

PRAKTYCZNA
kuchnia

O żywieniu człowieka

Każda gospodyni dużo czasu poświęca na przyrządzanie posiłków dla rodziny. Praca to niełatwa; wiąże się z nią przecież również inne zajęcia, wymagające czasu i wysiłku, jak zgromadzenie odpowiedniej ilości produktów z gospodarstwa, potrzebnych do wyżywienia domowników, właściwe przetworzenie i przechowanie tych produktów, stała troska o to, jakie potrawy przyrządzić, aby posiłek był smaczny, pożywny i zdrowy.

Musimy sobie otwarcie powiedzieć, że niejedna z nas odczuwa brak wiadomości potrzebnych do pokierowania sprawami prawidłowego żywienia rodziny. Chcemy i powinnyśmy wiedzieć więcej, niż przekazały nam matki czy babce. Wiadomości te, choć czasem bardzo cenne, dziś już nie wystarczają.

Podobnie jak w innych dziedzinach, również w sprawach dotyczących prawidłowego żywienia człowieka w różnych okresach jego życia — od niemowlęstwa do starości, w zniu i chorobie — przybywa z roku na rok wiele wiadomości dotyczących zdrowia, wartości odżywczych i sposobów przyrządzania pożywienia oraz prawidłowego odżywiania rodziny. Tylko światła gospodyni, korzystająca z tych nowych zdobyczy wiedzy, będzie umiała we właściwy sposób żywić swoją rodzinę.

Co i dlaczego trzeba jeść

Niejedna z czytelniczek na powyższe pytanie szybko da krótką odpowiedź: trzeba jeść, aby nie być głodnym. Odpowiedź taka nie jest wystarczająca, nie można bowiem pozbywać się uczucia głodu przez spożycie jakiegokolwiek potrawy.

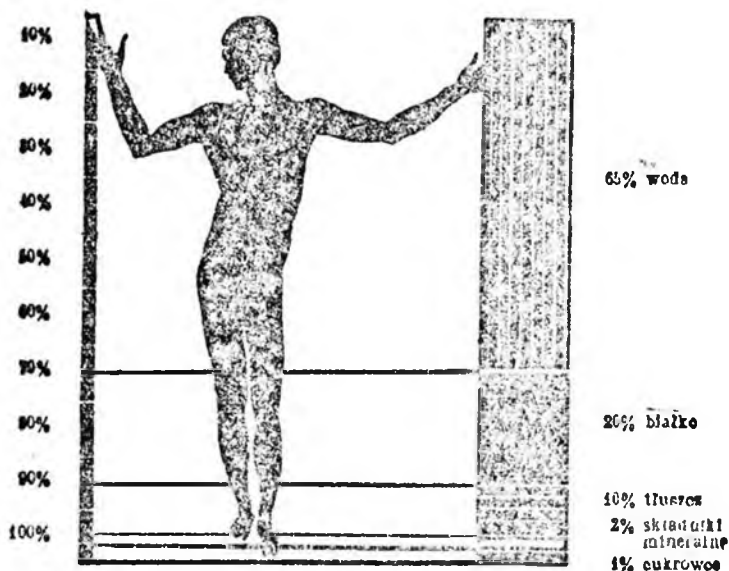
Oprócz głodu, wskazującego na konieczność spożycia posiłku, istnieją potrzeby pokarmowe organizmu, o które nie upomina się on w sposób tak wyraźny. Jeżeli potrzeby te nie są w dostatecznej mierze zaspokajane, organizm człowieka ulega różnym schorzeniom.

Przykładem tego rodzaju schorzeń jest skrzywienie się nóg u dziecka rozpoczynającego chodzenie, powolny wzrost dzieci, ich mizerny wygląd, zniekształcenie klatki piersiowej. Są to objawy krzywicy, choroby dzie-

cięcej. Jedną z przyczyn tej choroby jest niewłaściwe żywienie dziecka. Również próchnica zębów u dzieci i młodzieży, zła widzenie o zmroku, dolegliwości wynikające ze złego trawienia — to także skutki nieodpowiedniego odżywiania.

Podobnych schorzeń wynikających z nieprawidłowego żywienia jest wiele. Przyczyną ich jest najczęściej nasza niewiedza i wynikający z niej brak umiejętności dania odpowiedzi na pytanie — co trzeba jeść?

Pożywienie człowieka powinno być tak dobrane, aby zaspokajało wszystkie potrzeby organizmu ludzkiego. Aby zrozumieć, jakie są potrzeby pokarmowe organizmu, musimy uprzytomnić sobie, z czego składa się ciało ludzkie.



Do najważniejszych składników ciała należy białko i składniki mineralne, tworzące nasze mięśnie, narządy wewnętrzne, skórę, kości, zęby. Dlatego też białko i składniki mineralne określa się ogólnym mianem składników budulcowych.

Oprócz białka i składników mineralnych w skład ciała ludzkiego wchodzi tłuszcz, niewielka ilość cukrów i woda.

Wiemy o tym, że budowa organizmu człowieka rozpoczyna się w łonie matki. Jednakże okres najszybszego wzrostu następuje w pierwszym roku po urodzeniu, całkowity zaś rozwój fizyczny osiąga człowiek dopiero w wieku 18—20 lat.

Przez cały czas wzrostu i rozwoju człowiek powinien otrzymywać tyle składników budulcowych, ile wymaga jego organizm.

W zbudowanym i wykończonym domu musimy od czasu do czasu

uzupełnić spróchniałą deskę w podłodze, poprawić wydeptany próg izby, wymienić część zniszczonej blachy na dachu. Podobnych uzupełnień potrzebuje organizm człowieka dorosłego, aby mógł odnawiać zużywające się tkanki. Wiemy przecież z codziennych obserwacji, że obcięte paznokcie czy włosy szybko odrastają, w miejscu skaleczenia skóry po zagojeniu się rany rośnie nowy naskórek. W podobny, choć niewidoczny dla nas sposób odnawia się nasza krew, mięśnie i wszystkie tkanki.

Dla wyrównania widocznych i niewidocznych ubytków powstających w organizmie człowieka dorosłego trzeba w pożywieniu dostarczać mu właściwą ilość składników budulcowych.

Prócz zaspokojenia potrzeb związanych z budową i odbudową zużywających się tkanek trzeba człowiekowi dostarczyć pożywienia, aby mógł poruszać się, mleć siłę do pracy, utrzymywać stałą ciepłotę ciała.

Składnikami pożywienia dającymi energię do pracy i utrzymującym ciepłotę naszego ciała są przede wszystkim tłuszcze i cukrowce. Z nich to organizm człowieka czerpie energię, potrzebną do wykonywania ruchów i pracy. Dlatego często składniki te określane są ogólnym mianem składników energetycznych.

Wraz z produktami dostarczającymi budulca i energii konieczne jest spożywanie takich produktów, w których znajdują się ważne dla naszego organizmu składniki, zwane witaminami.

Witaminy nie stanowią ani budulca, ani źródła energii. Są one jak gdyby regulatorami wszystkich procesów życiowych przebiegających w organizmie ludzkim. One to sprawiają, że inne składniki pokarmowe są przez nasz organizm przyswajane i właściwie wykorzystywane. Witaminy określane są ogólnym mianem składników regulujących działanie organizmu ludzkiego.

Wiemy więc już teraz, że celem prawidłowego żywienia jest dostarczenie organizmowi ludzkiemu składników:

- ⊗ koniecznych do rozwoju, wzrostu i odbudowy ciała,
- ⊗ potrzebnych do utrzymania ciepłoty ciała i uzyskania energii do pracy,
- ⊗ regulujących działanie organizmu i przyczyniających się do utrzymania go w należytych stanie zdrowia.

Białko niezastąpionym składnikiem pożywienia

Wspominaliśmy już, że białko jest koniecznym składnikiem pożywienia, który służy do budowy naszego ciała. Białko jest budulcem nie tylko dla człowieka, ale także dla wszystkich żywych istot — zarówno zwierząt, jak i roślin.

Nasze codzienne pożywienie składa się z produktów pochodzenia zwle-



rzęcego, jak mleko, ser, jaja, mięso, ryby, oraz z produktów roślinnych, jak mąka, kasze, fasola, groch, ziemniaki, warzywa. Spożywając wymienione produkty wprowadzamy do organizmu potrzebne mu białko.

Musimy jednak wiedzieć o tym, że białko zawarte w produktach spożywczych nie jest jednakowe. Inne jest białko znajdujące się w fasoli, inne w mące, a jeszcze inne w mięsie czy mleku.

Jako budulec dla organizmu ludzkiego najbardziej wartościowe jest białko pochodzenia zwierzęcego. Nazywamy je białkiem pełnowartościowym, dlatego że składem swoim jest najbardziej zbliżone do białka zawartego w naszym organizmie. Białko zwierzęce ma jeszcze i tę wyższość nad białkiem roślin, że zawiera związki, których organizm sam nie wytwarza i nie otrzymuje z innych artykułów spożywczych, a które potrzebne są do utrzymywania życia i prawidłowego działania.

W nasionach roślin strączkowych, a więc w fasoli, grochu, bobie, w produktach zbożowych — w mące, kaszach oraz w ziemniakach znajdujemy również białko; nazywamy je białkiem niepełnowartościowym.

Badania przeprowadzane przez naukowców zajmujących się zagadnieniami prawidłowego żywienia człowieka wykazały, że dodanie niewielkich ilości białkowych produktów pochodzenia zwierzęcego do potraw przyrządzanych z produktów roślinnych znacznie podnosi wartość znajdującego się w nich białka niepełnowartościowego i zwiększa możliwość wykorzystania go przez

organizm ludzki. Fakt ten należy wykorzystywać w codziennym przygotowywaniu potraw. Biorąc pod uwagę potrzebę oszczędnego gospodarowania produktami zawierającymi białko pełnowartościowe, możemy przyrzą-

dział potrawy z dodatkiem niewielkiej ilości mięsa, tak zwane potrawy półmięsne, albo mączne z dodatkiem sera czy jaj. Potrawy takie powinny stanowić podstawę naszych codziennych posiłków.

Ile białka potrzebuje organizm człowieka

Wiemy już, że białko jest budulcem dla organizmu ludzkiego. Im organizm jest młodszy, tym szybciej rośnie i więcej potrzebuje budulca. Organizm człowieka dorosłego już nie rośnie, a więc potrzebuje białka mniej niż dzieci i młodzież, tyle aby utrzymać się w zdrowiu i odbudowywać zużywające się tkanki.

Ilość białka, jaką powinien spożywać człowiek w różnych okresach życia, określa się w gramach na 1 kg ciężaru ciała. Przytoczone poniżej dane zorientują nas, jak zmienia się ilość potrzebnego organizmowi białka w zależności od wieku.

Tabela 1

Wiek w latach	Potrzebna ilość gramów białka na dobę na 1 kg ciężaru ciała
1 — 3	3,5
3 — 5	3
5 — 15	2,5
15 — 17	2
18 — 21	1,5
powyżej 21	1

Człowiek dorosły powinien w całodziennym pożywieniu otrzymać tyle gramów białka, ile kilogramów waży jego ciało.

Istnieją jednak takie okresy w życiu ludzi dorosłych, w których podana norma białka jest niewystarczająca i powinna być zwiększona do ilości 1,5—2 gramów na 1 kg ciężaru ciała. Zwiększoną normą białka należy uwzględnić w pożywieniu:

⊗ kobiety ciężarnej — bo rozwijający się w jej łonie płód rośnie szybko i dla swojego wzrostu potrzebuje dużo budulca;

⊗ kobiety karmiącej — bo do mleka, którym karmi niemowlę, przechodzi z jej organizmu dużo białka, trzeba więc ten ubytek uzupełniać, aby nie dopuścić do choroby;

⊗ ozdrowieńców — szczególnie po przebytych operacjach — bo muszą odbudować zniszczone tkanki.

Aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość białka pełnowartościowego, należy przyjąć następującą zasadę: dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, kobiety karmiące, ozdrowieńcy — połowę potrzebnego białka, a dorośli —

Jedną trzecią część potrzebnego białka powinni otrzymać w produktach pochodzenia zwierzęcego, zawierających białko pełnowartościowe.

Jak praktycznie wyliczać ilość produktów zwierzęcych, aby otrzymać potrzebną dla zdrowia ilość białka pełnowartościowego?

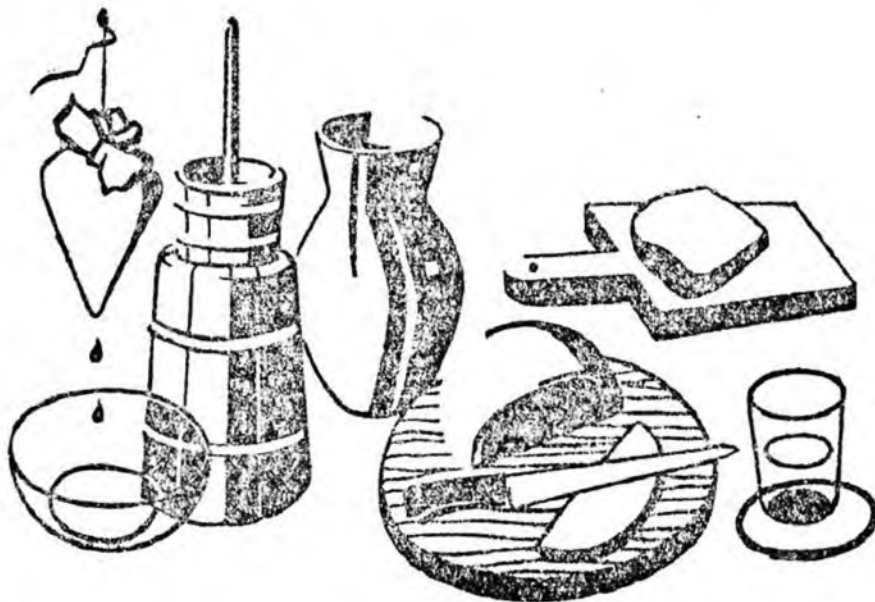
Ilości poszczególnych produktów będą różne, ponieważ nie w każdym produkcie zwierzęcym znajduje się taka sama ilość białka.

Na przykład 100 gramów poszczególnych produktów zawiera średnio następujące ilości białka:

mleko średnio	3	gramy
ser biały tłusty	19	gramów
ser biały chudy	19,5	grama
mięso cielęce	15,5	"
mięso wołowe	19	gramów
mięso wieprzowe tłuste	18	"
mięso wieprzowe chude	18	"
ryby słodkowodne	19	"

Dla ułatwienia przyjmujemy, że aby uzyskać potrzebną ilość białka pełnowartościowego w całodziennym wyżywieniu człowieka dorosłego, musimy uwzględnić:

- 1 szklankę mleka i 100 g mięsa chudego bez kości
- lub 1 szklankę mleka i 100 g ryby oczyszczonej
- lub 1 szklankę mleka i 50 g sera
- lub 1 szklankę mleka i 2--3 jaja
- lub 1 szklankę mleka i 1 jajo i 50 g mięsa
- lub 1 szklankę mleka i 200 g kaszanki z kwiłą



Białko uzyskane z tych produktów nie tylko zaspokoi potrzeby organizmu jako pełnowartościowy budulec, ale przyczyni się również do lepszego wykorzystania białka niepełnowartościowego spożywanego w chlebie, kluskach, kaszach, fasoli i grochu.

Wiemy już, że białka nie może być za mało w żywieniu, gdyż jest ono niezbędnie potrzebne organizmowi. Pamiętać jednak trzeba również, że nadmiar białka w żywieniu jest szkodliwy.

Składniki mineralne i ich znaczenie dla organizmu

Ilość poszczególnych składników mineralnych w organizmie ludzkim jest bardzo mała, jednakże każdy ma inne znaczenie i obyć się bez nich nie można bez szkody dla zdrowia.

Większość z potrzebnych człowiekowi składników mineralnych znajduje się w dostatecznej ilości w łatwo dostępnych produktach spożywczych: w warzywach, owocach, w produktach zbożowych, w suchych nasionach grochu i fasoli. Również produkty zwierzęce, jak mleko, jaja, mięso, ryby — zawierają składniki mineralne.

Jeżeli codzienne żywienie będzie przyrządzane w prawidłowy sposób i z różnorodnych produktów roślinnych i zwierzęcych, nie powinno zabraknąć w nim potrzebnych dla zdrowia składników mineralnych.

Istnieje jednak kilka składników mineralnych o szczególnym znaczeniu dla organizmu ludzkiego. Należą do nich: wapń, fosfor, żelazo i jod, majdujące się tylko w niektórych produktach spożywczych.

Ponieważ brak tych składników mineralnych w codziennym żywieniu może doprowadzić do upośledzenia rozwoju i zdrowia człowieka, omówimy nieco szerzej ich znaczenie dla organizmu, wskazując jednocześnie produkty, w których znajdują się one w największych ilościach.

Wapń i fosfor

Do budowy kości i zębów potrzebny jest wapń i fosfor. Wiemy o tym, że kości niemowlęcia przychodzącego na świat są miękkie i dopiero w pierwszych latach życia twardnieją. Pierwsze zęby wyrastają niemowlętom w 5—6 miesiącu życia, a pełne uzębienie osiąga człowiek dopiero w wieku 18—20 lat.

Jeżeli w okresie wzrostu i twardnienia kości oraz wyrastania i wymiany zębów mlecznych na stałe — dzieci i młodzież nie otrzymają w żywieniu dostatecznej ilości wapnia, mogą zapaść na takie choroby, jak krzywica kości nóg, skrzywienie kręgosłupa, próchnica zębów. Ponadto kości takich dzieci są kruche, podatne na złamania.

Niedostateczna ilość wapnia w żywieniu ludzi dorosłych powoduje odwapnienie kości, wywołując przykre bóle uważane niejednokrotnie za

reumatyzm. Ubytek wapnia z kości zmniejsza zdolność zrastania się ich w wypadku złamania. Objawem niedostatku wapnia i fosforu w organizmie dorosłego człowieka jest wzmoczona próchnica zębów.

Niedostatek wapnia w pożywieniu jest najbardziej niebezpieczny dla kobiet w okresie ciąży i karmienia, odbija się bowiem zarówno na zdrowiu matki, jak dziecka. Dziecko urodzone przez kobietę, która w czasie ciąży spożywała mało produktów dostarczających wapnia, wykazuje duże skłonności do krzywicy, a także wolniej rośnie. Kobiety ciężarne i karmiące spożywające mało omawianych składników tracą najczęściej w tym okresie zęby.

Najważniejszym produktem, którego spożycie w odpowiedniej ilości może zabezpieczyć przed schorzeniami wynikającymi z braku wapnia, jest mleko, a także produkty mleczne, jak ser, twaróg, maślanka, serwatka. Mleko chude i zrobiony z niego twaróg lub ser zawierają także wapń, gdyż odtłuszczenie nie zmniejsza ilości wapnia w mleku. Nieznaczne ilości wapnia spożywamy również w warzywach i owocach.

Aby uniknąć niedomagań wywoływanych brakiem wapnia, dzieci powinny spożywać co najmniej pół litra mleka dziennie, dorośli co najmniej 1 szklankę mleka, kobiety w ciąży i karmiące — 1 l mleka.

Wymienione ilości mleka należy spożywać niezależnie od dodania do posiłków twarogu, sera czy maślanki. Stwierdzono bowiem, że nie zawsze spożyty przez człowieka wapń jest w całości wykorzystany przez organizm.

Niektóre produkty spożywcze, zwłaszcza rabarbar, szczaw, fasola, groch i płatki owsiane, zawierają takie składniki, które utrudniają całkowite wykorzystanie wapnia z mleka czy sera.

Nie znaczy to jednak, że produkty te należy usunąć z pożywienia. Mogą je spożywać dorośli, pod warunkiem zwiększenia ilości mleka i sera w pożywieniu. Podawanie szczawiu i rabarbaru dzieciom omówione jest w części dotyczącej żywienia dzieci.

W mleku i w serze znajduje się także fosfor, drugi składnik mineralny konieczny do budowy kości i zębów. Poza mlekiem fosfor zawierają: wątroba, nerki, jaja, ryby i mięso oraz pieczywo, a w niewielkich ilościach także warzywa i owoce. Fosfor jest składnikiem, który pomaga do lepszego wykorzystania wapnia przez nasz organizm.

Żelazo

Omawiamy oddzielnie ten składnik mineralny dlatego, że ma on specjalne znaczenie dla organizmu. Jest on mianowicie materiałem potrzebnym do wytwarzania w organizmie czerwonych ciałek krwi.

Brak żelaza w pożywieniu wywołuje u dzieci i dorosłych objawy zwane anemią. Dlatego też w pożywieniu należy uwzględnić produkty,

które zawierają ten składnik, a więc: szpinak, zieloną sałatę, kapustę włoską i brukselską oraz owoce jagodowe i chleb razowy. Spośród produktów pochodzenia zwierzęcego najwięcej żelaza zawierają: wątroba, jaja i mięso.

Wspomnieć tu trzeba, że mleko — najbardziej cenny z produktów spożywczych — zawiera jedynie nieznaczne ilości żelaza.

Jod chroni przed wolem

Niejedna z nas widziała silne rozdęcie szyi u niektórych ludzi. Rozdęcie to czasem występuje tylko z jednej strony szyi. Jest to tak zwane wole, objaw choroby wywołanej brakiem jodu w pożywieniu.

Jod znajduje się w produktach roślinnych, a także w wodzie do picia. Zarówno do wody, jak i do roślin przedostaje się z gleby podobnie jak inne składniki mineralne. Im mniej jodu zawiera gleba, tym mniej jest go w wodzie i w roślinach, a z kolei w pożywieniu człowieka.

W niektórych okolicach naszego kraju, szczególnie na podgórzu, gleba pozbawiona jest jodu. Tam też najczęściej spotyka się ludzi dotkniętych wolem. W celu zapobieżenia tej chorobie w okolicach górskich i podgórskich sprzedaje się sól kuchenną z domieszką jodu.

O soleniu potraw

Sól kuchenna, dodawana do potraw dla uzyskania właściwego smaku, potrzebna jest organizmowi nie tylko ze względów smakowych.

Człowiek powinien spożywać na dobę około 10—15 gramów soli kuchennej, która jest stałym składnikiem krwi i innych płynów znajdujących się w organizmie ludzkim.

Przy naszym przyzwyczajeniu do solenia potraw potrzeby organizmu są zaspokajane z nadwyżką, ponieważ na ogół mamy skłonności do przesalania potraw, co dla zdrowia człowieka może być szkodliwe. Wprawdzie nadmiar soli wydalany jest z moczem i w pocie, ale jest to związane z niepotrzebną pracą organizmu.

Zdarza się jednak, że przy silnym poceniu się i jednoczesnym piciu większej ilości wody, na przykład w czasie upałów, organizm wydziela zbyt wiele soli. Człowiek wtedy szybko męczy się, traci apetyt, a także odczuwa skurcze mięśni w łydkach i w palcach u rąk. Aby temu



zapobiec, dodajemy nieco soli do wody przeznaczonej do picia w czasie pracy wywołującej obfite pocenie się, na przykład podczas żniw czy młocki.

Woda potrzebna tak samo jak pożywienie

Z codziennych obserwacji wiemy bardzo dobrze, jak wielkie znaczenie ma woda dla roślin i zwierząt. Człowiek, któremu chce się pić, opada z sił. Jeśli jednocześnie jest głodny, stara się przede wszystkim zaspokoić pragnienie, a dopiero potem głód. Brak wody jest dla organizmu bardziej niebezpieczny od braku pożywienia, gdyż pragnienie może zniszczyć organizm szybciej niż głód.

Ilość wody zawartej w ciele ludzkim wynosi przeciętnie 65%, czyli dwie trzecie ogólnej wagi człowieka, stąd też dostarczanie jej w pożywieniu jest sprawą bardzo ważną.

Srednie dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka wynosi 2 do 3 litrów wody.

Wszystkie zmiany, jakim ulega pożywienie w przewodzie pokarmowym, mogą się odbywać tylko w obecności wody.

Organizm wchłania rozpuszczone w wodzie i w sokach żelazkowych składniki pożywienia. Woda więc sprzyja prawidłowemu

trawieniu pokarmów oraz wzbogaca nasze pożywienie w składniki mineralne, jak wapń, żelazo, jod i inne.

Organizm człowieka wydalą wodę przez oddychanie, pocenie się oraz w moczu i kale. Podczas upałów, przy wyteżonej pracy fizycznej odczuwamy szczególnie silne pragnienie, które najlepiej zaspokajają orzeźwiającymi napojami.

Woda studzienna przeznaczona do picia powinna być przedtem przegotowana i oziębiona. Należy tak postępować szczególnie z wodą pochodzącą ze studzien płytkich i niedostatecznie zabezpieczonych przed zanieczyszczeniem.

Woda zanieczyszczona odchodami zwierzęcymi lub ludzkimi może zawierać zarazki, które powodują epidemię tyfusu brzuszego, czerwonki i innych chorób przewodu pokarmowego. Przegotowanie wody zabija te zarazki i zabezpiecza przed zachorowaniem.



Witaminy — składniki pożywienia niezbędne dla zdrowia

W produktach spożywczych, z których organizm czerpie budulec i energię, znajdują się jeszcze inne składniki odżywcze, równie ważne i konieczne dla zdrowia człowieka. Przez długie lata nie potrafiono sobie wyjaśnić, dlaczego ludzie zapadali na różne, niekiedy bardzo ciężkie choroby, mimo dobrych warunków bytowania i spożywania obfitych posiłków składających się w głównej mierze z produktów mięsnych i mącznych.

Uczeni wielu krajów, między innymi i Polski, zaczęli pilnie badać przyczyny tych chorób.

Długotrwałe obserwacje i wnikliwe badania wykazały, że głównym powodem występowania tego rodzaju schorzeń jest zbyt małe spożycie lub całkowity brak w pożywieniu warzyw i owoców.

Dawniej, a niekiedy i dziś jeszcze, nie zdawano sobie sprawy z wielkiego znaczenia warzyw i owoców w odżywianiu. Również niejednej z nas może się wydawać, że w warzywach i owocach jest głównie woda. Z codziennej praktyki wiemy, jak niewiele suszu pozostaje z użytych do suszenia jabłek lub malin albo jak dużo wody można odcisnąć z utartych ziemniaków czy marchwi. Jednakże po odcisnięciu owoców lub warzyw nie otrzymujemy czystej wody, lecz sok o określonym smaku, kolorze, zapachu. Zapamiętajmy więc, że właśnie w tym soku rozpuszczone są drogocenne dla organizmu człowieka składniki odżywcze, a między innymi takie, które nazywamy witaminami.

Dotychczas poznano około trzydziestu witamin. Każda z nich ma swoją nazwę, a ponadto poszczególne witaminy oznaczono dużymi literami alfabety (A, B, C, D i tak dalej).

Nie wszystkie z poznanych witamin znajdują się w soku warzyw i owoców, nie wszystkie również rozpuszczają się w wodzie. Niektóre witaminy zawarte są w innych produktach spożywczych, jak tran, masło, śmietana, żółtko jaja, wątroba, mleko, a więc w produktach zawierających tłuszcz. Są to witaminy, które nie rozpuszczają się w wodzie, lecz rozpuszczają się w tłuszczu. Witaminy znajdują się zarówno w produktach roślinnych, jak i zwierzęcych.

Codziennie pożywienie może zapewnić potrzebną człowiekowi ilość witamin tylko wówczas, gdy potrawy wchodzące w skład posiłków są właściwie dobierane. Ważny jest także sposób przyrządzania potraw, gdyż nieumiejętne przyrządzanie może w dużym stopniu, a nawet całkowicie, zniszczyć witaminy zawarte w produktach. Wskazania, jak zachować witaminy w posiłkach, znajdują Czytelniczki w szczegółowych opisach wykonania potraw.

Witamina A pomaga w osiągnięciu prawidłowego wzrostu dzieci

Spożywając warzywa i owoce o mocnym zabarwieniu zielonym lub pomarańczowym wprowadzamy do organizmu barwnik, zwany karotenem. Karoten znajduje się w większych ilościach w szpinaku, zielonej sałacie, botwinie, kapuście włoskiej, brukselce, porach, zielonej pietruszce, dyni, marchwi, pomidorach, morelach, śliwkach, brzoskwinlach, melonach, wiśniach. Z karotenu w organizmie człowieka wytwarza się witamina A. Aby karoten mógł być właściwie wykorzystany, to znaczy aby organizm mógł z karotenu wytworzyć witaminę A, trzeba do potraw z warzyw dodawać niewielkie ilości tłuszczu, pełnego mleka lub śmietany.



Żywiąc tran, masło, mleko, śmietanę, tłusty ser, żółtka jaj, wątrobę zwierzęcą, a więc produkty zawierające tłuszcz.

Witamina A konieczna jest dla organizmu ludzkiego, a szczególnie ważna w żywieniu dzieci i młodzieży, ponieważ przyczynia się do właściwego ich wzrostu i rozwoju. Dlatego też nazywamy ją niekiedy „witaminą wzrostową”. Poza tym witamina A jest potrzebna w celu utrzymania w należytych zdrowiu oczu, skóry i błon śluzowych, a także dla uodpornienia organizmu na choroby zakaźne.

Niedobór witaminy A w pożywieniu sprzyja tworzeniu się czyraków, ropni, wrzodów w gardle oraz zmniejsza odporność organizmu na choroby zakaźne. W niektórych przypadkach niedostateczna ilość witaminy A jest przyczyną choroby oczu zwanej kurzą ślepotą, polegającej na zmniejszeniu zdolności widzenia o zmroku.

Witamina A traci swoje właściwości pod wpływem powietrza, światła słonecznego, a także przy zetknięciu się produktów, które ją zawierają, z niektórymi metalami, jak miedź czy żelazo. Dlatego produkty, w których znajduje się witamina A, trzeba przechowywać zakryte, w ciemnych pomieszczeniach i gotować pod przykryciem. Witamina A zachowuje się łatwiej w potrawach gotowanych niż w smażonych.

Witamina D zapobiega krzywicy

W broszurach i artykułach o pielęgnowaniu niemowląt i wychowaniu dzieci, a także w pogadankach dla matek spotykamy się często z powiedzeniem, że słońce i tran chronią dzieci przed krzywicą.

Krzywica u dzieci spowodowana jest brakiem witaminy D w pożywieniu. Witamina D jest czynnikiem, który reguluje właściwe wykorzystanie przez organizm wapnia i fosforu — składników mineralnych niezbędnych do budowy kości i zębów. Ze względu na te właściwości witamina D potrzebna jest nie tylko dzieciom, ale i dorosłym. Niedostatek witaminy D w żywieniu dorosłych sprzyja rozwojowi próchnicy zębów i utrudnia zrastanie się złamanych kości.

Spośród produktów spożywczych nieliczne tylko zawierają witaminę D, i to w większości te same, w których jest witamina A, ponieważ obie rozpuszczają się w tłuszczach. Znajdujemy ją więc w wątrobie zwierzęcej, rybach morskich, pełnym mleku, maśle, śmietanie i żółtku jaja. Ilość witaminy D w mleku i w jajach jest większa w lecie, gdy krowy i kury przebywają na nasłonecznionych pastwiskach i wybiegach.

Najwięcej witaminy D jest w tranie, który powinno się dawać dzieciom do picia w okresie zimy i przedwiośnia. Wiosną i w lecie tran nie jest potrzebny, ponieważ zastępuje go słońce. Organizm ludzki sam może wytworzyć witaminę D. Powstaje ona w skórze wystawionej na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i tym tłumaczymy zbawienny wpływ słońca w walce z krzywicą. Z tego samego względu większe nasilenie krzywicy bywa w zimie niż w lecie. Nie brońmy więc dzieciom przebywania w słońcu w okresie lata, a w zimie pamiętajmy o tranie, który uzupełni niedostatek witaminy D.



Witaminy grupy B

Do sporządzania codziennych posiłków używamy często różnego rodzaju kasz i mąki, a wypiekany z mąki chleb spożywamy w mniejszych lub większych ilościach przy każdym posiłku. Jeżeli w żywieniu będziemy

uwzględniać wyłącznie biały chleb, kluski z białej mąki i kasze z mocno omielanego ziarna, a niewiele innych produktów, może to ujemnie odbić się na zdrowiu domowników. W pożywieniu takim brakuje witamin, określanych ogólnie jako witaminy grupy B.

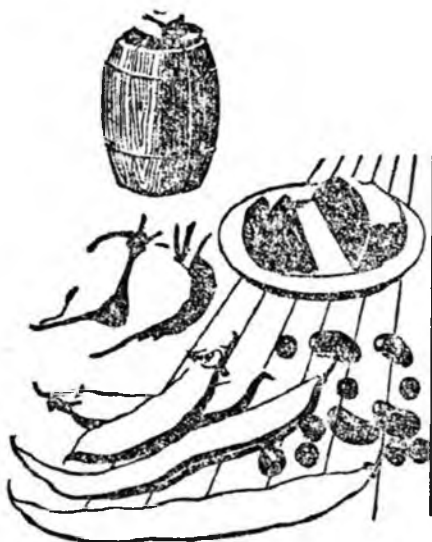
Brak tych witamin powoduje zahamowanie wzrostu u dzieci, nadmierną nerwowość, tworzenie się zajądów w kątach ust, podrażnienie skóry i krwawe nacieki na oczach.

Spożywanie mleka, sera, jaj, owoców, świeżych i kiszonych warzyw, nasion grochu i fasoli, razowego chleba i kasz z mało omielonego ziarna — zabezpiecza organizm przed brakiem witamin grupy B.

W ziarnach zbóż witaminy grupy B znajdują się tuż pod skórką i przez dokładne omielenie zostają głównie w otrębach, a mniej ich jest w białej mące czy kaszy. Dlatego też przyjęty ostatnio na wsi zwyczaj spożywania tylko białego chleba nie stanowi poprawy, a raczej pogorszenie żywienia. Starajmy się więc choć częściowo wypiekać chleb z mąki razowej.

Witaminy grupy B są dość odporne na działanie wysokiej temperatury, dlatego pieczenie chleba nie

niszczy ich. Natomiast łatwo rozpuszczają się w wodzie, tracimy je więc przez odlewanie wody, w której gotowały się warzywa, a niszczymy całkowicie, gdy dla szybszego ugotowania dodajemy do potraw sodę.



Witamina C

Witamina C znajduje się w większości spożywanych przez nas warzyw i owoców. Każda z nas może z ogrodu uzyskać bogactwo płodów zawierających pokaźne ilości tej cennej witaminy. Dostateczna ilość witaminy C w codziennym pożywieniu uodpornia organizm człowieka na choroby zakaźne, zapewnia lepszy rozwój kośćca, wzmacnia uzębienie i zapobiega próchnicy, a także przyspiesza gojenie się ran. Witamina C potrzebna jest do przyswajania żelaza i należy ją specjalnie brać pod uwagę w żywieniu ludzi anemicznych.

Największa ilość witaminy C znajduje się w naci z pietruszki, we wszystkich odmianach kapusty, w szpinaku, kalafiorach, pomidorach. Ziemiaki są także dobrym źródłem witaminy C ze względu na duże ich

spożycie. Z owoców na szczególną uwagę zasługują porzeczki, głównie czarne, truskawki, poziomki, owoce dzikiej róży, a także pomarańcze i cytryny.

W okresie zimy, gdy w przechowywanych warzywach i owocach ilość witaminy C znacznie maleje, mamy możliwość uzupełnienia braków przez spożywanie kiszzonej kapusty (na surowo wraz z kwasem). W rozdziale dotyczącym utrwalania produktów na okres zimy (str. 73) podajemy przepisy na przetwory, w których zachowuje się witamina C. Powinnyśmy wykorzystywać je w żywieniu domowników w zimie i na przedwiośnie jako źródła tej witaminy.



Jak widzimy, wiele jest łatwo dostępnych produktów, które zawierają witaminę C. Należy jednak pamiętać, że witamina C jest bardzo nietrwała, łatwo rozpuszcza się w wodzie, niszczy ją wysoka temperatura oraz działanie powietrza.

Tabela 2

Straty witaminy C przy niewłaściwym przyrządzaniu potraw

Nazwa potrawy	Procent zachowania witaminy C w porównaniu z ilością zawartą w produktach surowych użytych do potrawy
Kapuśniak z kiszzonej kapusty gotowany w ciągu 1 godziny	50
Ten sam kapuśniak przetrzymany w ciepłe przez 3 godziny przez 6 godzin	20 10
Kapusta duszona w Włoszczy	15
Ziemniaki surowe obrane, przetrzymane w wodzie przez 24 godziny	80
Ziemniaki gotowane w skórkach	75
Ziemniaki gotowane po obraniu	60
Ziemniaki przecierane po ugotowaniu	20
Zupa ziemniaczana	50
Ta sama zupa przetrzymana w ciepłe przez 3 godziny przez 6 godzin	30 brak witaminy C

Przechowywanie obranych warzyw czy ziemniaków w wodzie, pozostawianie obranych i pokrajanych lub startych warzyw i owoców na powietrzu, powolne i długotrwałe gotowanie w odkrytych naczyniach, odlewanie wywarów, w których gotowały się warzywa — wszystko to znacznie zmniejsza zawartość witaminy C w potrawach. Przechowywanie potraw gotowych w ciepłe przez czas dłuższy i odgrzewanie prawie całkowicie niszczy witaminę C.

Załączona tabela wskazuje, ile witaminy C tracimy przy niewłaściwym przerabianiu produktów na potrawy.

Z przytoczonych danych widzimy, jak duże ilości witaminy C zawartej w produktach możemy zniszczyć przez niewłaściwe postępowanie przy przerabianiu ich na potrawy, a także przez niepotrzebne przechowywanie gotowych potraw w ciepłe.

Szczegółowe wskazania, jak przygotowywać potrawy z warzyw, aby nie straciły witaminy C, podane są w części zawierającej przepisy (str. 153).

Energię do życia i pracy czerpiemy z pokarmów

Z codziennych obserwacji wiemy, że po spożyciu posiłku mamy więcej siły do pracy i jesteśmy odporniejsi na zimno. Dzieje się tak dlatego, że spożyty przez człowieka pokarm ulega w organizmie przemianom podobnym do spalania, a wytwarzające się przy tym ciepło daje potrzebną siłę do pracy i ogrzewa ciało.

Produktami, które stanowią paliwo dla organizmu, są tłuszcze, produkty mączne oraz cukier i słodycze. Z białka, które jest budulcem dla organizmu, otrzymujemy także część potrzebnego ciepła i energii do pracy, ale nie traktujemy go jako paliwa. Spożywanie produktów białkowych w nadmiernej ilości nie sprzyja zdrowiu. Ponadto jest niepożądane również ze względów oszczędnościowych, ponieważ produkty białkowe, głównie mięso, należą do najdroższych artykułów żywnościowych.

Ilość paliwa potrzebna organizmowi ludzkiemu uzależniona jest przede wszystkim od temperatury otoczenia i wysiłku ponoszonego podczas wykonywania pracy. Wiemy, że człowiek ciężko pracujący je więcej niż człowiek wykonujący lekką pracę. Podczas upałów, nawet przy pracy równie ciężkiej jak w zimie, mniej chętnie spożywamy tłuste potrawy dlatego, że mniej ciepła potrzeba do ogrzania naszego ciała.

U dorosłych, zdrowych ludzi o dostatecznej ilości spożywanych produktów dostarczających paliwa świadczy stały ciężar ciała. Niedostatek tych produktów w pożywieniu powoduje chudnięcie, nadmiar zaś może doprowadzić do zbędnej i szkodliwej dla zdrowia otyłości.

Każda gospodyni wie dobrze, że potrawa słabo okraszona jest mniej

chętnie spożywana. Dodatek tłuszczu do potraw polepsza smak i zwiększa pożywność posiłków. Po spożyciu bardziej tłustego pożywienia mamy więcej siły do pracy. Wiemy ponadto, że niektóre witaminy mogą rozpuszczać się tylko w tłuszczach, a więc i z tego względu dodatek tłuszczu do potraw jest konieczny. Nadmierne jednak spożywanie tłuszczów jest dla zdrowia szkodliwe, może doprowadzić do schorzeń wątroby i żołądka.



Przy sporządzaniu posiłków używamy tłuszcze pochodzenia zwierzęcego — masło, smalec, słoninę, czasem łój, oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego — oleje: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy. Tłuszcze należą do pokarmów trudno strawnych, szczególnie wówczas, gdy są silnie zrumienione. Starajmy się więc przy smażeniu potraw i wytapianiu słoniny do kraszenia nie rozgrzewać za dużo tłuszczu. Z tych samych względów masło, jako najcenniejszy dla zdrowia tłuszcz, powinniśmy dodawać do potraw surowe lub stopione na małym ogniu. Przez rumienienie masła niszczymy zawarte w nim witaminy.

Obok tłuszczów źródłem energii dla naszego organizmu są cukrowce. Znajdują się one w dużej ilości we wszystkich produktach zbożowych, a także w miodzie i cukrze, w ziemniakach, suchych nasionach grochu i fasoli. Różnorodność produktów zawierających dużą ilość cukrów daje nam możliwość urozmaicenia codziennych posiłków pod względem smakowym.

Cukrowce występują w produktach żywnościowych w trojkiej postaci: jako cukier, skrobia, czyli mączka i jako błonnik.

Cukier znajduje się w sokach roślin. Używany do słodzenia potraw cukier otrzymuje się z buraków cukrowych. Cukier należy do produktów lekko strawnych. Wkrótce po spożyciu wykorzystany jest przez organizm dla przysporzenia energii. Stosowany w odpowiednich ilościach do słodzenia pokarmów zapewnia większe urozmaicenie posiłków. Jednakże nadmiar cukru, zwłaszcza w posiłkach dla dzieci, powoduje zmniejszenie apetytu. Z tego względu słodkie potrawy podajemy przy końcu posiłku.

Skrobia, czyli mączka występuje jako główny składnik produktów zbożowych suchych nasion roślin strączkowych i ziemniaków. Produktów

tych nie spożywamy nigdy w stanie surowym, gdyż nasz organizm nie mógłby ich strawić. Dopiero pod wpływem działania wysokiej temperatury skrobia ogrzewana w wodzie rozkłada się i może być spożyta. Rozkładanie się skrobi w wodzie podczas ogrzewania możemy łatwo zaobserwować przy przygotowywaniu krochmalu do bielizny, podprawianiu mąką zupy lub sosu, a także przy gotowaniu klusek. Spożytą po rozklejeniu skrobię organizm przerabia na cukier i wówczas dopiero ją wykorzystuje.

Błonnik znajduje się w warzywach, tworzy otoczkę na ziarnach zbóż i roślin strączkowych, nadaje sztywność łodygom roślin i uodparnia je na złamanie.

Błonnik po ugotowaniu mięknie, ale nie rozkłada się jak skrobia, a po spożyciu nie jest trawiony przez organizm. Ma on jednak znaczenie jako składnik zwiększający objętość pożywienia i przyspieszający wydalanie z organizmu resztek pokarmowych. Z tych względów pożądane jest spożywanie produktów zawierających błonnik, mianowicie razowego pieczywa, gruboziarnistych kasz, warzyw gotowanych i w postaci surówek. Ponieważ błonnik zawarty w surówkach jest nie rozgotowany, twardy, przeto dla uniknięcia zbytniego podrażnienia przewodu pokarmowego należy warzywa przeznaczone na surówki drobno ścierać lub szatkować.

Kilka słów o produktach spożywczych najczęściej stosowanych w posiłkach

Przyrządzanie posiłków rozpoczynamy zwykle od zgromadzenia w kuchni wszystkich produktów potrzebnych do poszczególnych potraw.

Produkty te różnią się między sobą lub są podobne do siebie pod względem wartości odżywczej. W jednych jest więcej składników odżywczych potrzebnych do budowy naszego ciała, w innych więcej tych, które dają siłę do pracy.

Podane poniżej szczegółowe opisy zapoznają nas z wartością odżywczą najczęściej używanych produktów.

Mleko i przetwory mleczne

Mleko jest najbardziej wartościowym produktem spożywczym, gdyż zawiera prawie wszystkie składniki odżywcze niezbędne dla organizmu ludzkiego, mianowicie: pełnowartościowe białko, składniki mineralne — głównie bardzo potrzebny wapń i fosfor, witaminy, tłuszcz i cukier mlekowy. Ze względu na zawartość wymienionych składników odżywczych mleko jest podstawowym produktem w żywieniu dzieci w pierwszych miesiącach życia. Najbardziej odpowiednie dla dziecka jest mleko matki. Duża ilość wapnia i fosforu zapewnia organizmowi doskonały materiał do budowy kości i zębów. Natomiast niewiele jest w mleku żelaza.

Pamiętajmy więc o tym, że odżywianie małych dzieci przez dłuższy czas wyłącznie mlekiem może doprowadzić do rozwoju niedokrwistości (anemii).

W mleku pełnym znajdują się prawie wszystkie witaminy. Ilość witamin w mleku, szczególnie witamin A i D, jest większa w okresie lata i jesieni.

Mleko jest produktem, którego w żywieniu człowieka nie można zastąpić żadnym innym produktem. Jako pokarm o wielkiej wartości odżywczej, lekko strawny i smaczny, powinno być szeroko stosowane w żywieniu dzieci, młodzieży i dorosłych. Ze względu na zawartość

witamin byłoby rzeczą pożądaną przynajmniej część mleka spożywać na surowo. Jest to jednak tylko wówczas dopuszczalne, gdy istnieje pewność, że krowy, od których mamy mleko, są zdrowe. Bardzo ważne jest przestrzeganie czystości naczyń do mleka, mycia wymion oraz rąk przed udojem, a także szybkie wyczesanie mleka z obory po wydojeniu. Mleko należy do produktów łatwo wchłaniających obce zapachy, może więc nabrać zapachu obornika oraz zakazić się bakteriami z powietrza.

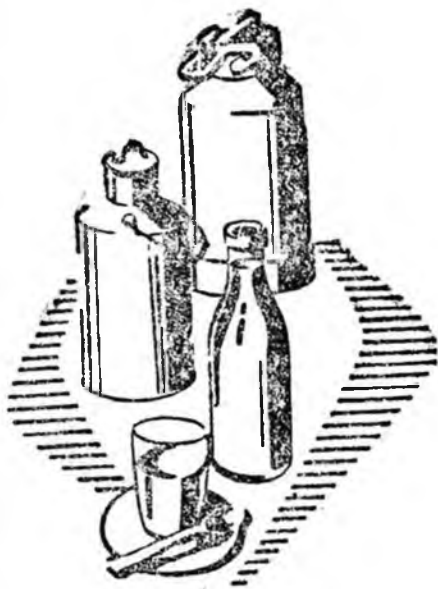
Z tych samych względów powinnyśmy do dojenia krów oraz do przechowywania i gotowania mleka przeznaczyć specjalne naczynia.

Ponieważ sposób gotowania mleka ma duży wpływ na zachowanie jego wartości odżywczej i smakowej, przestrzegajmy przy sporządzaniu potraw mlecznych wskazówek zawartych w szczegółowych przepisach na te potrawy.

Mleko zbierane pozbawione większej ilości tłuszczu, a nawet mleko odwirowane, z którego tłuszcz oddzielono prawie zupełnie, jest także produktem o wysokiej wartości odżywczej. Pozostaje w nim pełnowartościowe białko, wapń i inne składniki mineralne oraz witaminy grupy B. Słuszne więc jest wykorzystywanie mleka chudego do potraw oraz do wyrobu twarogu i sera.

Maślanka i serwatka należą także do produktów mlecznych godnych stosowania w żywieniu rodziny. Maślanka ma tę samą wartość odżywczą co chude mleko, możemy więc w żywieniu dorosłych traktować ją jako źródło pełnowartościowego białka i składników mineralnych.

Serwatka jest wprawdzie prawie zupełnie pozbawiona białka i tłuszczu,



jednakże zawiera dużo składników mineralnych i cukru mlekowego. W okresie lata możemy zamiast wody pić ochłodzoną serwatkę będącą doskonałym napojem orzeźwiającym.

Jaja, sery, ryby, mięso i drób

Wymienione produkty są dla człowieka najlepszym źródłem pełnowartościowego białka. Pomiedzy białkiem znajdującym się w mięsie ryb czy mięsie zwierząt rzeźnych nie ma zasadniczych różnic, dlatego ryby zaliczamy do produktów, które mogą zastąpić mięso. Pełnowartościowe białko zawiera również wątroba, nerki, śledziona, serce i ożór.

Jak już wspomniano — białko jest budulcem dla organizmu. Należy więc w całodziennym jadłospisie uwzględnić odpowiednią ilość produktów zawierających białko. Ponieważ produkty te mają podobną wartość, mogą się wzajemnie zastępować. Możemy więc bez szkody dla zdrowia zamiast mięsa podać sar, rybę lub jaja. Możliwość zastąpienia mięsa innymi produktami białkowymi pozwala na urozmaicenie codziennych posiłków. Jest to rzeczą ważną również dlatego, że, jak przekonamy się porównując ceny, wśród produktów dostarczających białka najdroższym produktem jest mięso.

Omawiane w tej grupie produkty wzbogacają nasze codzienne pożywienie również w inne składniki odżywcze.

Jaja kurze, gęsie, kacze lub indyjskie prócz pełnowartościowego białka zawierają dużo tłuszczu, składników mineralnych oraz witamin. Jajo składa się z białka i żółtka. Żółtko stanowi bardziej wartościową część jaja, ponieważ zawiera tłuszcz i rozpuszczalne w tłuszczu witaminy A i D oraz karoten. Ilość witamin A i D w żółtku jaja większa jest w lecie, gdy kury przebywają długo na nasłonecznionych wybiegach. Jajo zawiera również witaminy grupy B, natomiast prawie wcale nie ma witaminy C.

Oprócz wysokiej wartości odżywczej i smakowej jaja mają duże znaczenie przy przyrządzaniu najrozmaitszych potraw. Stosujemy je do wypieku wszelkiego rodzaju ciast i ciastek, jako dodatek do klusek, naleśników, budyniów, zapiekanek i potraw słodkich (kremy, mleczka, lody).

Dodatek jaj do innych produktów podnosi wartość odżywczą potrawy. Pełnowartościowe białko zawarte w jajach doskonale uzupełnia braki białka znajdującego się w produktach roślinnych —



w mące, kaszy, fasoli czy grochu. Z tych względów słuszniej jest jaja przeznaczone do spożycia stosować jako dodatek do potraw niż jako samodzielne potrawy, jak jajecznica, jaja sadzone czy omlety. Taki sposób stosowania jaj w żywieniu domowników słuszny jest także z uwagi na lepsze wykorzystanie przez organizm ludzki zawartych w nich składników odżywczych. Należy pamiętać, że jaja smażone, mocno ścięte są ciężko strawne. Również ciężko strawne są jaja surowe i zbyt długo gotowane na twardo. Natomiast jaja dokładnie zmieszane z innym produktem, na przykład w kluskach, pierogach, naleśnikach, kotletach, w kaszy czy warzywach, a także jaja gotowane, szczególnie na miękko, są najlepiej przez organizm wykorzystane. Przy przyrządzaniu potraw z jaj stosować należy wskazania podane w szczegółowych przepisach na te potrawy.



Ser — to drugi łatwo dostępny produkt o dużej zawartości pełnowartościowego białka zwierzęcego. Wiemy, że po ogrzaniu zsiadłego mleka tworzy się skrzepła biała masa, którą z łatwością możemy oddzielić od serwatki. Ta skrzepła masa — to białko zawarte w mleku. Przy domowym wyrobie sera wylewamy ogrzane mleko do specjalnego płóciennego woreczka lub na ścierekę i po odcieknięciu serwatki wyciskamy pod prasą lub też zużywamy jako twaróg.

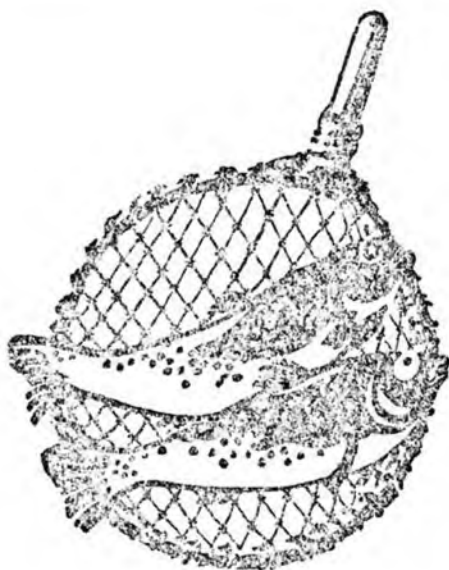
Do wyrobu twarogu i sera używamy również mleka chudego. Ser i twaróg chudy mają tę samą ilość białka co ser i twaróg pełnotłusty przyrządzony z mleka pełnego. Bez uprzedzeń zatem możemy ser chudy stosować w żywieniu rodziny do przyrządzania pierogów, klusek i naleśników z serem, a także jako dodatek do chleba. Pełnowartościowe białko sera ma zdolność uzupełniania braków białka roślinnego zawartego w mące, chlebie czy kaszy, dlatego łączenie sera z tymi produktami jest właściwe i powinno być często stosowane. Ser i twaróg wzbogacają nasze codzienne pożywienie w wapń i fosfor. Oba te składniki mineralne są, jak wiemy, niezbędne dla zdrowia człowieka. Ilość wapnia i fosforu w serze chudym i pełnotłustym jest jednakowa. Jest to drugi względ przemawiający za pozbyciem się uprzedzeń do sera chudego.

Większa wartość sera pełnotłustego polega na tym, że oprócz białka i składników mineralnych znajduje się w nim tłuszcz z mleka. Okraszenie potraw z sera chudego innym tłuszczem, na przykład słoniną czy smalcem, nie wyrównuje tej różnicy, gdyż w tłuszczu mleka rozpuszczone są witaminy, głównie A i D, których nie ma w tłuszczu wieprzowym. Jeżeli

więc mamy do spożycia ograniczoną ilość sera pełnotłustego, przeznaczymy go przede wszystkim do posiłków dla dzieci.

Ser jako produkt białkowy doskonale zastępuje mięso, przy czym w 100 gramach sera jest tyle białka co w 100 gramach mięsa cielęcego bez kości lub w 130 gramach chudej wieprzowiny bez kości, lub w 200 gramach tłustej wieprzowiny bez kości.

Ryby świeże i wędzone są dotychczas zbyt rzadko stosowanym produktem w żywieniu rodzin wiejskich. Mamy duży wybór ryb słodkowodnych i morskich. Do najbardziej rozpowszechnionych ryb słodkowodnych należy karp, karaś, okoń, leszcz, szczupak. Z ryb morskich najpopularniejszy jest dorsz i śledź.



Mięso ryb zawiera dużo pełnowartościowego białka, tak samo odpowiedniego dla organizmu człowieka, jak białko w mięsie zwierząt rzeźnych. Dlatego w naszych codziennych posiłkach możemy drogie mięso zastąpić tańszymi od niego rybami. Spożywając 100 gramów mięsa z ryb wprowadzamy do organizmu taką samą ilość białka, jak przy spożyciu 100 gramów chudej baraniny lub 100 gramów cielęciny, lub 100 gramów

wątroby, lub 150 gramów kielbasy wieprzowej, lub 200 gramów tłustej wieprzowiny.

W mięsie ryb, oprócz pełnowartościowego białka i niewielkiej ilości tłuszczu, znajduje się dość dużo niektórych składników mineralnych, głównie fosforu. Ryby zawierają więcej wapnia niż mięso zwierząt rzeźnych, a ryby morskie ponadto obfitują w jod. Mięso ryb wzbogaca nasze pożywienie w witaminy, szczególnie w witaminę A i D, których w mięsie zwierząt rzeźnych jest znacznie mniej. Ryby są więc produktem przewyższającym mięso pod względem zawartości składników mineralnych i witamin.

Omawiając wartość odżywczą ryb należy podkreślić szczególną wartość śledzi, jako łatwej do otrzymania i taniej ryby. Oprócz składników odżywczych znajdujących się w innych rybach śledź zawiera witaminy grupy B i dużą ilość cennego tłuszczu, zwanego tranem śledziowym. Tłuszcz śledzia jest łatwo przyswajalny, ponadto sprzyja trawieniu przez organizm innych, trudniej strawnych tłuszczów. Solone śledzie rozprzodkowane są do najodleglejszych zakątków kraju bez obawy zepsucia.

Ryby należą do produktów szybko psujących się wskutek dużej ilości zawartej w nich wody. Nieświeżą rybę rozpoznamy łatwo po silnym, nieprzyjemnym gnilnym zapachu, którego nie wydziela ryba świeża. Występują również inne charakterystyczne objawy zepsucia: skrzela u ryb nieświeższych są szarobrunatne (u świeżych czerwone), oczy — głęboko zapadnięte, łuska łatwo odchodzi od skóry; mięso ma kolor żółtawy i daje się łatwo oddzielić od ości.

Spożycie nieświeższych ryb może spowodować silne zatrucie organizmu. O niebezpieczeństwie zatruć pokarmami dowiemy się z rozdziału poświęconego specjalnie temu zagadnieniu (str. 43).

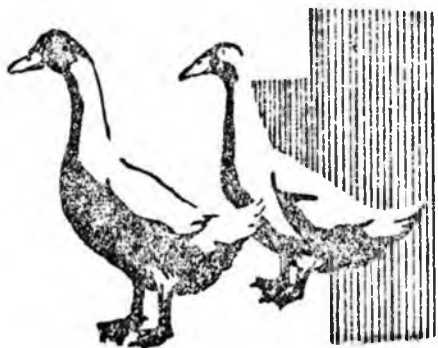
Mięso zwierząt rzeźnych (wieprzowe, baranie, wołowe, cielęce), a także mięso drobiu i dziczyzny, ma duże znaczenie w żywieniu człowieka, przede wszystkim jako źródło pełnowartościowego białka i niektórych składników mineralnych, głównie fosforu i żelaza. Ilość tłuszczu w mięsie jest bardzo różna. Najbardziej tłusta jest wieprzowina, a z drobiu — gęś. Zawartość tłuszczu w mięsie zależy w dużej mierze od sposobu żywienia zwierząt i płaćwa donowego.

Narządy wewnętrzne zwierząt, jak wątroba, nerki, płuca, serce, mózg i ośró, są bogate w składniki mineralne, w szczególności w fosfor i żelazo. Wątroba i nerki należą do najcenniejszych mięs, gdyż oprócz białka i składników mineralnych zawierają większą ilość niezbędnych dla organizmu witamin.

Mięso ze sztuk młodych oraz mięso kury i indyka należą do najchętniej spożywanych. Niesłuszne natomiast jest mniemanie, że mięso białe, na przykład cielęcina, jest bardziej wartościowe od mięsa ciemnego, na przykład wołowiny. Mięso białe ma delikatniejszą budowę, dzięki czemu szybciej ulega zmiękczeniu podczas przyrządzania. W wartości odżywczej

natomiast nie istnieją żadne różnice. Tak samo wartościowa jest gotowana wołowina jak gotowana kura czy cielęcina.

Mięso jest bardzo ważnym produktem, który powinien być stosowany w naszych codziennych posiłkach. Nie znaczy to jednak wcale, że pożywienie jest tym lepsze, im więcej w nim mięsa. Przeładowanie posiłków potrawa-



mi mięsny i spożywanie dużych porcji mięsa w każdym posiłku jest szkodliwe dla organizmu ludzkiego.

Przy omawianiu wartości odżywczej jaj dowiedzieliśmy się, że korzystniej dla zdrowia jest podawać jaja w połączeniu z innymi produktami niż spożywać potrawy sporządzone z samych jaj. Podobnie wygląda sprawa spożywania mięsa. Więcej pożytku przyniesie organizmowi mała porcja mięsa podana w połączeniu z warzywami i produktami mącznymi w codziennych posiłkach niż duży kawał spożyty raz lub dwa razy w tygodniu.

Z tym ważnym wskazaniem łączy się konieczność umiejętnego zabezpieczenia mięsa przed zepsuciem. Tej sprawie poświęcony jest osobny rozdział książki (str. 125). Wskazania podane w tym rozdziale pomogą nam tak utrwalić i przechować mięso, aby starczyło go na czas dłuższy, a nie tylko na najbliższe dni po uboju.

Warzywa i owoce

Przez długie lata warzywa i owoce należały do produktów, których znaczenie dla zdrowia człowieka nie było w pełni doceniane. Niektóre z warzyw, na przykład kalafior, pomidory, kabaczki, kalarepa, szpinak — były uprawiane głównie przez ogrodników podmiejskich. W warzywniakach wiejskich można było spotkać marchew, buraki, kapustę i fasolę, rzadziej pietruszkę, sałatę zieloną czy czosnek. W dodatku ilość uprawianych warzyw była zbyt mała na to, aby mogło ich wystarczyć do następnego lata.

Rozwój wiedzy rolniczej oraz prowadzona przez Koła Gospodyń, wydawnictwa książkowe, prasę i radio propaganda spożycia warzyw przyczyniły się do szerszej ich uprawy. Obecnie w przydomowych ogrodach warzywnych rosną już również rzodkiewki, kalafior, sałata zielona, pomidory, ogórki, szpinak i inne. W wielu ogródkach uprawiane są owoce jagodowe, jak truskawki, porzeczki, maliny, porzeczki i agrest. Przybyło również немало sadów, w których oprócz jabłoni i gruszy rosną rozmaite odmiany śliwek, czereśni, wiśni, a nawet morele i brzoskwinie.

Z warzyw i owoców organizm nasz czerpie witaminę C, niektóre witaminy grupy B oraz karoten, przerabiany przez człowieka na witaminę A. Ponadto warzywa i owoce zawierają znaczną ilość składników mineralnych potrzebnych do budowy i należytego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Jedyne pod względem ilości wapnia warzywa i owoce ustępują miejscu mleku i produktom otrzymywanym z mleka. Duża ilość naturalnych kwasów i składników aromatycznych podnosi zalety smakowe warzyw i owoców.

W porównaniu z produktami zwierzęcymi w warzywach i owocach znajdują się bardzo małe ilości białka i tłuszczu. Warzywa zawierają dużo, bo około 90% wody, nie są więc paliwem dla organizmu człowieka.

Wyjątkiem wśród warzyw pod względem zawartości białka i cukrowców będących źródłem energii dla organizmu człowieka są ziemniaki i suche nasiona warzyw strączkowych. Dowiemy się bliżej o tym z opisu wartości warzyw.

Warzywa i owoce mają największą wartość odżywczą wówczas, gdy są w pełni dojrzałe i świeże, bezpośrednio po zbiorze. Przechowywanie, nawet w dobrych warunkach zabezpieczających przed zepsuciem, obniża znacznie wartość witaminową warzyw i owoców.

Duży wpływ na wartość odżywczą warzyw i owoców ma sposób ich przyrządzania. Najbardziej pożądanym jest spożywanie tych produktów w stanie surowym. W gotowaniu, duszeniu czy pieczeniu warzywa i owoce tracą część witamin, a także część składników mineralnych. Straty te są tym większe, im mniej starania wkładamy w przyrządzanie potraw z warzyw i owoców. Stąd też w części zawierającej przepisy na te potrawy położono duży nacisk na właściwe wykonywanie takich prostych zdawałości, jak mycie, obieranie czy rozdrabnianie warzyw i owoców, a także odpowiedni czas ogrzewania, ilość i temperatura wody używanej do gotowania, zużytkowanie wywarów z warzyw do zup i sosów. Starajmy się przyswoić sobie te wskazania i stosować je przy sporządzaniu potraw z warzyw i owoców. Pomogą nam one w dużym stopniu do podniesienia wartości odżywczej codziennych posiłków.

Podane poniżej omówienie niektórych warzyw i owoców zaznajomi nas z ich wartością odżywczą i niewątpliwie zachęci do zwiększenia ich ilości zarówno w warzywnikach, jak i w codziennych posiłkach.

Kapusta biała należy do warzyw najbardziej rozpowszechnionych w posiłkach ludności wiejskiej. Spożywamy ją świeżą w okresie lata i jesieni, w zimie zaś najczęściej kiszoną, gdyż w tej postaci najłatwiej jest kapustę przechować. Duże spożycie kapusty jest słuszne i zalecane. Świeża kapusta zawiera znaczną ilość witaminy C. W kapuście kiszzonej witaminy C jest nieco mniej, ale w okresie zimy kiszzonka spożywana wraz z sokiem pomaga zabezpieczyć organizm człowieka przed brakiem witaminy C. Ponieważ witamina C ulega zniszczeniu pod wpływem ogrzewania, starajmy się możliwie często podawać kapustę w postaci surowej, a przy gotowaniu pamiętać o wskazaniach, które uczą nas, jak zabezpieczyć potrawę przed nadmierną stratą witaminy C.

Oprócz witaminy C biała kapusta, świeża i kiszona, zawiera



sporo witamin grupy B, trochę witaminy A oraz składniki mineralne: wapń, fosfor i żelazo. Białka, tłuszczu i cukrovców jest w kapuście bardzo mało.

W przyrządzaniu posiłków kapusta ma szerokie zastosowanie. Możemy z niej przygotowywać różnorodne potrawy, urozmaicając posiłki.

Kapusty włoskiej spożywa się mniej, choć pod względem wartości odżywczej nie ustępuje ona kapuście białej, a niektóre składniki zawiera nawet w większej ilości. W takiej samej ilości kapusty włoskiej co białej znajduje się mianowicie około dwa razy więcej wapnia i fosforu. Witaminy C zawiera niewiele więcej niż kapusta biała. Trochę więcej jest w niej białka, tłuszczu i cukrovców. Ponadto kapusta włoska ma delikatniejszą budowę, szybciej więc ulega zmięczeniu i jest smaczniejsza od białej. Z tych również względów nadaje się do sporządzania surówek.

Kapusta czerwona to rzadziej spotykana w naszych ogrodach odmiana kapusty. Jej wartość odżywcza jest podobna do kapusty białej i włoskiej. Różni się głównie zawartością witaminy C, której w kapuście czerwonej jest blisko dwa razy więcej niż w białej. Natomiast jest znacznie uboższa w składniki mineralne.

Kapusta brukselska, popularnie nazywana brukselką, jest jedną z odmian kapusty, którą od późnej jesieni do wiosny możemy utrzymywać w stanie świeżym. Zewnętrznie różni się od innych odmian kapusty tym, że na łodydze zamiast jednej głowy wyrasta szereg drobnych główek. Brukselka jest bardzo odporna na mróz, utrzymuje się ją w gruncie nawet przez okres silniejszych przymrozków; przemarznięta jest nawet smaczniejsza, gdyż traci swoistą goryczkę. W brukselce jest dwa razy tyle białka i tłuszczu co w kapuście białej, półtora raza tyle cukrovców, ponad dwa razy tyle fosforu i żelaza oraz ponad dwa razy tyle witaminy C. Widzimy z tego porównania, że uprawa i spożycie brukselki godne jest większego rozpowszechnienia.

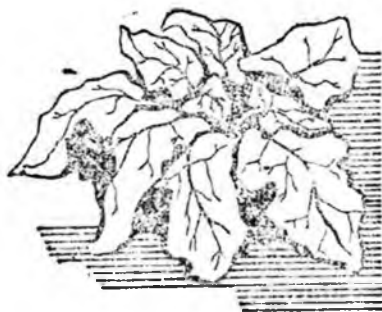
Kalarepa należy do warzyw łatwych do uprawy i przechowywania.



Wartość odżywcza kalarepy zbliżona jest do wartości kapusty białej. Dla zwiększenia różnorodności warzyw uprawianych na własne potrzeby warto wprowadzić kalarepę do naszych ogrodów.

Salata zielona jest warzywem, które wcześniej od innych zjawia się na naszym stole w postaci wartościowej i smacznej surówki. Salata zawiera dużo witaminy A, niewiele natomiast witaminy C i witamin grupy B.

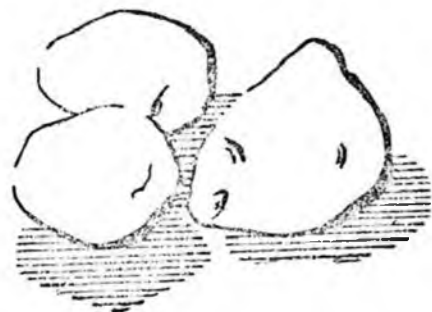
Zawartość składników mineralnych — wapnia, fosforu i żelaza — jest nieco mniejsza niż w kapuście białej czy kalarepie. Bardzo mało jest w sałacie białka, tłuszczu i cukrowców. Uprawa i spożycie sałaty jest bardzo zalecane ze względu na jej delikatny smak i możliwość stosowania jako surówki podawanej do potraw mięsnych, mącznych, potraw z jaj, ryb i drobiu.



Szpinak należy do warzyw najbogatszych w witaminę A. Ilość witaminy A w szpinaku jest około 120 razy większa niż w kapuście białej. Dość dużo znajduje się w szpinaku składników mineralnych: wapnia, fosforu i żelaza. Jednakże wapń zawarty w szpinaku jest prawie całkowicie nie wykorzystywany przez organizm ludzki z powodu dużej ilości kwasu szczawowego. Ponadto szpinak zawiera witaminę C w ilości większej niż kapusta i sałata oraz witaminy grupy B. Białka i cukrowców, podobnie jak w innych warzywach liściastych, w szpinaku jest niewiele. Z uwagi na to, że szpinak może być wysiewany do gruntu w końcu lata na zbiór wczesną wiosną, dobrze jest przeznaczyć w ogrodzie jeden zagon na uprawę tego wartościowego warzywa.

Marchew jest popularnym warzywem, chętnie spożywanym zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu. Wartość odżywcza młodej marchwi jest mniejsza niż marchwi dojrzałej. Głównym składnikiem wskazującym na potrzebę spożywania marchwi jest witamina A w postaci karotenu, pomarańczowego barwnika nadającego kolor korzeniowi marchwi.

Pod względem zawartości witaminy A można marchew postawić obok szpinaku. Ponadto w marchwi znajduje się znaczna ilość witamin grupy B, nieco witaminy C oraz wapń, fosfor i żelazo w ilości mniej więcej takiej, jak w kapuście białej. Zawartość białka w marchwi jest nieznaczna, natomiast cukrowców jest w niej prawie dwa razy więcej niż w kapuście czy kalarepie. Łatwość uprawy oraz przechowywania marchwi w okresie zimy, a przede wszystkim jej wartość odżywcza, wskazuje na potrzebę produkowania tego warzywa w takiej ilości, która mogłaby wystarczyć na całą zimę i wiosną.



Ziemniaki wchodzi w skład prawie każdego obiadu, a często zastępują chleb i inne produkty zbożowe. Wskutek dużego rozpowszechnienia i wysokiej wartości odżywczej są one produktem o dużym znaczeniu dla wyżywienia szerokiej rzeszy ludności.

Ziemniaki, w przeciwieństwie do uprzednio omawianych warzyw, zawierają dużą ilość cukrowców, głównie mączki, dzięki czemu zaliczyć je trzeba do produktów, które są źródłem paliwa dla organizmu ludzkiego. Ziemniaki są ponadto źródłem białka, którego wprawdzie zawierają niewiele (około 2%), ale przy dużym spożyciu ilość ta ma poważne znaczenie dla organizmu. Podobnie, dzięki dużemu spożyciu, ziemniaki pokrywają w znacznym stopniu zapotrzebowanie organizmu człowieka na witaminę C, szczególnie w okresie zimy. Ilość witamin grupy B oraz witaminy A w ziemniakach jest niewielka. Ziemniaki zawierają także znaczne ilości składników mineralnych.

Duża wartość odżywcza ziemniaków nie oznacza, że mogą one być przez dłuższy okres jedynym pożywieniem człowieka, tym bardziej, że przez nieumiejętne przyrządzanie obniżamy wartość ziemniaków. Warto tu wspomnieć, że niedbałe, zbyt grube obieranie ziemniaków powoduje stratę około 1/3 składników odżywczych, ponieważ zgromadzone są one

w bulwie tuż pod skórą. Niewłaściwe gotowanie ziemniaków zmniejsza zawartość witaminy C i składników mineralnych.

Dla zapewnienia więc odpowiedniej wartości odżywczej potraw z ziemniaków starajmy się je przyrządzać w myśl wskazań podanych w szczegółowych przepisach.

Groch i fasola spożywane są albo w okresie wzrostu jako zielone ziarna lub strąki, albo jako suche nasiona.



Zielony groszek zawiera znaczne ilości witaminy A i witamin grupy B, a niewiele witaminy C. Fosforu i żelaza jest w groszku zielonym blisko 4 razy więcej niż w kapuście białej, wapnia natomiast jest dużo mniej. Zielona fasolka jest znacznie od groszku uboższa w składniki mineralne. Ilość białka i cukrowców w zielonym groszku i w fasolce jest stosunkowo niewielka, zwiększa się natomiast wydatnie w miarę dojrzewania i wysychania nasion.

Wartość odżywcza suchego grochu i fasoli jest zbliżona do wartości odżywczej produktów zbożowych. Groch i fasola zawierają znaczne ilości białka i cukrowców, głównie mączki, dużo wapnia, fosforu i żelaza, przy czym w fasoli jest prawie trzykrotnie więcej wapnia niż w grochu. Ilość witaminy C w obu omawianych suchych nasionach jest bardzo mała, dużo jest witamin grupy B, a w grochu ponadto witaminy A.

Podkreślić należy, że białko zawarte w suchym grochu i fasoli jest dobrze przyswajane przez organizm ludzki wówczas, gdy do potraw dodamy niewielką ilość jaj lub mięsa. Z uwagi na dużą zawartość błonnika groch i fasolę powinni spożywać tylko ludzie zdrowi.

Pietruszka i seler — używane najczęściej jako przyprawy, a nie jako warzywa, z których sporządza się samodzielne potrawy, powinny być uprawiane w naszych ogrodach choćby w takiej ilości, aby przez zimę i wiosnę wystarczyło ich na dodawanie do włoszczyzny, będącej podstawą zup i sosów.

Korzeń pietruszki zawiera niewielką ilość witaminy C oraz sporo wapnia i fosforu. W selerze zaś składniki mineralne występują w bardzo małej ilości. Duża ilość witamin A, B i C oraz wapnia, fosforu i żelaza znajduje się w zielonych liściach pietruszki. Przez całe więc lato i jesień należy dodawać do potraw posiekaną zieloną pietruszkę, gdyż jest ona nie tylko dodatkiem smakowym, ale ma również wysoką wartość odżywczą. W zimie możemy łatwo uzyskać zieloną pietruszkę przez posadzenie korzeni do skrzynki z piaskiem ustawionej na nasłonecznionym oknie. Przy umiarkowanym podlewaniu będziemy przez całą zimę miały zieleninę do zup i ziemniaków.

Pomidory i ogórki zaliczamy do warzyw. Wartość odżywcza ogórków jest bardzo niewielka, zawierają one nieco wapnia, fosforu i witamin grupy B oraz bardzo mało witaminy C. Wartość smakowa świeżych ogórków oraz możliwość uzyskania na okres zimny smacznej kiszonki wpłynęły na duże rozpowszechnienie tego warzywa.

Pomidory górują nad ogórkami dużą zawartością witamin A i C, oraz żelaza i fosforu. Większa jest także w pomidorach ilość witamin grupy B. Duża wartość odżywcza i szerokie zastosowanie w przyrządzaniu potraw wskazują na potrzebę większego spożycia pomidorów.



Poziońki i truskawki należą do owoców jagodowych, łatwych do uprawy w ogródkach warzywnych. Zawierają one dużo witaminy C, prawie dwa razy tyle co drogie cytryny. Znajduje się w nich także dużo witaminy A, witamin grupy B, cukru i składników mineralnych: wapnia, fosforu i żelaza. Największą wartość dla organizmu mają poziomki i truskawki spożywane na surowo. Umiejętnie sporządzone przetwory z truskawek, mimo pewnych strat witamin



wynikłych podczas ogrzewania, są produktem o wysokiej wartości odżywczej.

Małiny zawierają dwa razy tyle witaminy A i prawie tyle samo witamin grupy B co poziomki i truskawki. Ilość witaminy C w malinach jest o połowę mniejsza niż w truskawkach. Małiny są nieco bogatsze w składniki mineralne i cukier.

Porzeczki białe, czerwone i czarne są wśród naszych owoców najlepszym źródłem witaminy C. Szczególnie wartościowe są porzeczki czarne, najmniej chętnie spożywane z uwagi na swoisty smak i zapach. Ilość witaminy C w czarnych porzeczkach jest sześciokrotnie wyższa niż w cytrynach.



Jabłka są na ogół owocem bardzo cenionym. Wiele odmian jabłek nadaje się do długiego przechowywania. Chętnie zjadamy surowe jabłko w zimie, kiedy innych owoców w stanie świeżym już nie ma. Wartość odżywcza jabłek jest jednak znacznie mniejsza niż owoców jagodowych. Zawartość witaminy C w jabłkach jest piętnaście razy niższa niż w truskawkach. Witaminy A jest w jabłkach nieco więcej niż w truskawkach, witamin grupy D niemal tyle samo, natomiast mniej jest składników mineralnych.



Produkty zbożowe

Produkty zbożowe mają bardzo duże znaczenie w odżywianiu człowieka, gdyż zawierają cukrowce stanowiące źródło energii dla organizmu. Zastąpić je mogą

w pewnym stopniu ziemniaki oraz suche nasiona grochu i fasoli, ale wówczas pożywienie nasze staje się mało urozmaicone.

Wartość odżywcza produktów zbożowych zależy od gatunku zboża oraz od stopnia oczyszczenia i przemiału ziarna. Głównym składnikiem odżywczym wszystkich produktów zbożowych jest mączka, czyli skrobia, która dostarcza ciepła i energii do pracy. Oprócz mączki w produktach zbożowych znajduje się dość duża ilość białka, witamin grupy B oraz wapń i fosfor.

Mąka pszenna i żytnia należą do najbardziej cenionych produktów zbożowych. Najchętniej spożywamy potrawy i pieczywo sporządzone z mąki pyłowej dokładnie oczyszczonej przy przemiale z otrąb. Z punktu widzenia wartości odżywczej mąka biała jest mniej wartościowa od razowej, a nawet od tak zwanej pośredniej 72-procentowej. W mące białej 50-procentowej zawartość mączki jest prawie taka sama jak w razowej. Wskutek dokładnego oczyszczania ziarna z wierzchniej warstwy mąka biała zawiera o połowę mniej składników mineralnych i witamin grupy B niż mąka razowa. W mące 72% zawartość witamin grupy B i składników mineralnych jest mniejsza niż w razowej, ale znacznie wyższa niż w mące 50%. Słuszniej jest więc stosować przemiał 72% niż 50%.

Podobnie przedstawia się sprawa wartości odżywczej mąki żytniej. Najwyższą wartość ma mąka razowa, mniejszą siłkowa, a najmniejszą pyłowa. Tym się tłumaczy wyższa wartość odżywcza chleba razowego niż pyłowego. Przez spożywanie wyłącznie pieczywa pyłowego pozbawiamy nasz organizm znacznej ilości składników mineralnych i witamin grupy B. Biorąc to pod uwagę starajmy się częściej spożywanego pieczywa wypiekać z mąki razowej.

Kasze otrzymywane z pszenicy, owsa, jęczmienia oraz gryki i prosa są produktami mającymi duże znaczenie w żywieniu człowieka.

Ze względu na swą wartość odżywczą kasze powinny częściej wchodzić w skład naszych codziennych posiłków.

Przemawia za tym również łatwość przyrządzania kasz, zwłaszcza gdy mamy w domu dogotowywacz.

Wartość odżywcza kasz jest zbliżona do wartości odżywczej mąk. Im dokładniej oczyszczone zostało ziarno zboża przy przeróbce na kaszę, tym mniejsza jest zawartość niektórych składników odżywczych zgromadzonych w wierzchniej warstwie ziarna. Z tych względów najmniej wartościowa jest pszenna kasza manna oraz ryż. Kasze zawierają dużo cukrowców, są więc pokarmami stanowiącymi paliwo dla organizmu. Cukrowce w kaszach występują głównie w postaci skrobi, czyli mączki. W grubej kaszy gryczanej i jęczmiennej oraz w jaglanej znajduje się błonnik, którego organizm ludzki nie trawi. Wskutek zawartości błonnika gruba kasza, podobnie jak pieczywo z mąki razowej, ma wpływ na regulację wypróżnień.

Kasze zawierają także składniki mineralne i niektóre witaminy grupy B. Zarówno składników mineralnych, jak i witamin grupy B więcej jest w kaszach grubych niż w dokładnie oczyszczonych. Pod tym względem najbardziej wartościowe są płatki owsiane, gruba kasza gryczana, pęczak i kasza jaglana. W płatkach owsianych znajduje się również stosunkowo dużo tłuszczu, dlatego są one trudniejsze do przechowywania od innych kasz. Zawarty w nich tłuszcz jęlczeje i płatki nabierają gorzkiego smaku.

Kaszę jęczmienną i ryż stosuje się w żywieniu ludzi cierpiących na choroby przewodu pokarmowego. Szerzej omówimy to zagadnienie w rozdziale o żywieniu ludzi chorych (str. 379),

Tłuszcze

Na ogół panuje przekonanie, że posiłki są bardziej wartościowe, gdy się je suciej okraszi. Przekonanie to nie jest słuszne, gdyż większość tłuszczów używanych do kraszenia potraw dostarcza jedynie energii do pracy, a nie zawiera innych składników odżywczych. Są to tłuszcze zwierzęce, jak słonina, smalec, łój wołowy i barani, tłuszcz z gęsi oraz oleje roślinne: rzepakowy, makowy, słonecznikowy, sojowy, a także utwardzane tłuszcze roślinne, np. margaryna.

Masło jest tłuszczem, który ma największą wartość w żywieniu z uwagi na dużą zawartość witaminy A. Aby nie zniszczyć tej witaminy, powinno się całą przeznaczoną do spożycia ilość masła używać tylko do smarowania chleba lub dodawać do gotowych potraw tuż przed podaniem ich na stół.

Śmietana otrzymana z mleka przy pomocy wirówki lub zbierana łyżką jest produktem o dużej zawartości tłuszczu i witaminy A. Podobnie jak masło, śmietanę należy dodawać do potraw całkowicie przyrządzonych. Przez takie postępowanie polepszamy smak potrawy i zwiększamy jej wartość witaminową.

Podział produktów spożywczych na grupy

Dla łatwiejszego orientowania się w wartości odżywczej produktów dzielimy je na grupy. Podział taki ułatwi nam również zdobycie umiejętności zastępowania produktów, których w danej chwili nie mamy, innymi o podobnej wartości odżywczej. Wiadomości te będą nam pomocą przy układaniu prawidłowych jadłospisów.

Z podziałem produktów na grupy zapoznaje nas tabela zamieszczona na str. 35.

W codziennych posiłkach uwzględnić należy przynajmniej jeden produkt z każdej grupy, aby pożywienie nasze było pełnowartościowe.

Podział produktów na grupy

Lp.	Grupa produktów	Składniki odżywcze	
		w dużej ilości	w mniejszej ilości
1.	Mleko i przetwory z mleka	wapń, fosfor, białko pełnowartościowe, witamina A	witaminy grupy B witamina D
2.	Jaja, ryby, drób, mięso i narządy wewnętrzne zwierząt rzeźnych	białko pełnowartościowe, żelazo	witaminy grupy B, witamina A, wapń
3.	Warzywa i owoce o zabarwieniu zielonym i pomarańczowym (szpinak, brukselka, brukiew, dynia, marchew, morele)	karoten — barwnik przerabiany w wątrobie na witaminę A, żelazo	witamina A, wapń, cukrowce, witaminy grupy B
4.	Warzywa i owoce będące źródłem witaminy C (kapusta świeża i kiszona, pomidory, porzeczki, truskawki, maliny)	witamina C, żelazo, wapń	cukrowce, witaminy grupy B
5.	Inne warzywa i owoce wraz z ziemniakami	żelazo, cukrowce, wapń	witamina C, witaminy grupy B, karoten, białko roślinne
6.	Masło i śmietana	witamina A, tłuszcz	
7.	Inne tłuszcze (smalec, słonina, lój, olej)	tłuszcz	
8.	Produkty zbożowe i suche nasiona warzyw strączkowych	białko roślinne, witaminy grupy B, cukrowce, żelazo, wapń	
9.	Cukier, miód i słodycze	cukrowce	

Zamiany produktów możemy dokonywać tylko w obrębie tej samej grupy. Można mięso zastąpić serem lub jajami, a zamiast cukru użyć miodu. Nie można jednak zastąpić mięsa, jaj czy sera kaszą nawet suto okraszoną. Kasza i tłuszcz dają energię do pracy, nie dostarczają jednak białka, które jest budulcem dla organizmu.

Ile produktów należy spożywać w ciągu dnia

Dzięki badaniom naukowym wiadomo, ile człowiek powinien dziennie spożyć białka, soli mineralnych, poszczególnych witamin i innych składników odżywczych. Dzielne zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na poszczególne składniki odżywcze zostało dla ułatwienia przeliczone na ilości produktów, jakie powinien spożyć człowiek dorosły dla zachowania zdrowia i utrzymania zdolności do pracy.

Dla dorosłego, zdrowego człowieka dzienna racja pokarmowa wyrażona w ilości produktów przedstawia się następująco:

1. $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ litra mleka;
2. 2 jaja, lub 10 dkg sera, lub 25 dkg ryby, lub 10 dkg mięsa bez kości, lub 5 dkg mięsa bez kości i 1 jajo;
3. 25—30 dkg różnych warzyw i owoców, w tym możliwie najwięcej zielonych lub o zabarwieniu pomarańczowym;
4. 10 dkg warzyw, lub 5 dkg owoców jagodowych, lub pomidorów — dostarczających witaminy C;
5. 2 dkg masła lub 4 dkg śmietany.

Wymienione ilości produktów dostarczają wszystkich składników odżywczych potrzebnych dla zachowania zdrowia.

Dla zapewnienia dostatecznej energii do pracy trzeba ponadto spożywać dziennie odpowiednią ilość produktów mącznych, ziemniaków i tłuszczu. Norma dzienna tłuszczu waha się od 5 do 7 i więcej dkg, zależnie od wykonywanej pracy: przy lekkiej — mniej, przy ciężkiej — więcej.

Produktów mącznych i ziemniaków powinien dorosły człowiek spożywać tyle, aby utrzymać stały ciężar ciała. Jest to najprostszy sprawdzian spożywania dostatecznej ilości produktów mącznych i ziemniaków.

Co podam domownikom na śniadanie, obiad i kolację

Każda gospodyni świadoma odpowiedzialności za zdrowie swych najbliższych troszczy się o to, aby posiłki dla nich były jak najlepsze. Bywają jednak dni, kiedy brak nam czasu, aby spokojnie pomyśleć o tym, jakie potrawy przyrządzimy. Może się wówczas zdarzyć, że podamy obiad składający się z produktów podobnych jak śniadanie albo z potraw podobnych jak w dniu poprzednim. Pożywienie będzie wówczas zbyt jednostajne, domownicy będą niezadowoleni, a co gorsza — może to niekorzystnie odbić się na ich zdrowiu.

Aby zapobiec zbytnej jednostajności posiłków najlepiej jest poświęcić trochę czasu w jednym dniu i ułożyć jadłospis na kilka dni. Będziemy mogli wówczas lepiej wykorzystać produkty przeznaczone na wyżywienie rodziny i lepiej zorganizować sobie pracę przy przyrządzaniu posiłków. Wiedząc na przykład, że nazajutrz mamy przyrządzić posiłek z grochu czy fasoli, namoczymy uprzednio nasiona. Namoczony groch ugotuje się szybciej, a my zaoszczędzimy czas i opał.

Planując posiłki dla rodziny na okres kilku dni pamiętajmy o następujących wskazaniach:

1. Urozmaicajmy posiłki wykorzystując produkty, które obficie występują w danej porze roku, na przykład świeże grzyby w lecie i jesienią, jaja i ser — wiosną, jagody, zieleniny — w lecie i jesienią itp.



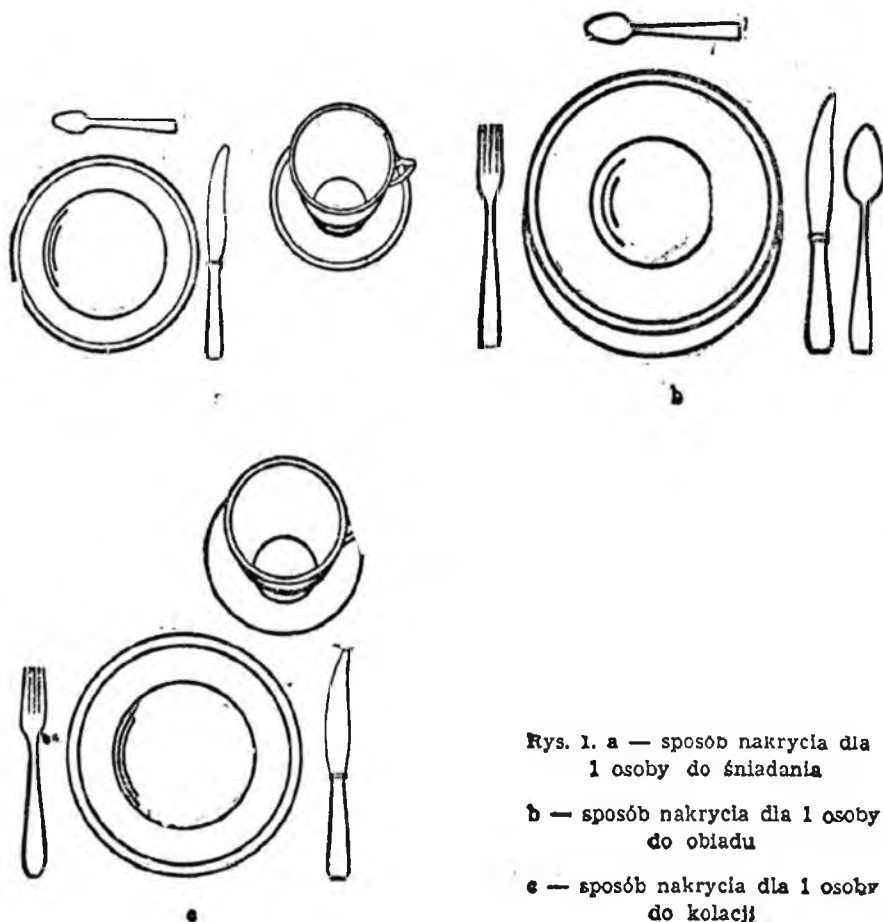
Nakrycie stołu do obiadu



Nakrycie stołu na przyjęcie okolicznościowe

2. Pożywienie należy dostosować do pracy wykonywanej w danym okresie przez domowników; im praca cięższa, wymagająca większego wysiłku fizycznego, tym więcej planujemy potraw z produktów mącznych z dodatkiem tłustego mięsa i suczniej okraszonych.

3. Dobierajmy potrawy różne pod względem smaku; jeżeli zupa jest kwaśna, to po zupie nie należy podawać na przykład kiszzonej kapusty, a raczej kaszę, kluski z sosem grzybowym lub mięsny.



Rys. 1. a — sposób nakrycia dla 1 osoby do śniadania

b — sposób nakrycia dla 1 osoby do obiadu

c — sposób nakrycia dla 1 osoby do kolacji

4. Zwracamy uwagę na kolor potraw; barwny posiłek dodaje apetytu, zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

5. Uwzględniamy ilość czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych potraw; jeżeli przygotowanie zupy wymaga więcej czasu (na przykład barszcz ukraiński czy zupa jarzynowa), to na drugie danie planujemy potrawę mniej pracochłonną: fasole z sosem, jaja z ziemniakami i sosem, a nie na przykład pierogi.

Podane poniżej przykładowe zestawienia całodziennych posiłków mogą być pomocą w układaniu jadłospisów dla naszych rodzin.

Zestawienia przewidują trzy podstawowe posiłki dziennie. Prócz posiłków podstawowych należy w okresie wyteżonej pracy fizycznej, na przykład w czasie żniw, sianokosów, młocki, podawać posiłki dodatkowe: drugie śniadania i podwieczorki. Składać się one mogą z chleba z masłem, ze smalcem, z wędzoną słoniną, z boczkiem, z jajecznicą na boczku, z serem utartym ze śmietaną i szczypiorem.

W miarę możliwości starajmy się do drugich śniadań i podwieczorków podawać napój z owoców sezonowych (czarnych jagód, porzeczek) lub surowy pomidor, świeży czy kiszony ogórek, rzodkiewkę.

T a b e l a 4

Przykładowe jadłospisy całodzienne dla rodziny na okres wiosenno-letni

Śniadania	Obiady	Kolacje,
Chleb z masłem i białym serem, kawa mleczna	1. Zupa szczawiowa na wędzonce z ziemniakami 2. Naleśniki lub racuchy drożdżowe z powidłami	Zsiadłe mleko, kasza gryczana
Zacierki na mleku, Chleb z marmoladą lub miodem	1. Zupa z fasoli z chlebem 2. Szpinak z jajecznicą i ziemniaki	Chleb z wędzonką i ogórkiem, herbata
Zalewajka Chleb, jajo gotowane	1. Botwinka ze śmietaną, ziemniaki 2. Kasza jęczmienna z sosem mięsnym	Chleb z masłem lub z twarogiem ze śmietaną i szczypiorem, kawa mleczna
Kasza jaglana ze słoniną, herbata z mlekiem	1. Zupa ze świeżych grzybów 2. Kotlety mielone, ziemniaki, zielona sałata	Zsiadłe mleko z ziemniakami
Chleb ze smalcem lub boczkiem i cebulą duszoną, kawa mleczna	1. Kapuśniak z ziemniakami 2. Pierogi lub kluski z jagodami i śmietaną	Ziemniaki podsmażane, sałata zielona z jajkiem, kawa czarna
Makaron z mlekiem Chleb z powidłami	1. Zupa jarzynowa na mięsie z chlebem 2. Grzyby w śmietanie, ziemniaki	Chleb z kielbasą, i pomidorem lub ogórkiem herbata
Kluski ze słoniną, napój owocowy	1. Zupa ziemniaczana z zeleniną 2. Zrazy w sosie, kasza na sypko, surówka z marchwi	Chleb z masłem i rzodkiewkami, zsiadłe mleko

Przykładowe jadłospisy całodzienne na okres jesiennie-zimowy

Śniadania	Obiady	Kolacje
Chleb ze smalcem i pomidorem, kawa mleczna	1. Kapuśniak na mięsie, ziemniaki ze słoniną 2. Mięso z zupy, ćwikła, chleb	Kasza jaglana ze śliwkami kawa czarna
Kluski na mleku	1. Grochówka przecierana z grzankami 2. Kotlety z ryby, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej	Chleb z masłem i marmoladą, mleko lub herbata z mlekiem
Chleb z twarogiem i cebulą, kawa mleczna	1. Zupa pomidorowa z łazankami 2. Ziemniaki zapiekane z jajami i grzybami, surówka z porów	Śledź z cebulą, chleb, herbata
Płatki owsiane z mlekiem, chleb z miodem	1. Zalewajka, chleb 2. Mięso wieprzowe w jarzynach, ziemniaki	Kalafior lub fasola szparagowa z masłem, ziemniaki
Chleb z boczkiem wędzonym, ogórek kiszony, herbata z mlekiem	1. Barszcz ukraiński z chlebem 2. Kluski ze słoniną i serem 3. Kompot lub napój owocowy	Płatki ziemniaczane, surówka z kapusty kiszonej, kawa czarna
Makaron z mlekiem	1. Zupa grzybowa z pieczakiem 2. Marchewka, ziemniaki, jajko sadzone	Ryba w zaprawie pomidorowej, chleb, herbata
Kawa mleczna, chleb z masłem i powidłami	1. Zupa ogórkowa z chlebem 2. Baranina duszona, ziemniaki, buraczki	Zupa z dyni z zacierkami lub pyzami

Przyjmujemy gości

W pracowitym życiu gospodyni wiejskiej goście są niecodziennym zjawiskiem i dlatego wprawiają niekiedy gospodynię w kłopot. Przyjmowanie gości zmusza gospodynię do większego wysiłku w przygotowaniu potraw, bo najczęściej są to potrawy, których na codzień nie przygotowujemy. Już zatem wcześniej musimy pomyśleć, co i jak podamy, by gospodyni mogła się do stołu razem z gośćmi, a nie stać przy kuchni. Oczywiście o tym, co podamy, decyduje przede wszystkim pora dnia, okoliczności, z powodu których urządzamy przyjęcie, a także to, kogo przyjmujemy.

Inne potrawy podamy dzieciom czy młodzieży, inne zaś zestawienie potraw zastosujemy przyjmując starszych. W każdej sytuacji gospodyni musi pamiętać o schludnym i przyjemnym wyglądzie mieszkania. Usuwamy zbędne przedmioty, a kładziemy czyste, świeżo wyprasowane serwetki, zakładamy firanki, latem świeże kwiaty do wazonów, zimą — gałązki sosny czy świerczyny.

Na przyjęcie z okazji imienin czy na wieczorek towarzyski z udziałem głównie młodzieży przygotowujemy kanapki, ciasto lub ciastka i herbatę. Kanapki układamy na tacach wyłożonych białymi serwetkami, ciastka czy ciasto na dużych szklanych lub porcelanowych płaskich talerzach. Każdemu z gości damy mały talerzyk i nie zapomnimy o bibułkowych serwetkach do wycierania rąk i ust. Serwetki kosztują niewiele, a oddają duże usługi.

Na przyjęcie osób starszych, przyjezdnych przygotowujemy najczęściej obiad. Podajemy kilka zestawień, na które przepisy znajdują czytelnicy w rozdziale „nasze potrawy“ (str. 152).

Przykład pierwszy:

- kanapki
- rosół z kury z makaronem
- kura w potrawce, ziemniaki ucierane lub sypki ryż, marchewka, mizeria lub sałata
- kompot z owoców sezonowych, ciastka.

Przykład drugi:

- wędliny
- sałatka jarzynowa, chleb, masło
- zupa pomidorowa z kluskami
- pieczeń wieprzowa lub cielęca, ziemniaki, buraczki
- kisiel z jabłek
- pączki, herbata.

Przykład trzeci:

- klops zimny, pomidory lub ogórki, chleb
- czernina z łazankami
- gęś lub kaczka pieczona, ziemniaki, kapusta
- krem waniliowy, ciasto, herbata.

Oczywiście, są to nieliczne przykłady i każda gospodyni może w dowolny sposób układać jadłospisy według swych możliwości. Pamiętać jednak należy, że cokolwiek podamy na stół, musi to być ładnie i starannie pokrojone i równie starannie ułożone na półmiskach.

Zimne mięsa i szynkę krajemy w cienkie płyty w poprzek włókien mięsnych. Układamy w pasy na półmisku opierając kawałki jeden o drugi. Podobnie układamy kielbasy. Półmiski przybieramy listkami zielonej sałaty, pietruszki czy selera. Sałatki układamy na salaterki, pamiętając również o przybraniu.

Zupę najwygodniej jest podawać w wazie. Każdy z gości nalewa sobie sam lub gospodyni rozlewa każdemu zupę łyżką wazową już przy stole.

Drugie danie podajemy po zupie, sprzątnąwszy talerze po pierwszym daniu. Mięso czy drób pokrojone na kawałki porcjowe podajemy na półmisku, oddzielnie ziemniaki i jarzyny w salaterkach. Gospodyni i gospodarz ciągle zwracają uwagę, by goście nie siedzieli nad pustymi talerzami. Nie należy jednak nakładać przemocą, jeśli ktoś już odmawia jedzenia.

Słodki deser podajemy po drugim daniu; uprzednio zbieramy ze stołu niepotrzebne naczynia i małą, do tego celu przeznaczoną szczotką zmiatamy na talerzyk okruszyny.

Jeżeli goście pozostają do wieczora, podajemy kolację. A oto kilka przykładowych zestawień:

Przykład pierwszy:

- galaretka z nówek wieprzowych
- ryba w zaprawie pomidorowej
- wędliny lub zimne mięsa
- kiszone ogórki, grzyby marynowane, śliwki lub dynia z octu
- pieczywo, masło
- herbata, ciasto.

Przykład drugi:

- kanapki
- sałatka jarzynowa w majonezie
- jaja w sosie musztardowym
- pieczywo, masło.
- herbata, ciasto.

Przykład trzeci:

- pasztet, sałatka jarzynowa
- wędliny
- schab pieczony z kapustą lub bigos
- herbata, ciasto lub pączki.

Zawsze mile widzianymi dodatkami są owoce i różnego rodzaju domowe słodycze, jak na przykład: marmoladki czy podane do herbaty konfitury.

Przyjął się zwyczaj podawania na przyjęciach dużej ilości napojów alkoholowych. Czy słusznie? Niekiedy więcej pieniędzy wydajemy na wódkę niż na jedzenie. Rezultat jest najczęściej bardzo smutny. Wprawdzie podnosi się sztucznie humor, ale wraz z tym wzrasta ochota na jeszcze następne kieliszki alkoholu. Zaczynają się zbyt głośne rozmowy i przekrzykiwania wzajemne gości, które niekiedy z miłych odwiedzin czynią przykre awantury. Patrzą na to dzieci i nie jest to dla nich dobrym przykładem. Niekiedy nawet i dzieciom pozwala się na kieliszek wódki. A przecież alkohol jest trucizna, która powoduje w organizmie ludzkim

nieodwracalne zmiany bardzo szkodliwe dla zdrowia. Szkody, jakie wyrządza alkohol, omówiono w wielu broszurkach i książkach poświęconych wyłącznie temu zagadnieniu. Zwracamy więc tylko uwagę Czytelniczek, że przyjęcie nie musi obfitować w litry wódki, żeby było przyjemne. Podajmy do zakąski dla dorosłych po kieliszku czy po dwa kieliszki wódki, lecz w żadnym wypadku nie namawiajmy do niej dzieci, kobiet ciężarnych czy karmiących, bo wyrządzamy im krzywdę. Wielka i odpowiedzialna jest rola kobiet — gospodyń, żon i matek, które mają wychować zdrowych i rozumnych ludzi. Dlatego każda z nas musi pamiętać o strasznych skutkach picia alkoholu i powinna dążyć do zastępowania wysokoprocentowej wódki — winem.



Smacznie, starannie i czysto

Gospodyni dbająca o zdrowie swej rodziny przyrządza pożywienie nie tylko smacznie, lecz również starannie i czysto.

Pożywienie przyrządzone niestarannie z brudnych produktów, przechowywanych w komorach i piwnicach, gdzie grasują myszy i szczury, w brudnej, pełnej much kuchni — może być zakażone najróżniejszymi niewidzialnymi zarazkami, niebezpiecznymi dla ludzi. Przy nieuważnym przyrządzaniu łatwo mogą znaleźć się w potrawach produkty trujące. Również używanie naczyń z nieodpowiedniego tworzywa powoduje przechodzenie do potraw szkodliwych dla zdrowia trujących składników. Trafia się, iż ludzie zarażają się gruźlicą przez mleko od chorych krów, albo że cała rodzina lub nawet więcej osób zapada na ciężką chorobę trychinozę — po zjedzeniu mięsa zawierającego trychiny, a nie zbadanego po uboju. Dość częste są też wypadki różnych zachorowań, tak zwanych zatruc pokarmowych.

Co to są zatrucia pokarmowe

Zatrucia pokarmowe są to zaburzenia żołądkowo-jelitowe (ból brzucha, wymioty, biegunka), połączone czasem z wysoką temperaturą, spowodowane spożyciem pokarmu zawierającego składniki szkodliwe dla zdrowia. Objawy zatrucia mogą wystąpić już po kilku godzinach, czasem po kilkunastu, lub później. Szkodliwe składniki w pokarmach powodujące zatrucia, niekiedy nawet śmiertelne, mogą być różnorodne.

Składniki trujące w surowcach spożywczych

Składniki trujące o różnej sile działania spotyka się w różnych surowcach roślinnych i zwierzęcych.

Nie jedzmy nieznanych grzybów i jagód

Na pierwszym miejscu wymienić należy grzyby. Wypadki zatruc grzybami są u nas, niestety, liczne. Dlatego należy do spożycia zbierać i używać tylko znane grzyby jadalne, przetwarzając je możliwie jak najszybciej po zbiorze. Odrzucać trzeba sztuki bardzo stare i silnie robaczywe (zaczerwiałe). Wczesnowiosenne grzyby, piestrzenice (mylone często ze smardzami) w stanie surowym zawierają szkodliwy dla zdrowia kwas rozpuszczający się w wódzie. Można je użyć na potrawę pod tym



warunkiem, że grzyby oczyszczone i pokrojone na części zalewamy wrzącą wodą i gotujemy 5—8 minut. Następnie wodę odcedzamy, a grzyby dusimy z dodatkiem cebuli. W końcu podprawiamy śmietaną z mąką.

Dzieci należy ostrzegać przed zbieraniem i jedzeniem jagód z nieznanymi krzewów.

Kiełkujące ziemniaki są również szkodliwe

Znane są wypadki zatrucia po spożyciu ziemniaków starych, kiełkujących lub bardzo młodych. Zawierają one trujący związek chemiczny zwany solaniną. Dlatego starych, porośniętych ziemniaków

nie należy gotować ani piec w skórkach. Zaleca się natomiast obierać je włody grubiej, głęboko wydrążyć oczka i gotować w dużej ilości wody, odlewając ją po ugotowaniu.

Pestki owoców i gorzkie migdały dodawane do ciast zawierają trujący związek — kwas pruski. Z tego powodu zaleca się przyrządzać kompoty na zimę ze śliwek, czereśni, wiśni i innych owoców pestkowych bez pestek. Długo przechowywane kompoty z pestkami mogą być szczególnie szkodliwe dla dzieci, chorych i starców. Wypicie dużej ilości nalewek na pestkach może spowodować zatrucie.

Używajmy do potraw dobrze rafinowanych olejów roślinnych

Ciężkie zatrucia mogą też wywołać nie rafinowane oleje roślinne, na przykład olej rzepakowy. Dlatego gospodyni powinna zawsze stosować do potraw oleje jadalne (nie techniczne) dobrze rafinowane.

Kąkol i sporysz w zbożu grozi zatruciem

Bardzo znaczne zanieczyszczenie zboża kąkołem (ponad 10%) może spowodować wypadki zatrucia chlebem lub potrawami sporządzonymi z mąki pochodzącej z zanieczyszczonego ziarna. Również obecność sporyszu w ziarnie może spowodować zatrucie. Zatrucie sporyszem powoduje suchą zgorzel kończyn i poronienie.

Jady i trucizny w rybach

Szkodliwe jady, a nawet silne trucizny, znajdują się w niektórych rybach. Warto wiedzieć, iż minogi należy jeść bez skórki, w niej bowiem zawarty jest jad, którego nie niszczy nawet gotowanie.

Jak uniknąć chemicznych zatruc pokarmowych

Przyczyną zatruc mogą być różne środki chemiczne dodawane do produktów spożywczych dla ich utrwalenia (konserwacji) lub zabarwienia, jak również środki owadobójcze i różne substancje używane do spryskiwania owoców — jeśli użyto ich w nadmiarze lub niewłaściwie.

Nie stosować salicylu do utrwalania przetworów

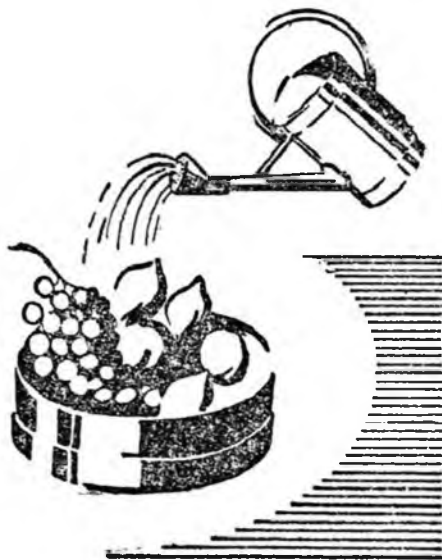
Gospodynie nie powinny nigdy używać do utrwalania, na przykład przecieru z pomidorów, kwasu salicylowego, jest on bowiem środkiem szkodliwym i prawnie nie dozwolonym. Lepiej jest nie posługiwać się żadnymi utrwalaczami chemicznymi w przetwórstwie domowym.

Owoce myjemy przed użyciem

Wskazane jest mycie wszystkich owoców. Zwłaszcza owoce południowe, jak cytryny, pomarańcze, winogrona i inne, oraz przywożone do nas z zagranicy pomidory należy myć bardzo dokładnie dla zabezpieczenia się przed zatruciem środkami używanymi do ich spryskiwania.

Jakich naczyń nie należy używać do potraw

Szkodliwe dla zdrowia metale mogą dostać się do pożywienia z naczyń używanych do jego przyrządzenia lub przechowywania. Szkodliwe są: miedź, cynk, ołów. Dlatego nie należy używać do przyrządzenia potraw garnków miedzianych, nie pobielanych lub z wytartą pobiałą; albo nie



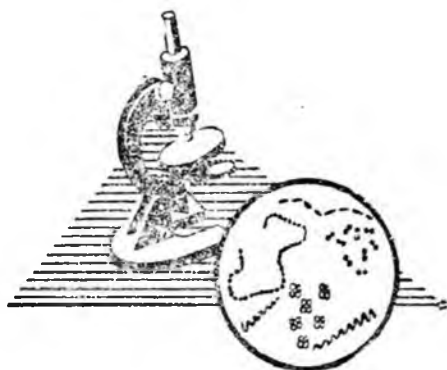
oczyszczonych z nalotu tworzącego się na powierzchni. Wanienki, misłki, wiadra z blachy cynkowej lub ocynkowanej również nie nadają się do potraw, lecz jedynie do przetrzymywania produktów sypkich suchych i na wodę. Dużo ołowiu zawiera stop używany do lutowania naczyń, dlatego można się zatruć potrawą gotowaną w lutowanym garnku.

Bakterie i ich jady wywołują najczęściej zatrucie

Najczęstsze, typowe zatrucia pokarmowe są wywoływane przez różne bakterie i grzybki oraz wytwarzane przez nie trucizny (jady). Zakażenie produktów spożywczych i potraw z nich przyrządzonych może pochodzić od chorych zwierząt (mięso, mleko, jaja), chorych ludzi lub tak zwanych nosicieli, to znaczy tych, którzy albo w ogóle nie chorowali, albo są już

wprawdzie zdrowi, ale w organizmie swym mają jeszcze bakterie choroby, którą przeszli.

Często w zakażeniach tego typu pośredniczą szczury, myszy oraz muchy.



Jad kielbasiany — utajony nieprzyjaciel

Najczęściej zdarzają się wypadki zatrucia jadem kielbasianym, wytwarzanym przez bakterie

jadu kielbasianego, bardzo rozpowszechnione w przyrodzie. Wbrew nazwie znaleźć je można nie tylko w kielbasie, innych wędlinach i mięsie, ale również na warzywach hodowanych w ziemi nawożonej nawozem ludzkim, nie przerobionym zgodnie z przepisami sanitarnymi.

Zatrucia jadem kielbasianym często — bo w 65 wypadkach na 100 — kończą się śmiertelnie. Działanie jego jest tak silne, iż 1 gram jadu mógłby uśmiercić ponad milion ludzi.

Bądźmy ostrożni przy stosowaniu konserw

Wypadki takie zdarzają się wśród ludności odżywiającej się konserwami z mięsa, ryb, jarzyn, produkowanymi bez dostatecznego nadzoru sanitarnego, w warunkach niehigienicznych.

Bakterie jadu kielbasianego i ich zarodniki mogą rozwijać się i wytwarzać jad nawet w szczelnie zamkniętych opakowaniach (puszkach, słojach) i znosić temperaturę do 120° C. Z tego względu nie zaleca się w warunkach domowych, gdzie nie mamy odpowiednich urządzeń pozwa-

lających osiągnąć tak wysokiej temperatury, wyrobu konserw z mięsa i z warzyw nie zawierających kwasów (kalafior, szparagi, szpinak) oraz z nie zakwaszonych grzybów.

Przy kupnie i użyciu konserw w puszkach należy zwracać baczną uwagę na wygląd puszek i odrzucać jako niezdatne puszki ze wzdętymi denkami lub nieuszczelne. Nie wolno spożywać konserwy wykazującej zawartość gazu, pozbawionej swoistego zapachu i barwy, miękkiej, oślizgłej. Niekiedy w smaku i zapachu nie można stwierdzić szkodliwych zmian w konserwie mimo obecności w niej jadu kiełbasianego. Dlatego dla zabezpieczenia się od zatrucia należy konserwę po wyjęciu z opakowania gotować kilka minut, gdyż temperatura gotującej wody niszczy szkodliwe jady.

Warzywa i owoce rosnące nisko przy ziemi płuczemy dokładnie przed przerobem na pokarmy, gdyż wraz z ziemią mogą się dostać bakterie jadu kiełbasianego.

Bруд w kuchni i spiżarni sprzyja zakażeniu dudem rzekomym (paratyfusem).

Oprócz zatruc jadem kiełbasianym często zdarzają się zatrucia bakteriami paratyfusu (duru rzekomego). Bakterie te spotyka się w produktach mięsnych (wieprzowina, mięso dzika, drób, kiełbasy, salcesony, galarety mięsne), w jajach kaczych i w rybach. Jaj kaczych nie wolno z tego względu spożywać na surowo (na przykład w majonezach, lodach), lecz po 8-minutowym gotowaniu.

Dla uniknięcia tych zakażeń gospodynie powinny dbać o zaopatrzenie kuchni w dobrą pitną wodę, zabezpieczyć ją przed muchami zakładając siatki w okna, tępić szczury i myszy, roznoszące zarazki różnych chorób przewodu pokarmowego i zakaźnych, produkty spożywcze przechowywać w czystym chłodnym pomieszczeniu. Produkty spożywcze i pokarmy z nich sporządzone mogą też przenosić na ludzi szereg chorób zakaźnych, jak gruźlica, dur brzuszny, czerwonka, pryszczycza, choroba Heinego — Medina i inne.

Chrońmy pokarmy przed pasożytami

Przez złe produkty spożywcze, złą wodę można zakazić się pasożytami, jak tasiemiec, włośnie, czyli trychiny, owsiki i inne, wyniszczającymi organizm i powodującymi szereg przykrych dolegliwości. Szczególnie niebezpieczne jest zakażenie organizmu trychinami, znajdującymi się czasem w mięsie wieprzowym. Dlatego po uboju mięso świń musi być poddane badaniu na obecność trychin. Nabywanie i spożywanie nie badanego mięsa z pokątnego uboju prowadzi do częstych wypadków zachorowań, i to nieraz śmiertelnych. Dla uniknięcia zakażeń należy mięso wieprzowe zawsze dokładnie gotować, piec lub smażyć. Przy wyrobach z surowej

wędzonej wieprzowiny przestrzegać trzeba odpowiedniej temperatury (55—60° C) i czasu wędzenia. Najlepiej przygotowywać wyroby w nie-
wbytu dużych i grubych kawałkach.

Kilka słów o pozornych zatruciach

Dla wyjaśnienia wspomnieć należy o pozornych, czyli rzekomych zatruciach pokarmowych, które zatruciami wcale nie są. Biegunki, bóle brzucha, wzdęcia, wymioty, nudności następują niekiedy po zwykłym przejeździe się, szczególnie gdy człowiek był zmęczony, po zjedzeniu potrawy ciężko strawnej lub po wypiciu zimnego piwa. Niekiedy ludzie dostają rozstroju kiszek, bólu brzucha ze strachu i zdenerwowania. Spożycie niektórych produktów nie zawierających nic trującego, na przykład poziomek, pomidorów, mleka, śmietany, jaj, ryb czy raków wywołuje u wielu osób objawy zaburzeń, pokrzywkę, puchnięcie, ból głowy. Jest to tak zwane uczulenie na dany produkt. Ale nie należy tych wszystkich przypadków uważać za zatrucia pokarmowe.

Przypominamy wskazania higieny

Na każdym więc kroku należy przestrzegać wymagań i wskazań higieny.

Postarajmy się zebrać je po kolei. Najpierw te, które mogą odnosić się do samego pomieszczenia kuchni i jej utrzymania.

Kuchnia powinna być jasna. Dobre naturalne oświetlenie zapewnią odpowiednio rozmieszczone okna. Jeden metr kwadratowy szyby powinien przypadać na 5—8 m² podłogi, a przy oświetleniu elektrycznym na 1 m² podłogi 6 watów (świec). Tak więc na przykład na kuchnię o powierzchni 16 m² przypada dwa do trzech metrów kwadratowych szyb, a światła elektrycznego łącznie około 100 watów (świec).

W okna dla ochrony przed muchami zakładać trzeba w lecie gęstą metalową lub perlonową siatkę o oczkach o boku 2 mm, nabitą na szerokie dopasowane ramy.

Kuchnię należy często wietrzyć przez otwieranie okna lub lufcika, a nad piecem umieścić otwór wentylacyjny. Podłoga w kuchni powinna być szczelna, bez szpar, aby nie gromadził się w nich kurz



i brud oraz aby nie gnieżdżyły się myszy. Podłogę należy utrzymywać w czystości, zamiatać i wycierać wilgotną szmatą, unikać nadmiaru wilgoci, nie rzucać po kątach brudnych, wilgotnych ścierek.

Dla uniknięcia wilgoci zaleca się gotowanie w garnkach zakrytych.

Unikać zamiatania przy odkrytych garnkach. Nie wchodzić do kuchni w zabłoconym brudnym obuwiu — wycierać je i zmieniać. Nie wchodzić też w brudnych wierzchnich okryciach, które należy wieszac w sionce na wieszaku.

W kuchni nie wykonywać brudnych prac wzniesających kurz, jak czyszczenie obuwia, brudnego okrycia i inne zajęcia gospodarskie. Nie wnosić zakurzonych, obłoconych, zanieczyszczonych ziemią warzyw. Wszelkie obierki, odpadki i resztki jedzenia wrzucać do specjalnego kubła nakrywanego przed muchami. Nie rzucać odpadków na podłogę ani do skrzynki z opalem, aby nie zagnieździły się karaluchy i muchy.

A teraz higiena naczyń i narzędzi pracy

Higieniczne utrzymanie naczyń i narzędzi pracy wymaga przechowywania ich w zamykanych szafkach lub na zasłoniętych półkach. Dla ochrony przed kurzem i muchami unikać należy wieszania naczyń na ścianach. Garnki po opróżnieniu z potraw zaraz płukać lub zalewać wodą dla odmoknięcia resztek. Nie gromadzić brudnych naczyń w czasie pracy w kuchni, ani po zjedzeniu — aby nie obsychały i nie stanowiły żerowiska dla myszy i much. W razie konieczności można naczynia, po zgarnięciu z nich resztek jedzenia, zamoczyć ułożone w wanience do mycia i nakryć ściereczką. Maszynkę po zmieleniu mięsa czy ziemniaków należy zaraz rozkręcić, wygarnąć resztki i namoczyć lub umyć i osuszyć.

Naczynia należy myć w wodzie jak najgorętszej, z dodatkiem sody lub proszku i mydła, a płukać w wodzie gorącej i czystej. W razie epidemii poleca się nawet wyparzenie talerzy. W tym celu układamy je w koszyku i zanurzamy w dużym kotle wrzątku. Szczególnie dokładnego mycia i szorowania wymagają wszystkie narzędzia i sprzęt drewniany, jak stolnice, deski do mięsa i jarzyn, tarki, łyżki. Po umyciu i splukaniu w gorącej wodzie, opłukać zimną. Naczyń kuchennych ani stołowych nie dawać do użytku zwierząt (psów, kotów, drobiu).

Do mycia naczyń należy używać specjalnych misek lub wanienek, których nie wolno używać jako miednic do mycia, prania bielizny i innych brudów. Do wycierania naczyń używać ścierek zawsze czystych. Nie można ich jednocześnie używać jako ręcznika do rąk, do ocierania potu z twarzy albo do wycierania kurzu.

Unikać też należy szorowania naczyń ostrymi druciakami. Rysują one bowiem i ścierają pobiałę z naczyń miedzianych, emalę z żelaznych,

polewę z kamiennych lub ginianych, co może powodować zatrucia i niszczenie wartości odżywczej pokarmów. Chronić trzeba garnki od obtłukiwania i odpryskiwania emalii.

Na czym polega higieniczne przyrządzanie potraw

Często nie pamiętamy o przestrzeganiu zasad higieny przy przyrządzaniu potraw. Są to na pozór drobiazgi. Jednakże ich lekceważenie może spowodować zakażenie pokarmów, a przez nie zachorowania ludzi. Postaramy się więc przypomnieć niektóre z nich.

Pracę rozpocząć najlepiej od wywietrzenia kuchni, oczyszczenia paleniska, rozpalenia ognia, uprzątnięcia dookoła pieca i starcia kurzu wilgotną ścierką ze stołów, ławy i krzeseł.

Po umyciu rąk gospodyni zakłada czysty fartuch, głowę osłania lekką czystą chusteczką lub ujmuje włosy siatką. Wchodząc do ustępu zostawia fartuch w kuchni, po powrocie myje dokładnie ręce ciepłą wodą i mydłem. Przynosząc produkty ze spiżarni nie kładzie brudnych często jaj, nie mytych owoców wprost na mąkę w misce.

Kupując produkty w sklepach zwracamy uwagę na schludną obsługę i czyste opakowanie. Przygotowujemy potrawy w naczyniach z tworzyw nieszkodliwych dla zdrowia, a więc kamiennych, porcelanowych, szklanych — ogniotrwałych, emaliowanych z całą polewą lub aluminiowych (potrawy niekwaśne).

Jeśli stół do pracy jest obity cynkową blachą (używaną do wyrobu wiader), nie krajemy na niej bezpośrednio mięsa, jarzyn ani nie rozbijamy kotletów, lecz robimy to na specjalnych stolnicach i deskach. Nie można tej samej deski czy stolnicy do ciasta używać do wszystkiego: i do mięsa i do jarzyn. Na czystych deskach przygotowanych do roboty nie kłaść produktów, zanim ich nie opłuczemy. Deskę, na której leżało surowe mięso, należy dobrze umyć i wytrzeć. Dopiero wtedy można na niej krajać na porcje mięso już ugotowane lub upieczone.

Większość produktów spożywczych wymaga dokładnego płukania i mycia przed przyrządzeniem. Trzeba więc myć także kawałki mięsa, kasze, jarzyny, ziemniaki, a nawet jaja w skorupkach. Szczególnie dokładnego mycia i płukania, a w okresie panujących chorób, jak tyfus brzuszny, czerwonka i inne, nawet parzenia wrzącą wodą, wymagają jarzyny i owoce, które spożywamy na surowo.

Woda używana w kuchni musi być czysta, wolna od wszelkich zanieczyszczeń i bakterii, zdatna do picia na surowo. Aby się upewnić, czy wodę w studni mamy zdrową, oddajemy — jeśli to możliwe — choć raz lub dwa razy w roku próbkę wody do zbadania w laboratorium najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Produkty używane na potrawy powinny być świeże i nie budzić wątpliwości swym zapachem, kolorem lub zmienionym smakiem.

W czasie przyrządzania chronimy potrawy przez nakrywanie przed

zanieczyszczeniem i zakażeniem, zwłaszcza przez muchy. Ze względów higienicznych nie próbujemy potraw w czasie przyrządzania łyżką, którą je mieszamy, lecz mamy do tego celu osobną łyżkę w kubku z wodą.

Wobec bardzo rozpowszechnionej gruźlicy krów mleko przed użyciem przygotowujemy. Unikamy też podawania nie dogotowanego lub nie dosmażonego mięsa czy ryby. Gotujemy je, smażymy, dusimy lub pieczemy w niezbyt dużych kawałkach, aby wysoka temperatura (gorąco) przeniknęła do środka.

Unikamy także przetrzymywania gotowych potraw wiele godzin na gorącym piecu oraz niepotrzebnego, zbyt długiego gotowania, zwłaszcza warzyw.

Gotujemy, szczególnie w miesiącach letnich, tylko takie ilości potraw, jakie potrzebne są na jeden posiłek; unikamy pozostawiania resztek i kilkakrotnego ogrzewania.

Jeśli niekiedy ze względu na nawal pracy gotujemy na raz większą ilość potrawy, na przykład mleka, należy zaraz po ugotowaniu odlać część przeznaczoną na późniejsze użycie do czystego, osobnego garnka, wystudzić i przechować w chłodnej spiźarni lub piwnicy.

Jak zapewnić estetyczne i higieniczne spożycie potraw

1. Przyzwyczać domowników do mycia rąk przed jedzeniem, umożliwiając im to przez przygotowanie specjalnej miednicy i ciepłej wody, mydła, szczotki do rąk i osobnego ręcznika.

2. Do spożywania potraw ustawić osobny stół (patrz urządzenie kuchni) — nie powinien służyć do tego stół do pracy gospodyni.

3. Dla każdego ze spożywających posiłki należy przygotować oddzielny talerz lub miskę oraz łyżkę, widelec i nóż (tak zwany sztuciec) oraz kubek na napój. Zwyczaj jedzenia ze wspólnej miski nie może być stosowany, jako bardzo niehigieniczny, stwarza bowiem warunki wzajemnego zarażania się. Obowiązuje to nawet i w polu.

4. Nie karmić dzieci z talerzy dorosłych — najlepiej, jeżeli to możliwe, ustawić dla małych dzieci osobny, odpowiedniej wysokości stolik i krzeselka.

5. Dla chorych osób przygotować oddzielne naczynia, oddzielnie je myć i wyparzać.

6. Naczyń z resztkami jedzenia nie dawać psom, kotom i innym zwierzętom.

7. Naczynia po posiłku najlepiej uprzątnąć i myć zaraz, nie dopuszczając do obeschnięcia resztek i obsiadania przez muchy.

8. Myć należy naczynia stołowe i kuchenne w miskach lub wanienkach (jeżeli nie mamy zlewo-zmywaka) tylko do tego używanych, w dużej ilości wody zmienianej w miarę zużycia — gorącej z dodatkiem proszku

mydianego, a splukiwać wodą czystą — najlepiej polewając na końcu ustawione na suszarce wrzątkiem z imbryka.

9. Ocieknięte z wody naczynia należy wytrzeć do połysku zawsze czystą ścierką — tylko do tego celu używaną.

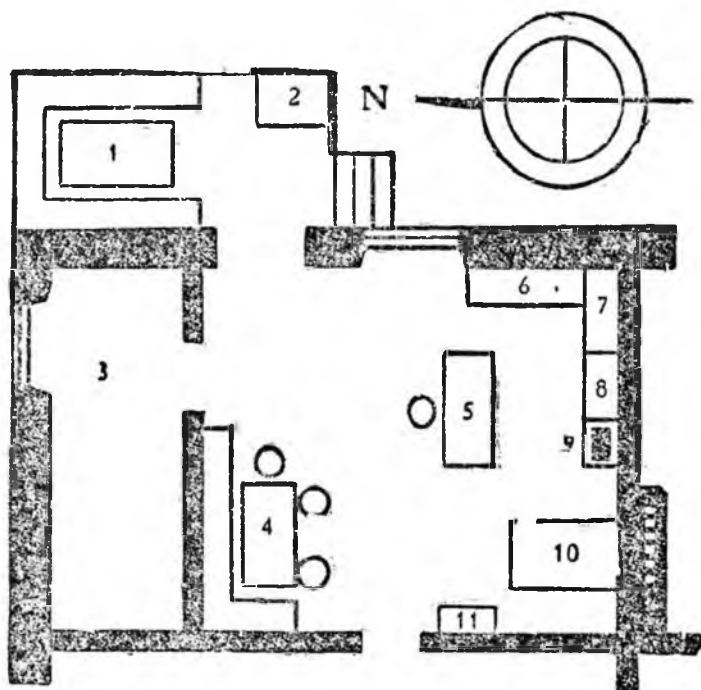
10. Naczynia i przybory do jedzenia przechowywać w zamkniętych szafach-kredensach lub na zakrywanych półkach — dla ochrony przed zakurzeniem i przed muchami.



Nasza kuchnia

Kuchnia jest jednym z najważniejszych pomieszczeń w domu rodziny na wsi. Jest ona warszlatem pracy gospodyni, w którym przyrządza codzienne i okolicznościowe posiłki dla swej rodziny, wypieka chleb, przygotowuje zapasy na zimę i wykonuje szereg innych czynności związanych z żywieniem rodziny. Poza tym kuchnia służy zwykle jako miejsce spożywania posiłków, a więc jest równocześnie jadalnią.

Przy budowie domu trzeba pamiętać o tej podwójnej roli kuchni i przeznaczyć na nią pomieszczenie odpowiedniej wielkości, jasne, lecz nie nasłonecznione (z oknem od północy lub północnego wschodu). Wyposażenie kuchni w niezbędne urządzenia stałe i ruchome należy troskliwie przemyśleć, aby praca w niej szła jak najskładniej i nie męczyła zbyt wiele gospodyni. Rozplanować całe pomieszczenie należy w ten sposób, żeby miejsce do przyrządzania potraw, to jest właściwą kuchnię, można



Rys. 2. Plan kuchni: 1 — stół z ławami na werandzie, 2 — skrzynia na opał, 3 — spiżarnia, 4 — kącik jadalniany w kuchni, 5 — stół do pracy, 6 — kredens kuchenny, 7 — stolik z suszarką, 8 — ława — miejsce do mycia naczyń, 9 — zlew, 10 — piec kuchenny, 11 — Stolik podręczny

było oddzielić od miejsca ich spożywania. Jest to konieczne nie tylko ze względu na jak najlepsze zorganizowanie pracy gospodyni, ochronę jej sił i zdrowia, ale też ze względów higienicznych.

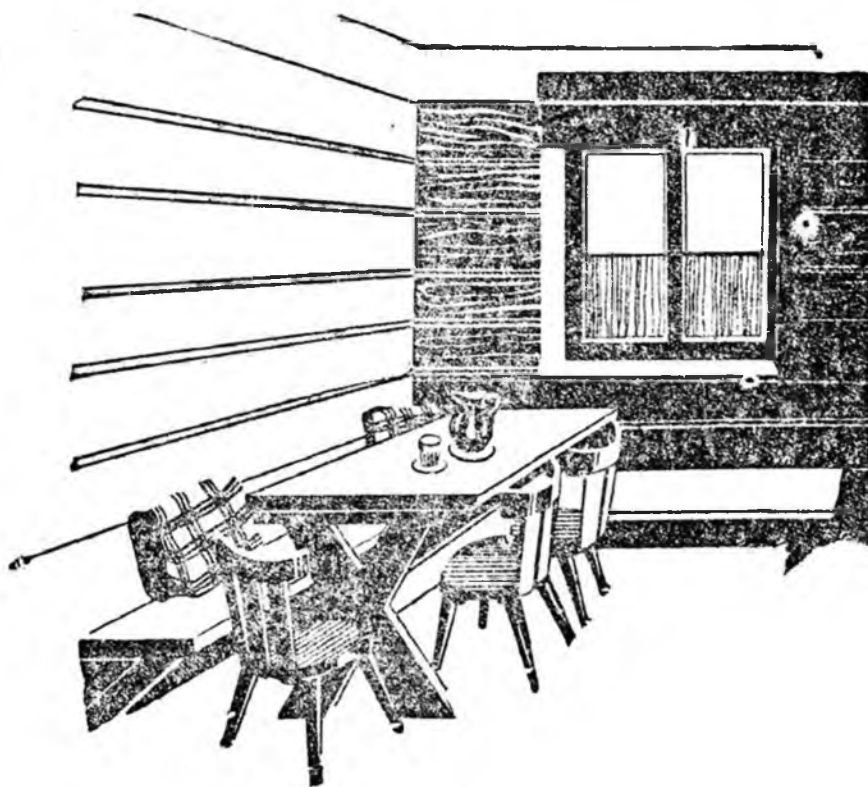
Część kuchenną można oddzielić od części jadalnej jakimś sprzętem. Może to być kredens-szafa lub półka na naczynia stołowe. Mebel taki należy obmyśleć i wykonać w taki sposób, aby miał dwa „fronty”, to jest aby z obydwu stron można było z niego korzystać. Jeśli za kosztowny jest specjalny kredens z szafkami zamykanymi i szufladami, należy zastosować zwykłe, proste półki odpowiedniej szerokości, zakrywane z obu stron miłymi, jasnymi zasłonkami, zaciąganyymi na drutach.

Jak ma wyglądać kuchnia

Przedewszystkim kuchnia nie musi być wcale duża. Wystarczy miejsca tyle, żeby zmieściły się w niej sprzęty niezbędne do wykonania czynności związanych z przyrządzaniem potraw i ich wydaniem oraz narzędzia i sprzęty do czynności porządkowych, jak zmywanie naczyń, osuszenie ich i schowanie na miejsca. Trzeba więc dobrać odpowiednie do każdej pracy sprzęty i narzędzia oraz tak je rozmieścić, aby gospodyni miała wszystko pod ręką, nie musiała za dużo chodzić, schylać się czy sięgać w górę i pracować w pozycji niewygodnej.

W kuchni urządzamy kącik—jadalnię

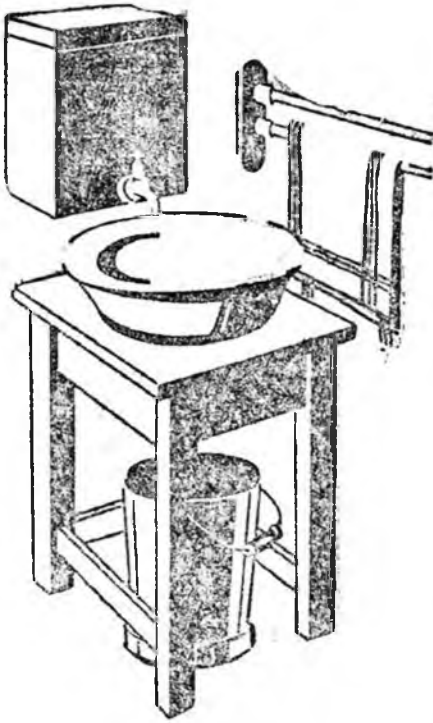
Kącik do spożywania posiłków postaramy się urządzić miło i schludnie, choćby nawet najskromniej. Najważniejszy tu będzie wygodny stół; może on być rozsuwany lub mieć opuszczane ruchome boczne płyty (blaty) dla zwiększenia powierzchni przy większej ilości osób. Możemy go ustawić w rogu, umieszczając pod ścianą narożną ławę, obok zaś wygodne krzesła. Stół musi być zawsze czysto wymyty; będzie jeszcze milej i estetyczniej, jeśli nakryjemy go jasną ceratą lub nowoczesnym obrusem z masy plastycznej, którego nie trzeba prać, lecz wystarczy zmywać jak ceratę. Na stole postawimy kwiaty w ładnym glinianym dzbanie. Kwiaty rosnące w doniczkach możemy umieścić na półeczkach zawieszonych na ścianach przy stole. Jeśli w tej części izby jest okno, nie należy go zastawiać, żeby z łatwością można było je otwierać i wietrzyć izbę. Okno zawsze czyste, z czystą, lekką firaneczką upiększa wygląd izby. Na ścianie można umieścić głośnik radiowy.



Rys 3. Kącik jadalniany

*Brudne obuwie i wierzchnie okrycia zostawiamy
w sionce*

Aby do izby nie wnosić kurzu, błota, a wraz z nim najróżniejszych zarazków — należy w sionce umieścić wieszaki na wierzchnie okrycia oraz stojaki z czystymi domowymi pantoflami lub drewniakami do zmiany brudnego obuwia. Oczywiście konieczna jest dobra wycieraczka lub



miotła, czy też jakaś szczotka ułatwiająca omiecenie z butów śniegu lub błota.

Przed jedzeniem wszyscy myją ręce

Pomyśleć też trzeba o ustawieniu w sionce przy izbie lub w dostępnym miejscu w izbie miednicy do mycia rąk, dzbanka z czystą (cieplą) wodą i wiadra na wodę brudną. Nad miednicą wieszamy długi ręcznik, na półeczce lub podstawce przy miednicy kładziemy mydło, mocną, dwustronną szczoteczkę do rąk i kawałek pumeksu.

Piec kuchenny (trzon) najważniejszy

A. więc od niego zaczniemy. Powinien on być umieszczony na prawo od okna, tak aby światło padało z lewej strony. Bardzo niedobrze, jeśli piec jest ustawiony przy ścianie naprzeciw okna, bo gospodyni stojąc plecami do niego zasłania sobie światło.

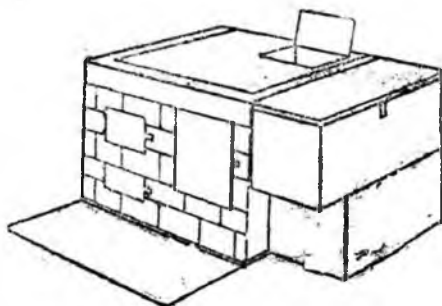
W piecu kuchennym powinien znajdować się zbiornik do grzania wody oraz piekarnik. Ze względu na oszczędność opału, garnków i rąk gospodyni lepiej jest, gdy trzon ma płytę kuchenną bez tak zwanych fajerek lub najwyżej z jednym tylko otworem. Palenisko powinno być nie za głębokie ani za szerokie; kanały — dobrze przeprowadzone, aby cała płyta rozgrzewała się szybko i równomiernie. Przeciętne wymiary pieca wynoszą: długość 1 m, szerokość 80 do 85 cm, wysokość — 75 do 80 cm.

W nowoczesnym gospodarstwie obok trzonu na węgiel lub drzewo mieści się na ramie żelaznej kuchenka elektryczna lub gazowa (wykorzystanie gazu ziemnego). Istnieją też piece kombinowane. Ściana, przy której stoi piec, w miarę możności powinna być wyłożona kaflami lub pomalowana olejem.

Jeśli podłoga przy piecu jest drewniana, należy ją zabezpieczyć blachą cynkową lub wyłożyć płytkami.

Do przechowywania opału służy skrzynka wybita blachą lub specjalne wiadro ustawione przy trzonie.

Wygodnie będzie w pobliżu, na prawo od pieca, ustawić tak zwaną „cudowną skrzynkę”, czyli dogotowywacz, umieszczając go na podstawce tak, aby górna jego powierzchnia znajdowała się na wysokości około 80 cm. Posłuży on wówczas równocześnie jako podręczny stolik przy wykańczaniu potraw i wydawaniu ich z garnków. (Dogotowywacz omawiamy szerzej na str. 62).



Rys. 4. Piec kuchenny z dogotowywaczem

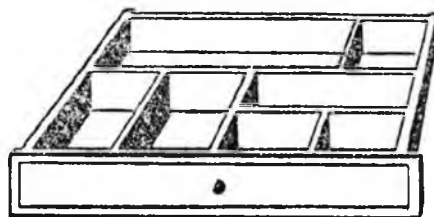
Wygodny stół do pracy

Stół do pracy o przeciętnej wysokości 75 do 80 cm ustawiamy w pobliżu pieca po lewej stronie. Można go ustawić przy oknie, lecz tak, aby był do niego łatwy dostęp. W nowoczesnych budynkach często stół do pracy zastępują szerokie i długie parapety okienne, pod które wbudowuje się szafki z wietrznikami na podręczne produkty spożywcze i niektóre naczynia.

Stół kuchenny do pracy powinien mieć szuflady: jedną z przegródkami na noże, łyżki i inne przybory potrzebne przy pracy, drugą na nieduże deseczki i stolniczki. Pod szufladami można umieścić wsuwaną na listwach



Rys. 5. Wygodny stół do pracy



Rys. 6. Szuflada na przybory kuchenne

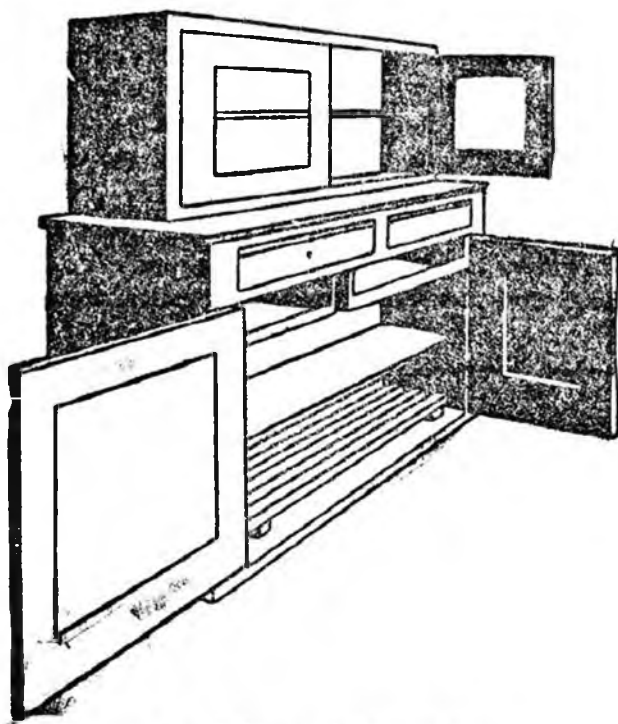
stolnicę do ciast. W braku miejsca stół od dołu można obudować, dorobić drzwiczki i uzyskać w ten sposób jedną lub dwie szafki do przechowywania misek, sit, cedzaków.

Pracujemy na siedząco

Dla oszczędności sił (nóg) konieczne jest używanie do pracy stołka, na przykład przy obieraniu warzyw, krajaniu klusek. Dość wygodne są stołki z okrągłym siedzeniem (wysokość 60 cm) i z oparciem. Najpraktyczniejsze są stołki obrotowe na śrubie, których wysokość łatwo można zmieniać zależnie od potrzeb.

Naczynia i narzędzia pracy chowamy do szafy-kredensu lub na zakryte półki

W kredensie dla ochrony półek od zasmolenia garnkami, nie zawsze foszorowanymi, położyć należy ruszty z prętów drewnianych lub żelaznych (patrz rys. 7).



Rys. 7. Otwarty kredens-szafa

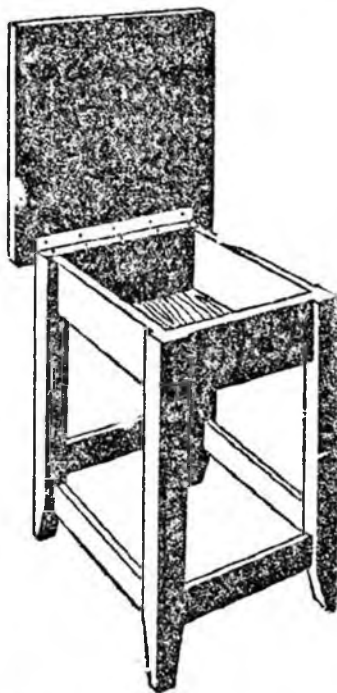
Bardzo praktycznym wykorzystaniem miejsca jest stosowane w nowoczesnym budownictwie umieszczanie półek, szaf na naczynia i porcelanę na ścianach lub nawet wpuszczanie ich w ściany. Można w ten sposób urządzić niejedną szafkę służącą do przechowywania rzadziej używanych naczyń, aparatów i przyborów do przetwórstwa.

Najpraktyczniejsze i najprzyjemniejsze dla oka są meble kuchenne malowane białą lub kremową farbą olejną. Można też stosować kolory nie lubiane przez muchy, a więc jasnoniebieski lub jasnozielony (seledynowy).

Porządki w kuchni

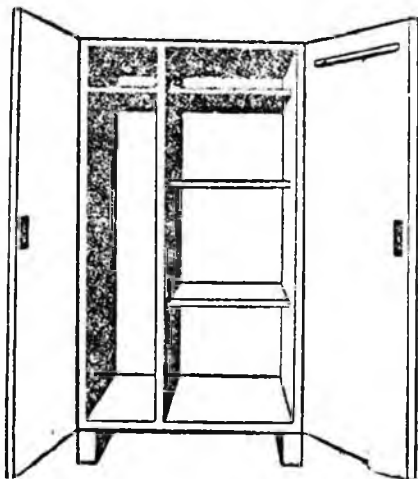
Do sprawnego i zgodnego z wymaganiami higieny uprzątnięcia po posiłkach potrzebne nam są: miejsce do zgromadzenia brudnych naczyń (na przykład stół do pracy), przy nim kubeł (wiadro) na odpadki jedzenia pozostałe na talerzach, nieco na lewo zmywalnia do naczyń z dwiema przegrodami albo po prostu dwie miski emaliowane lub wanienki cynkowe ustawione na ławie wysokości 65 do 70 cm, obok na lewo — jakaś taca, miska lub blacha, albo też własnego pomysłu suszarka do naczyń. Dobrze, jeśli dalej na lewo znajduje się kredens-szafka, gdzie ustawiamy osuszone, wytarte naczynia. Miski do mycia naczyń mogą być też wpuszczane w ruchomą półkę wysuwaną spod stołu do pracy.

Szczotki, ściereczki, deszczulka do szorowania noży i inne przybory niezbędne przy myciu naczyń mogą być przechowywane w koszyczku zawieszonym przy stole, w szufladce z otworami w stole albo w schowku (też z otworami) w ławeczce lub otwieranym taborecie. Miejsce dla nich można też przewidzieć w kąciku porządkowym, bo i o tym pamiętać trzeba. Chodzi mianowicie o to, aby szczotki do zmiatania, szorowania, ścierki, śmietniczki nie poniewierały się tu i ówdzie, co naraża na niepotrzebne poszukiwania i zniszczenia, ale były układane, wieszane w jednym stałym miejscu. Może do tego celu służyć wysoka, wąska szafka

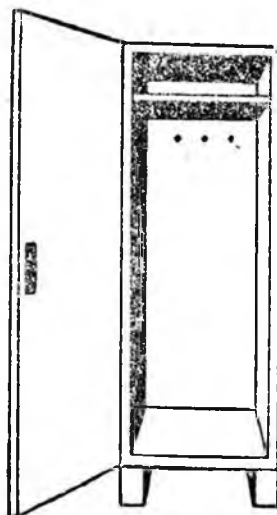


Rys. 8. Taboret ze sznorkiem

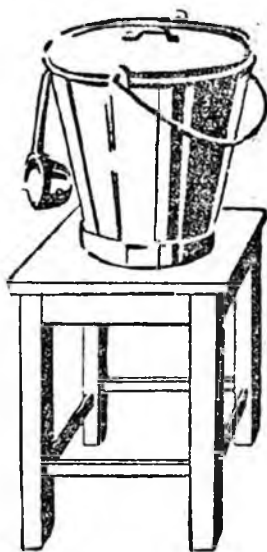
Można też w dość prosty i tani sposób urządzić taką szafkę w narożniku. Pamiętać przy tym trzeba, iż szczotki włosienne do zamiatania najlepiej wieszać, aby włos się nie gwał; ścierki, zwłaszcza wilgotne, należy wieszać na drążku, drucie lub mocnym sznurku.



Rys. 9. Szafa na przybory do sprzątania



Rys. 10. Szafka na przybory do sprzątania



Rys. 11. Władro na czystą wodę

Woda w każdej kuchni

Mówiąc o wyposażeniu kuchni nie można pominąć rzeczy tak ważnej, jak zaopatrzenie jej w dobrą, pitną wodę, wolną od szkodliwych zanieczyszczeń. Jest to podstawa utrzymania czystości i higienicznego przyrządzania potraw. Wiemy, jak wiele wysiłku i czasu wymaga do noszenie czystej wody i wynoszenie zużytej. Dlatego też wszędzie tam, gdzie to jest możliwe i nie wymaga wielkich kosztów, należy dążyć do tego, by z pobliskiej studni doprowadzić wodę rurami do kuchni lub do sionki. W pobliżu pieca kuchennego lub stołu do pracy umieszcza się wtedy na ścianie kran do czerpania wody, a pod nim zlew do wylewania wody brudnej. Nad zlewem zawieszamy mydelniczkę, szczoteczkę do rąk i ręcznik.



Przygotowanie ogórków konserwowych



Przygotowanie przetworów owocowych: zalewanie słoików pechem



Przecieranie pieczonych jabłek przez sito za pomocą drewnianego grzybka



Przecieranie pieczonych jabłek przy użyciu aparatu założonego na cedzak

Jeśli mamy wodę doprowadzoną, warto pomyśleć o założeniu zlewozmywaka. Jest to szeroki zlew z przegrodami, w którym można wygodnie zmywać naczynia.

W jakie naczynia i drobny sprzęt do pracy zaopatrzymy naszą kuchnię

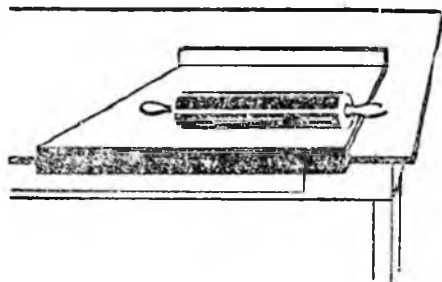
Do sprawnego i szybkiego wykonania prac związanych z przyrządzaniem potraw niezbędne są różne naczynia i narzędzia. Dla ułatwienia właściwego doboru i zaopatrzenia swych kuchni podajemy wykaz rzeczy najbardziej potrzebnych. Dzielimy je na 4 grupy, mianowicie:

1. Narzędzia używane przy czynnościach wstępnych, przygotowawczych
2. Naczynia i przybory niezbędne przy gotowaniu i pieczeniu.
3. Naczynia i przybory do spożywania posiłków.
4. Narzędzia oraz sprzęt niezbędny przy myciu naczyń i sprzątaniu kuchni.

Na początek przypominamy o dobrze chodzącym zegarze, który jest potrzebny w każdej kuchni.

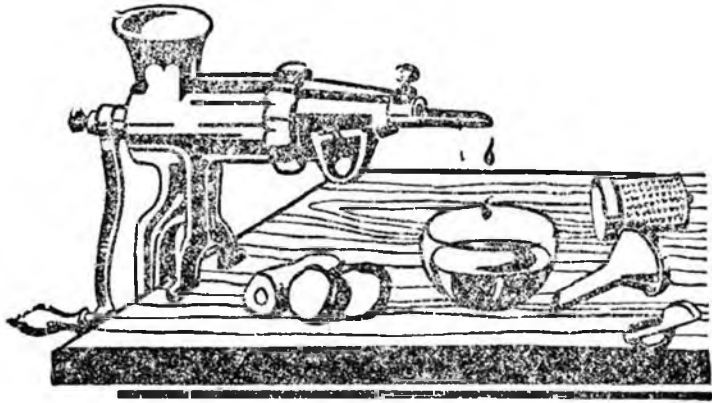
Drobny sprzęt i naczynia do przygotowania potraw

Waga z odważnikami, miara półlitrowa lub litrowa z podziałką, szuflka do produktów sypkich, 2—4 łyżki blaszane aluminiowe, 2 widelce, talerze i miseczki blaszane na produkty, stolnica prostokątna z listwami wzdłuż boków dłuższych (rys.), deska do mięsa, osobna do śledzi, deska do warzyw (osobna do cebuli), wałek do ciasta obracany na osi, kulisty wałek do ucierania, tłuczek (pobijak) do mięsa, sito włosienne do siania mąki, sitka do kawy, siteczko do herbaty, sitko druciane nie rdzewiejące (lub z perlonu), cedzak (durszlak) z mocno osadzoną rączką, sito, przetak lub kosz druciasty do płukania owoców, tarka uniwersalna okrągła lub trójboczna z „białej” blachy nierdzewnej, tasak nierdzewny lub mała siekierka, maszynka do mięsa z dwoma nożami i trzema tarczami (zwykła, średnia drobna — pasztetowa), odpowiedni do niej przyrząd do tarcia jarzyn oraz przyrząd do wyciskania ciastek i kiełbaśnica, to jest rurka do napychania kiełbas. Maszynkę



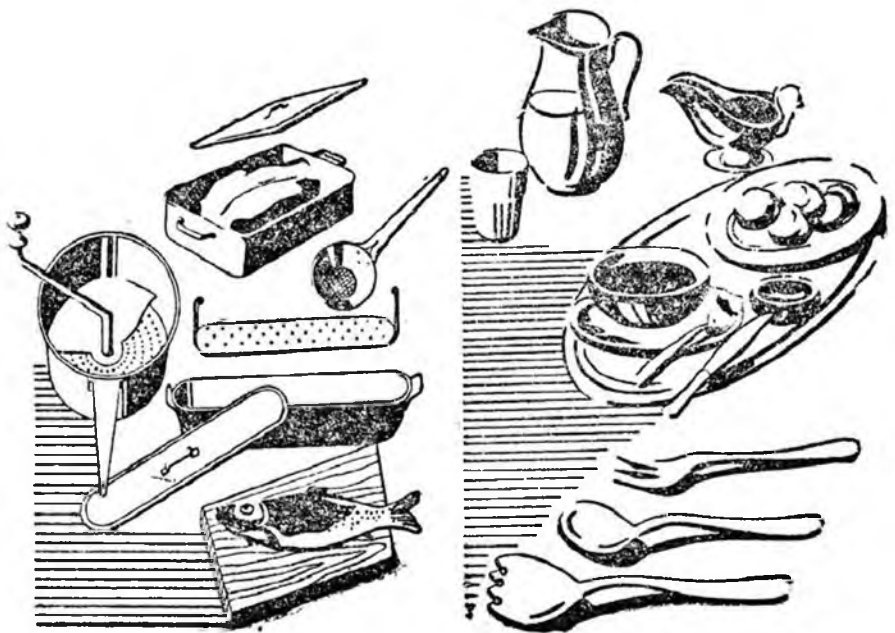
Rys. 12. Wygodna stolnica i wałek do ciasta

wraz z tymi przyrządami, tarki do jarzyn i młynek może zastąpić uniwersalna maszynka „Robot“ z częściami wymiennymi do różnych czynności (dostępny w handlu). Trzy noże kuchenne nierdzewne (duży, średni i tzw. jarzyniak), 1 nierdzewny nożyk żłobkowy do obierania ziemniaków, ogór-



Rys. 13. Uniwersalna maszynka z częściami wymiennymi

ków, 1 nierdzewny nóż-piła do krajania pomidorów, 1 korkociąg, 1 przyrząd do otwierania konserw, 1 lejek aluminiowy z rowkiem lub bakelityowy, 2 miski emaliowane do płukania i rozdrabniania warzyw, 2 miski kamienne — 1 polewana i 1 nie polewana do ucierania tzw. makutra, 2—3



miski — salaterki z porcelitu lub fajansu, 1 garnek kamienny z dziobem 1—1½ l, 1—2 kubki proste kamionkowe lub porcelitowe, ¼ l i ½ l, 2 trzepaczki do piany, w tym 1 nieduża różgowa, 2 widelce (1 duży do mięsa), 1 mały młynek do pieprzu, 1 młynek do kawy, 1 solniczka kuchenna z przykryciem, 1 cukiernica kuchenna, foremki do wycinania ciastek, 2 foremki do wykrawania i zlepienia pierogów.

Dla donoszenia potrzebnych produktów niezbędne są: koszyk na ziemniaki, koszyk lub lekka skrzynka na warzywa, mocna siatka z niezbyt dużymi otworami; równo obcięte puszki konserwowe mogą służyć na produkty sypkie, suche

Naczynia i przyrządy do gotowania

Imbryk aluminiowy tylko do wody, 4-litrowy, imbryk mały 1-litrowy, czajniczek porcelanowy lub kamionkowy tylko do herbaty, garnek z pokrywą tylko do parzenia kawy — może być też dzban kamionkowy z pokrywką, garnek tylko do mleka 3—4-litrowy z pokrywką, garnek wysoki z pokrywą na zupę 4—5-litrowy (na 6—8 osób), garnek z pokrywą na ziemniaki, garnek na ziemniaki i jarzyny z pokrywą i wkładem do parowania, garnek półwysoki z pokrywą na jarzyny (owoce), 2 rondle płaskie (niskie) z pokrywami o średnicy 26 i 28 cm, 4 nieduże rondle o średnicy 14—16 cm po ½ l — 1 l, 1 ciężki, gruby rondel z rączką — do tłuszczu, duża patelnia żelazna, patelnia żelazna o średnicy 18—20 cm do naleśników, patelnia mała do jajek (aluminiowa), żelazna, pobielana brytfanna do pieczenia mięsa (lub ciężka, emaliowana z pokrywą), blachy do pieczenia ciast, 1—2 blachy do ciast bez jednego boku, 1—2 blachy podłużne, tak zwane keksówki lub korytka, formy do bab, podstawki druciane pod garnki lub płytki kamionkowe, 2 łyżki czerpakowe po ½ l i po ¼ l (chochle), 1 łyżka-szumówka, 1 łyżka drucziana do pierogów, 1 łopatką płaską do odwracania kotletów, 1 łopatką druczianą do mieszania sałatek, 2 pary łapek-rękawic do garnków, aby nie parzyć rąk i nie niszczyć ścierek.

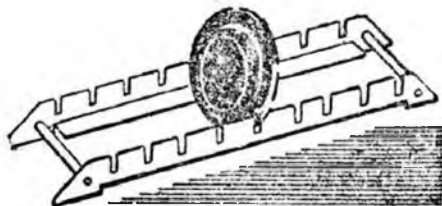
Naczynia stołowe i przybory do jedzenia

Kubki porcelanowe lub porcelitowe do kawy i do mleka, talerzyki pod kubki, szklanki i spodki, talerze głębokie, talerze na duże porcje potraw jednogarnkowych (wygodne są salaterki o pojemności 1 litra), talerze płytkie, talerzyki deserowe, 1 talerz duży lub półmisek okrągły płaski na chleb lub 1 koszyczek płaski okrągły z łyka, 2 salaterki okrągłe, 1 półmisek okrągły, 1—2 półmiski podłużne, 1—2 dzbanki kamionkowe, porcelanowe lub szklane na wodę i inne napoje, 1 solniczka zamykana, 1 cukierniczka z przykrywką, łyżki stołowe aluminiowe lub ze stali nie-

rdzewnej, łyżeczki małe, widelce i noże nierdzewne, 1 mocna, płaska taca (może być z dykty, a nawet z masy papierowej), 2 podstawki pod gorące półmiski i salaterki, 1—2 popielniczki. Ilość talerzy, kubków, szklanek, łyżek dostosować należy do liczby osób w domu, dodając kilka na zapas

Co jest potrzebne do utrzymania czystości w kuchni

Dwie miski lub wanienki cynkowe do mycia naczyń (w braku zmywalni), suszarka do naczyń (patrz rysunek), 2 wiadra: wiadro do odpadków jadalnych z pokrywą i wiadro do zmywania podłogi, wiadro lub



Rys. 14. Suszarka do talerzy

pubło na popiół, szufelka, pogrzebacz, 4—6 grubszych ścierek płóciennych, 4—6 cieńszych ścierek płóciennych do talerzy i szkła, 4—6 ręczników do rąk, 2 ściereczki do zmywania sprzętów, 2 zmywaki płócienne lub rękawice zrobione na drutach z wąskiej tasiemki lub grubych bawełnianych nici, 1—2 ryżowe lub brzożowe zmywaki do naczyń, 2 ściereki do podłogi, 1 szczotka włosienna na kiju do zamiatania, 1 szczotka włosienna ręczna (zmiotka), 1 miotła zwykła, 2 szczotki do mycia stołów, stolnicy i desek, 1 szczotka na kiju do szorowania i wycierania podłogi, 1 deseczka do szorowania noży, 3—4 puszki do proszku, piasku, sody i proszku mydlanego.

nianych nici, 1—2 ryżowe lub brzożowe zmywaki do naczyń, 2 ściereki do podłogi, 1 szczotka włosienna na kiju do zamiatania, 1 szczotka włosienna ręczna (zmiotka), 1 miotła zwykła, 2 szczotki do mycia stołów, stolnicy i desek, 1 szczotka na kiju do szorowania i wycierania podłogi, 1 deseczka do szorowania noży, 3—4 puszki do proszku, piasku, sody i proszku mydlanego.

Dogotowywacz sam gotuje

Wielką pomocą dla gospodyni przy gotowaniu potraw jest dogotowywacz. Jest to skrzynka wypełniona wiórami lub sianem tak, że garnki wsunięte w otwory są szczelnie dopasowane i ze wszystkich stron otulone. Nazwa ta pochodzi stąd, iż potrawy w garnkach zagotowane na ogniu i wstawione do skrzynki utrzymują przez kilka godzin ciepło i dogotowują się. Dogotowywacz oszczędza sporo opału i czasu na pilnowanie gotowania i palenia pod piecem. Potrawy w dogotowywaczu nie kipią i nie przypalają się.

Dogotowywacza używamy więc przede wszystkim do gotowania potraw łatwo przypalających się na ogniu, wymagających pilnowania oraz długiego powolnego ogrzewania, a więc: kasz, fasoli, grochu, krupniku, rosółu, gołąbków z kapusty (kapusty faszzerowanej), gulaszu, bigosu i wielu innych. (Przeplisy na potrawy, które można przyrządzać w dogotowywaczu, zaznaczone są gwiazdka.) Nie gotuje się w dogotowywaczu

świeżych jarzyn ani owoców, które wymagają krótkiego, szybkiego gotowania.

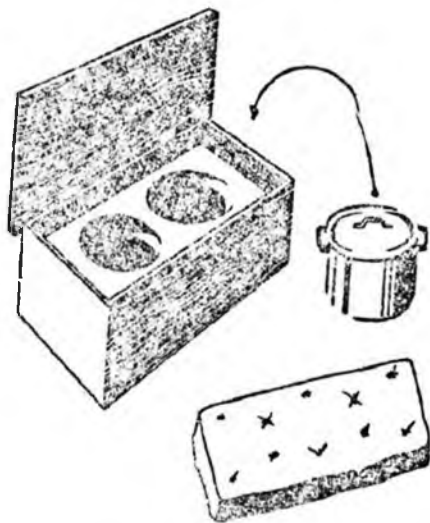
Dogotowywaczem posługujemy się głównie w okresie wyteżonych prac w polu i ogrodzie, gdy mamy bardzo mało czasu na gotowanie. Wtedy rano przygotowujemy potrawy, podgotowujemy na gorącym piecu, a następnie wstawiamy do dogotowywacza. Po powrocie do domu potrawy wykańczamy, doprawiamy, na piecu gotujemy ziemniaki i przyrządzamy sałatę lub surówkę.

Dogotowywacz można zrobić w łatwy sposób w każdym domu. Potrzebna do tego jest szczelna skrzynka z dobrze dopasowaną pokrywą umocowaną na zawiasach, trochę wiórek drzewnych, trocin lub siana, duży arkusz grubego papieru lub cienkiej tektury, małe gwoźdźki lub mocne pluskiewki (pineski), kawał płótna-surówki lub flaneli oraz 1 lub 2 garnki wysokie o równych ścianach i uchach osadzonych wysoko, z pokrywami dobrze dopasowanymi.

Wielkość skrzynki musi być tak dobrana do ilości i wielkości garnków, aby odległość między bokami garnków i skrzynki oraz między garnkami wynosiła po 8 do 10 cm. Jeśli więc robimy dogotowywacz na 2 garnki o średnicy 20 cm, musimy wziąć skrzynkę długości około 70 cm, a szerokości około 40 cm. Wysokość skrzynki musi być około 20 cm większa od wysokości garnków.

Skrzynkę myjemy dokładnie i suszymy, a następnie jej dno i wewnętrzne ściany wybijamy mocnym papierem lub tekturą. Na dnie ubijamy warstwę (około 10 cm) wiórków drzewnianych, siana lub trocin. Na tym ustawiamy garnki oddalone od siebie co najmniej o 8 cm i obciskamy je do-

koła ze wszystkich stron bardzo szczelnie wiórkami lub sianem. Po szczelnym wypełnieniu wolnych przestrzeni garnki ostrożnie wysuwamy, a wiórki czy siano nakrywamy pokrowcem uszytym z płótna (flaneli) umocowując brzegi do boków skrzynki pluskiewkami lub gwoździemi. Dla uszczelnienia i ochrony z góry szyjemy z płótna poduszkę dopasowaną do wielkości skrzynki i wypychamy ją sianem. Do zamykania skrzynki umocowujemy skobelek lub haczyk.



Rys. 15. Dogotowywacz

Jak używać dogotowywacza

Garnki napełniamy potrawą tylko do $\frac{3}{4}$ wysokości i gotujemy na ogniu pod przykryciem w ciągu 15—30 minut zależnie od rodzaju potrawy. Nie podnosząc pokrywek, aby para nie uleciała, wstawiamy garnki do dogotowywacza, nakrywamy poduszką, uszczelniamy pokrywą i pozostawiamy na 3—5 godzin. Czas gotowania w dogotowywaczu jest 2—3 razy dłuższy od gotowania na ogniu. Wpływa to źle na witaminy zawarte w niektórych produktach. Wobec tego potrawy z dogotowywacza należy przed podaniem uzupełnić dodatkiem witaminowym, na przykład posiekaną, zieloną pietruszką, surowym masłem lub śmietaną. Można też, zależnie od rodzaju potrawy, podać ją z surówkami z warzyw lub owoców.

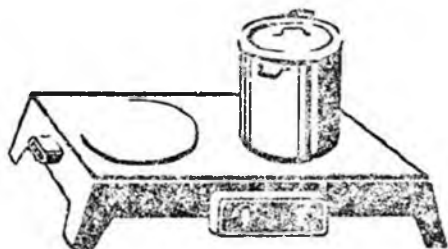
Po wyjęciu garnków skrzynkę zostawiamy otwartą aż do zupełnego wystudzenia i wywietrzenia. Uważamy, by nie zalewać potrawami pokrowca i wyściółki. Używać należy zawsze tych samych garnków szczelnie dopasowanych do gniazd w dogotowywaczu. Garnki szorujemy dokładnie, a pokrowiec pierzemy, dlatego dobrze jest uszyć 2 pokrowce na zmianę.

Jak korzystać z kuchni elektrycznej

Coraz więcej mamy wsi i domów zelektryfikowanych. Elektryczność może być w gospodarstwie wykorzystana nie tylko jako źródło światła, ale też jako źródło siły i ciepła. Zastosowanie jej podnosi wygodę i higienę życia, ułatwia wiele prac domowych.

O ile to tylko możliwe, w kuchni zelektryfikowanego domu, zwłaszcza tam, gdzie są małe dzieci, powinna się znajdować oprócz pieca zwykłego mała 1—2-płytkowa kuchenka elektryczna. Umożliwi to szybkie, higieniczne i czyste przygotowanie niektórych posiłków bez rozpalania pod piecem.

Praktyczna kuchnia dla gospodarstwa ma 1—2 lub więcej płytek opancerzonych, to znaczy takich, które mają spirale grzejne ukryte w masie izolacyjnej i okrytej ze wszystkich stron pancierzem metalowym o kształcie płytki.



Rys. 16. Kuchenka elektryczna z krytymi płytkami

Cale płytki rozgrzewają się równomiernie i mają trzystopniową regulację. Regulacja dopływu prądu elektrycznego odbywa się przez przekręcenie skrzydełka — przełącznika na 4 rozmaite pozycje:

- 0 — oznacza wyłączony dopływ prądu do płytki,
- 1 — dopływ najslabszy,

- 2 — dopływ silniejszy,
- 3 — dopływ najsilniejszy.

Przy wprawie w gotowaniu na kuchence elektrycznej można z góry określić ilość czasu i ustawienie przełącznika potrzebne do ugotowania danej potrawy. Umiejętne i oszczędne wykorzystanie ciepła płytek elektrycznych oraz używanie właściwych naczyń — to dwie podstawowe zasady gotowania na kuchni elektrycznej.

Naczynia powinny mieć zupełnie równe, płaskie i grube dno, a także szczelne pokrywki. Całkowite wykorzystanie ciepła osiągamy wtedy, gdy garnek przylega dobrze do płytki, a dno garnka jest tej samej wielkości co płytka grzejna. Jeśli garnuszek jest mniejszy, tracimy zupełnie ciepło z części płytki nie pokrytej dnem garnka. Podraża to koszt gotowania.

Duże oszczędności w zużyciu prądu możemy osiągnąć przez umiejętną regulację, to jest przełączanie i wyłączanie prądu.

Rozpoczynając gotowanie włączamy pełny dopływ prądu, to jest skrzydełko przełącznika przekreślamy na „3”. Po zagotowaniu zmniejszamy dopływ prądu przez nastawienie przełącznika na „1” lub po jakimś czasie na „2”. Na kilka minut przed spodziewanym końcem gotowania można wyłączyć prąd na „0”. Płyn gotuje się bez dopływu prądu jeszcze przez 5—10 minut. Po usunięciu garnka z gotową potrawą, można na płytce podgrzać lekko wodę do mycia lub zrobić zasmażkę. W ten sposób wyzyskujemy całą ilość ciepła nagromadzoną w płytce.

Nie wyłączamy prądu, jeśli na tej samej płytce gotujemy zaraz następną potrawę. Należy nawet wtedy na chwilę, aż do zagotowania, zwiększyć dopływ prądu na „2” lub „3”.

Gotowanie na kuchni elektrycznej z regulacją uwalnia nas od stałego pilnowania potraw. Na płytkach — przy najmniejszym dopływie prądu potrawy uprzednio zagotowane mogą się gotować spokojnie, bez nadzoru. Przy gotowaniu na kuchence elektrycznej nie potrzebujemy też mieszać potraw tak często jak na kuchni węglowej, gdyż parowanie jest tu bardzo małe (oczywiście jeśli garnki są szczelnie nakryte).

Gotując na krytych płytkach z regulacją możemy bez obawy przypalenia gotować ziemniaki i warzywa w bardzo małej ilości wody; wystarczy jej nalać do garnka zaledwie na wysokość 2—4 cm od dna. Sprzyja to zachowaniu wartości odżywczej potrawy. Oszczędzamy też przy smażeniu sporo tłuszczu, gdyż smażenie na kuchni elektrycznej odbywa się w niższych i bardziej równomiernych temperaturach.

A teraz kilka ostrzeżeń

1. Nie wolno pozwalać dzieciom na bawienie się lub „majstrowanie” przy urządzeniach elektrycznych.
2. Niebezpieczne jest dotykanie lamp, wyłączników, kontaktów, przyrządów elektrycznych lub przewodów mokrymi rękami; niebezpieczne

jest też dotykanie urządzeń elektrycznych „pod prądem”, gdy się stoi boso lub w przemoczonym obuwiu na wilgotnej podłodze.

3. Niebezpieczne jest dotykanie kurka wodociągowego, gdy się drugą ręką dotyka przyrządu elektrycznego, uszkodzonego wyłącznika lub kontaktu.

4. Uszkodzony sznur od lampy elektrycznej stołowej lub innego przyrządu może spowodować zapalenie się firanek czy obrusa.

5. Nieumiejętne naprawianie bezpieczników i wkładanie drucików może wywołać uszkodzenie, krótkie spięcie, a nawet pożar.

6. Niebezpieczne jest wtykanie palców, drucików, gwoździ do gniazdek (kontaktów) ściennych i do bezpieczników,





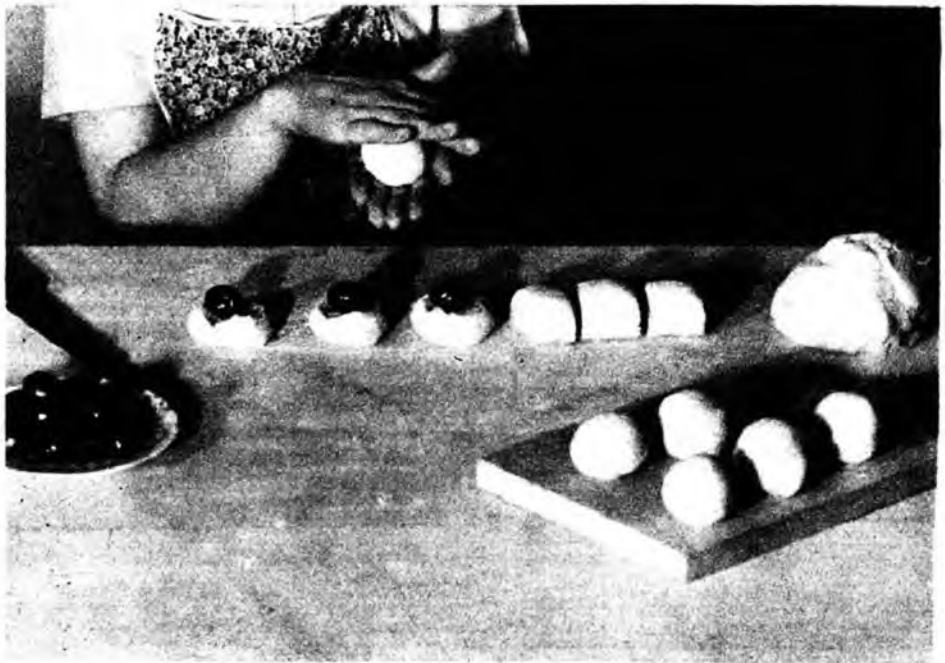
Nadziwanie kielbas za pomocą maszyny ze specjalną rurką



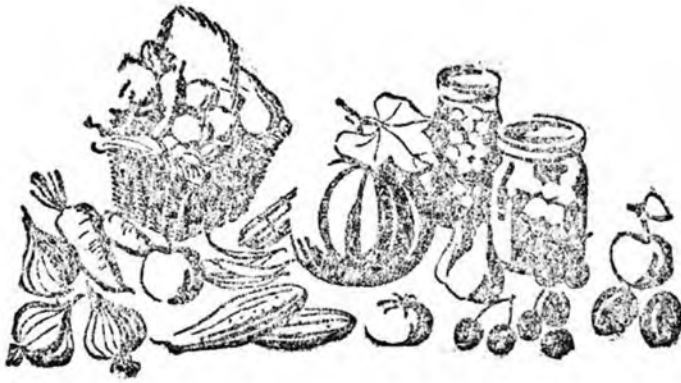
Wyciskanie kruchych ciastek przez maszynkę



Przygotowanie kompotów owocowych w słojach



Knedle z ciasta ziemniaczanego nadziewane śliwkami



Wykorzystujmy prawidłowo nasz ogród

Wiemy, że pożywienie człowieka musi się składać z wielu różnorodnych produktów zwierzęcych i roślinnych, aby mogło dostarczyć wszystkich potrzebnych organizmowi składników. Wobec tego tak nastawiamy gospodarstwo, aby mieć niezbędne produkty w ciągu całego roku. Trojskliwa i rozumna gospodyni nie będzie szczędziła trudu dla wyhodowania we własnym ogródku warzywnym lub na działce przyzagrodowej potrzebnych dla rodziny warzyw i owoców. Według obliczeń lekarzy, higienistów-żywnościowców dla rodziny złożonej z pięciu osób potrzeba na rok około 300 kg różnych warzyw (na jednego członka rodziny około 160 kg), nie licząc ziemniaków.

Potrzebna ilość różnych owoców wynosi około 40 kg na rok na jedną osobę, czyli około 200 kg dla pięcioosobowej rodziny.

Do wyprodukowania tych ilości warzyw i owoców, przyjmując plony całkiem przeciętne, potrzebna jest działka o powierzchni około 500 m². Na uprawę warzyw przewidujemy z tego około 300 m². Przy umiejętnie zastosowanym płodozmianie i współrzędnej uprawie roślin, na przykład: rzodkiewka, szpinak w marchwi, kalafior, kalarepa, brukselka, fasolia, selery w ogórkach — może nawet wystarczać przestrzeń nieco mniejsza. Można to również osiągnąć zwiększając wydajność plonu z 1 m² przez dobrą uprawę, właściwe nawożenie oraz troskliwe pielęgnowanie roślin.

Jeśli ogród warzywny lub działka przyzagrodowa jest zbyt mała, hodujemy na niej warzywa letnie, zimowe zaś, jak późną kapustę i ogórki do kiszenia, marchew i buraki przeliczamy do uprawy polowej.

Mniej więcej 50 m² powierzchni na działce wielkości 500 m² przeznaczamy na wyhodowanie owocujących do późnej jesieni poziomek i truskawek. Posadzone wzdłuż ogrodzenia i przy ścieżkach krzewy jagodowe

dostarczą potrzebnych ilości czarnych, białych i czerwonych porzeczek, agrestu i malin. Potrzebne dla rodziny około 160 kg na rok innych owoców, a więc jabłek, gruszek, wiśni, czereśni, śliwek uzyskać możemy z 10 karłowatych drzewek, pod które pozostaje około 150 m² przestrzeni na działce.

Przy planowaniu uprawy warzyw staramy się uwzględnić odmiany wcześniejsze i późniejsze, tak aby od wczesnej wiosny aż do jesieni zapewnić ciągle spożycie warzyw oraz zapas potrzebny na zimę. Wprowadzenie do uprawy odmian zimowych sałat, jarmużu, pietruszki naciowej i założenie kilku okien inspektowych może zapewnić nawet w zimie i wczesną wiosną zaopatrzenie rodziny w świeże witaminowe surowce.

Opierając się o fachowe porady i książki wprowadzamy uprawę mało znanych, a wartościowych warzyw. Na przykład oprócz kapusty białej można uwzględnić najbardziej odporną na mróz i bogatszą w witaminę C i inne składniki kapustę brukselską oraz kapustę czerwoną. Konkurentem kalafiora jest podobny do niego brokuł włoski, bogatszy w witaminy C i A i zawierający więcej żelaza, fosforu i wapnia. Poza tym brokuly są plenniejsze od kalafiorów, z jednej bowiem łodygi wyrasta nie jedna, lecz kilka bocznych róż będących częściami jadalnymi. Zbierać je można do późnej jesieni, są bowiem odporne na przymrozki. Na szczególną uwagę zasługuje też jarmuż — roślina o dużych ciemnozielonych, kędzierzawych liściach. Może on być pozostawiony przez całą zimę w gruncie, znosi bowiem bardzo dobrze mróz. Zawiera też znacznie więcej niż kapusta biała witaminy C, wapnia, fosforu i żelaza. Jarmuż przyrządza się jak szpinak.

Szpinak wysłany na zimę jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny w kuchni. Wysiew wiosenny i letni zapewnić może korzystanie z tej wartościowej rośliny w ciągu całego sezonu, aż do późnej jesieni. Wydajne i wygodne w przerobie są odmiany gruboliściaste.

Oprócz szpinaku, którego nasza wieś używa bardzo mało, pamiętać należy o zielonej sałacie, wysiewając ją stopniowo tak, aby nie zabrakło jej na naszych stołach przez cały sezon — od wiosny do jesieni (na osobę na rok potrzeba około 6 kg; dla rodziny 29—30 kg). Istnieją też zimowe odmiany sałaty, na przykład rozszponka, endywia, eskarolka. Wprowadzając uprawę którejś z nich można zapewnić spożycie sałaty przez cały rok.

Większą niż dotychczas uwagę zwrócić powinny gospodynie na uprawę fasoli szparagowej, przeznaczonej do spożycia na zielono (6 kg na osobę na rok). Nadają się do tego odmiany o strąkach pozbawionych twardych bocznych włókien.

Przy wyborze warzyw korzeniowych pamiętamy o dobrych odmianach jadalnych.

Cennym, bogatym w witaminy, żelazo, wapń, fosfor dodatkiem do zup, sałatek, surówek, potraw z kasz czy ziemniaków jest nać pietruszki. Wobec tego postaramy się o specjalną odmianę pietruszki naciowej.

która — odpowiednio przykryta — może zimować w gruncie, dostarczając nawet w zimie i wczesną wiosną zielonych liścieczków. Część korzeni można w tym celu zasadzić w skrzynce lub w beczce z piaskiem w ciepłym i jasnym pomieszczeniu.

Jeśli mowa o cennych zielonkach stosowanych jako przyprawy aromatyczne, podnoszące wartość witaminową i smakową szeregu potraw, trzeba przypomnieć o wysiewaniu specjalnie do tego celu kopru, majeranku, cząbrku, lubczyka czy melisy.

Nawet w zimie nie powinno zabraknąć zielonego szczypiorku, którego dostarczyć może trwała roślina, tak zwana cebula siedmiolatka. Szczypiór można w zimie pędzić w skrzynce lub doniczce. Wysadzona w marcu do gruntu — dymka dostarczy już wczesną wiosną zielonego szczypioru. Na osobę rocznie potrzeba — według norm żywieniowych — 9 kg cebuli i 1 kg szczypiorku.

Oprócz cebuli, której dodatek jest niezbędny do bardzo wielu potraw, warto pomyśleć o uprawie stosunkowo mało znanych na wsi porów (1,6 kg na osobę). Pory mogą nawet zastąpić cebulę w razie jej nieurodzaju. O czosnku pamięta chyba każda gospodyni.

Pomidory oczywiście znajdują się też w naszym warzywniku. Są one smaczne i na ogół bardzo lubiane. Zawierają witaminy, składniki mineralne i naturalne kwasy, pobudzające trawienie. Normy przewidują 20 kg na osobę, a więc 100 kg na rok dla rodziny złożonej z pięciu osób. Spożywa się je częściowo w stanie surowym, częściej zaś przerabia się na przecier do przechowania zimowego. Tam gdzie brak owoców, starajmy się wyhodować więcej pomidorów. Do przerobu na zimę wybieramy odmiany zawierające dużo miększu.

Dla urozmaicenia naszych posiłków

Zaopatrzenie gospodarstwa w surowce roślinne uzupełniać mogą nie wykorzystane często: dziko rosnące zioła, owoce, jagody leśne, grzyby jadalne. Czarne jagody, łochynie, borówki, jeżyny, leśne poziomki, maliny, żurawiny — mogą zastąpić inne owoce, jeśli nie mamy przy domu drzewek i krzewów owocowych. Owoce jarzębiny, dereni, czarnego bzu, róży polnej i ogrodowej (zwane głogiem), giogu właściwego — mogą również być wykorzystane w żywieniu rodziny do wyrobu chłodnych i zdrowych witaminowych napojów, wina, marmolad, powideł i soków.

Na szczególną uwagę zasługują bardzo bogate w witaminę C owoce





róży, stosowane za granicą i u nas do przemysłowej produkcji preparatów witaminowych. Można i należy wykorzystać tak wartościowy surowiec różnic w domowej produkcji pokarmów — do kompotów kisielei i zup owocowych. Napar ze świeżych lub suszonych owoców róży jest bardzo polecany jako witaminowa herbata (patrz żywienie dzieci, str. 321). Z owoców róży można robić witaminowe powidełka albo dodawać do marmolad, dżemów z innych owoców dla podniesienia ich wartości witaminowej.

Owoce róży należy zbierać w pełni dojrzałe, lecz nie przejrzałe i przed przymrozkami. Zbierajmy więc i skrzętnie wykorzystujmy to bezpłatne źródło witaminy C. Zbiorem róży oraz jagód leśnych zająć się mogą dzieci; zrobią to na pewno chętnie, jeśli w zamian otrzymają lepszy i bardziej urozmaïcony posiłek.

Przy zbiorze leśnych jagód oraz grzybów trzeba unikać nie znanych, wśród których znajduje się dużo trujących i niejadalnych. Warto wspomnieć, iż łochynie — jagody podobne do borówek-czernic, czyli czarnych jagód, należy przed zjedzeniem i przerobem dobrze opłukać, jeśli rosną w sąsiedztwie rośliny zwanej bagnem (używanej przeciw molom). Zapach i pyłek kwiatowy tej rośliny, roznoszony przez wiatr i osiadający na jagodach, powoduje bóle głowy i z tego powodu ludzie zwą łochynie pijanicami lub ćmnicami i uważają je niesłusznie za niejadalne.

Witaminy nie tylko w lecie

W ciągu całego roku witaminy potrzebne są organizmowi do normalnego rozwoju i funkcjonowania.

Źródłem witamin są przede wszystkim owoce i jarzyny. Są to produkty sezonowe, to znaczy występujące tylko w pewnych krótkich okresach (sezonach) roku. Poza tym są to, zwłaszcza owoce — produkty nietrwałe, ulegające dość szybko zepsuciu. Gdybyśmy nawet spożywali ich w lecie i jesieni jak najwięcej, organizm nie może zrobić sobie zapasu witamin i soli mineralnych na okres całej zimy i wiosny, gdyż zużywa je na ogół i przerabia na bieżąco, a nadmiar wydziela.

Wobec tego skrzętna gospodyni, różnymi sposobami utrwała produkty sezonowe i przerabia je na tak zwane przetwory.

Które warzywa i owoce utrwalać na zimę

Do utrwalania wybierać należy te warzywa i owoce, które są najbogatsze w witaminy i składniki mineralne, które są smaczne i mają duże zastosowanie w przyrządzaniu potraw. Ważne jest również, aby przetwory z nich dobrze zachowywały witaminy.

Z warzyw, oprócz tradycyjnej kapusty kiszonej, na pierwszym miejscu stawiamy przetwory z czerwonych pomidorów, normalnie dojrzałych na krzakach. Pomidory zielone, które nie zdążyły już dojrzeć, stosować można w ograniczonych ilościach. Zielone pomidory utrwalamy przez kiszenie lub jako ostrą sałatkę marynowaną. Można też dodawać je do marmolad lub przerabiać na konfiturę do ozdabiania ciast.

Ogórki zawierają wprawdzie niewiele witamin, są jednak bardzo lubiane oraz wprowadzają pewne urozmaicenie w zimowym żywieniu rodziny. Utrwala się je przez kwaszenie, solenie lub jako marynatę (ogórki konserwowe).

Dynia, szczególnie żółta, melonowa odmiana zawiera sporo witaminy A. Można ją przechowywać w stanie naturalnym w piwnicy lub na strychu. Na dłuższe przechowanie utrwalamy dynię w postaci tanich półprzetworów lub przetworów. Będzie to więc przecier z dyni, utrwalony pod pechem lub pasteryzowany w słojach systemu Wecka (czytaj: weka), marynata słodka lub kompot zakwaszony. Dynia może też być składnikiem micszanej marynaty, tak zwanych pikli. Przecier z dyni używany jest niekiedy jako składnik tanich marmolad lub dżemów w połączeniu z kwaśnymi owocami, na przykład jabłkami, jeżynami, borówkami, porzeczkami, dereniemi i innymi.

Warto również pamiętać o utrwaleniu na zimę zielonego groszku cukrowego i zielonej fasoli szparagowej.

Wszyscy, którzy mają możliwość zbierania grzybów w pobliskich lasach, przygotowują w celu urozmaicenia zimowego wyżywienia również zapas przetworów grzybowych, a więc: susz, grzyby kiszone lub marynowane.

Różne sposoby utrwalania produktów żywnościowych

Wartość odżywcza, zwłaszcza witaminowa, przetworów zależy nie tylko od wartości surowców, ale w bardzo wysokim stopniu również od sposobu przerobu i utrwalania. Staramy się stosować takie sposoby utrwalania, aby wartość odżywcza przetworów, ich smak, zapach, kolor jak najbardziej były zbliżone do surowca.

● Jednym ze sposobów przedłużania trwałości surowców w stanie naturalnym i przetworów jest chłodzenie, a więc przechowywanie w piwnicach, lodówkach, zimnych spizarniach.

● Spośród sposobów przetwórczych, sprzyjających zachowaniu w surowcu wszystkich składników odżywczych, wymienić należy kiszenie (kwaszenie). Znanym też sposobem jest utrwalanie octem, a więc kwasem octowym, zwane marynowaniem. Pamiętajmy jednak, iż kwas octowy spożywany często i w dużej ilości niszczy czerwone ciała krwi i wywołuje anemię. Dlatego też lepiej jest zmniejszyć w marynatach ilość octu, dodając do utrwalania kwasu benzooesowego. Zaleca się również ogrzewanie przetworów w temperaturze około 80° C (pasteryzowanie), które zabija drobnoustroje.

● Zniszczenie niepożądanych bakterii i pleśni osiąga się również przez ogrzewanie, czyli działanie wysokiej temperatury. Przetwory ogrzewamy w szczelnie zamkniętych słojach i butelkach lub w naczyniach, które uszczelniamy zaraz po skończonym ogrzewaniu. Uszczelnianie nie pozwala na wtargnięcie do przetworów nowych bakterii wraz z powietrzem z zewnątrz. Ogrzewania dłuższego i silniejszego, czyli w wyższej temperaturze, wymagają surowce niekwaśne, głównie warzywa. W warunkach domowych ogrzewać możemy w płynie do 100° C. Dla owoców i kwaśnych lub zakwaszonych warzyw stosujemy zwykle ogrzewanie w temperaturze 75—85° C. Posługiwać się więc należy termometrem i zegarkiem, by niepotrzebnie nie podnosić temperatury i nie ogrzewać za długo. Powoduje to zbytne rozmięknienie produktów, zmianę koloru i smaku przetworów, a także obniża wartość witaminową.

● Bakterie i inne drobnoustroje potrzebują do swego życia wody. Dlatego zagęszczenie powideł i marmolady przez wygotowanie zwiększa ich trwałość.

● Z tego samego powodu suszenie jest jednym z najprostszych sposobów utrwalania wielu produktów żywnościowych.

Jednakże długie, powolne ogrzewanie powideł i marmolad przy dostępie powietrza oraz powolne schnięcie warzyw i owoców niszczy wartość witaminową surowców, zmienia mocno ich kolor, zapach i smak.

● Utrwalenie produktów przez solenie jest jednym z najstarszych sposobów. Sól dodana w dużej ilości (15—25 dkg na 1 kg produktu) odciąga wodę z produktu i z drobnoustrojów, uniemożliwiając ich rozwój i działanie. Wadą solonek jest jednak to, iż przed użyciem wymagają wymoczenia w wodzie lub mleku. Długie zaś moczenie powoduje utratę wielu składników odżywczych. Poza tym solenie wpływa ujemnie na niektóre składniki odżywcze produktów.

● Cukier dodany w dużej ilości działa tak samo konserwująco jak sól. Ma to zastosowanie w przetworach owocowych, jak konfitury, dżemy,

marmolady, soki i syropy. Jednakże długie ogrzewanie owoców z cukrem niszczy ich wartość witaminową oraz naturalny kolor, zapach i smak.

W przetwórstwie domowym nie należy stosować utrwalaczy chemicznych, zwłaszcza kwasu salicylowego.

Przetwory z owoców

W skład większości przetworów owocowych wchodzi cukier. Zależnie od rodzaju przetworu do smaku dodaje się cukru niewiele. Jeśli natomiast chcemy przetwory zakonserwować, dajemy 70 dkg do 1 kg cukru na 1 kg owoców. W warunkach wielu gospodarstw wiejskich, mających owoce z własnych ogrodów lub ze zbiorów owoców dziko rosnących, cukier jest najdroższym składnikiem przetworów. Z tego powodu często gospodynie nie przygotowują wcale na zimę przetworów owocowych, z wyjątkiem suszów i słodkich marynat, albo też przygotowują ilości za małe.

Trudno nieraz wydać pieniądze potrzebne na zakup cukru do całego zapasu przetworów dla rodziny. Praktyczne, przewidujące gospodynie rozkładają ten wydatek na cały rok. Mianowicie każdy słoik lub garnek po opróżnieniu z marmolady, dżemu czy kompotu myją, suszą i napełniają cukrem do słowych przetworów.

Owoce możemy utrwalać również bez cukru

W tym celu wykorzystujemy naturalne składniki owoców, wiedząc, że łatwiejsze do przechowania i utrwalenia jako przetwory są owoce i warzywa kwaśne. Zawarte w nich różne kwasy są naturalnymi utrwalaczami chroniącymi przed zepsuciem. Szczególnie obfitują w kwasy niektóre owoce jagodowe. Żurawiny i borowki obfitują między innymi w kwas benzoesowy — dlatego można je długi czas przechować nawet w stanie zupełnie naturalnym. Na przykład żurawiny w chłodnym pomieszczeniu przetrzymują się aż do wiosny.

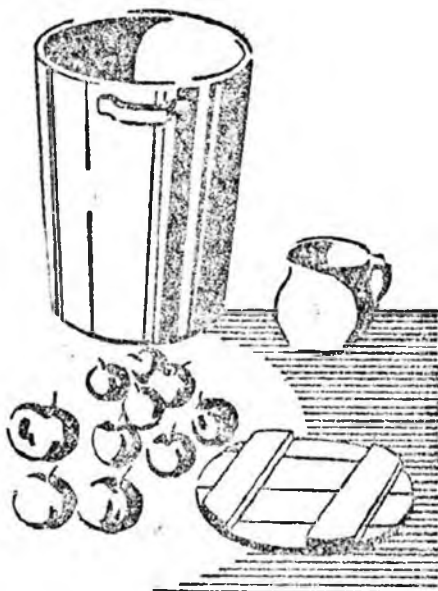
Znane i stosowane jest przechowywanie surowych borówek zalanych czystą, surową wodą wodociągową lub przegotowaną i wystudzoną wodą ze studni. Dobrze przechowują się w ten sposób również porzeczki, jeżyny, agrest i rabarbar. Dojrzałe, świeże jagody, przebrane, dobrze opłukane i osączone wysypuje się utrząsając do czystych wyjałowionych butelek, garnków kamiennych lub beczulek. Po zupełnym, dość ściśłym napełnieniu zalewa się wodą i uszczelnia opakowanie. A więc butelki korkuje się i lakuje, jagody w garnkach obciąża denkiem i opakuje podwójnym pergaminem, a beczki zamyka się dnem z czopem.

Dodatek wody wypełnia wolną przestrzeń i wypycha powietrze powodujące rozkład witamin w owocach. Lepiej jest wodę zastąpić sokiem z surowych jagód, otrzymanym przez lekkie ubijanie jagód w czasie napełniania garnków i beczek. Do butelek należy dolać sok wyciśnięty

z części jagód i nim wypełnić wolne przestrzenie po sam korek. Przechowywać w chłodnych komorach lub piwnicach na przetwory. Beczki od czasu do czasu przetaczać.

Owoce możemy także kisić

Bardzo łatwym sposobem utrwalania jabłek, twardych odmian gruszel oraz śliwek węgierek jest kiszenie. Zasluguje ono na rozpowszechnienie, tym bardziej że trudno jest przechować większą ilość jabłek w stanie surowym aż do wiosny.



Do kiszenia nadają się szczególnie antonówki i glogierówki. Wybieramy owoce nieduże, bez plam. Myjemy dokładnie w letniej wodzie, usuwając ogonki i liście. Układamy ściśle warstwami w beczkach, faskach lub garnkach kamiennych wyścielonych opłukanymi liśćmi czarnej porzeczki lub wiśni, albo czystą, umytą słomą pszeniczną lub żytnią. Po napełnieniu naczynia na wierzch owoców kładziemy również liście. Na dłuższe przechowanie beczki zamykamy dnem z otworem czopowym, przez który wlewamy przygotowaną zalewę, aż do całkowitego pokrycia owoców.

Jabłka w otwartych naczyniach po wypełnieniu zalewą nakrywamy denkiem lub talerzem porcelanowym i obciążamy kamieniem lub słoikiem z wodą. Po burzliwej fermentacji przechowujemy w chłodnej spiżarni lub w piwnicy na kiszonki — na dłużej zaś w lodowni.

Tabele 6

Zalewy do kiszonych jabłek (na 10 kg jabłek)

Nazwa składników	I sposób	II sposób	III sposób
Jabłko świeże	10 kg	10 kg	10 kg
Cukier lub	1—2 dkg	5 dkg	20 dkg
Miód pszczeli	2—4 dkg	—	—
Sól lub	—	—	5 dkg

Nazwa składników	I sposób	II sposób	III sposób
Mąka żytnia	5 dkg	6 dkg	15 dkg
Sól	5 dkg	6 dkg	10 dkg
Woda przegotowana	5 $\frac{1}{2}$ l	5 $\frac{1}{2}$ l	5 $\frac{1}{2}$ l
Gorczyca w proszku	2 dkg	—	—
Estragon	1—2 dkg	—	—
Liście czarnej porzeczki lub wiśni lub	3 dkg	10 dkg	—
Słoma pszeniczna lub żytnia	—	—	15 dkg

Owoce przerabiamy na półprzetwory

Nowoczesne przetwórstwo uczy nas też utrwalania owoców jako tak zwanych półprzetworów bez cukru lub z bardzo małą ilością cukru. Po odpowiednim przygotowaniu: oczyszczeniu, umyciu, usunięciu części niejadalnych, zabezpieczamy owoce przed zepsuciem przez ogrzewanie ich do wysokiej temperatury, która zabija drobnoustroje powodujące psucie. Szczelny słoć z gumką (wek), butelka lub kompotiera zakorkowana lub zalana nieprzepuszczalną masą — nie pozwala wtargnąć drobnoustrojom z powietrza.

Jest to sposób bardzo dogodny, pozwalający szybko i bez większych kosztów zabezpieczyć od psucia owoce w okresie, gdy jest ich dużo, gdy dojrzewają i są najlepsze. W zimie i wczesną wiosną możemy przerabiać je stopniowo na potrzebne przetwory albo stosować do różnych potraw podobnie jak owoce świeże. W ten sposób można utrwalac owoce różnej jakości, świeże, zdrowe, bez oznak fermentacji, pleśni lub wyraźnego zepsucia.

Przede wszystkim nadają się do takiego utrwalania owoce kwaśne. Owoce najładniejsze można utrwalac w całości. Owoce duże i gorsze dzielimy na części lub lekko rozmiążdzamy. Owoce bardziej dojrzałe, gorszej jakości, z uszkodzeniami przerabiamy na sok, a niezupełnie dojrzałe na przecier.

Owoce utrwalone w całości

Utrwalone w całości rajskie jabłka, morele, brzoskwinie, wiśnie czerwień, porzeczki, agrest i truskawki są w zimie i na przedwiośniu bardzo cennym źródłem witamin. Można ich używać do pierogów, knedli, na placek kruchy lub drożdżowy, na ciastka owocowe.

Przez dodanie do smaku syropu, to jest wody przegotowanej z cukrem robimy z nich szybko kompot.

Można je w razie potrzeby przerobić na konfitury, dżemy, owoce do przybrania tortów.

Na owoce większe, na przykład śliwki, rajskie jabłuszka, truskawki, przygotowujemy słoje z gumkami (waki).

Owoce drobniejsze, jak wiśnie, czereśnie, agrest, porzeczki, jagody dziko rosnące, możemy utrwalić w butelkach z szerokimi szyjkami, najlepiej w butelkach mleczarskich.

Wybieramy owoce zupełnie zdrowe, bez szkod, dojrzałe, lecz jędrne i myjemy bardzo dokładnie. Jabłka rajskie blanszujemy, czyli obgotowujemy krótko, 3—5 minut we wrzącej wodzie. Jeśli śliwki chcemy utrwalić bez skórki, zanurzamy je na 2—3 minuty na sicie we wrzącej wodzie nie gotując, a następnie wkładamy do zimnej wody. Wtedy skórkę możemy łatwo ściągnąć nożem (nierdzewnym).

Owoce układamy ściśle w czystych wyparzonych w wodzie lub piekarniku słojach, do pełna. Wolne przestrzenie wypełniamy przegotowaną wodą albo sokiem wyciśniętym z części gorszych, bardziej dojrzałych owoców. Słoje zamykamy, pokrywki przyciskamy klamrami, wstawiamy do kotła z podwójnym dnem, zalewamy ciepłą wodą i ogrzewamy do temperatury 85° C, utrzymując ją dla słoików 1-litrowych w ciągu 25—30 minut.

Śliwki węglarki do ciast

Zdrowe śliwki po obmyciu dzielimy wzdłuż na połówki i usuwamy pestki. Układamy warstwami w wekach do pełna. Wolne przestrzenie wypełniamy gorącą wodą albo miazgą zmielonych w maszynce gorszych śliwek. Można śliwki przesypywać w słojach niewielką ilością cukru — wtedy wody nie dodajemy. Pasteryzujemy przy 85° C przez 30 minut, po czym studzimy.

W ten sam sposób można utrzymywać morele do ciast, tortów, kompotów.

Wiśnie i czereśnie w butelkach

Czysto umyte butelki, najlepiej z ciemnego szkła, ogrzewamy w wodzie lub piekarniku, a korki zalewamy wrzącą wodą.

Dorodne, dojrzałe, jędrne, świeże owoce myjemy i osączamy. Następnie usuwamy ogonki i pestki przy pomocy zgiętego drutu lub grubej szpilki umocowanej w patyczku. W nieobitym garnku emaliowanym lub aluminiowym zagotowujemy trochę wody ($\frac{3}{8}$ l na 1 kg oczyszczonych owoców), wrzucamy do niej owoce i ogrzewamy powoli pod przykryciem do zawrzenia, w celu zniszczenia niepożądanych drobnoustrojów i usunięcia powietrza. Następnie usuwamy na bok i nie gotując trzymamy pod przykryciem około 10—15 minut. Do wody można dodać trochę cukru, na przykład 10—15 dkg na 1 kg owoców. Teraz szybko (można w dwie

osoby) napełniamy gorącymi owocami gorące butelki i dopełniamy sokiem. Natychmiast korkujemy, uszczelniamy pechem lub lakiem. Gorące butelki układamy w skrzynce wyściełanej miękkim kocem i otulamy szczelnie dla dalszej pasteryzacji na 30 minut. Po tym czasie należy butelki wyjąć i studzić w wodzie stale oziębianej.

Maliny, jeżyny, porzeczki, jagody leśne

W podobny sposób możemy utrwalić owoce jagodowe. Ogrzewamy je jednak ostrożniej w soku wyciśniętym z części jagód bardziej dojrzałych i miękkich. W razie użycia małej ilości cukru (10—20 kg na 1 kg jagód) przygotowane, czyste owoce przesypujemy wpierw na kilka godzin lub na noc cukrem i następnie ogrzewamy w wydzielonym soku.

Butelki przechowujemy leżąc na półkach w chłodnym zaciemnionym pomieszczeniu — najlepiej w temperaturze 1—3° C. Chronić je trzeba od zamarznięcia oraz od temperatury wyższej niż +15° C.

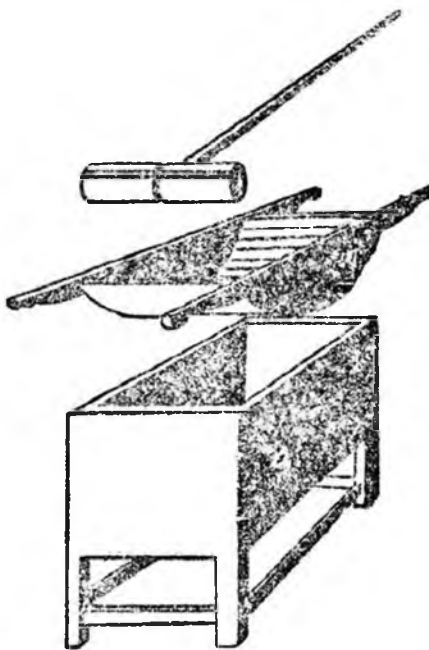
Przeciery owocowe

Przecier jest to czysty miąższ owoców, oddzielony na skutek przetarcia przez sito od części niejadalnych, jak pestki, skórki i gniazda nasienne.

Utrwalony w lecie lub jesienią przecier możemy w zimie zużyć na zupę owocową, kisiel czy mus z pianą z białek. Możemy też podawać go po osłodzeniu dzieciom, chorym, starcom zamiast świeżych owoców. Możemy wreszcie przerobić go na marmoladę, o czym mówimy na str. 100.

Jako przecier utrwalamy przede wszystkim jabłka, porzeczki czarne, białe i czerwone, agrest, jeżyny oraz owoce róży. W ten sam sposób można utrwalić dynię dodawaną do ciast i tanich marmolad. Na marmolady nadają się przede wszystkim przeciery z owoców bogatych w składniki galaretujące.

Wykonanie jest łatwe. Owoce wybieramy, dokładnie myjemy i osączamy. Wykrawamy części nadpsute, obrywamy ogonki, szypułki, resztki kwiatowe z agrestu, porzeczki. Z wiśni i śliwek usu-



Rys. 17. Przecieraczka korytkowa z wałkiem do przecierania

wamy pestki dla ułatwienia przecierania. Jabłka, pigwy, gruszki kroimy na części. Owoce miążdżymy w wysokim, nie obitym garnku emaliowanym lub aluminiowym i ogrzewamy pod przykryciem na gorącej płycie (nie na otwartym ogniu), mieszając od czasu do czasu. Do owoców mało soczystych lub twardych (jabłka, owoce róży) wlewamy na dno 10—20% wody gorącej, czyli 1—2 litry na 10 kg przygotowanych, oczyszczonych owoców.

Rozmięczenie owoców można też osiągnąć przez ich parowanie. W tym celu wsypujemy przygotowane owoce do garnka lub kotła odpornego na działanie kwasów (emaliowanego, ze stali nierdzewnej, aluminiowego lub kamiennego). Przedtem na spód wkładamy dziurkowane ruchome dno z drewna lub z białej nierdzewnej blachy. Do 10 kg owoców wlewamy na dno 1 litr wody.

Kocioł szczelnie przykrywamy i ogrzewamy do chwili wydzielenta się pary: 15 minut owoce pestkowe, jak śliwki lub czereśnie, 25 minut ziarnkowe — jabłka i gruszki; dłużej, bo do 40 minut, trwa parowanie owoców twardych.

Gdy owoce są dostatecznie miękkie, przecieramy póki są gorące przez czyste, wyparzone sito włosienne lub przez specjalną przecieraczkę korzytkową z białej blachy (rys. na str. 79).

Otrzymany przecier podgrzewamy, mieszając w garnku, do temperatury 85° C w celu usunięcia z niego powietrza. Przecier, który chcemy utrwalić pod pechem, ogrzewamy do zawrzenia. Gorącym przecierem natychmiast napełniamy przygotowane uprzednio, wyjałowione we wrzątku lub piecu, gorące słoje tak, aby jak najmniej dostało się do niego powietrza. Słoje należy całkowicie wypełniać, gdyż po ostygnięciu masa zmniejsza swą objętość i opada.

Przeciery możemy utrzymywać i przechowywać w wekach, słojach zwykłych, w słojach wąskich, kompotierach, zalane pechem lub parafiną. Większe ilości przechowujemy w garnkach kamiennych, nakryte krążkiem pergaminowego papieru i zalane łojem, margaryną albo parafiną.

Przecier w wekach zalanych ciepłą wodą ogrzewamy do temperatury 80° C, utrzymując ją przez 20—25 minut. Potem studzimy jak zwykle.

Przecier z pieczonych jabłek

Przecier ten jest bardzo smaczny i nadaje się do spożywania z małym dodatkiem cukru. Można go też użyć do wyrobu smacznych marmoladek (patrz str. 103). Dojrzałe jabłka z kwaśnych odmian, o białym miąższu, na przykład antonówki, myjemy, wydrążamy resztki kwiatowe i usuwamy ogonki, układamy na blasze emaliowanej lub zwykłej, wyścielonej białym papierem. Pieczemy w gorącym piekarniku lub piecu po chlebie. Miękkie jabłka przecieramy, przecier podgrzewamy (można dodać trochę cukru do smaku) i utrwalamy pod pechem albo w wekach.

Przecier z róży

Owoce dzikiej lub ogrodowej róży myjemy dokładnie, oczyszczamy z resztek kwiatowych, szypulek, następnie przekrawamy i usuwamy dokładnie malutką łyżeczką lub żłobkowym nożykiem pesteczki z włoskami, po czym dokładnie wypłukujemy. Rozgotowujemy w małej ilości wody, dokładnie miazdzymy i przecieramy przez sito. Przecier ogrzewamy do wrzenia (można dodać cukru) i zaraz składamy do gorących słoików, nakrywamy krążkami pergaminu, studzimy i zalewamy pechem lub parafiną. Można utrvalać w wekach.

Wybierać należy owoce dobrze dojrzałe, lecz nie przejrzałe ani zmarznięte.

Ze względu na bardzo dużą zawartość witaminy C przecier ten należy stosować jako cenny produkt do marmolad i dżemów; można go dodawać do kisielii owocowych oraz do specjalnych sosów do mięs, zwłaszcza dzicyzny.

W podobny sposób utrwalic można wartościowe surowce, jak porzeczki, zwłaszcza czarne, agrest, dereń lub owoce głogu właściwego, zawierające witaminy A i C.

Dla oszczędzenia czasu można utrwalic miazgę owoców bez przecierania.

Sliwki mielone w butelkach

Sliwki węgierki i inne o ciemnym młazszu można utrwalic w sposób uproszczony jako masę rozdrobnioną w maszynce do mięsa.

Obmyte sliwki bez pestek i ogonków przepuszczamy przez wyparzoną maszynkę do mięsa. Masę ogrzewamy w garnku prawie do wrzenia, po czym zaraz wlewamy do gorących butelek i korkujemy, lekko obwiązując korki sznurkiem.

Napełnione butelki pasteryzujemy, czyli ogrzewamy w kotle z gorącą wodą w temperaturze 85° C przez 25 minut. Następnie wyjmujemy, wbijamy korki, uszczelniamy pechem lub lakiem i studzimy w wodzie oziębianej stopniowo.

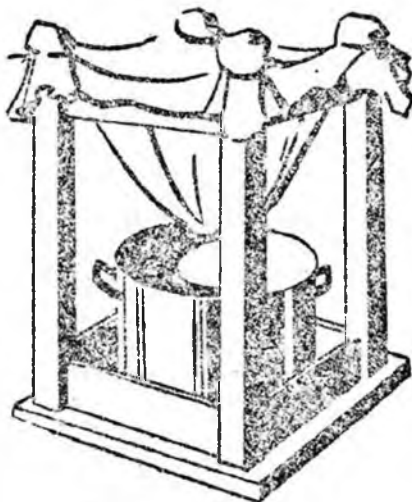
Soki owocowe

Owoce aromatyczne, o ładnym silnym zabarwieniu, w stanie pełnej dojrzałości, bardzo soczyste, które nie nadają się do utrwalenia jako kompoty, dżemy lub konfitury, możemy utrwalic w postaci soku.

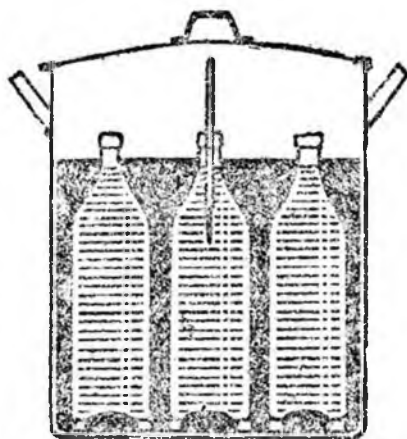
Do wyrobu soku na gorąco używamy najczęściej malin, wiśni i czarnych jagód. Należy wprowadzić wyrob soku z jeżyn, porzyczek czarnych i czerwonych, czarnego bzu. Z poziomek i truskawek najlepiej wyrabiać sok na zimno, o czym mówimy na str. 91, aby nie miał posmaku goryczki.

Sok pasteryzowany bez dodawania cukru lub z małą jego ilością używamy w zimie do wyrobu kisielii, galaretek i napojów orzeźwiających. Można go również dolewać do herbaty.

Soki utrwalone nie tylko przez działanie wysokiej temperatury, ale i przez duży dodatek cukru (1 kg — 1 kg 20 dkg na 1 kg owoców) nazywamy sokami-syropami. Są one oczywiście droższe od poprzednich, lecz za to trwalsze. Zastosowanie mają podobne jak soki mało słodzone,



Rys. 18. Cedzenie soku



Rys. 19. Pasteryzowanie w butelkach

a prócz tego używa się ich do polewania słodkich potraw z kasz, klusek czy mlecznych kisielii.

Znane są różne sposoby wyrobu soków. Podamy te, które są najprostsze i najłatwiejsze do zastosowania.

Pierwszy sposób można by nazwać kompotowym. Potrzebne ilości cukru i wody obliczamy według tabeli do kompotów (str. 89).

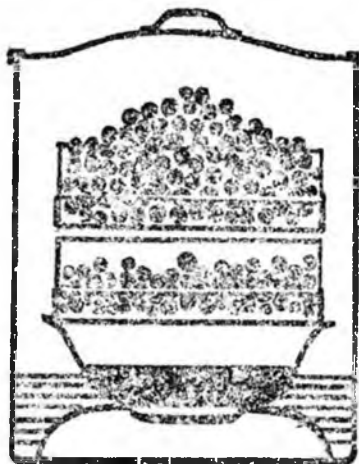
Owoce przebrane, oczyszczone z części niejadalnych, jak do kompotu (str. 85), zalewamy gorącym syropem i ogrzewamy powoli prawie do wrzenia, utrzymując je tak długo, aż sok będzie dostatecznie zabarwiony i smaczny, to jest 20—30 minut. Wtedy sok odciedzamy i równocześnie filtrujemy, wylewając wszystko na włosienne sito, przetak lub cedzak owiązany od spodu flanelą zwilżoną przedtem w gorącej wodzie. Prze-filtrowany sok wlewamy do przygotowanych niedużych butelek, zostawiając tylko miejsce na korek. Wstawiamy zaraz do garnka, na którego dnie kładziemy siatkę z drutu albo z listewek drewnianych lub grubą ściereczkę. Zalewamy ciepłą wodą i ogrzewamy, aż sok w butelkach osiągnie temperaturę 85° C. Korkujemy wyjąłowionymi korkami, umac-

niamy je sznurkiem i przy tej temperaturze ogrzewamy. Butelki $\frac{1}{4}$ l ogrzewa się 15 minut, a butelki $\frac{1}{2}$ l — 20 minut. Potem wyjmujemy, wciskamy korki i lakujemy.

Drugi sposób polega na wyciąganiu soku z owoców przy pomocy cukru (bez wody) i ogrzewania. Sok otrzymany w ten sposób jest gęściejszy, lecz na ogół wymaga większego dodatku cukru. Na 1 kg oczyszczonych owoców dajemy 40—50 dkg, albo i więcej cukru.



Rys. 20. Parowanie owoców



Rys. 21. Parowanie owoców na sitach

Przygotowane owoce przesypujemy warstwami cukru i zostawiamy na kilka godzin pod przykryciem. Następnie ogrzewamy na boku gorącej płyty lub w piekarniku (30—40 minut), aż do całkowitego rozpuszczenia cukru. Sok będzie wtedy mocno zabarwiony i smaczny. Następnie cedzimy i filtrujemy jak przy poprzednim sposobie. Przecedzony sok ogrzewamy do 85°C i zlewamy zaraz do gorących butelek. Korkujemy, lakujemy i pasteryzujemy 15—20 minut ułożone w koszu lub skrzynce, zawinięte w miękkiej kocu. Potem studzimy w stale oziębianej wodzie.

Trzeci sposób — parowanie owoców, podobny jest do poprzedniego. Różni się tym, iż owoce przesypane cukrem ogrzewamy w parze wydzielanej z gotującej się wody. Sok otrzymany w ten sposób jest czysty, przejrzysty. Można go wprost zlewać do butelek i uszczelniać bez dodatkowej pasteryzacji, jeśli owoce były świeże i czysto przerobione oraz jeśli daliśmy sporo cukru, na przykład 75 dkg — 1 kg na 1 kg owoców. Nie jest zalecane parowanie poziomki i truskawek, a sok z nich najlepiej otrzymywać na zimno (str. 91).

Do parowania potrzebny jest kocioł lub wysoki garnek z wkładką na dno (drugie ruchome dno) i szczelną przykrywą, czysty, bezwonny. Niezbędne jest też sito włosienne lub przetak tej wielkości, aby zmieścił się w kotle, oraz rondel lub miska dopasowana ściśle do sita. Na sito kładziemy do pełna owoce (2—2½ kg) przygotowane i na 2—3 godziny przedtem przesypane cukrem w ilości dowolnej, zależnej od naszych możliwości. Możemy więc dać nawet 10—20 dkg cukru na 1 kg owoców. Im więcej damy cukru, tym sok będzie trwalszy. Na ogół z 5 kg owoców jagodowych otrzymuje się przy parowaniu 3—4 litry soku. Przy wstawieniu 2 sit można parować 3—5 kg owoców.

Na dno kotła wlewamy tyle gorącej wody, aby sięgała najwyżej do ¾ wysokości miski lub garnka ustawionego na ruchomym dnie. Wkładamy sito z owocami, przykrywamy kawałkiem pergaminu, następnie szczelną pokrywą i stawiamy do ogrzewania. Jeśli kocioł jest dość wysoki — na dolnym sicie ustawiamy drugie sito, podłożywszy pod spód patyczki, aby para miała do niego łatwiejszy dostęp. Pergaminem nakrywamy wtedy sito górne. Ogrzewanie powinno być umiarkowane, regulowane tak, aby woda w kotle nie bulgotała, lecz powoli, stopniowo parowała. Parowanie prowadzimy od chwili, gdy z kotła zaczyna wydzielać się para — przez 1 godzinę dla miękkich, soczystych, drobnych owoców jagodowych, a przez około 1½ godziny, lecz nie dłużej, dla owoców twardych i większych.

Po skończeniu parowania, zsuwamy kocioł z pleca, usuwamy sito z owocami, sok zaś natychmiast wlewamy do gorących butelek, wyjmowanych z piekarnika lub z gorącej wody. Nalewamy do pełna, korkujemy i uszczelniamy, zanurzając w pechu lub laku.

W celu dalszej pasteryzacji można butelki ułożyć zaraz po napełnieniu do kosza lub skrzynki, wyścielonej miękkim kocem, szczelnie nim okrywając na 15—20 minut. Potem wyjmujemy i studzimy w wodzie, stale ją oziębiając, aby przyspieszyć stygnięcie soku.

W razie trudności z dobraniem sit można zastosować do parowania owoców kwadratowy kawałek rzadkiego płótna, surówki lub po prostu gazy oraz kawałek flaneli do cedzenia soków. Powinny one być nieco większe od średnicy garnka, w którym owoce mamy parować. Na garnek (kocioł) z wodą i miską na sok kładziemy płat flaneli i zagębbiamy do środka. Następnie kładziemy płat rzadki, a zwisające brzegi obydwu płatów obwiązujemy mocno dookoła kotła sznurkiem. Na to wkładamy owoce uprzednio przesypane cukrem, nakrywamy kawałkiem pergaminu i pokrywą, a rogi obydwu płatów wiążemy na krzyż w węzeł na pokrywie, po czym usuwamy sznurek. Po skończonym parowaniu podnosimy pokrywę wraz z umocowanymi do niej płatami.

Butelki z sokiem należy przechowywać wraz z innymi przetworami w zaciemnionym, czystym, niezbyt zimnym pomieszczeniu. Dobrze jest przechowywać je na leżąco,

Owoce pozostałe po odcłágnięciu soków można zużyć do zup, kisielu lub do wyrobu octu owocowego. Można też po przetarciu przez sito przerobić je na marmoladę albo utrwalić w słoikach pod pechem do późniejszego użycia. Wiśnie można suszyć i używać zamiast rodzynków do ciast lub jako nadzienie do plerożków.

Stary, często stosowany sposób otrzymywania soków z owoców zasypanych cukrem w szklanych gęsiorach na słońcu, należy zarzucić jako niewłaściwy i dopuszczający do niepożądaney w tym przypadku fermentacji alkoholowej. Soki tak otrzymywane nie mają ani właściwego zapachu, ani koloru, pozostałe zaś owoce można jedynie zużyć do wyrobu octu owocowego.

Kompoty

Kompoty są zawsze chętnie widziane, zwłaszcza przez dzieci, na zakończenie obiadu albo jako dodatek do klusek czy kaszy. Wykonanie kompotów jest łatwe i szybkie. Są to przetwory tanie i najbardziej zbliżone smakiem, zapachem i wartością do świeżych owoców. Przyjemny orzeźwiający smak kompotów zależy od odpowiedniego dodatku cukru i wody. Zbyt duży dodatek cukru przytłumia naturalny smak owoców. Kompoty przesłodzone nie gaszą pragnienia, lecz nawet je zwiększają. Zbyt duża ilość wody pogarsza smak kompotów. Należy dawać tyle syropu, aby w słoju wypełnił wolne przestrzenie między owocami i dostatecznie je pokrywał. Nie opłaca się też zbyt dużo miejsca w słojach zapełniać wodą. Można jej dodać przed spożyciem kompotu.

Dodatek cukru do kompotów ma znaczenie smakowe, a nie utrwalające. Wobec tego w celu utrwalenia na dłuższe przechowanie poddajemy kompoty działaniu wysokiej temperatury (75—95° C) oraz szczelnie opakowujemy, nie dopuszczając powietrza i żyjących w nim różnych drobno-ustrojów.

Z jakich owoców robimy kompoty

Na kompoty nadają się nie tylko gruszki, jabłka, śliwki, brzoskwinie, morele, czereśnie i wiśnie, ale również bogatsze od nich w witaminy owoce jagodowe, jak porzeczki, agrest, truskawki i dziko rosnące jagody.

Owoce muszą być dojrzałe, lecz jędrne, zdrowe, świeże, nie popękane i nie pogniecione; najlepiej jeśli są zbierane w pogodne, słoneczne dni.

Jak przygotowujemy owoce na kompoty

Owoce po przebraniu oczyszczamy z części niejadalnych i dokładnie płuczemy.

Agrest — usuwamy resztki kwiatu i szypułki, płuczemy, a po osączeniu nakłuwamy.

Czarne jagody — przebieramy, płuczemy na sicie, osączamy.

Czereśnie — usuwamy ogonki, płuczemy i osączamy, nakłuwamy lub usuwamy pestki (na dłuższe przechowanie i dla małych dzieci oraz chorych).

Gruszki — myjemy i obieramy, wkładając do wody zakwaszonej lub osolonej (na 1 l wody 2 dkg soli). Sztuki duże dzielimy na 2—4 części i wykrawamy gniazda nasienne. Sztuki małe zostawiamy w całości, wydrążając ostrą blaszaną rurką; ogonki skracamy i oskrobujemy. Gruszki do weków obgotowujemy na półmiętko w lekko zakwaszonej wodzie.

Jeżyny i maliny — przebieramy, usuwając szypułki i dna kwiatowa.

Mirabelki — usuwamy ogonki, płuczemy, nakłuwamy.

Morele — płuczemy, nakłuwamy, dzielimy na pół, usuwając pestkę. Małe dojrzałe owoce parzymy na sicie we wrzątku, oziębiamy i obieramy ze skórki nierdzewnym nożykiem.

Porzeczki — płuczemy i po osączeniu usuwamy szypułki i resztki kwiatowe.

Renklody — zielone: płuczemy, usuwamy ogonki, nakłuwamy; żółte parzymy na sicie we wrzątku, oziębiamy i obieramy ze skórki nierdzewnym nożykiem.

Sliwki węgierki — usuwamy ogonki i nakłuwamy; parzymy, oziębiamy i obciążamy skórkę; można też po sparzeniu i obraniu podzielić sliwki na pół, usuwając pestki.

Truskawki — najlepsze są odmiany ciemnych „murzynek”. Płuczemy ostrożnie, zanurzając z sitem, osączamy, usuwamy ostrożnie szypułki z kielichami i dnami kwiatowymi.

Wiśnie — płuczemy, usuwamy ogonki i pestki, gdyż zawierają trujący kwas pruski, podobnie jak czereśnie i wszelkie śliwki.

Różne sposoby przyrządzania kompotów

Sposób wykonania zależy jest od opakowań (naczyń), w jakich kompoty przyrządzamy. Najładniejsze i najłatwiejsze do wykonania są kompoty w wekach. Możemy też kompoty przyrządzać w wysokich wąskich słojach zwanych kompotierami lub kaparami, zabezpieczając przez zalanie powierzchni pechem. Można też robić kompoty pasteryzowane w butelkach mleczarskich. Butelki po winie mogą być użyte jedynie do kompotów z drobnych owoców jagodowych.

Kompoty w wekach

Przygotowane owoce układamy ładnie, dość ściśle, w czystych, wyparzonych słojach do pełna, równo z brzegiem, a owoce jagodowe na 1—2 cm poniżej brzegu.

Obliczamy według tabeli i odważamy ilości potrzebnej wody i cukru, gotujemy syrop, szumujemy. Gorącym syropem zalewamy ułożone w słojach owoce tak, aby były całkiem zanurzone. Natychmiast brzegi słoju wycieramy czystą ściereczką lub dobrze wyciśniętą watą zanurzoną we wrzącej wodzie lub w roztworze benzoesu (na $\frac{1}{2}$ litra wody 2 pastylki benzoesu). Na brzegi słoju kładziemy gumki, pokrywki i przyciskamy sprężynkami (klamrami). Tak przygotowane słoje wstawiamy do kotła z podgrznaną wodą uważając, aby nie dotykały boków kotła, i nie stykały się ze sobą. Dolewamy tyle wody, aby słoje całkowicie były zalane. Agrest i truskawki pasteryzujemy, to jest ogrzewamy w temperaturze około 75°C , gruszki i czereśnie w temperaturze do 90°C . Przeciętna temperatura dla reszty owoców wynosi 80°C . Czas ogrzewania zależy też od delikatności owoców, ich kwasowości i wielkości słoja. Dla słoju litrowych wynosi on 20—35 minut. Czas ogrzewania liczymy od chwili, gdy zanurzony do kotła termometr wskazuje potrzebną dla danego owocu temperaturę. Dobrze jest posługiwać się tabelą, wskazującą temperaturę i czas gotowania. Gdy wskazany czas ogrzewania minie, kocioł zsuwamy. Słoje studzimy stopniowo, według opisu na str. 88. Po ostygnięciu słoju usuwamy kłamry i sprawdzamy, czy wszystkie słoje są zamknięte. Wycieramy je po wierzchu i naklejamy karteczki z nazwą przetworu i datą przyrządzenia.

Kompoty w słoikach pod pechem

Sposób utrwalania kompotów pod pechem jest bardzo prosty. Pewnej wprawdy wymaga samo zalewanie gotowego kompotu rozpuszczonym pechem. Do utrwalania kompotów pod pechem nadają się (podobnie jak do owoców bez cukru) wysokie, wąskie słoje, nazywane kompotierami lub kaparami. Można też użyć butelek mleczarskich na owoce nieduże, jak czereśnie, wiśnie, agrest, jagody leśne.

Pracę rozpoczynamy od przygotowania słoju lub butelek. Następnie przygotowujemy owoce. Obliczamy i ważymy potrzebną ilość cukru i wody. Z kolei w płaskim rondlu gotujemy syrop z wody i cukru. Na gorący syrop, gdy cukier jest całkiem rozpuszczony, wkładamy owoce w takiej ilości, aby się nie gniotły. Gotujemy powoli; kończymy gotowanie, gdy owoce są miękkie, lecz nie rozgotowane. Owoce delikatne, łatwo rozgotowujące się, gotujemy z przerwami 20—30-minutowymi, odstawiając do zimnej wody. Niektóre owoce, jak truskawki czy maliny, można też nie zagotowując ogrzać tylko do temperatury $85\text{—}90^{\circ}\text{C}$ i trzymać pod przykryciem w tej temperaturze aż do właściwego zmiękczenia.

Gotowym, gorącym kompotem napełniamy przygotowane gorące słoje lub butelki, wyjmując je wprost z piekarnika lub kotła z wrzącą wodą. Specjalnie do tego przeznaczoną łyżką na długim trzonku nakładamy owoce do poziomu 2 cm poniżej brzegu słoja. Następnie zalewamy syropem aż do całkowitego zakrycia owoców.

Napełnione słoje ustawiamy w czystym, bezpiecznym miejscu na stole lub ławie, w odstępach w szachownicę. Dla ochrony przed zanieczyszczeniem nakrywamy kawałkiem czystej tektury lub grubego papieru, opartym na dwóch butelkach wyższych od kompotier. Gdy słoje przestygną na tyle, iż nie parzą rąk, wstawiamy je do naczynia z chłodną wodą, aby przyspieszyć studzenie. Stopniowo odlewamy wodę i oziębiamy, dolewając zimnej. Kompot po ostudzeniu powinien sięgać do wysokości $1\frac{1}{2}$ —2 cm poniżej brzoju słoja.

Po wystudzeniu kompotu oczyszczamy od wewnątrz wolną, górną część słoja, wycierając dokładnie czystą ściereczką lub kawałkiem waty nączanej w spirytusie lub roztworze benzoesu (2 pastylki benzoesu na $\frac{1}{2}$ l gotowanej wody). Od dokładnego wykonania tego zabiegu zależy szczelne przywarcie pechu do ścian słoja. Powierzchnię kompotu można nakryć odpowiedniej wielkości krążkami z pergaminu, również wytartymi spirytusem. Tak przygotowane słoje zalewamy pechem. Po zupełnym zastygnięciu i stwardnieniu pechu badamy, czy słoje są dobrze uszczelnione. Ustawiamy w tym celu słoje do góry dnem na czystym papierze. Odstawiamy te, które ciekną i po wytarciu zalewamy zauważone szczeliny gorącym pechem. Przy całkiem nieudanym zalaniu trzeba korek z pechu wyjąć i uszczelnić od początku.

Jak przechowywać słoje z kompotami

Słoje i butelki z kompotami przechowujemy ustawione na półkach w chłodnej, zaciemnionej spizarni. Należy je zabezpieczyć przed zamrożeniem, gdyż grozi to popękaniem opakowań. Można też przechować w specjalnej piwnicy na przetwory.

Jeśli owoce w kompocie podpływają do góry i gniją się (truskawki, maliny), należy co jakiś czas słoje ustawiać do góry dnem, a butelki kłaść, aby owoce nasiąkły dostatecznie syropem. Jeśli zaś zauważymy, iż w słojach zbierają się w górnej części pęcherzyki, co jest oznaką fermentowania kompotu, należy słoje otworzyć, kompot przegotować i spożyć.

Truskawki w syropie naturalnym

Truskawki przy ogrzewaniu zmieniają na ogół niekorzystnie barwę i wygląd. Aby po utrwaleniu wyglądały jak najlepiej, należy obchodzić się z nimi ostrożnie i wolno nagrzewać. Dokładnie, lecz ostrożnie opłukane owoce osączamy i oczyszczamy z części niejadalnych. Następnie przesypujemy na półmiskach lub w szerokiej misce niewielką ilością cukru-kryształu (25 dkg na 1 kg owoców) i pozostawiamy na kilka godzin lub na noc w chłodnej spizarni. Następnie ogrzewamy je lekko na ciepłym ogniu kuchennej lub w letnim piekarniku, potrząsając miską od czasu do czasu i uważając, aby nie ogrzała się zbyt silnie. Truskawki osączamy

z wydzielonego soku i długą łyżką układamy w słojach. Pozostały syrop zagotowujemy i zalewamy nim owoce. Słoje uszczelniamy gumkami, zamykamy i pasteryzujemy przy temperaturze 75° C przez 20 minut.

Tabela 1

Dodatki do kompotów na 1 kg przygotowanych owoców

Surowiec podstawowy	Syrup		U w a g i
	cukier dkg	woda dkg	
Agrest	30	40	oczyszczony, nakłuty
Czarne jagody	20	45	
Czereśnie	15	40	nakłute, całe lub bez pestek
Gruszki	10	80	obrane, obgotowane
Jabłka rajskie	30	60	nakłute, obgotowane
Maliny	25	40	
Porzeczki czarne	40	50	dodawać do innych kompotów
Renklody	25	60	zielone — całe, nakłute, żółte — sparzone, obrane ze skórki
Owoce róży	25	40	dodać 2 g kwasu cytrynowego
Śliwki węgierki	20	50	w całości — nakłute lub bez skórki; dzielone na połówki — bez pestek
Truskawki	20	40	zamiast wody — sok z porze- czek
Wiśnie	30	40	całe, nakłute lub bez pestek

Cukier konserwuje

Cukier stosowany jest w przetwórstwie owocowym nie tylko jako składnik smakowy, ale także jako środek konserwujący. Jego konserwujące działanie jest podobne do działania soli. Polega ono na tym, iż odciąża wodę z tkanki owoców i zagęszcza tym samym soki, hamując życie i rozwój drobnoustrojów. Im więcej jest cukru rozpuszczonego w produkcie, tym bardziej hamuje on działanie drobnoustrojów. Stwierdzono, że już zawartość 50% cukru jest wystarczająca do ochrony produktów przed psuciem.

Nie za dużo cukru

Jeśli dodamy za dużo cukru, wydzieli się on w postaci kryształków, gdyż nie może rozpuścić się już w soku owoców. Nazywa się to cukrzyciem lub cukrowaniem.

Zbyt duża ilość cukru w przetworach przytłumia naturalny smak owoców i niepotrzebnie podnosi koszt gotowych wyrobów. Ilość każdorazowo dodawanego cukru zależy od składu chemicznego owoców, głównie od

zawartości kwasów i cukru rodzimego — a także od sposobu przerobu stosowanego do różnych przetworów. Na przykład konfitury, to jest owoce całe, przesycone syropem, wymagają więcej cukru niż marmolady, w których owoce są rozgotowane i przetarte. Owoce utrwalane na surowo muszą otrzymać więcej cukru od gotowanych w syropie lub od przecierów na marmolady zagęszczonych przez gotowanie.

Owoce utrwalane cukrem na surowo

Jest to najprostszy rodzaj przetworów owocowych z cukrem. Nadają się do tego przede wszystkim miękkie, soczyste owoce jagodowe, zawierające dużo kwasów, jak porzeczki czarne, czerwone lub mieszane, poza tym jeżyny, maliny, truskawki, poziomki. Utrwala się je jako przecier galaretujący (porzeczki), jako miążgę (poziomki, truskawki) lub jako sok (jeżyny, maliny). Owoce muszą być zupełnie dojrzałe, świeże, bardzo czyste i w bardzo czysty sposób przerobione.

Galaretka witaminowa z porzeczek

1 kg oczyszczonych porzeczek, 1 — 1 kg 25 dkg cukru.

Przygotowujemy małe słoiki lub szklanki i dezynfekujemy w piecu lub wrzątku. Owoce płuczemy, osączamy, następnie usuwamy szypułki i resztki kwiatowe czarnych porzeczek. Rozgniatamy w misce drewnianym wałkiem i przecieramy przez sito włosiane, perlonowe lub drucziane, nierdzewne.

Rozgniecione owoce ucieramy z cukrem, póki cukier się nie rozpuści, a masa zgęstnieje i zacznie galaretować. Pianę z wierzchu zbieramy i zużywamy.

Galaretkę nakładamy do słoików do pełna lub 1 cm poniżej brzegu, jeśli uszczelniamy pechem lub parafiną. Powierzchnię nakrywamy dopasowanym krążkiem pergaminu zwilżonego spirytusem lub roztworem benzoesu i uszczelniamy — najlepiej pechem lub parafiną albo opakowujemy celofanem czy pergaminem.

Przechowujemy w czystej, suchej, zaciemnionej spiżarni.

Podajemy jako cenny produkt witaminowy dzieciom i chorym do potraw z kasz, klusek, naleśników lub do chleba. Można dodać do mlecznych kisieli.

Surówka z poziomek

1 kg poziomek czystych przebranych, 1 kg 25 dkg cukru, sok z cytryny lub sok z 25 dkg białych porzeczek.

Poziomki przebijamy, płuczemy, osączamy. Następnie rozgniatamy i ucieramy w kamiennej misce z cukrem i skrapiamy sokiem z cytryny

lub z porzeczek dla zachowania ładnego koloru. Pianę z wierzchu zbieramy. Dla małych dzieci lepiej owoce przetrzeć. Składamy do małych słoików i uszczelniamy pechem czy parafiną lub opakowujemy celofanem czy pergaminem. Tak samo przyrządzamy truskawki.

Sok witaminowy z malin i jeżyn

1 l soku z malin lub jeżyn, 1 kg cukru.

Przygotowujemy nieduże butelki, korki, lak lub pech. Woreczek do soków wygotowujemy. Owoce przebieramy, płuczemy i osączamy oraz oczyszczamy z części niejadalnych. Następnie w kamiennym garnku miążdzimy owoce drewnianym wałkiem, wkładamy do wyparzonego w wrzącej wodzie woreczka do soków i wyciskamy sok.

Sok mierzymy, odważamy potrzebną ilość cukru i mieszamy razem aż do rozpuszczenia cukru. Nalewamy prawie do pełna do butelek wyjałowionych w gorącym piekarniku lub we wrzącej wodzie. Korkujemy czystymi sparzonymi korkami i uszczelniamy lakiem lub pechem.

Używamy do herbaty, wody, do kisielei lub potraw z kasz na mleku.

Sok witaminowy z poziomek lub truskawek (inny sposób)

Inny sposób otrzymywania pachnących soków witaminowych polega na bezpośrednim działaniu cukru na owoce na zimno. Przygotowane, przebrane owoce wkłada się do sita włosianego lub przetaka, przesypując drobnym cukrem kryształem w ilości 1 kg cukru na 1 kg owoców. Sito ustawia się nad miską kamienną lub porcelanową i pozostawia w czystym chłodnym miejscu, zabezpieczone od much i kurzu, na kilkanaście godzin.

Ściekający sok jest czysty, klarowny (przejrzysty), bez nieprzyjemnego smaku. Sposób ten jest szczególnie odpowiedni do wyrobu soku z truskawek i poziomek, które podczas ogrzewania i gotowania nabierają smaku goryczki od zawartych w nich ziarenek.

Ilość wydzielonego w ten sposób soku wynosi 1 l z 1 kg poziomek. Czysty sok zlewamy do małych, czystych butelek, natychmiast korkujemy i uszczelniamy pechem albo lakiem.

Pozostałą miążgę najlepiej zużyć do przyrządzenia zupy, kisieleu, musu albo na marmoladę.

Róża w cukrze

$\frac{1}{2}$ l płatków róży cukrowej, 15 dkg cukru, $\frac{1}{8}$ l soku z porzeczek lub sok z $\frac{1}{2}$ cytryny.

Płatki róży zbieramy wprost z krzaka. Obcinamy nożyczkami jasne końce u nasady, mierzymy płatki lekko ubijając w naczyniu miarowym i odważamy cukier. Z surowych opłukanych porzeczek wyciskamy sok

Różę ucieramy, przesypując cukrem i krojąc sokiem w misce kamiennej, nie polewanej. Gdy wszystko dobrze utarte — wkładamy, ubijając ściśle do małych słoiczek, wyrównujemy, na wierzchu posypujemy warstwą cukru. Nakrywamy krążkami pergaminowego papieru i uszczelniamy pechem, parafiną lub celofanem.

Przechowujemy w chłodnym, zaciemnionym miejscu. Używamy jako cennego pachnącego dodatku do dżemów lub marmolad przeznaczonych do nadziania pączków, rogalików, bułeczek, mazurków, przekładańców i innych cukierniczych wyrobów.

Skórka cytrynowa lub pomarańczowa w cukrze

10 dkg wierzchniej zabarwionej skórki cytryny lub pomarańczy,
12—15 dkg cukru.

Owoce myjemy i wycieramy czystą ściereczką. Wierzchnią, zabarwioną warstwę skórki ścieramy ostrą tarką na czysty papier lub skrawamy ostrym nożem i kroimy w jak najcieńsze paseczki. Ucieramy z cukrem i układamy ściśle w małych wyjałowionych słoiczkach lub szklankach. Powierzchnię posypujemy cukrem i nakrywamy dopasowanym krążkiem papieru. Słoiki zamykamy zakręcanymi przykrywkami, zakrywamy celofanem czy pergaminem lub na dłuższe przechowanie zalewamy pechem. Używamy jako pachnącej przyprawy do ciast i słodkich potraw.

Owoce gotowane utrwalane cukrem

K o n f i t u r y

Konfitury są drogimi przetworami owocowymi ze względu na dużą ilość dodawanego cukru. Są to owoce ugotowane do przezroczystości w gęstym syropie z cukru i wody. Duży dodatek cukru zabija (zagłusza) naturalny smak i zapach owoców, a długie gotowanie obniża bardzo ich wartość witaminową.

Dlatego zastosowanie konfitur w codziennym żywieniu rodziny jest bardzo ograniczone. Służą one raczej jako dodatek i ozdoba ciastek, tortów i mazurków świątecznych. Niekiedy podaje się je jako dodatek do herbaty, której wtedy już nie słodzi się cukrem.

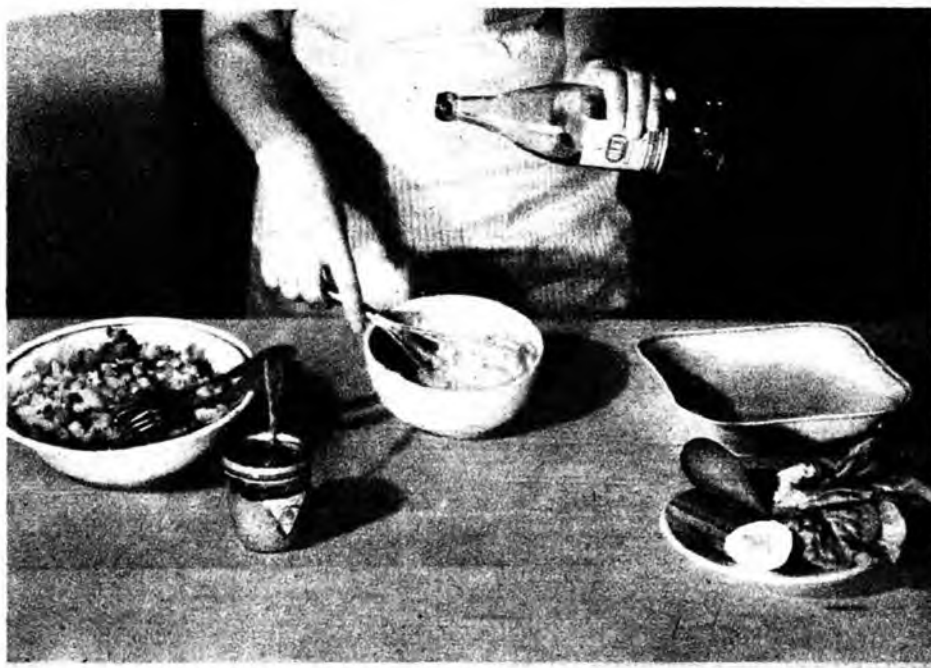
Na ogół gospodynie przyrządzają dziś konfitury w bardzo małych ilościach, a zamiast nich przygotowują przetwory tańsze, jak dżemy, marmolady i powidła, łatwiejsze do wykonania i mające większe znaczenie w żywieniu rodziny.

Przyrządzanie konfitur jest dość trudne i wymaga dużo czasu. Owoce muszą być w jak najlepszym gatunku, kształtne, zupełnie świeże, dojrzałe, lecz jędrne, ładnie zabarwione oraz bez jakichkolwiek uszkodzeń. Przygotowuje się je podobnie, jak owoce na kompot.

Przebieg, dość oszczędnościowa, ilość cukru dodawana do konfitur



Przygotowanie kanapek



Ucieranie majonezu do sałatki jarzynowej



Przygotowanie śledzi zwijanych



Sposób podania ryby w galarecie i sałatki jarzynowej

wynosi 1 kg na 1 kg oczyszczonych owoców. Często do kwaśnych owoców daje się 1½ kg cukru, a wyjątkowo nawet 2 kg cukru. Konfitury gotujemy w płaskim, szerokim rondlu. Bardzo dobre, zapewniające równomierne powolne gotowanie, są rondle kamienne z dobrą polewą.

Z cukru i wody (na 1 kg cukru około ⅓ l wody) gotujemy syrop. Kiedy cukier rozpuści się całkowicie i płyn zrobi się przejrzysty (kłarowny) pod warstwą pianki na wierzchu, czyli szumowiny, wtedy odsuwamy rondel na brzeg kuchni i zdejmujemy szumowiny nierdzewną łyżką stołową lub specjalną aluminiową szumówką.

Do gorącego syropu ostrożnie wrzucamy przygotowane owoce, partiami w takiej ilości, aby nie gniotły się, lecz były swobodnie zanurzone w syropie. Gotujemy konfitury bardzo powoli — tak, aby tylko lekko „mrgały“. Zapobiega to pękaniu owoców i umożliwia stopniowe nasycanie ich syropem. Szybkie i gwałtowne gotowanie powoduje nadmierne wydzielanie się soku z owoców i kurczenie się ich. Dla ułatwienia nasiąkania owoców cukrem niektóre owoce z twardą skórką nakłuwa się (rajskie jabłka) i blanszuje, czyli krótko obgotowuje we wrzącej wodzie, albo też zalewa wpierw przygotowane owoce na kilka godzin gorącym syropem.

Dla ochrony przed rozgotowaniem owoców delikatnych (malin, truskawek) konfitury gotujemy z przerwami 20—30 minut lub nawet kilku godzin.

Uwaga: aby syrop miał właściwą gęstość, a nie był zbyt słodki i aby konfitury nie cukrowały się — pod koniec gotowania dodaje się syrop ziemniaczany.

Konfitur nie mieszamy w czasie gotowania, lecz tylko wstrząsamy rondlem od czasu do czasu, aby gotowały się równomiernie.

Dobrze ugotowane konfitury mają owoce całe, szkliste, przejrzyste; owoce nie wypływają na wierzch, lecz zanurzają się, jakby zawieszono w syropie.

Koniec gotowania konfitur można określić z wielką dokładnością przy pomocy termometru ze skalą do 120° C. Jeśli temperatura gotującej się konfitury wynosi 103—106,5° C, należy rondel zdjąć z pieca i dokładnie usunąć szumowiny. Konfiturę do studzenia stawiamy w czystym miejscu, zabezpieczoną od much i kurzu; można przelać do miski lub salaterki porcelanowej. W czasie studzenia wstrząsać miską.

Opakowanie konfitur. Całkiem zimne konfitury składamy do niedużych czystych słoików i zakrywamy celofanem lub papierem pergaminowym.

Słoiki z konfiturami przechowujemy w spiżarni suchej, czystej, lecz niezbyt zimnej lub w kredensie czy szafie ściennej w izbie mieszkalnej.

Dla zainteresowanych gospodyń oprócz tych podstawowych wskazań uczących przyrządzania konfitur, załączamy tabelkę do przyrządzania konfitur z różnych owoców.

Dodatki do konfitur na 1 kg oczyszczonych owoców
(według prof. A. Merinza)

Rodzaj owocu	Cukier kg	Woda kg	Syrop ziem- niaczany	Sposób wykonania
Agrest niezupolnie dojrzały	1,50	0,50	0,15	Umylć, obciąć szypułki i działki kielicha, nakłuć, zanurzyć na cedzaku na 2—5 minut w wodzie ogrzanej do temperatury 80°C, potem osaczyć, zalać gorącym syropem na kilka godzin, po czym ogrzewać powoli niemal do wrzenia, odstawić na 8—12 godzin. Następnie ogrzewać stopniowo aż do lekkiego wrzenia. Gdy owoce będą przejrzyste, dodać syropu ziemniaczanego i zagęścić.
Czeresnia	1,00	0,35	0,10	Oplukać, oczyścić, usunąć pestki, zalać gorącym syropem na kilka godzin; potem gotować z przerwami. Pod koniec dodać 3 g kwasu cytrynowego
Jarzębina	1,50	0,50	0,15	Jagody zebrane po przymrozkach oczyścić, oplukać, obgotować we wrzątku przez 5 minut, potem zalać gorącym syropem na noc. Gotować z częstymi krótkimi przerwami
Maliny	1,20	0,40	0,12	Przebrane, oczyszczone maliny posypać pudrem lub drobnym cukrem grysikiem na kilka godzin, scedzić wydzielony sok, zagotować, włożyć owoce, ogrzać, gotować z przerwami
Porzeczki czarne	2,00	0,65	0,20	Blanszować 5 minut, osaczyć, wrzucić do syropu, zagrzzać powoli do lekkiego wrzenia, odstawić na noc. Po przerwie gotować bardzo powoli, pod koniec dodać syropu ziemniaczanego

Rodzaj owocu	Cukier kg	Woda kg	Syrop ziemniaczany	Sposób wykonania
Poziomki	1,20	0,40	0,12	Przebrane, oczyszczone, opłukać, zalać gorącym syropem na kilka godzin. Potem gotować powoli, z częstymi przerwami, aż do przezroczystości. Pod koniec dodać syropu ziemniaczanego
Truskawki	1,20	0,40	0,12	Oczyścić, ułożyć na półmisku i skropić czystą wodką lub kwaskiem cytrynowym (2 g kwasku w 3 łyżkach wody). Ugotować syrop z soku z miękkich truskawek i cukru, gotować jak poziomki, lecz z długimi przerwami
Wiśnie	1,50	0,50	0,15	Oczyszczone, bez pestek, przesypać warstwami drobnym cukrem na kilka godzin, zlać wydzielony sok, zagotować, wrzucić owoce i gotować z dość długimi przerwami
Zurawiny	2,00	0,65	0,20	Przebrane, opłukane zalać gorącym syropem, zostawić na noc. Na drugi dzień gotować powoli z przerwami.

Do ozdoby ciast, tortów i mazurków przygotowaliśmy konfitury z owoców róży, berberysu, rajszych jabłuszek, ze skórki pomarańczy, łądyg i ogonków liściowych dyni, kabaczków, a także z rośliny, zwanej arcydzięglem lub anżeliką.

Anżelika — arcydzięgiel

1 kg ogonków liściowych i młodych łądyg anżeliki, 1 kg cukru, 1/2 l wody.

Pokrajać na kawałki długości około 15 cm, opłukać, zalać wrzącą wodą i gotować 10—15 minut. Przyrządzić syrop z cukru i wody: włożyć osączone kawałki anżeliki i gotować powoli do przezroczystości

Rajskie jabłuszka

1 kg rajskich jabłuszek, zdrowych, bez plam, niezupełnie dojrzałych, 1 kg cukru, $\frac{1}{2}$ l wody

Usunąć resztki kwiatowe, obmyć. Włożyć do zimnej wody i ogrzewać stopniowo do temperatury około 80° C, utrzymując ją 5—10 minut. Zagotować syrop z 50 dkg cukru. Ciepłym syropem zalać jabłuszka i zostawić na noc. Na drugi dzień odcedzić syrop, zagotować z resztą cukru, włożyć jabłuszka i gotować powoli z przerwami, aż staną się przejrzyste i szkliste.

Owoce róży

1 kg owoców róży, dużych, dojrzałych, 1 kg cukru.

Odciać końce z resztkami kwiatowymi, szpilką usunąć nasiona z włoskami, wypłukać. Zalać wodą i ogrzać powoli do słabego wrzenia. Po chwili osączyć z wody i gotować w syropie z cukru i wody do przezroczystości.

Skórki pomarańczy

1 kg skórki pomarańczy, 1,20 kg cukru, $\frac{3}{4}$ l wody.

Grube skórki pomarańczy moczyć w zimnej wodzie przez 2—3 dni, zmieniając ją kilka razy. Następnie w czystej wodzie krótko obgotować, odcedzić, zalać wodą i gotować aż zmiękną, osączyć i ostudzić. Przyrządzić syrop z 60 dkg cukru; ciepłym syropem zalać skórki i zostawić na noc. Na drugi dzień syrop odcedzić, dodać resztę cukru, zagotować, włożyć skórki i gotować powoli do przezroczystości.

Dżemy zamiast konfitur

Dżemy należą do przetworów skręplonych, galaretujących. Są to owoce całe lub podzielone na części, lekko rozgotowane, szkliste, zawieszane w masie galaretowatej albo podobnej do marmolady. Z łatwością dają się rozsmarować na chlebie. Od konfitur są mniej słodkie, lepiej więc zachowują właściwości smakowe i zapachowe oraz wartość witaminową owoców.

Wykonanie dżemów jest łatwiejsze i szybsze niż wykonanie konfitur. Można je też przyrządzać z owoców mniej wyborowych. Dlatego dżemy są dziś u nas dość rozpowszechnione, chętnie spożywane i wyparły prawie zupełnie dużo droższe konfitury. Zastosowanie ich w żywieniu rodziny jest też dużo większe. Używa się ich do smarowania chleba

do nadziewania bułeczek, rogalików i przekładańców. Służą do przyrządzenia potraw słodkich z kasz, naleśników, omletów i wielu innych potraw.

Z jakich owoców robimy dżemy

Na dżemy nadają się owoce o ładnym zabarwieniu, zapachu i smaku, zawierające składniki galaretujące, tak zwane pektyny. Łatwiej galaretują owoce zielone lub nie zupełnie dojrzałe, które nie mają pełnej wartości spożywczej. Niekiedy znów owoce o pięknym zapachu i zabarwieniu nie zawierają dość składników galaretujących, na przykład truskawki. Wobec tego przy wyrobie dżemów łączy się czasem owoce niedojrzałe z dojrzałymi lub przyrządza dżemy mieszane z dwóch lub więcej rodzajów owoców, na przykład truskawki bardzo słabo galaretujące z agrestem bardzo bogatym w składniki galaretujące, maliny o pięknym zapachu, lecz ubogie w składniki galaretujące z porzeczkami o słabym zapachu, lecz bardzo bogatymi w te składniki.

1.3 cukru dodajemy do dżemów

Na 1 kg oczyszczonych owoców dajemy przeciętnie od 40 do 70 dkg cukru. Im owoce bardziej dojrzałe, tym mniej wymagają cukru, im owoce mniej dojrzałe, kwaśniejsze i bogatsze w składniki galaretujące, tym więcej potrzeba do nich cukru. Wody na ogół nie dodajemy, gdyż gotujemy owoce w syropie naturalnym, utworzonym z cukru i soku wydzielonego przez posypane cukrem miękkie, soczyste owoce. Niekiedy sok wyciskamy z owoców gorszych, zbyt dojrzałych, kwaśnych albo wygotowujemy wyciąg ze skórek i odpadków jabłek bogatych w składniki galaretujące (pektyny).

W jaki sposób przyrządzamy dżemy

Istnieje kilka sposobów przyrządzania dżemów. Najprostsze jest gotowanie całych owoców (jagodowych miękkich) lekko rozmiążdżonych lub krajanych w części (śliwek, brzoskwiń, moreli), zasypywanych cukrem na noc lub na kilka godzin przed przyrządzeniem.

Gotowanie bez dodatku wody skraca znacznie czas ogrzewania owoców. Przyczynia się to do lepszego zachowania wartości witaminowej, naturalnego smaku i zapachu owoców oraz ich barwy i zdolności krzepnięcia na galaretkę.

Istnieje też sposób przyrządzania dżemów podobny do gotowania konfitur.

W czasie gotowania dżemy mieszamy ostrożnie dla ochrony przed

przywarciem do dna i dla przyspieszenia zagęszczenia. Lekkie rozgotowanie owoców jest tu dopuszczalne w przeciwieństwie do konfitur.

Dżemy gotujemy w płaskich rondlach z niedużej ilości owoców (2—3 kg).

Jak długo gotujemy dżemy

Koniec gotowania poznajemy po tym, iż owoce są przejrzyste, szkliste, opadają na dno, a kropla syropu spuszczone na spodek nie rozplywa się, lecz krzepnie zachowując swój kształt. Dokładnie można oznaczyć koniec gotowania przy pomocy termometru. Jeśli termometr wykazuje 103—104° C, kończymy gotowanie i zbieramy dokładnie szumowiny.

Gotowy dżem składamy do przygotowanych słoików, po nieznaczonym tylko ostudzeniu, napełniając po brzegi. Po zupełnym ostygnięciu nakrywamy powierzchnię dżemu krążkami papieru i opakowujemy celofanem lub pergaminem albo nakrywamy zakręcanym wieczkiem. Na dłuższe przechowanie można uszczelnić pechem lub parafiną.

Przechowujemy dżemy w pomieszczeniu suchym, czystym, zaciemnionym, lecz niezbyt zimnym.

Dżem z agrestu

75 dkg niedojrzałego agrestu, $\frac{1}{4}$ l wody, 80 dkg cukru, 75 dkg agrestu prawie dojrzałego.

Oczyszczony, opłukany zielony agrest miażdżymy i rozgotowujemy w $\frac{1}{4}$ litra wody; wydzielony przez owoce sok (wyciąg) odcedzamy. Z wyciągu i cukru gotujemy syrop, szumujemy, wysypujemy przygotowany ponakłuwany dojrzały agrest i gotujemy do oznak krzepnięcia.

Dżem z borówek z jabłkami i gruszkami

80 dkg cukru, $\frac{1}{4}$ l wody lub wywaru z odpadków jabłek, 50 dkg gruszek, obranych twardych bergamotek, wydrążonych, 1 kg dojrzałych borówek, 50 dkg jabłek obranych, wydrążonych.

Borówki przebieramy, płuczemy, osączamy na sicie. Gruszki i jabłka obieramy, wydrążamy, kładziemy do wody zakwaszonej octem lub kwaskiem cytrynowym. Gruszki dzielimy wzdłuż na 4—8 części lub kroimy w poprzek w krążki, i obgotowujemy przez 3 minuty w wodzie. Z tej wody i cukru gotujemy syrop, szumujemy, wkładamy gruszki i gotujemy chwilę (10 minut). Następnie dodajemy osączone borówki i gotujemy, lekko mieszając. Gdy owoce zaczną robić się przejrzyste, dodajemy utarte na tarce lub pokrajane w części jabłka — dogotowujemy razem, aż całość będzie przejrzysta, szklista i borówki będą opadać na dno.

Dżem witaminowy z jabłek i róży

1 kg jabłek, 50 dkg oczyszczonych (bez pesteczek) owoców róży, 70 dkg cukru.

Jabłka obieramy i wydrążamy, wkładamy do wody zakwaszonej octem lub kwaskiem cytrynowym, aby zapobiec ciemnieniu. Z obierek i gniazd nasiennych zalanych wodą wygotowujemy wywar. Cedzimy i gotujemy w nim do miękkości dokładnie oczyszczone owoce róży, po czym przecieramy je przez sito lub cedzak albo przez maszynkę do mięsa. Do $\frac{1}{4}$ l wywaru wsypujemy cukier i gotujemy syrop. Jabłka krajemy w słupki lub trzemy na tarce do jarzyn, wkładamy do syropu i gotujemy do przezroczystości. Pod koniec dodajemy przecier róży, mieszamy i dogotowujemy.

Dżem z jabłek i śliwek

50 dkg śliwek węgerek bez pestek, 80 dkg cukru, 1 kg jabłek (opadów).

Śliwki bez pestek kroimy wzdłuż na cząstki, zasypujemy cukrem i zostawiamy, aż puszczą sok. Jabłka opłukane kroimy na kawałki, usuwając tylko ogonki i części zepsute, zalewamy małą ilością wody, rozgotowujemy i odcedzamy sok. Śliwki gotujemy do przejrzystości i oznak krzepnięcia; przy końcu dodajemy wyciąg z jabłek i zagotowujemy kilka razy.

Dżem malinowy

1 kg malin, 85 dkg cukru, 50 dkg porzeczek białych lub czerwonych, $\frac{1}{8}$ l wody.

Maliny dojrzałe, lecz jędrne, przebieramy, oczyszczamy z części niejadalnych i przesypujemy warstwami drobnym cukrem kryształem. Zostawiamy na kilka godzin, aż puszczą sok. Wtedy ogrzewamy stopniowo na rozgrzanej płycie i mieszając gotujemy do przejrzystości. Porzeczki płuczemy, obieramy z szypułek, lekko miażdżymy, zalewamy $\frac{1}{8}$ l wody i gotujemy. Miękkie przecieramy przez sito włosienne i pod koniec gotowania dolewamy do malin. Gdy kropla syropu wylana na spodek krzepnie, przerywamy gotowanie, usuwamy szumowiny. Trochę ostudzony składamy do słoików wyjałowionych we wrzącej wodzie lub w gorącym piekarniku. Po wystygnięciu nakrywamy i uszczelniamy.

Dżem ze śliwek

1 kg śliwek węgerek bez pestek, 45—50 dkg cukru, kawałeczek cynamonu lub 2—3 goździki.

Śliwki dojrzałe, lecz jędrne, płuczemy, usuwamy ogonki i pestki i kroimy wzdłuż na połówki, a duże sztuki — na 4 części. Przesypujemy w misce warstwami cukru i pod nakryciem zostawiamy na noc lub na kilka godzin, aż puszcza sok. Gotujemy wtedy w płaskim rondlu do przejrzystości i do oznak krzepnięcia.

W ten sam sposób można przyrządzić dżem ze śliwek obieranych ze skórki, a także dżem z innych odmian śliwek i wiśni.

Dżem truskawkowy z agrestem

1 kg truskawek (murzynki), 1 kg cukru, 70 dkg niedojrzałego agrestu.

Przebrane, oczyszczone truskawki delikatnie płuczemy i osączamy, następnie w misce przesypujemy cukrem i odstawiamy, aż puszcza sok. Agrest oczyszczamy, rozgniatamy, zalewamy odrobiną wody i rozgotowujemy, następnie odciskamy sok lub przecieramy miążgę przez sito.

Truskawki gotujemy w wytworzonym syropie, a pod koniec dodajemy przygotowany sok lub przecier z agrestu. Gotujemy do przejrzystości i do oznak krzepnięcia.

Marmolady

Jednym z najczęściej stosowanych w żywieniu rodziny przetworów owocowych są marmolady.

Marmolada jest to przecier owocowy zagęszczony przez gotowanie z cukrem na gęstą, łatwo rozsmarowującą się masę albo na masę skrzące, zachowującą po zastygnięciu kształt naczynia i dającą się krajać w kawałki.

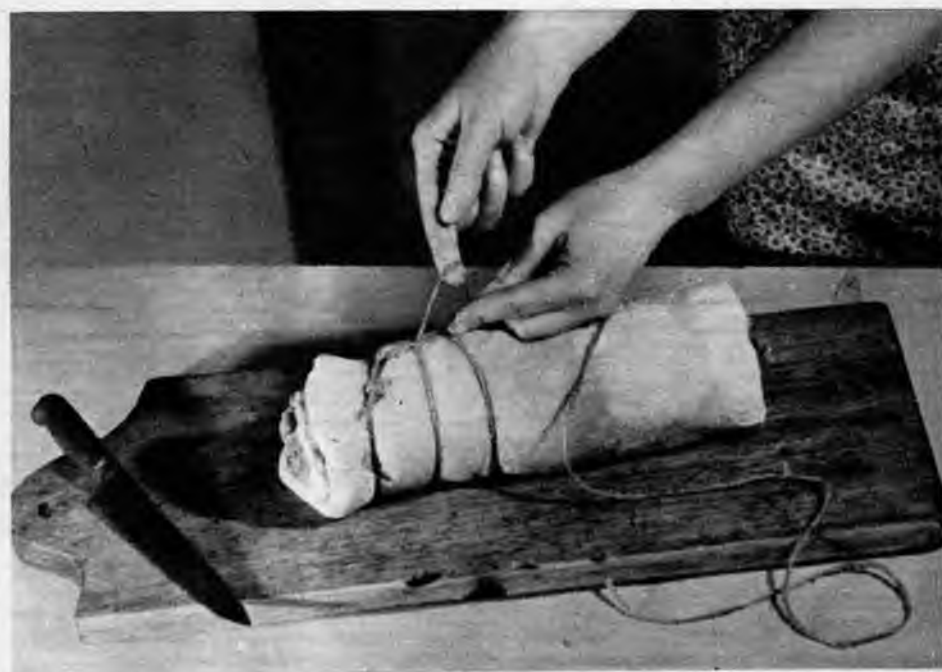
Używamy ich do smarowania chleba, do pierogów, knedli, naleśników, do nadziewania wypieków domowych, jak bułeczki, rogaliki i strucle, do potraw z klusek i kasz. Produkcja marmolad opiera się zawsze, jeśli mamy własne owoce lub obfitość owoców dzikich i leśnych.

W sezonie, kiedy jest duża obfitość owoców, możemy przygotować z nich tylko przecier i utrwalić go pod pechem lub w wędkach. W ciągu roku przerabiamy przecier stopniowo na marmoladę, przygotowując go z cukrem. Ułatwia to bardzo pracę i umożliwia przyrządzanie marmolad mieszanych z owoców dojrzewających w różnych miesiącach, na przykład truskawki, porzeczki i jabłka.





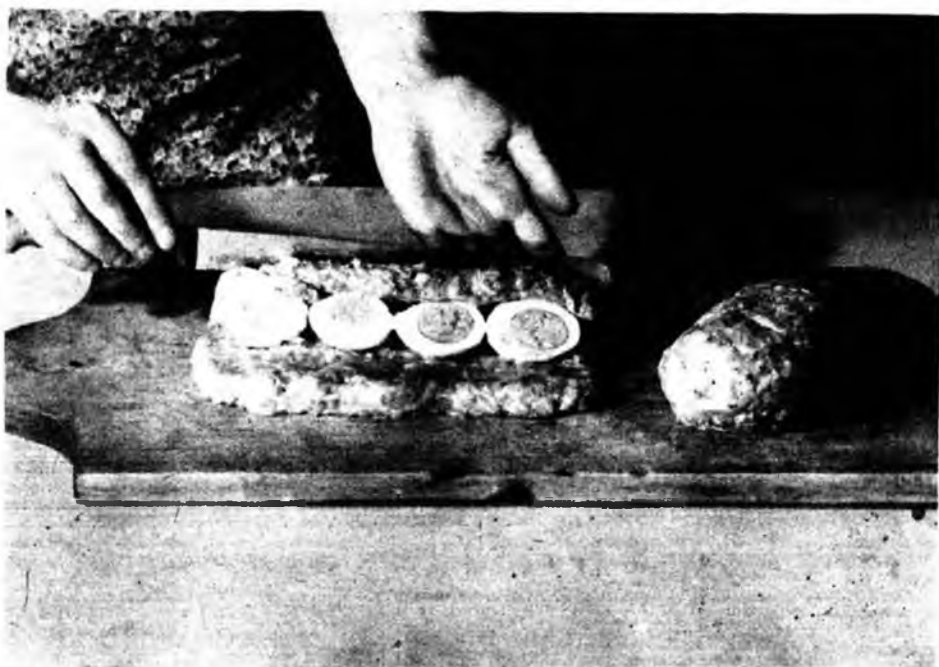
Zwijanie rolady z boczku



Sznurowanie rolady z boczku



Z mielonej masy mięsnej formuje się owalne kotlety, podłużne zrazy i kuliste klopsy



W ten sposób zwija się klops nadziewany jajami

Marmolady możemy robić ze wszystkich prawie owoców, dobierając je odpowiednio według smaku, koloru i zawartości składników galaretujących. Podstawowym surowcem na marmolady są jednak jabłka ze względu na dużą zawartość pektyn, czyli składników powodujących krzepnięcie oraz delikatny smak. Nadają się szczególnie odmiany jabłek kwaśnych, rozgotowujące się łatwo.

Owoce gorsze gatunkowo, różne braki, spady, poobijane i gorzej wykształcone, jednakże zdrowe, niesfermentowane i nieprzejrzałe — mogą być przerobione na marmolady. Wszystkie części nadpsute i obite wykrawa się dokładnie.

Przygotowanie przecierów omówiliśmy już szczegółowo na str. 79—81. Nie znaczy to jednak, że marmoladę zawsze musimy robić z przecieru utrwalonego wcześniej, bez cukru.

Do cukru trzeba dodać do marmolady

Zależy to od rodzaju i stopnia dojrzałości owoców oraz czasu, w ciągu którego marmolada ma być przechowywana. Na ogół jednak na 1 kg przygotowanego przecieru owocowego dajemy 50 dkg cukru, chcąc utrzymać gęstą, skrzepią marmoladę w ilości 1 kg.

Tabela 9

Składniki marmolad skrzepiących na 1 kg gotowej marmolady

Nazwa marmolady	Ilość w dkg		Ilość cukru w 1kg	kwasu winowego w gramach
	przecieru z jabłek	przecieru z innych owoców		
Agrestowa	40	40 agrestowego	50	—
Łozowa	70	20 z ziogu właściwego iub z owocu róży	50	1 1/2
Jabłkowa	80	—	50	1 1/2
Jeżynowa	60	30 jeżynowego	50	1
Malinowa	60	30 malinowego	50	1 1/2
Porzeczkowa (czarna)	50	25 z czarnych porzeczek	50	—
Porzeczkowa (czerwona)	50	30 z czerwonych porzeczek	50	—
Sliwkowa	50	50 sliwkowego	50	1
Sliwkowa (węgielkowa)	60	40 ze sliwek węgierek	50	1 1/2
Truskawkowa	70	30 truskawkowego	50	1 1/2
Wiśniowa	70	25 wiśniowego	50	—
Zurawinowa	50	25 zurawinowego	50	—
Miodowa mieszana	45	10 agrestowego 10 łochyntowego 10 porzeczkowego 20 wiśniowego	50	— — — —
Mieszana wieloowocowa	45	20 porzeczkowego 10 agrestowego 10 gruszkowego	50	— — —

Do szybkiego zużycia przygotowujemy marmolady maziste, podobnie jak dżemy, dodając mniej, bo 20—40 dkg cukru na 1 kg przecieru. Można nawet tylko dać odrobinę cukru do smaku według upodobania.

Dla zainteresowanych podajemy tabelę składników na 1 kg różnych mieszanych marmolad skrzepłych, a więc twardych, trwałych. Dane te wypróbowane, sprawdzone zaczerpnięto z pracy doskonałego znawcy przetwórstwa prof. A. Meringa.

Jak gotować marmolady

Gotowanie marmolady ma na celu zagęszczenie przecieru owocowego, to jest odparowanie wody, a przez to zwiększenie jej trwałości. Przy sporządzaniu marmolad zagęszczamy najpierw sam przecier, gotując w płaskim rondlu i stale mieszając. Gotujemy przecier tak długo, aby późniejsze gotowanie z cukrem trwało już krótko, tylko tyle, aby cukier dobrze się mógł rozpuścić i przeniknąć masę. Długie gotowanie i zagęszczanie z cukrem powoduje zbyt ciemnienie marmolady, utratę naturalnego smaku, przypalanie się masy oraz obniża zdolność krzepnięcia.

Dla zachowania lepszego zapachu i koloru marmolady truskawkowej (tab. 9) zagęszczamy wpierw przecier jabłkowy, a pod koniec dajemy przecier truskawkowy i cukier. Tak samo robimy z marmoladą malinową, wiśniową. Podobnie przyrządzona marmolada z róży zachowuje swą wartość witaminową. Posługując się tab. 9 możemy dokładnie obliczyć, ile musimy wygotować wody z przecieru. Jeśli na przykład chcemy zrobić 5 kg marmolady jabłkowej — potrzebujemy do niej 5×80 dkg, a więc 4 kg przecieru z jabłek i 5×50 dkg czyli 2 kg 50 dkg cukru. Jest to razem 6 kg 50 dkg masy, a marmolady ma być 5 kg — oznacza to, że w czasie zagęszczania musimy odparować 1 kg 50 dkg wody. Około 1 kg 30 dkg wyparujemy, ogrzewając sam przecier jabłkowy, reszta zaś (20 dkg) wyparuje w czasie gotowania z cukrem. Parowanie wody przyspieszamy przez zagęszczanie w płaskich rondlach oraz ustawiczne mieszanie.

Kończymy gotowanie marmolady, gdy ciężar gotowej marmolady jest dwa razy większy od ciężaru dodanego cukru. Otrzymujemy wtedy trwałą, twardą marmoladę. Można też przerwać gotowanie marmolady, gdy masa jest szklista i w czasie mieszania zostawia za łyżką ślady a spuszczone z łyżki marmolada spada (rwie się) kawałkami. Można też, tak jak przy dżemach, zrobić próbę krzepnięcia, spuszczać trochę gorącej masy na zimny spodek — jeśli nie rozplywa się, lecz krzepnie w kawałku, należy gotowanie przerwać. Do owoców mało kwaśnych pod sam koniec gotowania można dodać kwasu winnego lub cytrynowego rozpuszczonego w odrobinie wrzącej wody

Opakowanie i przechowanie marmolad

Gorącą marmoladę wkładamy do przygotowanych, wyprazonych garnków kamiennych, słoików z szerokimi otworami, nie obitych wiaderka emaliowanych albo do skrzyneczek wyścielonych papierem pergaminowym. Powierzchnię wygładzamy i wyrównujemy, nakrywamy krążkiem papieru pergaminowego albo celofanu zwilżonego spirytusem lub roztworem benzoesu. Następnie dokładnie wycieramy brzegi słoja i opakowujemy pergaminem lub celofanem. Można też po ostygnięciu w niedużych opakowaniach zalewać pechem (na dłuższe przechowanie).

Marmoladki dla dzieci zamiast cukierków

Dużo zdrowsze, bardziej pożywne i tańsze od cukierków są dla dzieci marmoladki przyrządzone z jabłek lub z jabłek z dodatkiem rajskich jabłuszek, borówek, żurawin, owoców róży i innych owoców. Przyrządza się je podobnie jak twarde marmolady z tą różnicą, iż z przecieru z upieczonych jabłek. Nadają się do tego jabłka kwaśne, niezupełnie dojrzałe.

Zdrowe jabłka myjemy, usuwamy ogonki i resztki kwiatu, układamy na blasze wyścielonej białym papierem i pieczemy w piecu, uważając, aby się nie zrumieniły. Miękkie, upieczone jabłka przecieramy przez włosienne sito lub cedzak. masę wazymy i obliczamy potrzebną ilość cukru, licząc 75—80 dkg cukru na 1 kg przecieru. Masę wkładamy do grubego, płaskiego rondla i zagęszczamy, mieszając na gorącej płycie przez 10—15 minut. Wsypujemy teraz cukier, dokładnie mieszamy i mieszając ponownie ogrzewamy. Ogrzewanie kończymy, gdy masa stanie się szklista, przejrzysta lub gdy jej ciężar jest dwa razy większy od ilości dodanego cukru. Wylewamy masę na papier pergaminowy lub woskowany, ułożony na czystej stolnicy i długim, szerokim nożem lub łopatką rozsmarowujemy szybko na grubość 1 cm, wyrównujemy brzegi i odstawiamy w czyste, chłodne miejsce. Gdy masa zakrzepnie na tyle, iż oddziela się od papieru, nakrywamy wierzch drugim papierem i zρέcznie przewracamy spodem na wierzch i usuwamy z wierzchu papier, aby masa obeschła. Po obeschnięciu i zeszywnieniu wykrawamy nieduże, zgrabne marmoladki foremkami od ciastek, kieliszkiem lub szklanką. Można też masę podzielić szybko na ukośne kawałeczki nożem lub zębatym kółeczkiem (radelkiem) używanym do krajania ciasta.

Wykrojone marmoladki układamy na włosiennych sitach lub przetakach i wstawiamy do letniego pieca, najlepiej po chlebie, aby obeschły. Obsuszone marmoladki obtaczamy w krystalicznym cukrze. Do przechowania układamy warstwami w skrzyneczkach lub tekturowych pudełkach wyścielonych papierem pergaminowym, woskowanym lub celofanem, przedzielając nim warstwy marmoladek. W suchym pomieszczeniu marmoladki można przechowywać nawet kilka miesięcy.

Bardzo ładne i dobre są marmoladki z dodatkiem przecieru z raj-

skich jabłuszek, malin, porzeczek, a witaminowe z dodatkiem przecieru z czarnych porzeczek lub owocu róży.

Radzimy nie gotować więcej niż 1 kg 50 dkg przecieru na raz.

Powidła

Powidła, podobne do młękkiej marmolady, są tańsze od marmolad, gdyż przyrządza się je prawie bez dodatku cukru. Poza tym powidła robi się nie z przecieru, lecz zwykle z miazgi owoców, pozostawiając skórki i usuwając tylko pestki ze śliwek czy wiśni. Najczęściej przyrządza się powidła z mocno dojrzałych śliwek węgierek. Można też robić powidła z dojrzałego agrestu lub z wiśni.

Trwałość powideł osiągamy przez odpowiednie zagęszczenie, które trwa dłużej niż przy marmoladach, gdyż cukru nie dodajemy wcale lub najwyżej 1—1 kg 50 dkg na 10 kg zagęszczonej masy, jeśli jest za kwaśna.

Przeciętnie z 10 kg owoców otrzymujemy około 3 kg powideł z 3 kg 50 dkg śliwek węgierek — średnio 1 kg powideł.

Zagęszczamy tak długo, aż masa odstaje od boków naczynia i pozostawia ślad za mieszadłem, albo też kontrolujemy przez wazenie.

Gorące powidła składamy do wyprażonych kamiennych garnków wyrównujemy powierzchnię, oczyszczamy brzegi garnka i wstawiamy do pieca po chlebie, aby na wierzchu utworzyła się ochronna skórka. Garnki opakowujemy podwójnym pergaminem. Niektórzy przetwórcy polecają dla zabezpieczenia załać powierzchnię stopionym łojem lub margaryną, po uprzednim nakryciu krążkiem papieru pergaminowego.

Wina owocowe własnego wyrobu

Wino jest napojem alkoholowym. Otrzymujemy je z moszczu owocowego, to jest soku wyciśniętego z surowych świeżych owoców, odpowiednio doprawionego i następnie poddanego fermentacji alkoholowej. Wina owocowe zawierają więc oprócz wielu naturalnych składników odżywczych owoców (witaminy, sole mineralne, cukry, kwasy) również pewną ilość alkoholu, od około 6 do 17%. W czasie fermentacji, a szczególnie w czasie późniejszego dojrzewania, powstają również składniki, które nadają charakterystyczny smak i zapach, tak zwany bukiet.

Zależnie od ilości zawartego w winach alkoholu dzielimy je na 3 grupy:

1. Wina lekkie lub słabe o zawartości 6 do 10% alkoholu i bardzo małej ilości cukru.

2. Wina półciężkie lub średniomocne o zawartości 10—12% alkoholu i 1—3% cukru.



Warzywa można rozdrabniać nożem



Pozdrabniamy również warzywa tarką o grubych oczkach lub ręczną szatkownicą



Odkrawanie kotletów ze schabu



Panierowanie kotletów schabowych

3. Wina ciężkie lub mocne o zawartości 12—17% alkoholu i ponad 6—16% cukru.

Wina lekkie, zwane wytrawnymi, są najtrudniejsze do przyrządzenia i mało trwałe w przechowaniu. Dlatego nie poleca się ich w produkcji domowej. Największym uznaniem cieszą się u nas wina półciężkie, zwane stołowymi i półwytrawnymi. Są dużo trwalsze od wytrawnych i łatwiejsze do wyrobu oraz przechowania.

Wina ciężkie, słodkie, zwane deserowymi są bardzo trwałe, łatwe do przechowania nawet w temperaturze pokojowej i najbardziej nadają się do produkcji domowej.

Wino można otrzymać z każdego owocu. Wybieramy jednak owoce które mają ładny kolor, zapach, łatwo się tłoczą i łatwo fermentują.

Zależnie od zabarwienia rozróżniamy wina czerwone i białe.

Wina czerwone wyrabiamy z owoców silnie zabarwionych: czarnych wiśni, czarnego bzu, czarnych porzeczek, czarnych jagód, jeżyn i łochyń. Wina te mają barwę ciemnoczerwoną, fioletową lub granatową.

Wina białe wyrabiane z jabłek, z białych i czerwonych porzeczek, z malin i agrestu są przejrzyste. Barwa ich ma różne odcienie żółtiste (z jabłek), żółtawe, różowe i inne. W warunkach wiejskich przy wyrobie win należy zwrócić uwagę na wykorzystanie ogrodowych i dziko rosnących jagód. Wina przedniej jakości, wcale nie gorsze od gronowych, możemy otrzymać z owoców dzikiej róży, bardzo bogatych w witaminy. Niedocenione łochynie, podobnie jak czarne jagody nadają się również do wyrobu świetnych win czerwonych. Stosunkowo łatwa i szybka jest produkcja win z porzeczek. Czarna porzeczka daje bardzo wonne wino witaminowe, używane często do doprawiania win z owoców o słabym zapachu, a także do zabarwiania win czerwonych.

Na wyrób wina użyć możemy owoce gorszej jakości, gorzej wykształcone, drobne, spady — słowem takie, które nie nadają się na droższe przetwory, ani jako owoce deserowe do spożycia na surowo. Owoce muszą być jednak świeże, zdrowe, w pełni dojrzałe, ale nie przejrziałe.

Otrzymanie dobrego wina własnego wyrobu wymaga dokładnego przestrzegania przepisów oraz zachowania skrupulatnej czystości przy wyrobie. Ważne jest też dobre zorganizowanie pracy i przygotowanie niezbędnych naczyń i przyrządów.

Do wyrobu win potrzebne są następujące naczynia i przybory:



1. Balon szklany lub gąsior umieszczony w koszu ze słomą lub z wiórami.
2. Korek ściśle dopasowany z otworem na czop fermentacyjny.
3. Czop fermentacyjny, to jest szklana specjalnie zgięta rurka z balonikami (rys. 22) ułatwiająca ujście gazów w czasie fermentacji.
4. Czysta drewniana kadź, cebrzyk lub beczułka, albo duży kamienny garnek oraz tłuczek drewniany do miażdżenia owoców.
5. Specjalna prasa do owoców albo prasa do wyciskania serów i mocny worek z rzadkiego płótna; są też specjalne maszyny, które miażdżą owoce i oddzielają miąższ od soku.
6. Miska lub nie obite emaliowane wiadro na wyciskany sok.
7. Lewar winiarski, czyli kawałek (1—1½ m) węża gumowego o średnicy 1 cm, zaopatrzony na obu końcach w szklane rurki. Jedna rurka powinna mieć długość równą wysokości balonu lub gąsiora na wino (około 45 cm). Koniec węża nasuwamy na zgięte zakończenie tej rurki. Drugą rurkę, długości około 15 cm, wsuwa się w drugi koniec węża.
8. Termometr laboratoryjny.

Wyrób wina składa się z szeregu następujących kolejnych czynności:

1. Kilka dni przed właściwym wyrobem przygotowujemy „matkę drożdżową“.
2. Otrzymanie moszczu jest pierwszą z czynności właściwego wyrobu wina. Obejmuje ono dokładne mycie owoców, usuwanie części niejadalnych, miażdżenie owoców lub rozdrabnianie owoców na tarce bądź w maszynce do mięsa i następnie tłoczenie miazgi.
3. Doprawianie otrzymanego moszczu przez dodanie wody i cukru dla uzyskania właściwego smaku i odpowiedniej ilości alkoholu.
4. Łączenie poprawionego moszczu (nastawu) z matką drożdżową.
5. Fermentacja i kontrola jej przebiegu.
6. Ściąganie młodego wina z nad osadów drożdży.
7. Dojrzewanie i klarowanie wina.
8. Butelkowanie wina.

Drożdże i ich znaczenie przy wyrobie wina

Dla wywołania fermentacji alkoholowej potrzebne są drobnoustroje zwane drożdżami, które przerabiają cukier zawarty w moszczu na alkohol i dwutlenek węgla. Dwutlenek węgla jako gaz uchodzi w powietrze, natomiast alkohol pozostaje w winie nadając mu zapach, smak i trwałość.

Aby otrzymać wino określonego smaku i mocy, używamy do wyrobu specjalnych drożdży winiarskich. Są to specjalnie wyhodowane drożdże szlachetne, czyli rasowe. Zależnie od rasy drożdże zdolne są przerobić na alkohol różne ilości cukru. Ilość cukru w moszczu nie może jednak przekraczać 30% (to jest 30 dkg cukru na 1 l moszczu). Z cukru tego bardzo silne rasę drożdży wytworzą wino mocne o zawartości 15% alko-

holu, gdyż — praktycznie biorąc — średnio ze 100 gramów cukru powstaje około 50 gramów alkoholu. W miarę wytwarzania alkoholu działalność drożdży słabnie. Z normalnej fermentacji alkoholowej otrzymujemy więc w winie najwyżej 17% alkoholu. Przy tej ilości alkoholu działalność drożdży ustaje.

Na szybki i prawidłowy rozwój drożdży wpływa też ciepłota moszczu i otoczenia. Najlepiej rozwijają się w temperaturze pokojowej 15—25° C, dlatego gąsior z moszczem do fermentacji trzymamy w cieplej izbie.

Złe działa na drożdże światło słoneczne. Dlatego nie wolno gąsiorów z moszczem fermentującym stawiać w miejscach nasłonecznionych. Otulanie gąsiorów z winem miękkim, grubym papierem lub flanelą czy barchanem w miesiącach chłodnych ma na celu ochronę drożdży przed słońcem i zimmem.

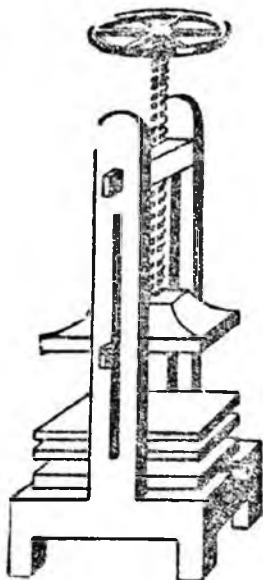
Suche drożdże winiarskie można kupić w składach aptecznych i drogeriach. (Nie należy do wyrobu win używać ani drożdży piekarskich, ani browarnianych lub gorzelnicznych). Zamiast suchych drożdży lepiej jest używać szczepionki drożdży winiarskich, wyhodowanych przez specjalne zakłady fermentacyjne wydziałów szkół wyższych. Zakłady, zależnie od tego jakie chcemy mieć wino, sprzedają odpowiednią rasę w maleńkich buteleczkach i załączają przepis ich zastosowania. Załączone są też niekiedy pożywki potrzebne drożdżom. Drożdże takie można zamówić listownie w Warszawie, ul. Rakowiecka 8, SGGW — Katedra Przemysłu Rolno-Fermentacyjnego lub Zakład Mikrobiologii Przemysłowej Instytutu Przemysłu Fermentacyjnego.

Przygotowanie matki drożdżowej

Drożdże należy rozmnożyć. Na ogół do sfermentowania 10 litrów moszczu owocowego trzeba $\frac{1}{3}$ litra do $\frac{1}{2}$ litra matki drożdżowej. W tym celu wyciskamy około $\frac{1}{4}$ szklanki soku z owoców, z których mamy robić wino, dodajemy szczyptę cukru i gotujemy około 10 minut, aby zabić dzikie drożdże. Następnie studzimy do 25° C, wlewamy do buteleczki z rasowymi drożdżami, mieszamy potrząsając i zatykamy buteleczkę korkiem z waty. Zwykle dodaje się też sole odżywcze, na przykład fosforan amonowy, jako pożywkę dla drożdży. Buteleczkę stawiamy w ciepłym miejscu, lecz ani w słońcu ani na piecu, aby przez przegrzanie nie zabić drożdży. Gdy płyn po 1—2 dniach silnie się wzburzy, przelewamy go do czystej większej butelki i dolewamy około $\frac{1}{2}$ litra moszczu zagotowanego z 4 dkg cukru i przestudzonego. Po 1—2 dniach otrzymujemy $\frac{1}{2}$ litra rozmnożonych drożdży. Jest to ilość, która może wystarczyć na 10—17 litrów moszczu. Gdybyśmy chcieli robić wino ze 100 litrów moszczu, musielibyśmy drożdże dalej rozmnażać, przelewając je do czystego gąsiora o pojemności 5 litrów i dodając około $4\frac{1}{2}$ litra moszczu.

Otrzymanie moszczu

Owoce przebieramy i myjemy, następnie po osączeniu oczyszczamy z ogonków, szypulek, miejsc obitych i nadpsutych. Miazdźmy w czystym drewnianym cebrazku lub kamiennym garnku uważając, aby nie rozgniatać pestek. Jabłka kroimy w plastry. Można też utrzcć je na nierdzewnej tarce lub przepuścić przez maszynkę do soków. Miazgę odstawiamy na kilka godzin w chłodnym pomieszczeniu zabezpieczonym od kurzu i much. Następnie przez tłoczenie oddzielamy sok zwany moszczem.



Miazgę kładziemy do mocnego rzadkiego woreczka płóciennego i wygniatamy rękami albo w prasie do serów lub w koszowej prasie do owoców. Wyciskamy powoli, stopniowo zwiększając ucisk. Dla lepszego wydobycia z miazgi cennych składników miazgę po wyciśnięciu mieszamy z odmierzoną ilością przegotowanej wody i po kilku godzinach tłoczemy po raz drugi, czasem i trzeci.

Ilość otrzymanego moszczu z różnych owoców zależy od rodzaju oraz stopnia dojrzałości, a w dużej mierze od sposobu tłoczenia. Przy tłoczeniu ręcznym uzyskujemy moszczu mniej, przeciętnie 4—5 litrów (bez wody dolewanej do wytłoków) z 10 kg owoców.

Doprawianie moszczu

Doprawianie moszczu i dobór odpowiedniej rasy drożdży wpływa przede wszystkim na smak i moc wina. Doprawienie polega na dolaniu wody dla złagodzenia kwasowości moszczu oraz na dodaniu cukru. Cukier dajemy dla smaku i do wytworzenia alkoholu. Od ilości cukru w moszczu zależy moc wina, a więc ilość wytworzonego alkoholu. Z mało słodkiego moszczu otrzymujemy wino słabe, o małej zawartości alkoholu; wino mocne o większej zawartości alkoholu można otrzymać z moszczu wówczas, gdy do odpowiednio rozwodzonego moszczu dodamy 30—35 dkg cukru na 1 litr. Woda powinna być dobrą, pitną wodą bez smaku i zapachu. Nie nadaje się do wyrobu win woda twarda; dla zmiękczenia należy ją przegotować. Woda żelazista nie nadaje się zupełnie.

Do wyrobu win używamy tylko cukru grysikowego i dodajemy go zawsze po uprzednim rozpuszczeniu w moszczu lub wodzie (1/2 l na 1 kg

cukru) i przestudzeniu. 1 kg rozpuszczonego cukru zajmuje 0,6 litra, a więc z $\frac{1}{2}$ l moszczu i 1 kg cukru otrzymamy 1,10 litra płynu. Jeśli chcemy, aby wino było mocne i aby fermentacja szybko przebiegała, dodajemy cukier stopniowo w ilości nie większej niż 2 kg na raz. Jeśli obliczona ilość cukru wynosi więcej, na przykład 3 kg, to przy doprawianiu dajemy 2 kg, po kilku dniach $\frac{1}{2}$ kg i znowu po 2—3 dniach $\frac{1}{2}$ kg rozpuszczonego cukru. Przy doprawianiu należy posługiwać się dokładnym przepisem lub tabelką określającą ilości potrzebnej wody i cukru.

Napełnienie gąsiora

Doprawiony moszcz łączymy z rozmnożonymi do odpowiedniej ilości drożdżami, czyli matką drożdżową ($\frac{1}{2}$ litra na 10 l moszczu) i wlewamy do przygotowanego gąsiora, mieszając przez poruszanie nim. Gąsior należy napełniać tylko w $\frac{7}{8}$ całej objętości, aby uniknąć przelania się zawartości w początkowym, burzliwym okresie fermentacji. Niekiedy dla przyspieszenia fermentacji dodajemy fosforanu amonowego (można kupić w aptece) w ilości 2—4 g na 10 litrów doprawionego moszczu. Stanowi on dla drożdży pożywkę, pobudzającą do żywszego działania. Rozpuszcza się go w małej ilości podgrzanego moszczu lub wody.

Szyjkę gąsiora lub balona wycieramy zwilżoną spirytusem watą lub płócienną ściereczką, zatykamy korkiem z czystej waty i obwiązujemy wygotowanym rzadkim płótnem. Tak przygotowane naczynia odstawiamy do fermentacji.

Fermentacja moszczu

Fermentacja przebiega szybciej lub wolniej zależnie od doprawienia moszczu, od rodzaju owoców, drożdży i temperatury otoczenia. W przebiegu fermentacji można zauważyć 3 etapy. W pierwszym dniu od nastawienia moszczu z drożdżami nie widać specjalnych zmian, w drugim widać słabe ożywienie spowodowane rozmnażaniem się drożdży. Po 2—3 dniach płyn burzy się, na powierzchni tworzy się piana, dwutlenek węgla z sykiem wydobywa się z moszczu. Jest to główny burzliwy okres fermentacji, w którym drożdże pracują najmocniej i wytwarzają najwięcej alkoholu. Okres ten trwa od 2 do 7 dni. Doświadczeni winiarze twierdzą, że tym lepiej, im szybciej rozpoczyna się oraz im prędzej kończy ten okres.

Pod koniec burzliwej fermentacji usuwamy z butli korek z waty, dodajemy resztę cukru rozpuszczonego w moszczu lub w wodzie i dopełniamy butlę do $\frac{9}{10}$ objętości.

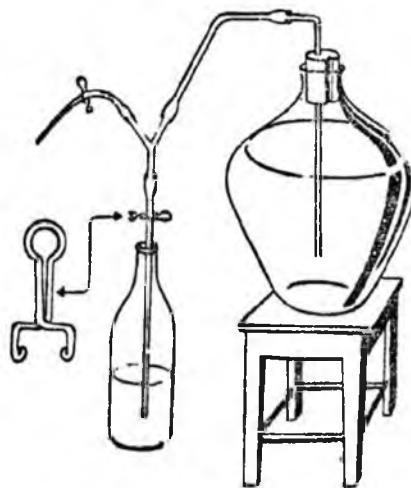
Butlę zamykamy korkiem z czopem fermentacyjnym. Korek uszczelniamy oblewając roztopioną przestudzoną parafiną lub woskiem, aby

do moszczu nie przedostawało się powietrze i znajdujące się w powietrzu drobnoustroje mogące popsuć wino lub nawet zmienić go w ocet. Uszczelnienie chroni też wino przed stratą alkoholu.

Następuje teraz trzeci etap fermentacji, w którym działanie drożdży jest słabsze i wolniejsze w miarę wytwarzania się coraz większej ilości alkoholu. Jest to okres tak zwanego dofermentowania i trwa, zależnie



Rys. 22. Napełniona moszczem butla z czopem fermentacyjnym



Rys. 23. Ściąganie wina

od rodzaju wina, drożdży i temperatury od 2 do 8 tygodni, a przy słodkich winach deserowych nawet dłużej.

Koniec fermentacji poznajemy po tym, iż przestają się wydobywać przez rurkę pęcherzyki gazu. Drożdże rasowe po skończeniu swej pracy zamierają i opadają na dno porywając za sobą zawieszone cząsteczki miąższu, dzięki czemu zanika zmętnienie wina. Wino robi się powoli od góry przejrzyste, czyli klaruje się.

Ściąganie młodego wina

Gdy warstwa osadu robi się zwarta, wyraźnie oddzielająca się od przejrzystego klarownego płynu przystępujemy do pierwszego ściągnięcia wina. Gąsior z winem ustawiamy na stole, ławie lub taborecie, a poniżej czysty gąsior tej samej wielkości. Ściągamy przy pomocy gumowego węża (lub lewara) przeprowadzonego przez korek (rys. 23). Koniec węża połączony ze zgiętą szklaną rurką wpuszczamy do butli z winem uważając, aby nie dotykał osadu na dnie. Drugim końcem

wsysamy ustami płyn, po czym rurkę wyjmujemy z ust, gumę ściskamy mocno w palcach i wpuszczamy do pustej butli ustawionej niżej. Po ściągnięciu czystego wina filtrujemy osad przez lejek wyścielony bibułą lub przez flanelę. Gąsior dokładnie wypłukujemy i dezynfekujemy, podobnie korek i czop fermentacyjny.

Dojrzewanie wina

Ściągnięte wino wlewamy do gąsiora do pełna. Gąsior wycieramy i zatykamy czystym wyparzonym korkiem z czopem albo korkiem owiniętym watą, aby gazy mogły uchodzić swobodnie. Naczynie z winem na dojrzewanie stawiamy w czystym, chłodnym miejscu o temperaturze 10—12° C, najlepiej w piwnicy. Równocześnie z dojrzewaniem odbywa się dalsze klarowanie wina. Ściąganie powtarzamy jeszcze 1—2 razy po 2—3 miesiącach, gdy na dnie utworzy się nowy osad drożdżowy. Ściąganie wpływa na szybkość dojrzewania szczególnie win ciężkich, wymagających wietrzenia.

Czas dojrzewania jest różny. Zależnie od owoców i rodzaju wina trwa on i 6—8 miesięcy dla win lekkich, wytrawnych, natomiast 12 miesięcy i dłużej, nawet do kilku lat, dla półwytrawnych i ciężkich. W tym czasie ściągamy 2—3 razy w roku.

Butelkowanie wina

Do butelek należy wino ściągać dopiero po zupełnym dojrzeniu. Przedwczesne ściągnięcie do butelek powoduje tworzenie się osadu w butelkach, a przy nalewaniu mącenie wina. Dużo lepiej dojrzewa wino w zakorkowanych gąsiorach. Dlatego nie należy się spieszyć ze ściąganiem do butelek.

Przy ściąganiu używamy też lewara lub gumowego węża. Butelki uprzednio wymyte i wyjałowione wypełniamy winem tak, aby korek dotykał płynu. Do uszczelniania należy używać dobrych długich korków. Korki zanurzamy w parafinie lub roztopionym laku.

Butelki z winem przechowujemy na leżąco, w ciemnym chłodnym pomieszczeniu, najlepiej w piwnicy.

Przetwory z warzyw i grzybów

Dużą część zimowego zapasu warzyw utrwalamy w sposób naturalny, przechowując w piwnicach, dołach, kopcach lub na strychu (cebula, dynia, kapusta w główkach). Część jednak, zwłaszcza pomidory, ogórki, dynię i grzyby musimy przerobić na przetwory, aby zapewnić zapas na cały okres zimowo-wiosenny.

Kiszonki

Kiszenie, czyli kwaszenie stawiamy na pierwszym miejscu, ponieważ jest to sposób utrwalania nie tylko najłatwiejszy i najtańszy, ale także zachowujący najlepiej cenne składniki odżywcze warzyw. Poprawnie przygotowane i pielęgnowane kiszonki są w zimie i na przedwiośniu niemal jedynym źródłem witamin w naszym codziennym pożywieniu, zwłaszcza że spożywamy je bardzo często w stanie surowym. Stwierdzono na przykład, iż sok z kiszonej kapusty zawiera więcej witamin



niż sama kapusta. Dlatego kwas z kapusty może być podawany jako napój witaminowy podobnie, jak kwas otrzymany przez zakwaszenie buraków. Kwas mlekowy wytworzony w kiszonkach przez bakterie kiszące pobudza apetyt, ułatwia trawienie i wydalanie oraz zapobiega procesom gnilnym w przewodzie pokarmowym. Kwas ten, jeśli wytworzy się go odpowiednia ilość (1½%), chroni produkt od gnicia.

Z wymienionych względów gospodynie powinny kisić nie tylko kapustę, grzyby i ogórki, ale także pomidory, fasolkę szparagową, mieszane warzywa, kapustę z jabłkami, żurawinami, lub borówkami. W zimie mamy z nich gotowe surówki do mięsnych potraw i ziemniaków. Z ukiszonych buraków otrzymuje się doskonały kwas, który możemy używać nie tylko do zakwaszania barszczu, ale również podawać jako smaczny orzeźwiający napój. Kisić można również botwinę, liście selera, wyrzucane często jako odpadki. Kiszonki te nadają się na barszcze, mieszane kapuśniaki lub chłodniki.

Kiszona fasola szparagowa, różne gatunki grzybów, zapewniają jeszcze większy wybór kiszzonek.

Nie będziemy podawać tu szczegółowych przepisów na kiszoną kapustę i ogórki, gdyż większość gospodyń umie je dobrze przyrządzać. Podamy mniej znane przepisy i uwagi pozwalające uniknąć spotykanych czasem błędów w postępowaniu.

Błędem jest odciskanie soku z kapusty wymieszanej z solą przed włożeniem do beczki, a także wylewanie soku wydzielonego przy zbyt silnym ubijaniu. Ubijać należy oszczędnie niezbyt silnie, aby nie rozgniatać cząstek rozdrobnionych warzyw. Nadmiar soku można przechować w gąsiorze, dzbanie lub w garnku kamiennym. Przyda się do zalania kapusty, gdy po kilku dniach wchłonie soki. Kapustę i inne

kiszonki należy chronić przed pleśniami, które rozkładają i niszczą kwas mlekowy, a przez to narażają produkt na utratę soku i gnicie. Dlatego po ukiśnięciu produktu zalecane jest szczelne zamknięcie naczynia z kiszonką przeznaczoną na dłuższe przechowanie. W tym celu beczkę czy inne naczynie zabijamy denkiem, gąsiory korkujemy. Można też zalać powierzchnię cienką warstwą oleju jadalnego (grzyby kiszone).

Kiszonki na bieżące użycie, przechowywane w otwartych beczułkach, należy oczyszczać dokładnie z tworzącego się na nich kożucha pleśni, przy pobieraniu kiszonki do spożycia wyrównywać powierzchnię i uważać, aby zawsze była pokryta warstwą soku. W razie nadmiernej utraty soku zalewamy kapustę w beczce czystą wodą, przegotowaną z solą. Nie należy jednak zbytnio rozcieńczać zawartego w soku kiszonek kwasu mlekowego, będzie bowiem zbyt słaby, aby chronić od bakterii gnilnych i innych.

Kapusta kiszona do szybkiego zużycia

Dla utrwalenia na 3—6 dni nadmiaru wczesnej kapusty lub dla szybkiego ukiszenia w jesieni przed właściwym sezonem stosujemy zaparzenie albo dodawanie serwatki.

Kapusta parzonka: oczyszczoną kapustę drobno szatkujemy, mieszamy z solą do smaku (1—2 dkg soli na 1 kg kapusty), po czym wkładamy do czystej beczki lub kamiennego garnka. Następnie zalewamy wrzącą wodą lub wywarem z ugotowanych ziemniaków, ugniatamy lekko, nakrywamy i pozostawiamy do ukiśnięcia.

Kapusta z serwatką: kapustę poszatkowaną i przemieszaną dokładnie z solą skrapiamy obficie serwatką lub roztrzępłym zsiadłym mlekiem i odstawiamy pod przykryciem do ukiśnięcia.

Kiszona surówka z włoskiej kapusty

Na 10 kg gotowej kiszonki:

7 kg 50 dkg kapusty włoskiej oczyszczonej, szatkowanej, 15 dkg soli, 2 kg wydrążonych kwaśnych jabłek, 2 kg świeżych obranych zielonych ogórków, 10 dkg zielonego kopru, papryka czerwona, świeże strąki.

Oczyszczoną kapustę szatkujemy drobno i mieszamy z solą. Dodajemy poszatkowane w paski jabłka i obrane ogórki, drobno krojony koper oraz paprykę pokrojoną w cienką słonkę. Wymieszane składniki ubijamy w kamiennym garnku lub drewnianej fasce, nakrywamy ściereczką,

lekkob obciążamy i pozostawiamy do ukiśnięcia. Po uszczelnieniu denkiem wynosimy do chłodnego pomieszczenia. Podajemy skropioną rafinowanym olejem jadalnym i niekiedy wymieszaną z cukrem.

Kiszona surówka z czerwonej kapusty

Na 10 kg gotowej kiszonki:

9 kg oczyszczonej, szatkowanej kapusty czerwonej, 15 dkg soli, 1 kg 50 dkg jabłek kwaśnych wydrążonych, 1 kg porów przyciętych bez twardych końców, szczypta mielonych goździków, mielony cynamon.

Poszatkowaną kapustę mieszamy z solą, następnie z jabłkami i porami pokrojonymi w paski, dodajemy $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonych goździków z cynamonem. Kisimy jak zwykle.

Podajemy doprawioną z cukrem i skrapiamy rafinowanym olejem

Kiszona surówka z czerwonej kapusty (inny sposób)

10 kg kapusty czerwonej, oczyszczonej, szatkowanej, 20 dkg soli, 1 kg 50 dkg cebuli.

Przyrządzamy, jak poprzednią surówkę, dodając drobno pokrojoną cebulę.

Kiszona surówka mieszana

5 kg 50 dkg cukrowej białej kapusty, 1 kg 50 dkg marchwi, 1 kg selera, 50 dkg porów lub cebuli, 50 dkg fasolki szparagowej, 2 kg 50 dkg kwaśnych jabłek, 10 dkg zielonego kopru, 15 dkg soli.

Bardzo dokładnie oczyszczone i opłukane warzywa i jabłka szatkujemy w paski, mieszamy z solą i drobno siekanym koprem; kisimy normalnie.

Ogórki kiszone krajane

Duże, zielone ogórki sałatkowe można zakisić w butelkach lub w gąsiorze, pokrojone w kostkę lub słupki po odrzuceniu części niejadalnych. Podaje się jako surówkę skropioną jadalnym olejem rafinowanym albo jako składnik sałatek i do zup.

10 kg zielonych, obranych ogórków, 20 dkg soli, 15 dkg suchego kopru, czosnek, gorczyca lub liście lubczyka.

Umyte, obrane ogórki krajemy w kostkę lub słupki, koper płuczemy i krajemy na kawałki, liście lubczyka drobno siekamy, obrany czosnek miażdżymy z solą. Mieszamy wszystko razem w kamiennej misce i kładziemy, popychając wyparzoną patyczkiem lub szklaną pałeczką,

utrząsając do wyparzonych butelek lub mał go gąsiora; zalewamy wydzielonym sokiem i wysypujemy ziarnka gorczycy; szyjkę zostawiamy wolną. Obwiązujemy kawałkiem gazy lub zatykamy lekko watą i zostawiamy w izbie do zafermentowania. Po burzliwej fermentacji usuwamy patyczkiem pianę, dopełniamy soloną wodą lub zalewamy olejem jadalnym dla ochrony przed psuciem, korkujemy szczelnie i lakujemy. Przechowujemy w piwnicy.

Kiszone pomidory

W taki sam sposób jak ogórki kisić można pomidory (czerwone, z lekka zaróżowione lub nawet zielone, które nie zdążyły dojrzeć). Niektórzy cenią wyżej zielone kiszone pomidory od ogórków. Do kiszenia nadają się odmiany o owocach gładkich, okrągłych i niedużych. Owoce muszą być świeże, zupełnie zdrowe, bez plam i uszkodzeń oraz nie przemarznęte. Odmiany drobnoowocowe kisić można w szklanych butlach lub w gąsiorach. Zielone pomidory zalewa się roztworem soli 7—8-procentowym (7—8 dkg w 1 litrze wody), czerwone zaś roztworem 8—10-procentowym (8—10 dkg w 1 litrze wody). Przyprawy dodaje się takie jak do ogórków, w ilości najwyżej 40 dkg na 10 kg świeżych pomidorów.

Kiszona fasola szparagowa

5 kg fasoli szparagowej, 15 dkg soli, 8 dkg kopru, 5 dkg chrzanu, świeża papryka w strączkach, pieprz czarny, ziele angielskie.

Fasolę obieramy z bocznych włókien, myjemy, osączamy, następnie kroimy w skośne kawałeczki i mieszamy z częścią soli, (można kisić strączki w całości). Układamy uciskając w kamiennym garnku lub drewnianej fasce przesypując solą i rozdrobnionymi przyprawami, obciążamy denkiem i kamieniem. Dno naczynia i powierzchnię kiszonki można wyłożyć opłukanymi liśćmi kapusty. Po burzliwej fermentacji, gdy fasolka osiadzie, można usunąć denko i kamień, a powierzchnię poleć jasnym, rafinowanym olejem jadalnym dla ochrony przed pleśniami. Po opakowaniu papierem pergaminowym przechowujemy w chłodnym pomieszczeniu.

Z kiszonej fasolki możemy przyrządzić doskonałą sałatkę do potraw z mięsa, z ryb, jaj i z ziemniaków.

Kiszone grzyby

Warto zwrócić większą uwagę na kiszone grzyby i przyrządzać je zamiast ostrych marynat i grzybów solonych. Kisić można różne grzyby jadalne, jak rydze, borowiki, kozaki, gąski, opieńki, kurki, chrząszcze, czyli gązdy, i inne. Wybieramy do tego małe i średnie młode sztuki, zdrowe i zupełnie świeże. Kisimy same kapelusze bez trzonów.

Grzyby oczyszczamy na ogół na sucho; jeśli są bardziej brudne myjemy dokładnie, lecz szybko i osączamy dokładnie z wody.

Rydze kisimy na surowo, a inne grzyby przed kiszeniem obgotowujemy krótko (3—5 minut) w osolonej wrzącej wodzie (czyli blanszujemy). Studzimy zimną wodą i potem szybko obsuszamy. Układamy następnie w czystym garnku kamiennym, niedużej fasce lub drewnianej beczajce przesypując warstwami solą kuchenną w ilości 15—25 gramów na 1 kg grzybów. Można dodać pokruszony liść bobkowy i cebulę krojoną w cienkie pierścienie. W celu przyspieszenia zakisnienia i wytworzenia większej ilości kwasu mlekowego możemy dodać trochę cukru (15 gramów na 1 kg) oraz skropić grzyby roztrzępanym zsiadłym mlekiem.

Grzyby ułożone do pełna nakrywamy wyparzonym płótnem, obciążamy kamieniem położonym na drewniane denko lub płytki talerz (kamień nie może być wapienny). Gdy kiszonka po kilku dniach opadnie, dokładamy do pełna grzybów z innego naczynia lub świeżych i ponownie nakrywamy.

Uważać należy, aby sok pokrywał grzyby całkowicie, gdyż w przeciwnym razie ulegną zepsuciu. W braku soku dolewamy osolonej, przegotowanej wody lub serwatki.

Ukisznięte i ściśle ułożone grzyby możemy przechowywać bez płótna i obciążenia; wystarczy je nakryć szczelnie krawędziem papieru pergaminowego i zalać warstwą rafinowanego oleju jadalnego.

Przechowujemy w chłodnej spiżarni lub w piwnicy na kiszonki. Używamy w zimie do mieszanych sałatek, zwłaszcza ziemniaczanych, do kanapek, do potraw mięsnych; podajemy też pokrajane w paski z dodatkiem cebuli lub jabłek, skropione olejem lub polane śmietaną. Możemy również przyrządzać z nich inne potrawy, na przykład bigos z kiszonymi grzybami.

Solonki

Do solenia przeznaczamy zapas zielonego kopru, listki selera, estragonu i inne zielone przyprawy, które bez moczenia dodajemy w niewielkiej ilości do zup. Można też w ten sposób utrwalić włośzczyznę do zup, jeśli na przykład warzywa przechowywane w piwnicy lub w kopcach zaczynają się nam wiosną psuć. Do zielonego kopru i innych zielonych przy-



praw dajemy 15—20 dkg soli na 1 kg przygotowanych listków. Solimy je albo drobno siekane, albo w całości, a koper nawet w gałązkach; przesypując solą ubijamy nieco w kamiennych garnuszkach lub słoikach z ciemnego szkła. Powierzchnię szczelnie nakrywamy czystą, płócienną ściereczką lub papierem pergaminowym, nakrywamy i przechowujemy w chłodnym pomieszczeniu.

Mieszanki z solonych warzyw do zup

Na 10 kg solonki:

8—8 kg 50 dkg oczyszczonych różnych warzyw,

2—1 kg 50 dkg soli kuchennej.

T a b e l a 10

Mieszanki z solonych warzyw

Warzywa	Mieszanka 1	Mieszanka 2	Mieszanka 3
Marchew oczyszczona	3 kg 60 dkg	2 kg 40 dkg	2 kg 40 dkg
Pietruszka	1 kg 60 dkg	1 kg 20 dkg	1 kg 20 dkg
Seler	1 kg 60 dkg	1 kg 20 dkg	1 kg 20 dkg
Por	60 dkg	40 dkg	40 dkg
Cebula	60 dkg	40 dkg	80 dkg
Kapusta	—	2 kg 40 dkg	—
Fasolka szparagowa	—	—	80 dkg
Kalafior	—	—	1 kg 20 dkg
Zielenina	—	—	20 dkg
Sól kuchenna	2 kg	1 kg	2 kg

Oczyszczone, dokładnie opłukane warzywa korzenlowe trzemy na tarce z dużymi oczkami lub na maszynce; liście, fasolkę krajemy w cieką słomkę. Mieszmamy dokładnie z solą, ubijamy szczelnie w czystych garnkach. Nakryte, opakowane garnki wyносimy w chłodne miejsce. Powierzchnię solonki można też zalać warstwą oleju jadalnego.

Marynaty

Marynatami nazywamy warzywa, grzyby lub owoce utrwalone w zalewie octowej z dodatkiem przypraw zapachowych, soli i cukru.

Na ogół w naszym kraju spożywa się i przyrządza zbyt dużo marynat, mniej zaś innych przetworów.

Ze względu na szkodliwość kwasu octowego przyrządzamy dziś raczej marynaty słabe, z niedużą ilością octu. Trwałość marynaty zapewniamy przez dodatkowe ogrzewanie (pasteryzację) przy 75^o—85^o C i szczelne opakowanie, zwłaszcza na dłuższe przechowanie



Aby surowce dobrze nasiąkły zalewą octową, po umyciu i usunięciu części niejadalnych krótko je obgotowujemy, czyli blanszujemy (kalafiory, fasolka, cebulka, małe ogórki) i bezpośrednio po tym pasteryzujemy ułożone w słojach i zalane zalewą. Stosuje się też nakłuwanie (zielone małe ogórki, śliwki), a czasem solenie (ogórki nasienne podzielone w płaty).

Zalewę przyrządzamy z przegotowanej wody, ustalej bez osadu i z dobrego 6-procentowego

octu spirytusowego lub octu winnego. Ocet dodajemy do zalewy na końcu po uprzednim zagotowaniu jej z przyprawami, solą i cukrem. Jako przyprawy stosujemy pieprz, liście bobkowe, cynamon, goździki, koper, estragon, liście selera, pietruszki, czarnych porzeczek, korzeń chrzanu strugamy w wiórki, czosnek, krajane w paski strączki papryki oraz gorczycę. Czosnek, chrzan i gorczyca podnoszą również trwałość marynat, chroniąc je przed pleśniami. Benzoesan sodu (w pastylkach 1-gramowych) dodaje się po rozpuszczeniu w małej ilości ciepłej zalewy w ilości 1 g na 1 kg marynaty.

Marynaty możemy przyrządzać: w wekach, w słoikach z zakrętkami, w wysokich wąskich kompotierach zwanych kaparami.

Przygotowane surowce należy układać ładnie w słojach, przekładając przewidzianymi dodatkami, jak korniszony, cebulki-szalotki. Można również dać kilka rodzajów warzyw, dobierając je kolorami (kalafiory, korniszony, marchew, cebulka, fasolka szparagowa, dynia). Po ułożeniu wlewamy tyle zalewy, aby wypełniła dokładnie wszystkie szczeliny i przykryła surowce warstwą 1 cm.

Marynaty w półlitrowych wekach pasteryzujemy przy temperaturze 85° C przez 25 minut, owoce przy 75° C. Słoje wysokie, wąskie i zwykłe z zakrętkami ogrzewamy w ciepłej wodzie do 85° C i utrzymujemy tę temperaturę przez 20 minut, po czym wyjmujemy i uszczelniamy cellofanem lub pergaminem, jak pomidory; słoje wysokie po ostudzeniu zalewamy niekiedy roztopionym łojem, pechem lub parafiną. Słoje z cellofanem po wystudzeniu nakrywamy zakrętkami, wkładając do metalowych zakrętek cienkie tekturki.

Słoiki z marynatami przechowujemy w chłodnych, zaciemnionych pomieszczeniach i przeglądamy uważnie co pewien czas, czy nie pleśnieją i nie psują się.

**Skład zalewy octowej do marynat z warzyw i owoców
(według prof. A. Meringa)**

Nazwa składnika	Marynaty	
	warzywne	owocowe
Woda pitna	600 g	300 g
Oceł 6%	160 g	160 g
Cukier	80 g	400 g
Sól kuchenna biała	50 g	—
Cynamon	0,8 g	0,6 g
Goździki	0,6 g	0,4 g
Pieprz angielski	0,5 g	0,4 g
Pieprz gorzki (czarny)	0,4 g	—
Liście bobkowe	0,4 g	—
Benzoesan sodu	2 g	2 g

Uwaga: podane ilości składników przeznacza się na 1 kg surowców

Przetwory z warzyw utrwalone przez ogrzewanie i uszczelnianie

Przecier pomidorowy

Przecier pomidorowy naturalny, nie zagęszczany, ma bardzo duże zastosowanie w żywieniu rodziny: do zup, sosów, różnych potraw mięsnych, rybnych, kapusty i innych warzyw. Pół litra przecieru wystarcza na zupę dla 5 osób.

Na 10 l przecieru używamy przeciętnie 14—15 kg pomidorów. Pomidory powinny być całkiem dojrzałe i zdrowe. Miejsca nieznacznie nadpsute lub z nalotem grzybka wykrawamy bardzo dokładnie.

Podajemy kilka sposobów przyrządzania przecieru pomidorowego. Pomidory myjemy dokładnie, krajemy nierdzewnym nożem, miażdżymy w wysokim rondlu i rozgotowujemy we własnym soku.

Przecieramy wpiery przez cedzak, a potem przez sito. Przecier ogrzewamy prawie do wrzenia i natychmiast wlewamy do pełna do gorących, czystych butelek. Butelki wstawiamy do garnka lub kotła z gorącą wodą i ogrzewamy, aż temperatura przecieru w butelkach osiągnie 85° C. Wtedy butelki szybko wyjmujemy, korkujemy przygotowanymi korkami i ogrzewamy (pasteryzujemy) powtórnie przez 20 minut przy 85° C. Zamiast powtórnego ogrzewania możemy butelki układać na leżąco lub do góry dnem w skrzynkach lub wiadrach wypełnionych wiórami albo wyściełonych miękkimi płatami flaneli. Układamy jak najszczelniej i również pozostawiamy na 20 minut. Po skończonym ogrzewaniu butelki wyjmujemy, korki uszczelniamy pechem lub lakiem. Studzimy w letniej wodzie stopniowo oziębianej.

Przechowujemy w chłodnym, zacienionym pomieszczeniu.

Przecier pomidorowy w słojach

✓ Gorącym przecierem napełniamy wysokie, wąskie słoiki, wstawiamy je do garnka lub wanienki i ogrzewamy, aż przecier osiągnie temperaturę 85° C. Utrzymujemy tę temperaturę przez 20 minut. Wtedy szybko (najlepiej w 2 osoby) wyjmujemy po kolei słoiki z wody i opakowujemy otwór każdego kawałkiem zwilżonego celofanu lub papieru pergaminowego, obciskając szczelnie dookoła brzegu szyjki (można brzegi papieru przykleić krochmalem ziemniaczanym). Po uszczelnieniu słoiki studzimy.

Można też słoiki z przecierem po skończonym ogrzewaniu i przestudzeniu uszczelnić przez zalanie stopionym łojem czy margaryną, lub pechem po nakryciu powierzchni przecieru dopasowanym krążkiem pergaminu.

Sok pitny pomidorowy

Przecier pomidorowy naturalny, doprawiony odpowiednio do smaku, możemy podawać jako orzeźwiający napój witaminowy. Przecier należy do tego celu koniecznie przetrzeć przez gęste sito włosiane lub metalowe (nierdzewne), albo przez specjalną maszynkę do soków („Tutti-frutti“). Przecier jest wtedy bardziej jednolity i drobne cząsteczki mięszu nie oddzielają się tak łatwo od części płynnej. Doprawić możemy przed pasteryzacją albo przed podaniem, dodając na 1 litr soku z pomidorów kwaśnych odmian 30 g soli i 20 g cukru, do słodszych tylko 20 g soli.

Przeciery zagęszczane

Zagęszczane w warunkach domowych przeciery pomidorowe mają bardzo obniżoną wartość witaminową i gorszy kolor. Robimy je tylko z gorszych pomidorów i używamy do przyrządzania ostrych sosów zwanych niekiedy musztardami. Długie ogrzewanie i zagęszczanie zapewnia im trwałość, a dodatek przypraw zapachowych podnosi smak. Podaje się takie sosy do zimnych potraw z mięsa, ryb i jaj zamiast musztardy.

Sos-musztarda z pomidorów

Na około 1 kg 75 dkg gotowego sosu:

3 kg 50 dkg czerwonych pomidorów, 1 kg kwaśnych jabłek, 50 dkg cebuli, 2 łyżki soli, 4 łyżki cukru, 1 łyżka kwasu mlekowego 80-procentowego.

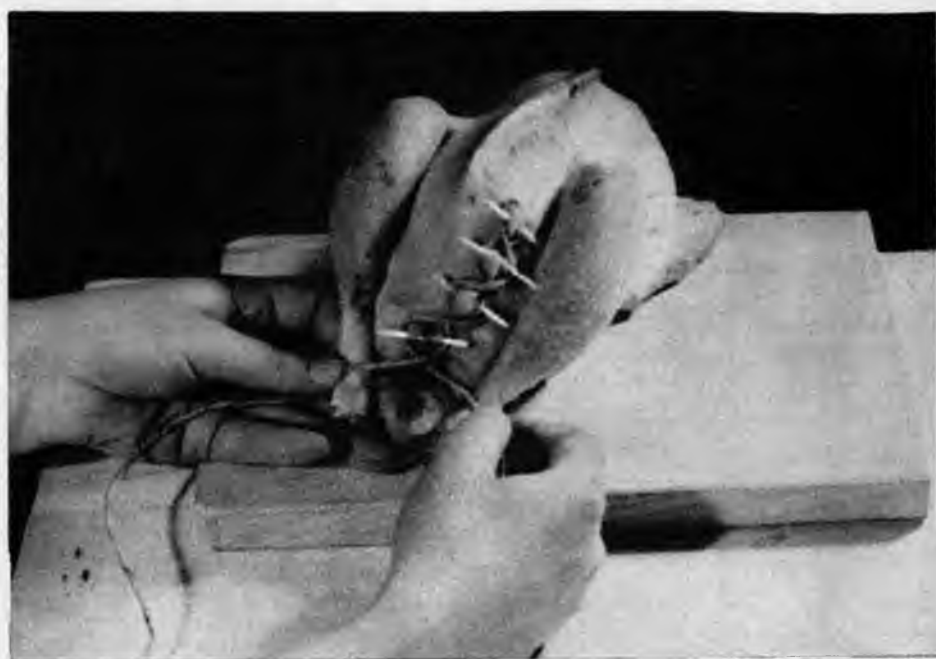
Przyprawy aromatyczne:

1/2 gałki muszkatułowej, 1 mała łyżka czerwonej papryki, pieprz mielony, goździki mielone, cynamon mielony.

Przecier pomidorowy z... trzemy do połowy. Uplecione jabłka przecieramy, a cebulę sparzoną trzemy na maszce, gotujemy i również



Formowanie kury do pieczenia: zakładanie „w kieszonce”



Kurę nadziewaną zamiast zeszywać możemy spiąć drewnianymi szpilkami i sznurkiem



Sprawianie szczupaka



Oddzielanie filetów z ryby

przecieramy. Wszystkie przeciery łączymy, dodajemy sól i cukier; stale mieszając zagęszczamy, jak powidła. Mielone pachnące przyprawy, umieszczone luźno w małym woreczku z rzadkiego płótna, wrzucamy do gotującego się sosu aż nabierze pożądaney ostrości, smaku i zapachu. Na koniec mieszamy z kwasem mlekowym. Gotowy sos składamy do małych słoiczków i uszczelniamy na gorąco celofanem lub pergaminem (na szybsze zużycie), albo po przestudzeniu zalewamy roztopionym łojem, margaryną lub pechem czy parafiną.

Sok pitny z kiszzonej kapusty

Kwas odcisnięty z mało solonej dobrze ukiszzonej kapusty możemy utrwalić w butelkach tak samo, jak sok pomidorowy.

Odcisnięty sok cedzimy przez czysty wyparzony woreczek flanelowy lub płócienny, ogrzewamy w wysokim garnku do 85° C. Napełniamy butelki i pasteryzujemy przez 15 minut przy temperaturze 85° C.

Podajemy jako leczniczy napój witaminowy małym dzieciom, starcom i osobom, które nie mogą jeść kapusty kiszzonej.

Susze z warzyw i owoców

Suszenie, a więc pozbawianie wody, jest jednym ze znanych od dawna prostych sposobów utrwalania.

Sposób ten powoduje jednak prawie całkowite zniszczenie witamin oraz pogarsza na ogół smak, zapach i barwę surowców. Jedynie grzyby mają po ususzeniu silniejszy smak i zapach i w tym stanie są cennym składnikiem potraw.

Które surowce suszyć

Suszymy przede wszystkim grzyby i surowce, które dają dobry susz bez wielkiej szkody dla wartości odżywczej. Suszy się często dla celów leczniczych oraz kuchennych niektóre jagody, jak maliny, czarne jagody czarny bez. Owoce róży i czarnej porzeczki nawet po ususzeniu za-

showują pewną ilość witamin służą do wyrobu witaminowych herbatek i napojów. Wiśnie i czereśnie, pozostałe przy wyrobie soków, można też wykorzystać na susz i używać w zmię do kompotów lub zamiast rodzynek do ciasta. Zapas suszonych jabłek, gruszek i śliwek węgerek ułatwi nam uzupełnienie i urozmaicenie pożywienia w zimie i wczesną wiosną.



Pewna ilość suszonych przypraw zapachowo-smakowych, jak majeranek, lubczyk, macierzanka, mięta, liście selerów, zielone liście porów, gałązki kopru przyda się także do przyprawiania potraw.

Dobór surowców

Na susz dobrej jakości używamy dobrych surowców. Z jabłek nie nadają się na susz kosztele ani grochówki, natomiast dobre są odmiany łatwo gotujące się, kwaskowate, o białym, nie ciemniejącym miąższu, jak antonówki, oliwki, renety, sztetyny. Obrane z jabłek skórki zdrowe, bez plam, ususzone do lekkiego zrumienienia możemy zużyć na herbatę dla dzieci i starców lub do wyrobu kwasu.

Gruszki do suszenia powinny być dojrzałe, o miąższu ściśłym, nie ciemniejącym (faworytka, dobra szara). Z pestkowych suszymy wiśnie czarne i żółte czereśnie, śliwki węgierki i morele.

Z grzybów najładniejszy i najwyżej ceniony susz dają grzyby prawdziwe — borowiki. Susz ciemny, gorszy jakościowo, otrzymujemy z kozaków, maślaków, pieczarek i innych odmian jadalnych.

Zielony koper i liście lubczyka do suszenia należy zbierać przed kwitnięciem, majeranek zaś, estragon, ogórecznik — na początku kwitnienia.

Przygotowanie surowców

Surowce — jak zwykle — przebieramy, sortujemy według wielkości, myjemy, płuczemy, obieramy lub skrobiemy, usuwamy części niejadalne, jak ogonki, szypułki, resztki kwiatów, niekiedy pestki (z wiśni, czereśni). Grzybów nie myje się, lecz oczyszcza i skrobie na sucho. Nie pożądane też jest mycie malin, poziomek, czarnych jagód. Owoce róży pozbawione szypulek i kielicha myjemy, przekrawamy w poprzek i oczyszczamy z ziarenek oraz włosków, płuczemy dokładnie i osączamy. Jabłka ze skórką cienką, zdrową i bez plam możemy suszyć nie obierane, podobnie drobne gruszki.

Jagody i owoce pestkowe, groszek cukrowy, strąki fasoli szparagowej, kapustę brukselską i zielony koper suszymy w całości; koper rozdrabniamy po ususzeniu.

Jabłka, większe gruszki, duże grzyby, warzywa korzeniowe — kroimy na cząstki w celu przyspieszenia parowania wody. Szybciej schną jabłka i gruszki pokrajane w poprzek w cienkie krążki, po uprzednim wydrążeniu gniazd nasiennych (owoce nie wydrążone są nieprzyjemne przy jedzeniu); można też kroić wzdłuż na cząstki.

Dla ochrony przed ciemnieniem, a także dla przyspieszenia suszenia niektóre surowce, jak jabłka, gruszki, groszek cukrowy, obgotowuje się uprzednio przez chwilę, czyli blanszuje; w tym celu na 2—4 minuty

zanurza się owoce z sitem lub cedzakiem we wrzącej wodzie lekko osłodzonej i zakwaszonej kwasem cytrynowym lub octem; jeśli chodzi o groszek — osłodzonej i osolonej. Potem natychmiast przelewa się czystą zimną wodą (przegotowaną), osącza i suszy. Śliwki węgierki zanurza się na moment we wrzącej wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej (1/2 dkg na 1 litr wody), aby rozpuściła się warstewka woskowa utrudniająca parowanie wody ze śliwek — po czym oziębia się, osącza i suszy.

Gdzie suszyć

Suszyć możemy w miejscu nasłonecznionym na wolnym powietrzu, w piecach chlebowych, w piekarniku, na płycie pieca kuchennego lub zawieszając nad nią.

Na wolnym powietrzu w miejscu nasłonecznionym suszyć możemy tylko te surowce, które schną szybko, a więc drobne jagody, grzyby, jabłka.

Dobry i ładny susz można uzyskać z pieca chlebowego, wykorzystując ciepło po wypieku, jeśli gospodyni nabierze wprawy w regulowaniu jego temperatury i przewodności.

Na czym suszyć

Drobne jagody, owoce i krajane grzyby rozkładamy cienką warstwą na przetakach, na specjalnych sitach z siatki drucianej, nierdzewnej lub z rzadkiego materiału, na blachach wyścielanych czystym białym papierem lub ostatecznie na podkładce z równej słomy. Sita można ustawiać piętrowo, jedno nad drugimi, zmieniając je kolejno, gdy surowiec jest już nieco podsuszony. Sito górne nakrywamy z wierzchu papierem lub czystą gazą w celu zabezpieczenia od owadów i kurzu. Większe kawałki owoców i warzyw oraz całe kapelusze grzybów można do suszenia nawlekać na sznurki, druty nierdzewne, okorowane gałązki z wikliny, które umocować możemy w ramce drewnianej.

Jak długo suszyć

Warzywa suszymy dłużej niż owoce, które są trwalsze dzięki zawartym kwasom i cukrom. Warzywa po ususzeniu mogą być kruche i łamliwe, lecz nie powinny być przesuszone lub pociemniałe. Zbyt przesuszone mają gorszy kolor i smak, źle chłoną wodę i trudno się gotują. Owoce dobrze ususzone powinny być elastyczne (z wyjątkiem jabłek), lecz nie wydzielać soku przy zgnieceniu lub złamaniu.

Warzywa, jabłka, gruszki suszymy początkowo w cieplejszym piecu, a dosuszamy w chłodniejszym.

Różne jagody oraz owoce pestkowe, jak śliwki, wiśnie, czereśnie, po-

czątkowo wstawiamy do letniego pieca, a następnie, gdy soki wewnątrz zagęszczą się, dosuszamy w wyższej temperaturze. W przeciwnym razie owoce pękają i wycieka z nich sok. Podobnie postępujemy przy suszeniu groszku cukrowego i grzybów.

Przechowywanie suszu

Gotowy susz przed zgarnięciem z sit należy wystudzić, następnie przebrać, odrzucając części zbyt wysuszone czy przypalone, a części nie dosuszone odłożyć i dosuszyć. Suszone zielone liutki rozkruszamy na rzadkich sitach i oddzielamy od twardych łodyżek.

Susz przechowujemy w szczelnych, czystych puszkach blaszanych w ciemnych butelkach z szerokimi szyjkami lub w słoikach z zakrętkami. Szczelność opakowania chroni od wilgoci i utraty zapachu, a także od moli i rozkruszków niszczących susze.





Krajanie wołowiny na zrazy



Rozbijanie zrazów za pomocą tłuczka zwilżonego wodą



Zwijanie zrazów nadziewanych słoniną



Przygotowanie gołąbków z kapusty nadziewanych mięsem

Świniobicie w gospodarstwie

W każdym gospodarstwie mniej lub więcej zamożnym, w wyżywieniu rodziny chyba najdroższym produktem jest mięso i tłuszcz. I to nie tylko mięso i słonina doraźnie kupowane w sklepie, ale również pochodzące z tuczniaka wyhodowanego we własnym gospodarstwie. Koszt tych produktów uzasadniony jest ich wartością odżywczą i kaloryczną. Każda gospodyni zdaje sobie z tego sprawę i z tej przyczyny ubój tuczniaka jest ważnym wydarzeniem w gospodarstwie.

Zadaniem gospodyni jest przygotowanie już na kilka dni przed ubojem potrzebnych do wykonania tej pracy narzędzi, naczyń i przypraw. W trosce o to, aby każdy kawałek mięsa czy tłuszczu był należycie wykorzystany, aby nic się nie zmarnowało — należy także wcześniej zaplanować ilość i rodzaj przetworów z mięsa.

Właściwe wykorzystanie mięsa zgodne z zasadami żywienia człowieka osiągniemy wtedy, gdy domownicy dostają posiłki z mięsem nie tylko w kilka dni po uboju. Ponieważ mięso należy do produktów psujących się szybko, musimy je utrwalić we właściwy sposób, pozwalający na przechowanie przez dłuższy okres.

Dbalność o zdrowie domowników wymaga, aby gospodyni pamiętała o przekazaniu mięsa otrzymanego z uboju do oglądacza mięsa, który sprawdzi jego przydatność do spożycia. Czynności tej nie należy zaniedbać nawet wówczas, gdy sztuka nie była podejrzana o chorobę.

W gospodarstwach, w których ze względu na ilość osób w rodzinie lub z uwagi na warunki ekonomiczne ubój tuczniaka dokonywany jest rzadko, wskazane jest przeznaczать do uboju sztuki duże, ważące ponad 100 kg. Z tuczniaka o większej wadze otrzymujemy w stosunku do mięsa więcej tłuszczu, na którym nam najbardziej zależy. Bez tłuszczu nie realistyczne jest sporządzanie potraw dla rodziny, ponadto jest on częstym dodatkiem do chleba w postaci smalcu bądź wędzonej słoniny. Brak mięsa natomiast możemy bez trudności wyrównać drobiem, jajami i serem, a więc produktami, których wartość odżywcza przewyższa wartość mięsa.

Tuczniak przeznaczony do uboju nie powinien być karmiony przez okres 12—15 godzin przed ubojem. Konieczne jest jednak w tym czasie pojenie tuczniaka serwatką lub mlekiem z wodą, przy czym ostatni raz można napoić tuczniaka nie później niż na 3 godziny przed ubojem.

Głodzenie przedubojowe ma na celu opróżnienie i przepłukanie przewodu pokarmowego. Wpływa to dodatnio na trwałość otrzymanego mięsa, zapobiega rozrywaniu się jelit oraz ułatwia oczyszczanie jelit i żołądka po rozbiorze.

Rozwijająca się z roku na rok sieć punktów ubojowych, prowadzonych

przez gminne spółdzielnie, daje możliwość przeprowadzenia uboju przez fachowca i uniknięcia pracy związanej z samym ubojem oraz oczyszczeniem tucznika po uboju. Przy fachowo przeprowadzonym uboju uzyskujemy dokładniejsze wykrwawienie tucznika, co korzystnie wpływa na trwałość otrzymanego mięsa.

Podczas uboju zbieramy krew tucznika, którą zużyjemy do wyrobów lub na czerninę. Do naczynia przeznaczonego na krew wlewamy 2—3 łyżki stołowe octu z 1 płaską łyżeczką soli. Zebraną krew roztrzepujemy z solą i octem. Używamy do tego celu trzepaczki do bicia piany lub drewnianej łyżki. Krew możemy przechować przez 1—2 dni w zimnym pomieszczeniu.

Od czego zaczynamy sprawianie

Sprawianiem tucznika określamy zespół czynności wykonywanych bezpośrednio po uboju a mianowicie:

- a) oczyszczenie ze szczeciny.
- b) dokładne umycie,
- c) usunięcie wnętrzości,
- d) rozprowadzenie i oczyszczenie jelit.



Rys. 24. Sposób zawieszenia tucznika dla dokonania rozbioru

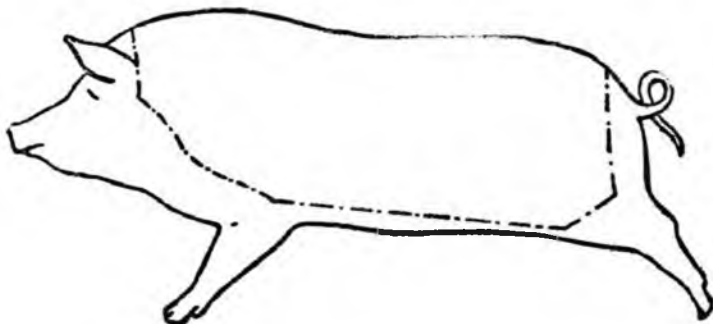
Dla oczyszczenia tucznika ze szczeciny najczęściej stosowane jest oparzenie gorącą wodą. Zabita sztukę układa się w drewnianym korycie, polewa gorącą wodą i nożem usuwa szczecinę. Temperatura wody zależna jest od wieku i grubości skóry tucznika. Sztuki starsze w większości mają grubszą skórę i mocniejszą szczecinę, młodsze — cieńszą skórę i słabszą szczecinę. Do oparzania sztuk o grubej skórze używa się wody o temperaturze 63—65° C. Temperaturę taką uzyskujemy przez zmieszanie trzech kubłów ukropu z jednym kubłem zimnej wody. Przy sprawianiu sztuk o cieńszej skórze używamy chłodniejszej wody o temperaturze 55—58° C, to jest na dwa kubły ukropu bierzemy jeden kubel zimnej wody.

W razie braku drewnianego koryta można oparzenie wykonać po zawieszeniu tucznika. Ponieważ przy tym sposobie oparzania woda szybciej stygnie, należy zaraz po uboju wyrwać szczecinę z części grzbietowej, najtrudniejszą do usunięcia przy niedostatecznym oparzeniu. Po wyrwaniu szczeciny i zawieszeniu owija się tucznika czystymi workami, oblewa gorącą wo-

dą. następnie usuwa się worki stopniowo od góry ku dołowi i zeszkrobuje szczecinę nożem.

W niektórych okolicach kraju stosuje się opalanie tuczników. Do opalania używa się słomy owsianej lub pszennej, nie dającej sadzy przy spalaniu. Zabity sztukę układa się na warstwie słomy, grzbietem na dół, między przednie i tylne nogi kładzie się wiechcie słomy i podpala. Wraz z płonąca słomą opala się szczecina; resztki pozostałe po opaleniu usuwa się nożem.

Korzystnym sposobem jest sprawianie tuczniaka ze zdjęciem skóry z części grzbielowej (krupon). Tuczniaka oparza się wówczas tylko od pod-



Rys. 25. Przerzywana linia wskazuje miejsce cięcia skóry dla zdjęcia kruponu

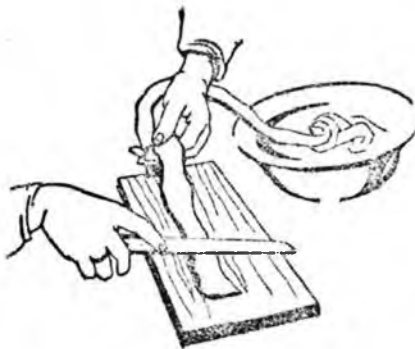
brzusza do linii odcięcia kruponu (rys. 25). Z kruponu szczeciny **nie** usuwa się, gdyż po sparzeniu skóra nie nadaje się do garbowania.

Krupon ściaga się po oczyszczeniu podbrzusza ze szczeciny, podcinając ostrożnie ostrym nożem tak, aby nie uszkodzić skóry i nie pozostawiać przy skórze zbyt grubej warstwy tłuszczu.

Skórowanie jest wskazane, gdyż świńska skóra jest cennym surowcem używanym do wyrobu obuwia i galanterii skórzanej. Pozostawiając skórę przy słoninie zużyjemy ją w najlepszym razie do wygotowania w wywarze na zupeł. Ilość tłuszczu, jaką w ten sposób uzyskujemy dla okraszenia potraw, możemy dokupić za pieniądze otrzymane ze sprzedaży skóry w punkcie skupu skór.

Przygotowujemy jelita do wyrobu wędlin

Do wyjęcia wnętrzności przystępujemy po oczyszczeniu i zawieszeniu tuczniaka. W tym celu wykonujemy cięcie ostrym nożem od ogona przez środek podbrzusza aż do kości piersiowej, a następnie wykrawamy odbyt i zawiązujemy sznurkiem. Po otwarciu jamy brzusznej wyjmujemy



Rys. 26. Szlamowanie jelit

usuwamy sadło i oddzielamy nerki. Sadło rozkładamy na desce do wystudzenia.

Dzielenie na połowy zaczynamy od nacięcia ostrym nożem słoniny wzdłuż grzbietu. Powstałe przecięcie lekko rozchylamy i ostrym toporem przerabujemy wzdłuż kość pacierzową. Czynimy to uważnie, aby nie kruszyć kości i nie robić odprysków. Rozcięte połowy układamy do studzenia i przystępujemy do czyszczenia i porządkowania jelit.

Dużo staranności i uwagi wymaga rozprowadzenie i oczyszczenie jelit. Czynność tę wykonujemy, póki jelita są jeszcze ciepłe. Przy rozprowadzaniu zdejmujemy jednocześnie tłuszcz obrastający jelita, tak zwane otoki. Tłuszcz ten ma dość niemiły zapach. Aby usunąć niemiłą woń — wkładamy tłuszcz do naczynia na kilka godzin, zalewamy zimną wodą, którą kilkakrotnie zmieniamy.

Rozprowadzać jelita zaczynamy od kiszki odbytovej. Po usunięciu kału z kawałka kiszki długości 25—30 cm przelewamy kilkakrotnie ciepłą wodą i odcinamy czysty kawałek.

Przy rozprowadzaniu jelit cienkich powtarzamy tę samą czynność, odcinając kawałki 1 do 1,5 m. Cienkie jelita musimy doczyścić przez tak zwane szlamowanie. Robimy to na gładkiej desce, przesuwając wzdłuż jelit tępą stroną noża. Po usunięciu tak zwanego szlamu otrzymamy cienkie błonki, które kilkakrotnie myjemy letnią wodą. Możemy je przechować przez parę dni w wodzie z solą lub o wiele dłużej — nadmuchiwać powietrzem, z zawiązanymi końcami.

Ten sposób przechowania możemy zastosować wówczas, gdy po uboju tuczniaka rezygnujemy z wyrobu kiełbas, na przykład w okresie zimy, kiedy przechowanie mięsa w stanie świeżym i w solance jest ułatwione dzięki niskiej temperaturze zewnętrznej.

Suszone jelita przed użyciem do wyrobu kiełbas moczymy w zimnej wodzie dla przywrócenia elastyczności.

Żołądek i jelita grube po opróżnieniu z treści odwracamy, płuczemy kilkakrotnie i nacieramy grubą solą, usuwając resztki zanieczyszczeń.

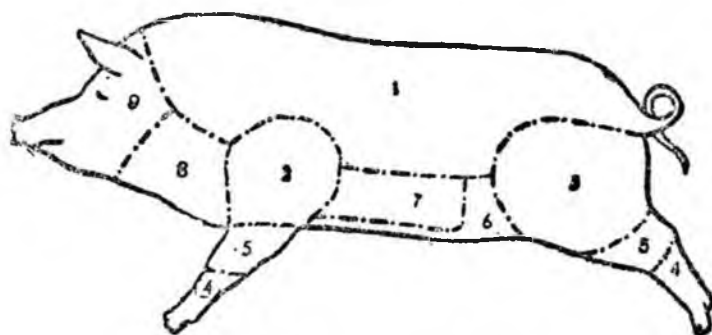
Jak rozbieramy połówki wieprzowe

Przy rozbiórce połówek wieprzowych dużą pomocą może być załączony poniżej rysunek.

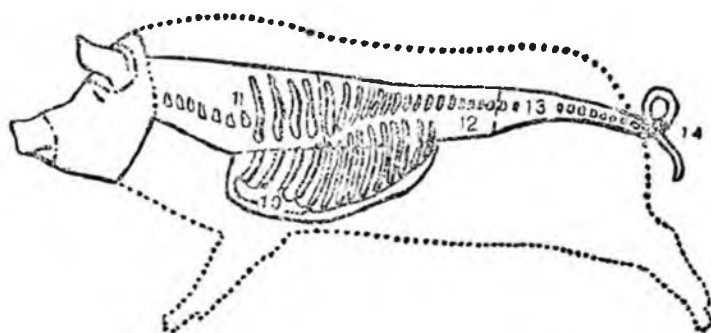
Rozbieramy połówki ułożone skórą do wierzchu na deskach lub stole. Zaczynamy od zdjęcia słoniny (1). Oddzielamy ją od półtuszy od karku do ogona. Przy oddzielaniu podcinamy płat słoniny nożem uważając, aby nie pozacinać mięsa ani też nie zostawiać przy mięsie nadmiaru tłuszczu.

Po zdjęciu słoniny oddzielamy łopatkę (2) i szynkę (3). Od łopatki i szynki odcinamy nóżki (4) i golonki (5). Łopatki i szynki, w zależności od dalszego przeznaczenia pozostawiamy w całości lub też zdejmujemy z nich skórę i tłuszcz.

Następną czynnością jest odcięcie pachwiny (6) oraz zdjęcie boczku (7) i podgardla (8).



Rys. 27. Rozbiór połówki tucznika



Rys. 28. Rozbiór połówki tucznika

Pozostałą część mięsną dzielimy na części zaznaczone na rysunku 28. Odcinamy głowę (9), potem żeberka (10), karkówkę (11), schab środkowy (12), biodrówkę (13) i ogon (14).

Mięso i tłuszcz trzeba wystudzić

Mięso i tłuszcz otrzymany z rozbioru obu półtuszy powinny być przed poddaniem dalszej przeróbce dokładnie wystudzone. W tym celu wynosimy poszczególne części tuszy do chłodnego przewiewnego pomieszczenia, rozkładamy pojedynczą warstwą na czystych deskach i pozostawiamy na 12 do 18 godzin.

Mięso możemy również studzić w półtuszach, jednakże wówczas trudniej jest rozebrać je na części. W takim wypadku wynosimy półtusze do chłodnego pomieszczenia i układamy na deskach skórą na dół albo zawieszamy tak, aby nie dotykały do siebie.

Szybkie i dokładne wystudzenie mięsa przed posoleniem lub przerobem na wędliny zabezpiecza je przed tak zwanym zaparzeniem. Wskutek zaparzenia mięso traci kolor i właściwy mu smak, a nabiera nieprzyjemnego, kwaśnego zapachu. Mięso takie jest mniej trwałe i nie może być przechowane przez dłuższy okres czasu.

Mięso odłożone do wystudzenia trzeba zabezpieczyć również przed muchami. Muchy siadające na mięsie składają na nim jaja, z których już w parę godzin po złożeniu wylęgają się larwy. Mięso zaatakowane przez larwy staje się niezdatne do spożycia.

Co można zrobić z różnych części tuszy wieprzowej

Zapoznanie się z przydatnością poszczególnych części tuszy wieprzowej pomoże nam umiejętnie wykorzystać mięso i tłuszcz otrzymane z rozbioru tuczniaka. Wiadomości te przydadzą się nam zarówno przy planowaniu wyrobów, jak i przy przygotowaniu odpowiedniej ilości dodatków i przypraw.

Tabela 12

Zużytkowanie poszczególnych części tuszy wieprzowej

Nazwa części	Na co przeznaczają się
Ryj, uszy	na salceson
Mięso z głowy	na kaszankę, salceson, galaretkę lub do solenia
Podgardzie	na kaszankę, pasztet, dodatek do niektórych kiełbas, do stopienia na smalec lub do solenia

Nazwa części	Na co przeznaczają się
Karkówka	na kielbasy, baleron lub do solenia
Lopalka	na kielbasy lub do solenia
Golonka	na galaretkę, do potraw w stanie świeżym lub do solenia
Nęgi	na galaretkę, do potraw w stanie świeżym lub po posoleniu
Schab bez kości	do solenia, do utrwalenia w słoju w kawałkach jedno lub wieloporejowych lub do potraw w stanie świeżym
Mała połówiczka (świeżka)	do potraw w stanie świeżym lub na kielbasy
Żeberka	do solenia; jeśli na żeberkach jest dużo mięsa, można część skrapać na kielbasy
Boczek	do solenia po odkrajaniu luźnych strzępów tłuszczu i mięsa
Szynka	do solenia
Biodrówka	na kielbasy lub do solenia
Świnina	do stopienia na smalec lub do solenia
Ogon	do potraw w stanie świeżym lub do solenia;
Pachwina	na kaszankę, paszтет, paszтетówkę lub do stopienia na smalec
Sadło, otoki	do stopienia na smalec
Płuca, serce, wątroba, nerki	na kaszankę, wątrobiankę, paszтет, częściowo do potraw w stanie świeżym
Ości	na salceson, do potraw lub do solenia
Małe okrawki mięsa i tłuszczu	na kielbasy, kaszankę lub paszтет
Skórki od słoniny	do salcesonu lub kaszanki, albo do posolenia w kamiennym garnku i stopniowego zużycia do potraw
Kości ze schabu, szynki, łopatek i bioderek	do posolenia po uprzednim porąbaniu i do stopniowego zużycia do potraw

Jak utrwalic mięso

Szybkie zabezpieczenie mięsa przed zepsuciem jest podstawowym warunkiem zachowania właściwego smaku, zapachu i koloru.

Mięso łatwo ulega zepsuciu, szczególnie w porze letniej. Małą ilość mięsa przeznaczoną do spożycia w stanie świeżym przetrzymujemy w pomieszczeniu, w którym temperatura nie przekracza 8°C. W lecie możemy obłożyć mięso liśćmi chrzanu lub świeżej pokrzywy i zawinąć w czystą ścierekę. Uzyskamy przez to również ochronę mięsa przed muchami.

Przy dużej ilości mięsa konieczne jest stosowanie dodatkowych zabiegów, mających na celu przedłużenie jego trwałości. Do zabiegów tych

zaliczamy utrwalanie mięsa w słojach, solenie, a następnie wędzenie mięsa lub słoniny, przerobienie mięsa na trwałe wędliny, wytopienie słoniny i sadła na smalec oraz odpowiednie przechowywanie wyrobów i tłuszczu.

Wszystkie wymienione czynności muszą być wykonane w ciągu najbliższych dni po uboju, gdyż tylko bardzo świeże mięso i tłuszcz mogą być poddane konserwacji. Jest to nieodzownym warunkiem uzyskania trwałości mięsa i tłuszczu oraz zachowania tych wartościowych produktów przez czas dłuższy w stanie zdatnym do spożycia.

Mięso ze słoja smakuje jak świeże

Przygotowanie przetworów mięsnych w słojach, tak zwanych wekach, zapewnia utrzymywanie mięsa w stanie świeżym przez okres kilku tygodni.

Najodpowiedniejsze do tego celu są słoje o prostych bokach, pojemności 1—2 l, z dobrze dopasowaną pokrywką i gumką uszczelniającą. Przed użyciem słoje powinny być dokładnie umyte w wodzie z sodą, wypłukane wrzątkiem i wysuszone.

W słojach można utwalić mięso w kawałkach jednoporcjowych (bitki wieprzowe, kotlety schabowe w sosie naturalnym) lub wieloporcjowych (schab duszony lub pieczony, pieczeń z szynki). Można również wykorzystać słoje do utrwalenia drobnych okrawków mięsa jako gulasz, a także niektórych wyrobów mięsnych, na przykład pasztetu, salcesonu, kiszki pasztetowej lub kaszanki.

Wyroby mięsne przed włożeniem do słoików przygotowuje się jak do nałożenia w jelita (kaszanka i pasztetowa), żołądek (salceson) lub do upieczenia w brytfannie (pasztet).

Potrawy mięsne, jak kotlety, gulasz, pieczeń — przygotowuje się tak samo jak do spożycia, to jest piecze się, smaży lub dusi. Różnica polega tylko na częściowym zmięczeniu kawałków mięsa, gdyż całkowite zmięczenie uzyskamy podczas ogrzewania w słojach.

Przygotowane mięso układamy w słojach tak, aby poszczególne kawałki dobrze do siebie przylegały. Po ułożeniu zalewamy mięso sosem wytworzonym podczas pieczenia lub duszenia. Wyroby mięsne — pasztet, pasztetową czy kaszankę — upychamy drewnianą łyżką, aby całkowicie usunąć pęcherzyki powietrza. Zawartość słoja powinna sięgać do 2—3 cm poniżej górnego brzegu.

Po napełnieniu słoików w wyżej opisany sposób, wycieramy brzegi najpierw czystą ścierką, umoczoną we wrzącej wodzie, a następnie ścierką suchą. Na brzegi słoik nakładamy gumki, nakrywamy suchymi pokrywkami i przyciskamy sprężynkami. Przygotowane słoje wstawiamy do kotła z wodą zagrzaną do takiej temperatury, jaką ma zawartość słoik, dolewamy tyle wody, aby słoje były całkowicie pokryte i ogrzewamy.

Podczas ogrzewania trzeba zwracać uwagę, aby woda nie gotowała się gwałtownie, ale stale była bliższa wrzenia. Taką temperaturę wody można rozpoznać po lekkim falowaniu powierzchni.

Od chwili zawrzenia wody liczymy czas ogrzewania słoików. Mięso utrwalane w mniejszych kawałkach, jak gulasz czy kotlety, ogrzewamy 1 godzinę. Przy utrwalaniu większych kawałków mięsa, jak pieczeń wieprzowa, schab duszony oraz wyrobów mięsnych — pasztetu, kaszanki czy salcesonu, ogrzewanie słoików powinno trwać 2 godziny.

Po skończonym ogrzewaniu zdejmujemy kocioł ze słoikami z gorącej płyty, przetrzymujemy słoiki w kotle około 10 minut, a następnie wyjmujemy i ustawiamy na stole w ten sposób, aby między słoikami były wolne przestrzenie, które ułatwiają studzenie.

Dla uzyskania pełnej trwałości przetworów mięsnych po upływie dwóch dni powtarzamy ogrzewanie, przy czym czas ogrzewania skracamy o połowę, to jest do pół godziny dla mięs utrwalanych w małych kawałkach i do 1 godz. dla dużych kawałków mięsa i wyrobów mięsnych.

Po ponownym ogrzewaniu i wystudzeniu sprawdzamy, czy słoiki są dobrze zamknięte, wycieramy czystą ściereczką osad pozostały na zewnętrznej stronie słoików i wnosimy je do chłodnego, ciemnego pomieszczenia. W wypadku przechowywania konserw w pomieszczeniu, którego nie można zaciemnić, należy każdy słoik owinąć ciemnym papierem.

Zabezpieczenie konserw przed dostępem światła słonecznego ma na celu przedłużenie ich trwałości.

Podczas przechowywania trzeba często przeglądać konserwy i zużywać natychmiast zawartość słoików wykazujących skłonność do otwarcia się lub świeżo otwartych. W żadnym wypadku nie wolno podawać do spożycia konserwy mięsnej ze słoika, który był otwarty przez dłuższy czas. Mięso takie może wywołać silne zatrucie, gdyż wskutek dostępu powietrza do otwartego słoika uległo zepsuciu, co łatwo można rozpoznać po zmianie zapachu i wyglądu.

Solenie to dobry sposób utrwalania mięsa

Utrwalanie mięsa przez solenie należy do powszechnie stosowanych sposobów konserwowania. Jest to istotnie sposób słuszny, znacznie mniej kłopotliwy od utrwalania mięsa w słoikach, ale nie zawsze przy stosowaniu tego sposobu uzyskujemy dobry efekt, to jest mięso o właściwym kolorze, zapachu i smaku.

Przedłużenie trwałości mięsa przez solenie uwarunkowane jest różnymi czynnikami, na które nie zawsze zwracamy uwagę, a mianowicie:

- ① doborem i przygotowaniem naczyń do solenia mięsa
- ② ilością użytej do solenia soli i przypraw

- ④ temperaturą pomieszczenia, w którym stoją naczynia z mięsem
- ⑤ starannym i systematycznym doglądaniem mięsa przez cały okres wysalania.

Beczki, cebrzyki lub garnki do mięsa

Do solenia mięsa i słoniny konieczne są specjalnie do tego celu przeznaczone naczynia, nawet w takich gospodarstwach, w których świnioobicię urządza się raz w roku. Mogą to być beczulki lub cebrzyki z drewna dębowego, bukowego lub olchowego. W braku naczyń drewnianych można do solenia mięsa użyć dużych garów kamiennych wewnątrz polewanych. Zarówno beczki, jak i gary powinny mieć dopasowane denka drewniane — dębowe, bukowe, lub olchowe — które układa się na mięsie w celu obciążenia, oraz pokrywki zabezpieczające przed kurzem i muchami.

Gdy nasolone mięso zostało zużyte bądź wyjęte do uwędzenia, naczynia powinny być natychmiast opróżnione z pozostałego w nich płynu, wymyte, wyparzone i po wysuszeniu przetrzymane w piwnicy do następnego uboju.

Przed ponownym użyciem do solenia mięsa lub słoniny trzeba sprawdzić stan naczyń. W wypadku rozeschnięcia się beczulek należy namoczyć je na parę dni w wodzie, a następnie wyszorować, wyparzyć wrzątkiem i wysuszyć w celu pozbawienia piwnicznego, najczęściej stęchłego zapachu oraz drobnoustrojów, które mogą zmniejszyć trwałość mięsa posolonego w tych naczyniach.

He dodać soli, przypraw, saletry

Zasadniczym dodatkiem używanym do utrwalenia mięsa jest sól, która konserwuje mięso przez odciągnięcie z niego pewnej ilości wody i przez zahamowanie działania drobnoustrojów powodujących psucie się mięsa. Aby sól mogła odciągnąć z mięsa właściwą ilość wody, należy przed użyciem wyprażyć ją na patelni w celu pozbawienia wilgoci.

Najczęściej popełnianym błędem przy soleniu mięsa jest używanie nadmiernej ilości soli. Przesolone mięso jest mniej smaczne, wymaga długiego moczenia przed użyciem, co również zmniejsza jego wartość odżywczą. Ilość soli jest ściśle zależna od ilości mięsa i wynosi 6—7% w stosunku do ciężaru mięsa, do którego ma być użyta. Dodatek soli poniżej 5% jest niedostateczny, powyżej zaś 7% — nadmierny, nie zapewniający w żadnym wypadku większej trwałości mięsa.

Oprócz soli jako dodatki stosowane są przyprawy aromatyczne (zapachowe) — pieprz, liście laurowe, suszone jagody jałowca, kłender. Przyprawy te przyczyniają się w pewnym stopniu do lepszego zakonserwowania mięsa, a głównie podnoszą jego wartość smakową. Przyprawy przed użyciem do solenia mięsa powinny być wysuszone, a następnie potłuczone w młódcierzu i wymieszane z solą.

Do soli z przyprawami dodajemy saletrę w celu zachowania różowo-

czerwonego koloru mięsa. Ilość potrzebnej saletry podana jest w szczególnych przepisach; średnio liczy się 1—3 gramów na 1 kg mięsa. Więcej saletry dodawać nie trzeba, gdyż podane ilości są wystarczające dla zapewnienia należytej barwy i trwałości mięsa, a dodanie większej ilości może być szkodliwe dla zdrowia.

W jaki sposób soli się mięso

Do solenia mięsa można przystąpić po całkowitym wystudzeniu poszczególnych części tuszy wieprzowej. Solenie mięsa niedostatecznie wystudzonego może spowodować psucie się mięsa od kości. Dzieje się tak dlatego, że pod wpływem soli ścina się białko zawarte w mięsie i warstwa ściętego białka na powierzchni utrudnia studzenie mięsni w warstwach głębiej położonych. Mięso przy kości najszybciej ulega zepsuciu, przy soleniu więc dużych kawałków, na przykład szynki z kością, trzeba mięso odchylić od kości wąskim, długim nożem i w powstałe otwory nasypać soli.

Mięso można solić w dwojaki sposób: na sucho lub przez zalewanie solanką, tak zwaną ropą.

Przez solenie na sucho uzyskujemy mięso trwalsze, nadające się do dłuższego przechowania wskutek odciążenia większej ilości wody. W ten sposób więc należy solić mięso, z którego mamy zamiar zrobić trwałą wędlinę, na przykład baleron, szynkę lub polędwicę. Wskazane jest także stosowanie tego sposobu solenia mięsa, które mamy przechować w solance w okresie letnim.

Przed przystąpieniem do solenia mięsa przygotowujemy sól z przyprawami i saletrą. Przeciętnie na każde 10 kg mięsa liczy się 60 do 70 dkg soli (wyprażonej), 2 dkg saletry i 2 dkg przypraw. Mięso naciera się solą z przyprawami równomiernie ze wszystkich stron z zewnątrz oraz przy kości. Po natarciu układa się mięso w beczulce lub w kamiennym garnku tak, aby poszczególne kawały ściśle do siebie przylegały. Na wierzch mięsa trzeba położyć denko, obciążyć czystym kamieniem i zabezpieczyć przed dostępem much i kurzu przez nakrycie pokrywą lub płótnem.

Peklowanie, czyli solenie na mokro (w solance) przebiega w sposób nieco odmienny. Przygotowaną sól z przyprawami i saletrą dzielimy na trzy części, z których dwie zużywamy do natarcia mięsa, podobnie jak przy soleniu na sucho, trzecią zaś do przyrządzenia zalewy, tak zwanej ropy.

Na każde 10 kg mięsa przeznaczonego do zapeklowania trzeba użyć 6 litrów solanki. Przyrządza się ją przez zagotowanie 6 litrów wody z 50 dkg soli, 2 dkg przypraw i 2 dkg saletry, i dokładne wystudzenie.

Zalewanie solanką wykonujemy w dwa dni po natarciu mięsa częścią soli z przyprawami. Mięso peklowane szybciej ulega wysoleniu, ale jest mniej trwałe od solonego na sucho.

Posolone mięso wymaga opieki

Posolenie mięsa jednym z podanych sposobów nie wystarczy do całkowitego zabezpieczenia go przed zepsuciem. Ważnym warunkiem jest umieszczenie naczyń z solonym mięsem w piwnicy lub zimnej spiżarni, w których temperatura, mimo ciepła na zewnątrz, nie przekracza 10 stopni. Wyższa temperatura pomieszczenia nie sprzyja trwałości przechowywanego mięsa.

W celu uzyskania równomiernego nasolenia kawałków mięsa solonego na sucho należy je często oblać wytworzonym sokiem. Często — to nie znaczy parę razy dziennie. Wystarczy czynność tę powtórzyć co drugi dzień, a co 3—4 dni przełożyć kawały, znajdujące się pod spodem na wierzch i umyć denko, którym mięso jest przyciśnięte.

Przy doglądaniu mięsa pokłowanego trzeba zwracać uwagę na wygląd i zapach solanki. W wypadku zmętnienia, ukazania się piany na powierzchni i zmiany zapachu należy natychmiast mięso wyjąć, solankę wylać, przygotować nową, wystudzić i zalać nią mięso ułożone w dobrze wymyętym naczyniu. Pozostawienie mięsa w takiej solance może doprowadzić do powstania w nim zmian, które uczynią mięso niezdatnym do spożycia.

Przechowywanie mięsa w solance przez krótszy lub dłuższy okres czasu zależy od wielkości kawałów mięsa — mniejsze krócej, większe dłużej trzymamy w soli — a także od dalszego przeznaczenia solonego mięsa.

Jak wędzić mięso i wyroby z mięsa

W celu zwiększenia trwałości solonego mięsa, słoniny oraz wyrobów mięsnych poddajemy je wędzeniu. Wędzenie mięsa, prócz zwiększenia trwałości, podnosi jego smak i zapach, a przy niektórych wyrobach mięsnych jest koniecznym warunkiem nadania tym wyrobom właściwego koloru i aromatu.

Do rzeźby i wyrobów mięsnych przeznaczonych na dłuższe przechowanie stosuje się tak zwane wędzenie powolne. Polega ono na obsuszeniu wyrobów, a następnie na stopniowym dowędzaniu przez 12—14 dni w zimnym dymie. Zimny dym stopniowo przenika do coraz głębszych warstw wędzonki, częściowo ją wysusza, nadaje jej przyjemny zapach i smak oraz działa konserwująco.

Wędzarnia dla wyrobów trwałych powinna być tak urządzona, aby palenisko nie znajdowało się bezpośrednio pod miejscem zawieszenia wedlin i mięsa. W wędzarni zawieszamy wyroby i mięso tak, aby poszczególne kawałki nie stykały się ze sobą i pozostawiamy na 2—3 dni w celu obsuszenia. Przez ten czas gromadzimy opał potrzebny do wędzarni. Najlepiej do tego celu nadają się gałęzie świeżego jałowca, w którego dymie

wędzonki nabierają ładnego, ciemnego koloru i przyjemnego zapachu. Prócz jałowca można do palenia w wędzarni używać drewna olchowego, bukowego, dębowego, a także trocin z tych drzew. Nie nadaje się do wędzenia mięsa drewno ani trociny sosnowe ze względu na dużą ilość żywicy.

Codzienną czynnością w okresie wędzenia będzie ułożenie w palenisku kilku grubych polan, rozpalenie i następnie zasypywanie wilgotnymi trocinami dla otrzymania chłodnego, obfitego dymu. Na tę czynność trzeba poświęcić około 2 godzin dziennie; wędzarni z rozpalonym ogniem nie można pozostawiać bez opieki.

Uwędzone mięso i wyroby trwałe przechowuje się bądź w wędzarni, bądź w innym pomieszczeniu dostatecznie suchym i przewiewnym. Trzeba ponadto zabezpieczyć wędzonki przed kurzem i muchami oraz przed dostępem światła dziennego. Uzyskać to można przez zawinięcie poszczególnych sztuk lub osłonięcie wieszaka z wędlinami czystym płótnem lub płóciennym workiem.

Może się zdarzyć, że podczas przechowywania w pomieszczeniu niedostatecznie suchym wędzonki zaczną pleśnieć. Trzeba wówczas obmyć je w stonej wodzie, obsuszyć w wędzarni i lekko dowędzić lub posmarować powierzchnię tłuszczem.

Aby nie używać zjełczałego sadła...

Podczas starań o jak najlepsze zakonserwowanie i przerobienie mięsa otrzymanego z tucznika nie możemy zapomnieć o tłuszczu. Słonina, sadło, otoki to źródła tłuszczu, koniecznego do kraszenia potraw lub smarowania chleba, trzeba więc także przedłużyć trwałość tłuszczu na dłuższy okres.

Solenie całej ilości słoniny i sadła, stosowane przez niektóre gospodynie, nie należy do sposobów utrwalania godnych zalecenia. Przechowywane czasem przez kilka miesięcy solone sadło i słonina stają się żółte, gorzkie, a przy topieniu wydzielają przykry, ostry zapach i psują smak potraw.

Pożółkły kolor, gorzki smak i przykry zapach świadczą o tym, że sadło lub słonina uległy zjełczeniu, a zjełczały tłuszcz nie tylko jest przykry w użyciu, ale może zaszkodzić zdrowiu domowników.

Aby uniknąć zjełczenia sadła czy słoniny wskazane jest przetopić je na smalec. Wprawdzie przysparza to pracy w najbliższe dni po uboju, ale daje pewność właściwego zabezpieczenia tłuszczu przed zepsuciem. Część słoniny można posolić, a następnie uwędzić, przez co zwiększy się jej trwałość tak samo jak przez przetopienie. Wędzona słonina może być jednocześnie dodatkiem do chleba.

Wytapianie otok, sadła i słoniny przeprowadzamy oddzielnie, zarówno ze względu na trwałość i smak tłuszczu, jak i na możliwość dalszego zużytkowania skwarek pozostałych po wytopieniu.

Przed wytapianiem przygotowujemy naczynia do przechowywania tłuszczu. Najlepsze do tego celu są garnki kamienne wewnątrz polewane lub butelki z ciemnego szkła z szerokim otworem, na przykład butelki od wina. Butelki mają przy przechowywaniu topionego tłuszczu tę przewagę nad garnkami, że przez zakorkowanie zmniejsza się dostęp powietrza do tłuszczu, co zapewnia jego trwałość na dłuższy czas. Zarówno garnki, jak i butelki powinny być starannie umyte, wyparzone i wysuszone.

Pierwszą czynnością przy przygotowaniu do wytapiania jest dokładne rozdrobnienie słoniny, sadła i otok przez zmielenie w maszynie do mięsa lub pokrajanie w drobną kostkę. Oteki przed rozdrobnieniem trzeba wymoczyć w zimnej wodzie w celu pozbawienia ich nieprzyjemnego zapachu. Z sadła zdejmujemy się błonę, która może nam się przydać do zawinięcia baleronu lub połówki przed wędzeniem. Od słoniny należy odjąć skórę.

Rozdrobniony tłuszcz wkładamy do garnka odpowiedniej wielkości, dodajemy wody, licząc 1 szklankę na 5 kg tłuszczu i stopniowo ogrzewamy. Zbyt silny ogień powoduje szybkie rumienienie się skwarek, przywieranie skwarek do dna garnka, co ostatecznie może wpłynąć ujemnie na smak i kolor otrzymanego smalcu. Podczas wytapiania trzeba tłuszcz często mieszać. Gdy skwarki nabiorą jasnożółtego koloru odstawiamy garnek z płyty kuchennej i po lekkim przestudzeniu zlewamy ostrożnie smalec do naczyń, w których będzie przechowywany.

Skwarki z sadła i otok używamy do wyrobu kaszanek, ze słoniny — ubijamy w kamiennym garnku, zalewamy z wierzchu smalcem, zawiązujemy papierem i przechowujemy w chłodnym pomieszczeniu, używając stopniowo do kraszenia potraw.

Przyrządzamy wędliny domowe

Przerobienie części mięsa otrzymanego z uboju tuczniaka na wędliny zwiększa możliwości dłuższego przechowania oraz pozwala na większe urozmaicenie codziennego wyżywienia domowników.

Wędliny mają szczególne znaczenie w okresie intensywnych prac w gospodarstwie, wymagających zwiększonego wysiłku, a tym samym wzmocnionego odżywiania ciężko pracujących.

Przy wyrobie wędlin pamiętać należy o zachowaniu czystości rąk, naczyń i narzędzi używanych podczas pracy. Ważną sprawą jest zachowanie proporcji poszczególnych składników, uzyskujemy przez to właściwy smak i trwałość wyrobów.

Pracę przy wyrobie wędlin ułatwimy sobie przez wcześniejsze przygotowanie przypraw, sznurka, patyczków do spinania oraz zgromadzenie odpowiednich narzędzi pracy: dobrze naostrzonych noży, maszynki do mięsa z sitkami o otworach różnej grubości, misek emailowanych lub

cebrzyków do przetrzymania i wyrobienia mięsa. Wśród narzędzi pracy dużą usługę daje nam blaszana rurka. Rurkę tę zakładamy do maszynki od mięsa w miejsce sitka, dzięki czemu możemy szybko wykonać nadziewanie kielbas, kaszanki czy kiszki pasztetowej.

Kielbasa wieprzowa „wlejska“

8 kg 50 dkg wieprzowiny (łopatka, biodrówka, karkówka), 1 kg 50 dkg podgardla, 25 dkg soli, 1—1½ dkg saletry, ½ dkg pieprzu, ¼ dkg ziela angielskiego, 3 ząbki czosnku, jelita cienkie.

Mięsa przeznaczone na kielbasę krajemy w drobną kostkę, ⅓ ogólnej ilości mięsa mielimy w maszynce przez sitko o oczkach średnicy 2—3 mm. Rozdrobnione mięso wkładamy do miski z nie uszkodzoną emalią, dodajemy sól i saletrę, mieszamy i odstawiamy do chłodnego pomieszczenia.

Następnego dnia dodajemy do mięsa zmielony pieprz i ziele angielskie oraz czosnek utarty z solą. Wyrabiamy dokładnie mięso rękami aż dobrze się skleje i zwiąże z dodatkami. Nakładamy mięso do oczyszczonych cienkich jelit, formując odcinki o długości 70—80 cm. Końce kielbas wiążemy sznurkiem, tworząc krążki. Zawieszamy kielbasy w wędzarni do obsuszenia. Po 2—3 dniach wędzimy przez 2—3 godziny w ciepłym dymie, jeśli kielbasa przeznaczona jest do gotowania. Do spożycia na surowo wędzimy przez 5—6 dni po 2 godziny dziennie w chłodnym dymie.

Surową białą kielbasę możemy włożyć do solanki wraz z innym mięsem i używać do gotowania. Nie należy jednak dłużej przetrzymywać w solance jak 8—10 dni, a przed gotowaniem krótko wymoczyć.

Kielbasa polska wędzona

4 kg chudej wieprzowiny, 6 kg tłustej wieprzowiny, 25 dkg soli, 1 dkg saletry, 2 dkg cukru, 1½ dkg pieprzu, ½ dkg majeranku, ½ dkg czosnku, jelita cienkie.

Chudą wieprzowinę krajemy w kostkę o boku około 1½ cm, tłustą — w kostkę 1 cm. Pokrajane mięso wkładamy do miski lub wanienki z nie uszkodzoną emalią, dodajemy saletrę i ⅓ ogólnej ilości soli, dokładnie mieszamy i odstawiamy do chłodnego pomieszczenia na okres 19—20 godzin. Po upływie tego czasu dodajemy resztę soli, cukier, zmielony pieprz i majeranek oraz rozarty czosnek, wyrabiamy dokładnie mięso około 1 godziny. Masą mięsną napełniamy kielbaśnice długości 50—60 cm, zawiązujemy końce sznurkiem, nie łącząc w wianek, pośrodku kielbasę przewiązujemy sznurkiem dla utworzenia „parki“. Gotowe „parki“ zawieszamy w wędzarni do obsuszenia. Następnego dnia wędzimy w zinnym dymie przez 1½ godziny; powtarzamy wędzenie przez 6—8 dni.

Kielbasę przechowujemy jak wszystkie wędzonki, przed spożyciem

wkładamy do gorącej wody, raz zagotowujemy, odstawiamy na brzeg płyty na 10 minut. Jeżeli ma być spożywana na zimno — studzimy w wodzie, w której się gotowała. W ciepłej porze roku kielbasę po ugotowaniu wyjmujemy z wywaru i szybko studzimy.

Kielbasa jałowcowa sucha

6 kg wieprzowiny (biodrówka, łopátka), 2 kg wołowiny (zrazówka), 2 kg słoniny lub podgardla, 1 dkg saletry, 25 dkg soli, 2 dkg cukru, 1½ dkg pieprzu, 1 dkg suchych jagód jałowca, jelita cienkie.

Z ogólnej ilości wieprzowiny wytrawamy 2 kg mięsa bez tłuszczu. Mięso to krajemy w kostkę o boku 1½—2 cm. Pozostałą ilość wieprzowiny mielimy w maszynce przez sitko używane do mielenia mięsa na kuli. y. Mięso wołowe krajemy w kawałki i mielimy w maszynce dwukrotnie; jeżeli mamy sitko o mniejszych otworach, zakładamy je do drugiego mielenia. Pokrajane i zmielone mięso mieszamy z 20 dkg soli i saletra, odstawiamy na 10—12 godzin do zimnego pomieszczenia.

Słoninę lub podgardle mielimy w maszynce, dodajemy do mięsa wraz z pozostałą solą i zmielonymi przyprawami. Wyrabiamy wszystkie składniki rękami na jednolitą masę i nakładamy do jelit, najlepiej za pomocą sprycy założonej na maszynkę od mięsa w miejsce sitka. Kawałki kielbasy długości 50—60 cm związujemy w krążki, zawieszamy w wędzarni do obsuszenia. Wędzimy w zimnym dymie przez 10—12 dni po 2—2½ godziny każdorazowo. Po uwędzeniu pozostawiamy kielbasę przez kilka dni w wędzarni, luźno rozwieszoną, w celu podsuszenia.

Kielbasa węgierska wędzona

6 kg słoniny, 2 kg wołowiny, 25 dkg soli, szczypta saletry, 1—1½ dkg papryki, 1 dkg pieprzu, jelita cienkie.

Mięso wołowe oczyszczamy ze ścięgien i błon, krajemy na małe kawałki, a następnie mielimy dwukrotnie w maszynce przez sitko używane do mielenia kulety. Zmielone mięso mieszamy z ¼ ilości soli oraz saletrą i pozostawiamy na 8—10 godzin w zimnym pomieszczeniu. Mięso powinno być złożone do miski emaliowanej (z nie uszkodzoną emalią) lub kamiennego garńka i starannie nakryte.

Słoninę krajemy w plastry grubości 1—1½ cm, a następnie w kostkę. Pokrajaną słoninę dodajemy do mięsa, dosypujemy resztę soli, paprykę i zmielony pieprz. Mięso ze słoniną i przyprawami wyrabiamy rękoma do uzyskania jednolitej masy.

Masę nakładamy do jelit o długości 50—60 cm, końce jelit związujemy. Otrzymane krążki kielbasy zawieszamy w wędzarni do obsuszenia. Po 24 godzinach wędzimy kielbasę w zimnym dymie przez 8—10 dni po 2 godziny każdorazowo. Przechowujemy jak wszystkie wędzonki.

Metka surowa wędzona

7 kg chudej wieprzowiny, 2 kg tłustej wieprzowiny, 1 dkg saletry, 30 dkg soli, 2 dkg cukru, 1 dkg pieprzu, 1 dkg papryki, jelita cienkie.

Mięso wieprzowe (chude i tłuste) krajemy w kawałki, następnie mielmy 4—5 razy w maszynce przez sitko o średnicy oczek 3 mm. Do zmielonego mięsa dodajemy wszystkie przyprawy i mocno wyrabiamy rękami na jednolitą masę. Gotową masę nakładamy w odcinki jelit o długości 25—30 cm. Końce kielbas zawiązujemy sznurkiem, przy jednym końcu robimy петельkę do zawieszania na drążku w wędzarni. Zawieszamy kielbasy w wędzarni, wędzimy jak kielbasę polską.

Kielbasa serdelowa z cielęcina

6 kg wieprzowiny, 3 kg cielęciny, 1 kg słoniny lub podgardła, 15—20 dkg soli, 1—1½ dkg saletry, ½ dkg pieprzu, jelita cienkie.

Mięso przeznaczone na kielbasę krajemy w drobne kawałki, mieszamy z saletrą i solą i wynosimy na okres 12 godzin do chłodnego pomieszczenia. Następnie mielmy mięso w maszynce, dwukrotnie przepuszczając przez gęste sitko, dodajemy zmielone przyprawy, dolewamy 2 szklanki wody i wyrabiamy rękami na jednolitą masę. Wyrobiając masę mięsną nakładamy do jelit, związujemy krążki, zawieszamy w wędzarni. Wędzimy przez 2—3 godziny w niezbyt gorącym dymie. Kielbasa serdelowa jest wędliną nietrwałą.

Serdelki

3 kg wieprzowiny, 1½ kg cielęciny, ½ kg słoniny, 8—10 dkg soli, 1 dkg saletry, ½ dkg pieprzu, jelita cienkie.

Mięso na serdelki przygotowujemy podobnie jak na kielbasę serdelową. Masę mięsną nakładamy do cienkich jelit, przewiazujemy co 7—8 cm sznurkiem dla otrzymania krótkich kielbasek-serdelków. Nadziane serdelki zawieszamy w wędzarni. Wędzimy w dość gorącym dymie przez 2—3 godziny, a po wyjęciu parzymy przez 10 minut w wodzie.

Serdelki należą do wędlin krótkotrwałych, przygotować je można na uroczystości rodzinne (na przykład na wesole).

Poledwica wieprzowa

5 kg poledwicy, 20 dkg soli, 1 dkg saletry, 1 dkg przypraw — ziela angielskiego, pieprzu.

Ze schabu środkowego usuwamy kości. Mięso nacleramy solą zmieszaną z saletrą i przyprawami, układamy w kamiennym garnku, nakrywamy denkiem i obciążamy kamieniem. Posałone mięso przechowujemy w chłodnym, suchym pomieszczeniu około 12 dni, codziennie obracając i oblewając wytworzonym sokiem. Jeżeli soku jest za mało, trzeba dodać ropy, przygotowanej według sposobu omówionego przy soleniu mięsa. Połowicę wyjmujemy, rajemy, obsuszamy, zawijamy w błonę zdjętą z sadła lub w pęcherz, sznurujemy i wędzimy w letnim dymie przez 3—4 dni. Wędzoną połowicę można spożywać na surowo jako dodatek do chleba lub po ugotowaniu, jeżeli ma być podana dzieciom.

Baleron

8 kg karkówki, 12—15 dkg soli, 1 łyżeczkę saletry, 1 łyżeczkę zmieszonych przypraw — ziela angielskiego, pieprzu.

Baleron przygotowuje się jak połowicę, przedłużając czas solenia do 15 dni. Uwędzony baleron gotujemy około 1½ godziny. Studzimy baleron w wodzie, w której się gotował, a w ciepłej porze roku wyjęty z wody bezpośrednio po ugotowaniu.

Szynka wieprzowa wędzona

10 kg szynki bez kości, 60—70 dkg soli, 2 dkg saletry, 2 dkg zmieszonych przypraw — pieprzu, ziela angielskiego, listków bobkowych, kolendra.

Szynkę wieprzową po dokładnym wystudzeniu solimy na sucho i przez trzymujemy w soli około 4—6 tygodni, zależnie od wielkości sztuki. Po nasoleniu wyjmujemy szynkę z wytworzonego soku, jeżeli jest zbyt słona — moczymy w wodzie. Wymoczoną szynkę obsuszamy, osznurowujemy i wędzimy w zimnym dymie przez 7—8 dni, jeżeli ma być po wędzeniu ugotowana, lub przez 3—4 tygodnie, gdy ma być spożywana na surowo.

Szynka wieprzowa gotowana

10 kg szynki bez kości, 75—80 dkg soli, 3 dkg saletry, 2 dkg zmieszonych przypraw.

Z szynki wieprzowej usuwamy kości i solimy według sposobu omówionego na str. 135. Po upływie 2—3 tygodni wyjmujemy z solanki, myjemy i moczymy przez 6—10 godzin. Wymoczoną szynkę zwijamy, mocno osznurowujemy i gotujemy do miękkości na wolnym ogniu. Czas gotowania wynosi około 1 godziny na 1 kg szynki. Studzimy w wywarze, w którym się gotowała, a w ciepłej porze roku — wyjętą z wody tuż po ugotowaniu; spożywać można na zimno lub zagrzaną.

Słonina wędzona

10 kg słoniny, 80 dkg soli.

Słoninę grzbietową krajemy w kawałki szerokości 20 cm, długości 30—40 cm, nacieramy ze wszystkich stron wyprażoną solą, układamy w kamiennym garnku skórą do dołu, przykrywamy denkiem i obciążamy kamieniem. Po 3 tygodniach słoninę wyjmujemy, obmywamy z nadmiaru soli, obsuszamy i wędzimy w zimnym dymie przez 4—6 dni. Owędzoną słoninę przechowujemy w suchym, zimnym i ciemnym pomieszczeniu.

Słonina paprykowana

8 kg słoniny, 50 dkg soli, papryka mielona.

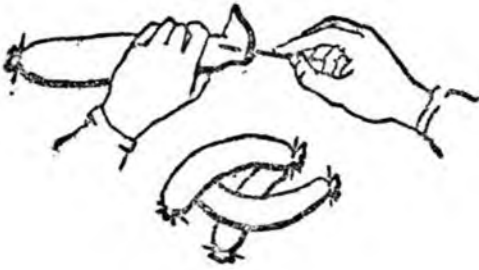
Słoninę krajemy w wąskie i krótkie pasy 10—20 cm, nacieramy wyprażoną solą, pozostawiając $\frac{1}{2}$ soli na przyrządzenie ropy. Nasoloną słoninę układamy w czystym, suchym garnku kamiennym, nakrywamy denkiem i obciążamy kamieniem. Po 3 dniach pozostałą sól zagotowujemy z 4 szklankami wody, studzimy, zalewamy słoninę i przechowujemy w zimnym pomieszczeniu przez 3 tygodnie. Następnie wyjmujemy słoninę z ropy, obsuszamy, obsypujemy zmieloną papryką i wędzimy w chłodnym dymie przez 3 dni. Po uwędzeniu jeszcze raz obsypujemy papryką. Przechowujemy jak wszystkie wędzonki.

Kiszka pasztetowa

2 kg podgardla, 3 kg wątroby wieprzowej, 35 dkg cebuli, 40 dkg czerstwej bułki, 3 jaja, 10 dkg tartej bułki, 10—12 dkg soli, 1 dkg (2 płaskie łyżeczki) mielonych przypraw: pieprz, ziele angielskie; jelita grube, proste.

Podgardle wieprzowe krajemy w kawałki, wkładamy do garnka, podlewamy 2 szklankami wody i dusimy pod przykryciem. Cebulę obieramy, krajemy w plastry. Wątrobę krajemy w niewielkie kawałki, dodajemy do podgardla razem z cebulą, na wierzch układamy czerstwą bułkę pokrajaną w kawałki, nakrywamy i dusimy do wyparowania wody (około 15 minut), a następnie wykładamy do miski i studzimy. Ostudzone mięso mielimy 2—3 razy w maszynce od mięsa, dodajemy jajko, tartą bułkę, sól i przyprawy, dobrze wyrabiamy.

Przygotowaną masą nadziewamy grube, proste jelita wieprzowe, końce jelit zaszywamy lub spinamy cienkimi patyczkami. Nadziane kiszki wkładamy do wrzącej wody i gotujemy 30—40 minut na wolnym ogniu; po ugotowaniu szybko studzimy.



Rys. 23. Spinanie nadzianych kiszek drewnianą szpilką

Kiszka kaszana

4 kg mięsa mieszanego (skórka słoniny, okrawki mięsa, płuca, serce), 4 kg grubej kaszy gryczanej, 5—6 szklanek krwi wieprzowej, sól do smaku, 2 płaskie łyżeczki pieprzu, 5 płaskich łyżeczek sproszkowanego majeranku, grube jelita wieprzowe.

Mięso przeznaczone na kaszanekę gotujemy do miękkości, odcedzamy i studzimy. Kaszę przebieramy i mierzymy garnuszkiem. Odmierzamy 2 razy tyle rosółu co kaszy, zagotowujemy, wsypujemy kaszę i prażymy w piekarniku lub na brzegu kuchni. Gdy kasza jest prawie miękka — wlewamy krew, mieszamy i pozostawiamy pod nakryciem przez 15—20 minut, a następnie wykładamy do nie obitej, emaliowanej miski. Ugotowane mięso mielimy w maszynce lub drobno siekamy. Łączymy wszystkie składniki, doprawiamy do smaku. Ciepłą masę nakładamy do grubych jelit, końce zaszywamy lub spinamy zaostrozonymi patyczkami. Wkładamy kiszki do wrzącej wody, gotujemy na wolnym ogniu około 40 minut, po ugotowaniu szybko studzimy.

Salceson włoski

Uszy, ryj, 2 nogi wieprzowe, ozór, $\frac{1}{2}$ kg skórek słoniny, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, sól do smaku, 1 łyżeczka przypraw — pieprz, ziele angielskie, 1 ząbek czosnku, żołądek, kątnica.

Oczyszczone uszy, ryj, nogi i ozór gotujemy do miękkości wraz z obraną i umytą włoszczyzną oraz skórkami słoniny. Przystudzone mięso odzielamy od kości, krajemy w paski, dodajemy przecedzony rosół, doprawiamy do smaku solą i przyprawami, nakładamy niezbyt pełno do żołądka i kątnicy. Otwory w żołądku i kątnicy zaszywamy. Gotujemy na wolnym ogniu przez 1—2 godzin, w zależności od wielkości salcesonów. Po ugotowaniu wykładamy na deskę, przestudzamy, nakrywamy drugą deseczką i lekko obciążamy dla spłaszczenia i sprasowania, aby nie rozdzierał się przy krajaniu.

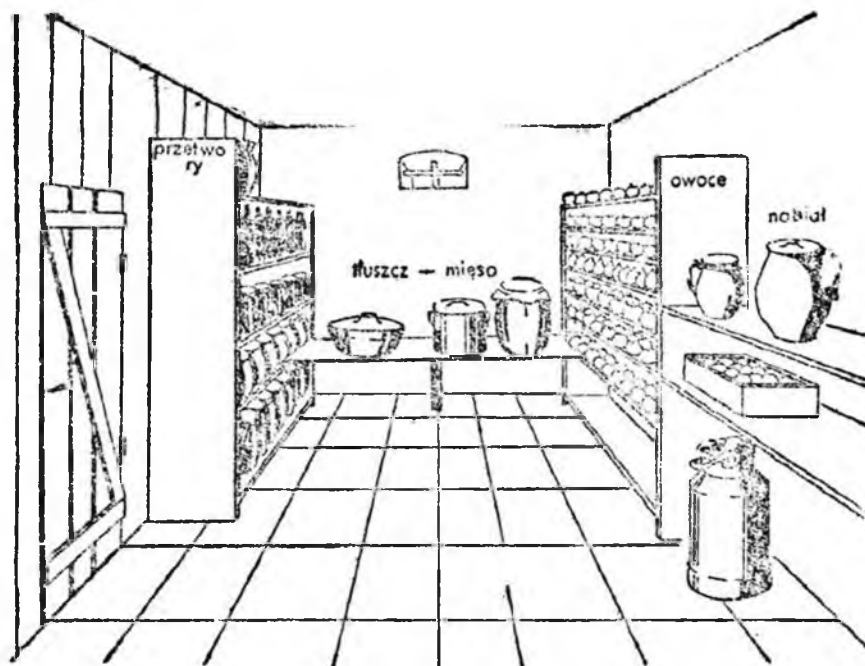
Gdzie i jak przechowywać żywność

Lato i jesień — to okres przygotowania różnorodnych produktów żywnościowych, którymi w czasie zimy i wiosny, aż do nowych zbiorów, będziemy żywić swoją rodzinę. Ale praca nie kończy się na samym nagromadzeniu żywności. Wiemy bowiem, że produkty żywnościowe ulegają psuciu. Zadaniem więc gospodyni jest takie przechowanie żywności, aby ją uchronić przed zepsuciem i przedłużyć jej przydatność do spożycia.

Pomieszczenia do przechowywania żywności

Produkty żywnościowe przechowujemy w spiżarni (komorze), w piwnicy, w kopcach i w dołach. Niektóre produkty możemy przechowywać na strychu (cebule) lub w spichrz (ziarno, mąkę, kaszę).

Nie zawsze mamy w gospodarstwie dostateczną ilość miejsca do wykorzystania w tym celu. Jednakże przy dobrym przemyśleniu sprawy i do-



Rys. 30. Wnętrze piwnicy do przechowywania żywności

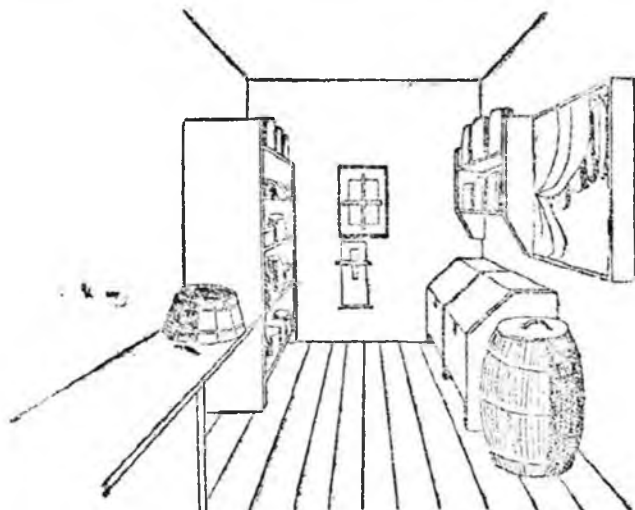
kładnym przeglądzie wszystkich „kąćków” na pewno każda gospodyni rozwiąże sprawę przechowywania żywności bez większego wysiłku i nakładu kosztów.

Piwnica, która jest dobrym miejscem przechowywania żywności, znajduje się w każdym gospodarstwie. Najczęściej jednak służy ona do przechowywania warzyw okopowych i ziemniaków, przeznaczonych do spożycia dla rodziny i dla inwentarza. W tych warunkach brak jest w piwnicy miejsca na nabiał, mięso, kiszonki i inne artykuły, wymagające przy przechowywaniu odpowiednio niskiej temperatury. Słuszne jest w takich wypadkach zakopcowanie części ziemniaków i warzyw w celu uzyskania w piwnicy miejsca na inne produkty.

Część piwnicy, przeznaczoną do przechowywania żywności, należy odgradzić od części, w której składuje się ziemniaki. Jest to pożądane dla łatwiejszego utrzymania odpowiedniego ładu i temperatury. Piwnicę przeznaczoną do przechowywania produktów żywnościowych najlepiej podzielić na dwie części. W jednej części przechowamy nabiał, tłuszcz, mięso solone i świeże, świeże owoce, przetwory warzywne i owocowe. Drugą część przeznaczymy na świeże warzywa, beczki z kiszonkami i marynaty w garnkach.

Zarówno w jednej, jak i w drugiej części konieczne jest choćby małe okienko dla wietrzenia pomieszczenia. Jeżeli okno jest duże, należy je przysłonić ciemnym płótnem lub papierem, gdyż nadmiar światła wywiera niekorzystny wpływ na przechowywane produkty.

Nie wszystkie jednak produkty można przechować w piwnicy, w której wprawdzie jest chłodno, ale również wilgotno. Suche i syple artykuły przechowujemy w spiżarni. Znalezienie odpowiedniego pomieszczenia na spiżarnię sprawia czasem kłopot. Można jednak w tym celu wykorzystać



Rys. 31. Wnętrze spiżarni

Istniejącą w domu komorę, najczęściej służącą za skład zbędnych przedmiotów i rupieci, lub część mniej używanej izby.

Można również urządzić spiżarnię w wydzielonym na to kąciku w sieni czy spichrzu.

Należy jednak pamiętać, aby pomieszczenie przeznaczone na spiżarnię o ile możliwości znajdowało się od strony północnej lub wschodniej, gdyż wówczas nawet w okresie lata będzie w nim chłodniej. Temperatura pomieszczenia, w którym przechowuje się żywność, ma duży wpływ na trwałość produktów i nie powinna być wyższa niż 10—12 stopni i nie niższa niż 2 stopnie Celsjusza.

Piwnica i spiżarnia powinny być wyposażone w niezbędne urządzenia: półki, wieszaki, skrzynki oraz naczynia: beczki, garnki, słoje, butelki. Wyposażenie to uzupełniamy z roku na rok, dostosowując do potrzeb i warunków gospodarstwa. Zamieszczone rysunki wewnątrz piwnicy i spiżarni ułatwią gospodyni zapoznanie się z prawidłowym urządzeniem tych pomieszczeń w gospodarstwie.

Higiena pomieszczeń na żywność

Piwnice, spiżarnia lub wydzielony kącik w sieni czy spichrzu, powinny być utrzymane we wzorowym porządku i czystości, które zabezpieczają żywność przed zepsuciem. W okresie wiosny, kiedy większość przechowywanych produktów jest już zużyta, a zakończenie robót wiosennych w polu i w ogrodzie pozwala poświęcić więcej czasu sprawom domu i obejścia, należy dokładnie wyprzątnąć spiżarnię i piwnicę, wywietrzyć, wybielić ściany, wyszorować półki i inne urządzenia. Szczególnie w piwnicy konieczne jest dokładne usunięcie resztek warzyw, owoców i ziemniaków, aby nie gnily i nie zakażyły pomieszczenia. Piwnicę należy ponadto wysiarkować. Przed siarkowaniem trzeba uszczelnić okienka i drzwi.

Siarkowanie przeprowadzamy w następujący sposób: na blaszane pudełko lub zużytą blaszaną pokrywę czy garnek wysypujemy rozżarzone węgle drzewne, ustawiamy pośrodku pomieszczenia, na węgle kładziemy świecę siarkową, zakupioną w składzie aptecznym. Po wykonaniu tych czynności natychmiast wychodzimy z piwnicy i zamykamy dokładnie drzwi. Po upływie 24 godzin piwnicę otwieramy i dokładnie wietrzymy. W ten sam sposób, jeżeli zachodzi konieczność, siarkujemy spiżarnię.

Przeprowadzone porządki będą przygotowaniem pomieszczeń do stopniowego zapełniania ich kolejno zbieranymi i przetwarzanymi produktami.

Zwalczanie gryzoni i owadów

Przy przechowywaniu żywności konieczne jest zabezpieczenie pomieszczeń przed dostępem gryzoni (myszy, szczurów) oraz owadów (much, karaluchów, stonóg, moli). Zarówno gryzonie, jak i owady niszczą arty-

kuły żywnościowe i zanieczyszczają je odchodami. Jedne i drugie są ponadto nosicielami chorób zakaźnych i przyczyniają się do szerzenia epidemii oraz zatrueń pokarmowych.

Aby uchronić żywność przed niszczeniem i zanieczyszczeniem przez gryzonie i owady, należy okna w spiżarni i piwnicy zabezpieczyć gęstą siatką drucianą, a drzwi w okresie letnim zawiesić płachtą utrudniającą przedostawanie się much podczas wchodzenia. Dolną część drzwi najlepiej jest obić blachą do wysokości 15—20 cm od podłogi oraz sprawdzić, czy szczelnie przylegają do futryny, a w razie potrzeby przybić listewki zakrywające szpary. Przy podłodze z betonu lub z gliny pomieszczenie jest mniej narażone na przedostawanie się myszy i szczurów, niż przy drewnianej. Drewnianą podłogę trzeba uszczelnić listewkami.

W przypadku pojawienia się gryzoni należy zastosować pułapki, sprawdzić któredy gryzonie przedostają się do pomieszczenia i zauważone dziury zalepić gliną zmieszaną z drobno tłuczonym szkłem. Rozkładanie trutek w pomieszczeniu z żywnością jest niedopuszczalne. Trutka może być zawleczona do skrzynki czy worka z żywnością i spowodować zatrucie domowników.

Lodownie i lodówki

Z doświadczenia wiemy, że niska temperatura skutecznie zapobiega psuciu się żywności. Wykorzystując to doświadczenie, gospodyni powinna dążyć do zgromadzenia w okresie zimy odpowiedniej ilości lodu naturalnego, aby w lecie móc go zużyć do chłodzenia produktów i potraw.

Przechowanie lodu przez wiosnę i lato jest najłatwiejsze wówczas, gdy mamy specjalną, murowaną lodownię, dobrze izolowaną przed ciepłem i światłem.

Gdy nie mamy lodowni, możemy przechować lód w kopcach lub przyzmach. Dół na lód powinien być wykopany w miejscu zacienionym, z dala od gnojownika i ustępu. Wielkość dołu zależy od ilości lodu, jaką chcemy zgromadzić. Spód i boki dołu wykładamy prostą słomą. Zwożone kawały lodu staramy się układać tak, aby nie było między nimi wolnych przestrzeni. Każdą warstwę lodu zlewamy wodą studzienną, która wypełnia szpary. Ponieważ przyzmy z lodem zakładamy tylko w okresie mrozów, woda ta zamrzeza i w przyzmy tworzy się jednolita bryła lodowa. Po napełnieniu dołu nakrywamy lód dokładnie matami słomianymi, na maty układamy warstwę słomy, a następnie zasypujemy ziemią. Grubość warstwy ziemi nie może być mniejsza niż 55 do 60 cm.

Przy pobieraniu lodu z przyzmy w okresie lata odkopujemy warstwę ziemi, odkrywamy słomę i maty, uważając, aby nie zaproszyć lodu ziemią. Następnie odrąbujemy potrzebną ilość lodu. Przy nakrywaniu należy

miejsce opróżnione dokładnie nakryć matą i słomą, a następnie zasypać, aby nie pozostawiać nad lodem wolnej przestrzeni.

Pobieranie lodu z pryzm powinno się odbywać wieczorem lub nocą.

Przy przechowywaniu produktów nie kładziemy ich bezpośrednio na lodzie, aby uniknąć zakażenia zarazkami, które mogą się w nim znajdować. Najlepiej produkt przeznaczony do chłodzenia lodem ułożyć w odpowiednim naczyniu, wstawić to naczynie do wanienki, cebrzyka czy miski i obłożyć lodem.

Lód z pryzmy może być użyty do lodówki-szafki. Szafka taka ma podwójne, szczelne ściany, wewnątrz obite blachą cynkową. Drzwiczki opatrzone są hermetycznym zamknięciem. W przestrzeni przeznaczonej na lód znajduje się odpływ dla wody zbierającej się z topniejącego lodu.

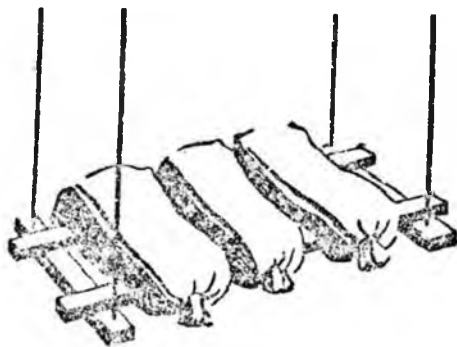
W lecie stawiamy lodówkę w piwnicy. Chłód piwnicy sprzyja dłuższemu utrzymywaniu się lodu w lodówce.

W domach zelektryfikowanych można posługiwać się lodówką elektryczną. Obsługa lodówki elektrycznej i sposób jej użytkowania podane są w opisie, który otrzymuje się przy zakupie lodówki. Zakup elektrycznej lodówki jest poważnym jednorazowym wydatkiem, ale sprzęt ten daje duże usługi: ułatwia pracę gospodyni i pozwala na utrzymanie w stanie świeżym łatwo psujących się produktów.

Przechowywanie poszczególnych produktów

Mąki i kasze najlepiej przechowywać w skrzyniach, beczkach drewnianych lub wykonanych ze słomianych warkoczy i wybitych lnianym płótnem. Worki są mniej wskazane do przechowywania tych produktów, ponieważ utrudniają przemieszanie mąki czy kaszy. Czytelniczki na pewno spotkały się z tak zwanym zagrzewaniem się mąki czy drobnej kaszy. Zagrzana mąka czy kasza jest wewnątrz zbrylna, pachnie stęchlizną i nie nadaje się do spożycia. Aby zapobiec zagrzewaniu się mąki i kaszy, należy je co pewien czas przemieszać, a beczki czy skrzynie, w których są przechowywane, ustawiać nie bezpośrednio na podłodze, ale na kawałkach drewna. Uzyskuje się wtedy lepszy przewiew.

Chleb przechowujemy na czystej półce w spiżarni, a w lecie — gdy spiżarnia jest zbyt sucha i nagrzana — w piwnicy. Niższa temperatura w piwnicy chroni chleb przed szybkim wysychaniem. Pa-



Rys. 32. Przechowywanie produktów sypkich w workach

mleńtajmy jednak, że nadmiar wilgoci powoduje pleśnienie (kwitnięcie) chleba, piwnicę więc należy często wietrzyć. Zarówno w spiżarni, jak w piwnicy chleb nakrywamy czystą ściereką dla ochrony przed kurzem, a częściowo przed wysychaniem.

Makę ziemniaczaną, suchy groch i fasolę przechowujemy w płóciennych woreczkach, ustawionych na drewnianej ławie lub zbitej z listew kratce ułatwiającej przewiew. Przy mniejszych ilościach woreczki możemy zawiesić, uzyskując przez to więcej miejsca w spiżarni.

Susze owocowe, warzywne oraz suszone grzyby można przechowywać w płóciennych woreczkach, zawieszonych na drążkach. Lepiej jednak ułożyć susz w blaszance (szczelnie zamkniętej puszcze) zabezpieczającej przed utratą zapachu.

Cukier i sól należą do produktów łatwo wchłaniających wilgoć z powietrza, a następnie zbijających się w grudki, co utrudnia ich użycie. Pożądane jest więc przechowywanie tych artykułów w szczelnych puszkach blaszanych lub odpowiedniej wielkości słojach ze szczelną zakrętką.

Miód przechowujemy w polewanych garnkach kamiennych lub glinianych. Naczynia te uszczelniamy papierem pergaminowym. Przechowywanie miodu w butelkach utrudnia wydobycie go po scukrzeniu i wymaga dodatkowej czynności związanej z rozgrzewaniem.

Przyprawy, jak pieprz, listki bobkowe, ziele angielskie, paprykę oraz suszone zioła (majeranek, kminek, koper, czarnuszkę) — składamy do oddzielnych słoików szklanych z zakrętką, które zabezpieczają je przed zawilgoceniem i utratą zapachu oraz ułatwiają odszukanie potrzebnego produktu.

Mleko słodkie i kwaśne oraz śmietaną najlepiej przetrzymywać w naczyniach glinianych lub kamiennych, dokładnie wymytych i wyparzonych po każdorazowym użyciu. Mleko bardzo łatwo wchłania obce zapachy z otoczenia, pamiętajmy więc, aby w tej części piwnicy, w której przechowujemy mleko, nie umieszczać produktów o przykrym i ostrym zapachu. Z tych samych powodów naczyń przeznaczonych na mleko nie można używać do przetrzymywania innych produktów czy potraw. Garnki z mlekiem czy śmietaną nakrywamy pokrywkami lub czystymi ściereczkami.

Ser świeży i twaróg dobrze jest układać w nle obitej, emalowanej lub kamiennej misce. Zależnie od przeznaczenia ser można nieco posolić. Miskę z serem trzeba nakryć czystą ściereczką.

Masło na okres kilku dni ubijamy w kamiennym garnku, na wierzch nalewamy zimnej wody i codziennie ją zmieniamy. Na dłuższe przechowywanie przetapiamy.

Olej jadalny zachowuje najdłużej świeżość przechowywany w butelkach z ciemnego szkła, zakrytych korkiem ze zwiniętego muslinu lub płótna. Jasne butelki należy zawinąć lub nakryć kapturkami z ciemnego papieru.

Jaja łatwo ulegają zepsuciu. Przed utrwalaniem jaj do przechowania na dłuższy okres należy je umyć roztworem sody żrącej (5 dkg sody na 1 litr wody) w celu zniszczenia zarazków, znajdujących się na skorupce i wywołujących psucie jaj. Umyte jaja smarujemy roztopionym woskiem, roztopioną parafiną lub wazeliną, układamy w skrzynce lub w koszyku szerszym końcem do góry i przesypujemy suchym miałem torfowym, plewami ze zboża lub przesianym popiołem drzewnym tak, aby się ze sobą nie stykały. Skrzynkę lub koszyk z jajami ustawiamy w piwnicy, na półce lub drewnianych podkładkach, aby nie stykały się bezpośrednio z glinianą czy betonową podłogą.

Smalec i słonina — przechowywanie omówiono na str. 137 przy konserwowaniu tłuszczów otrzymanych z uboju tuczniaka.

Mięso solone i wędzonki — przechowywanie omówiono na str. 136 przy konserwacji mięsa z uboju tuczniaka.

Mięso świeże możemy utrwalić i przechować na okres 1—3 dni przez zastosowanie prostych i dostępnych środków, mianowicie:

— obłożenie mięsa liśćmi chrzanu lub pokrzywy i zawinięcie w ścierekę, a potem w kawałek ceraty;

— zawinięcie mięsa w czystą ściereczkę zmoczoną w occie, a następnie w kawałek ceraty lub pergaminu;

— ułożenie mięsa w garnku kamiennym i zalanie serwatką lub odciętym mlekiem słodkim lub kwaśnym;

— ułożenie mięsa w garnku kamiennym i obłożenie plasterami cebuli;

— ułożenie mięsa w garnku kamiennym, obłożenie plasterami cebuli oraz drobno poszatkowaną włoszczyzną i zalanie ostudzoną zaprawą, przyrządzoną z pół litra przegotowanej wody, pół litra octu 6-procentowego oraz dodatku ziela angielskiego i liści bobkowych; sposób ten stosuje się głównie przy utrwalaniu mięsa wołowego i baraniego.

Drób po zabiciu, oskubaniu i wypatroszeniu lekko wewnątrz solimy, świeżo zerwanymi pokrzywami wypychamy jamę brzuszną i okładamy zabita sztukę z wierzchu, a następnie zawijamy w ścierekę lub ceratę. Przechowujemy 1—2 dni w piwnicy.



Potrawy na codzien i na święto

W tej części książki podajemy przepisy na najbardziej dostępne potrawy przyrządzane z produktów, o które nie trudno na wsi. Pomijamy jednak przepisy na potrawy powszechnie znane i najczęściej stosowane, gdyż sposób przyrządzania ich przekazywany jest z pokolenia na pokolenie i dostatecznie rozpowszechniony.

Dobierając potrawy kierowaliśmy się z jednej strony przeciętnymi możliwościami zdobycia potrzebnych produktów, z drugiej zaś strony łatwością wykonania poszczególnych potraw w warunkach wiejskich.

Przepisy zostały ułożone działami według rodzajów surowców, z których są sporządzane.

Każdy przepis zawiera ilości produktów na 5 osób i szczegółowy sposób wykonania potrawy, zapewniający jej właściwą wartość odżywczą, wygląd i smak. Podajemy także sposób podawania potraw i łączenia ich w odpowiednie zestawienia.

Dla ułatwienia pracy gospodyniom, które nie mają w swoim gospodarstwie wagi stołowej, podajemy poniżej tabelę według której można zamienić ciężar poszczególnych produktów na objętość. W takich przypadkach produkty najczęściej mierzymy szklanką o pojemności jednej czwartej litra, łyżką stołową lub łyżeczką do herbaty.

Tabela 13

Zamiana ciężaru produktów na objętość
(Produkty powinny być otrząśnięte, nie ubite, a powierzchnia zrównana nożem)

Nazwa produktu	dkg w szklance 0,25 litra	dkg w łyżce stołowej	dkg w łyżeczce do herbaty
Bułka tarta	12	1	—
Mąka pszenna	13	1	—
Mąka ziemniaczana	—	1	0,5

Nazwa produktu	dkg w szklance 0,25 litra	dkg w łyżce stołowej	dkg w łyżeczce do herbaty
Kasza manna	17	1	0,5
Płatki owsiane	9	0,4	—
Ryż	21	1,5	—
Kasza jęczmienna	23	1	—
Kasza gryczana	18	1	—
Cukier kryształ	21	1,5	0,5
Cukier puder	14	1	—
Sól	30	1,5	—
Mleko	25	1,5	—
Śmietana	22	1,2	—
Masło	24	1,5	0,5
Smalec	22	1,3	0,5
Olej	21	1,2	0,4
Fasola biała	22	—	—
Groch	23	—	—
Woda	25	—	0,8

Przyrządzamy potrawy z warzyw i ziemniaków

Jak już wspomniano w I rozdziale książki, do składników pokarmowych zawartych w warzywach należą witaminy, sole mineralne i cukrowce. Spośród nich przede wszystkim witaminy decydują o wielkim znaczeniu warzyw w żywieniu ludzi.

Świeże warzywa, owoce czy ziemniaki przedstawiają duże bogactwo składników odżywczych. Jednakże przed przyrządzeniem z nich posiłku, myjemy je, obieramy, kroimy nożem, rozdrabniamy na tarce lub szatkownicy, a często gotujemy. Stwierdzono, że wiele składników odżywczych, jak witaminy, składniki mineralne, gromadzi się w warzywach bezpośrednio pod skórką. Jeżeli więc w pośpiechu, przy nawale innych prac, obieramy warzywa czy ziemniaki zbyt grubo, wtedy wraz z obierzynami odrzucamy cenne składniki.

Często po obieraniu kładziemy warzywa do wody na kilka, czy nawet kilkanaście godzin. Ma to zapobiegać ciemnieniu warzyw, tymczasem następują duże straty rozpuszczalnych w wodzie witamin i składników mineralnych, które wypływają się z komórek uszkodzonych przy obieraniu. Zwłaszcza, że wodę, w której moczyły się warzywa, wylewamy.

Aby uniknąć marnowania cennych składników, należy:

- wszystkie warzywa obierać w dniu, w którym mają być zużyte;
- przyniesione z pola lub z piwnicy warzywa korzeniowe przed

obieraniem umyć tak, aby po obraniu można je było tylko szybko opłukać w celu usunięcia resztek obierek;

— młode warzywa z cienką skórką tylko dobrze wyszorować, stare obierać jak najcieniej;

— odrzucać tylko części zepsute, natomiast zużywać do zup i warzyw drobne korzenie selerów, twarde ciemnozielone liście porów, pietruszki, łodyżki zielonego kepru;

— w miarę możliwości gotować warzywa w skórcie, uprzednio tylko dokładnie wymyte, na przykład ziemniaki czy warzywa na sałatki. Ziemniaki gotowane lub pieczone w skórkach zachowują więcej składników odżywczych, niż gotowane po obraniu. Natomiast przechowane do wiosny, kiełkujące i pozielone ziemniaki należy gotować obrane. Zawierają one szkodliwą dla zdrowia solaninę — i dlatego też wodę po ich ugotowaniu trzeba wylewać.

Straty witaminy C powstają nie tylko przy obieraniu i moczeniu. Niszczy ją także zetknięcie z niektórymi metalami, na przykład z żelazem, miedzią. Zwykle noże, którymi najczęściej posługujemy się w gospodarstwie domowym, pozostawione po użyciu w stanie mokrym — pokrywają się ciemnymi plamami, a gdy leżą dłużej — rdzewieją. Używanie takiego noża do obierania i rozdrabniania warzyw obniża ich wartość witaminową.

Równie szkodliwie wpływają na wartość witaminową wszystkie obite naczynia emaliowane, w których produkt styka się z żelazem. Używajmy więc nierdzewnych noży do obierania i rozdrabniania warzyw oraz nie obitych garnków emaliowanych do gotowania (ważne również z uwagi na możliwość dostawania się odprysków emalii do potraw).

Niszcząco na witaminę C wpływa także tlen z powietrza. Jeśli więc nawet starannie obierzemy produkty i rozdrobniemy je nierdzewnym nożem, lecz pozostawimy na dłuższy czas odkryte (na przykład poszatkowaną kapustę na desce), to przez stworzenie dużego dostępu powietrza spowodujemy wielkie straty witaminy C.

Ujemnie na witaminę C wpływa także wysoka temperatura, w jakiej przebywają produkty w czasie gotowania, oraz czas gotowania. Przy nawale różnych domowych obowiązków zyskamy wiele, jeżeli będziemy warzywa do gotowania zalewać wrzącą wodą. Zyskamy podwójnie, gdyż skrócimy czas gotowania i równocześnie zmniejszymy straty witaminy C.

Aby więc otrzymać potrawy zdrowe, smaczne i wartościowe, należy:

— rozdrabniać warzywa przed samym gotowaniem nożem nierdzewnym;

— kłaść rozdrobnione warzywa do wrzącej wody;

— gotować pod przykryciem w naczyniach nie obitych i tylko tak długo, aby warzywa należycie zmiękły, lecz się nie rozgotowały;

— jeżeli to tylko możliwe, gotować warzywa w parze;

— urządzenie do gotowania w parze można zrobić w domu, wkładając do garnka z dopasowaną pokrywą wkładkę z nierdzewnego drutu;

— gotować rozdrobnione warzywa tylko w takiej ilości wody, którą można zużyć do przygotowania sosu, na przykład przy gotowaniu marchwi, brukski, kalarepy;

— nie odlewać wody przy gotowaniu warzyw — nieprzyjemny zapach lub goryczkę kalafiora, kapusty czy brukski usuniemy przez krótkie gotowanie w odkrytym naczyniu;

— pod żadnym pozorem nie dodawać do gotowania warzyw sody, która nie przyspiesza gotowania, niszczy natomiast witaminy;

— gotować potrawy z warzyw tylko w takiej ilości, aby mogły być zjedzone przez domowników na jeden posiłek; nie przetrzymywać z dnia na dzień, gdyż odgrzewanie obniża wartość potraw.

Szybko i zdrowo — a więc surówki

Przez gotowanie ulega zniszczeniu pewna ilość witamin zawartych w warzywach i owocach. Dlatego w codziennym pożywieniu powinniśmy uwzględnić pewną ilość tych produktów w stanie surowym. Szczególnie jesienią i latem, gdy mamy pod dostatkiem świeżych warzyw, najbogatszych w witaminy, nie szczydzićmy trudu na przyrządzanie surówek. Surówki przyrządza się szybko, a zatem gdy mamy dużo zajęć, możemy je przygotować bez specjalnej straty czasu.

Surówki przyrządzamy: z zielonej sałaty, z kapusty, z marchwi, rzodkiewek, cebuli, porów, pomidorów, ogórków, chrzanu.

Warzywa przeznaczone na surówkę myjemy, obieramy i jeszcze raz myjemy dokładnie, a następnie:

liście sałaty — pozostawiamy w całości;

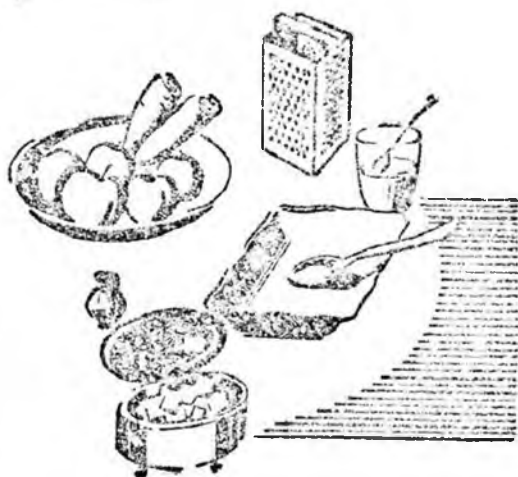
kapustę — drobno szatkujemy;

marchew, chrzan — trzemy na drobnej tarce surówkowej;

cebulę lub pory — drobno siekamy lub krajemy w pierścionki;

ogórki — obieramy i krajemy w plastry lub paski, podobnie jak pomidory;

koper zielony, szczypiór czy szczypiorek — drobno siekamy.



Wszystkie te czynności wykonujemy tuż przed podaniem surówki.

Dla uzyskania właściwego smaku surówek łączymy słodkie warzywa (marchew) z kwaśnymi owocami (żurawinami, jabłkami) albo chrzanem. Bezpośrednio przed podaniem doprawiamy surówki śmietaną z odrobiną soli, cukru i kwasu (do smaku) lub olejem. Dobrze przyrządzona surówka odznacza się smakiem orzeźwiającym, kwaśno-słodkim. Surówki podajemy jako dodatki do potraw z mięsa, ryb, drobiu, a także do potraw mącznych.

Podane przepisy na surówki nie wyczerpują oczywiście wszystkich możliwości łączenia warzyw, lecz tylko wskazują te surówki, które możemy przygotować łatwo, szybko i tanio.

Przepisy na surówki

Surówka z cebuli z olejera

35 dkg cebuli, 5 dkg oleju, płamy octem i olejem, dodajemy sól, ocet, pieprz. \ soli i pieprzu do smaku.

Cebulę obieramy, krajemy na pół wzdłuż, a następnie w półpierzścionki. Pokrajaną cebulę skra-

Tak przyrządzoną surówkę z cebuli możemy podać do śledzi, do razowego chleba lub pieczonych ziemniaków.

Surówka z cebuli z jabłkami

20 dkg cebuli, 15 dkg jabłek, 10 dkg ogórków kiszonych, 2 dkg oleju, sól, pieprz.

Cebulę, jabłka i ogórki kwaszo-

ne obieramy. Cebulę krajemy w cienkie plasterki, jabłka i ogórki ścieramy na tarce do surówek. Dodajemy oleju, soli i pieprzu do smaku.

Surówka z kapusty białej

60 dkg kapusty, 10 dkg cebuli, 10 dkg śmietany, sól, cukier, ocet.

Poszatkowaną kapustę mieszamy z drobno posiekaną cebulą, do-

prawiamy do smaku cukrem i octem. Przed podaniem zalewamy gęstą śmietaną.

Do takiej surówki zamiast octu można użyć kwaśnych jabłek lub kiszonego ogórka.

Surówka z kapusty białej z ogórkiem i jabłkami

50 dkg kapusty, 10 dkg jabłek, 10 dkg ogórka kiszzonego, 10 dkg śmietany, sól, musztarda, cukier.

grubej tarce i z ogórkiem. Przyprawiamy do smaku solą i cukrem, a gdy za mało kwaśna — sokiem z ogórków kiszonych lub zwiększamy nieco ilość jabłek.

Poszatkowaną drobno kapustę mieszamy z jabłkami startymi na

Przed podaniem oblewamy gęstą śmietaną.

Surówka z kapusty czerwonej

60 dkg kapusty czerwonej, 15 dkg cebuli, sól, cukier, ocet, 3 dkg oleju.

żymi oczkami. Cebulę krajemy nożem w drobną kostkę. Mieszamy kapustę z cebulą, przyprawiamy do smaku solą, cukrem i octem, skrapiamy olejem. Można do zaprawy dodać łyżeczkę musztardy.

Kapustę czerwoną drobno szatkujemy lub trzemy na tarce z du-

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami

60 dkg kapusty czerwonej, 20 dkg kwaśnych jabłek, 10 dkg cebuli, sól, cukier, 2 dkg oleju.

mieszamy z jabłkami utartymi na tarce do surówek i z drobno posiekaną cebulą. Dodajemy do smaku soli i cukru, mieszamy z olejem. Zamiast oleju można użyć 10 dkg śmietany.

Drobno poszatkowaną kapustę

Surówka z kiszonej kapusty z cebulą

75 dkg kiszonej kapusty, 10 dkg cebuli, 2 dkg cukru, 2 dkg oleju.

poszatkowana, siekamy nożem na desce i mieszamy z drobno pokrojoną cebulą i z olejem. Jeśli jest zbyt kwaśna, dodajemy cukru do smaku.

Kapustę kiszoną, jeśli jest grubo

Surówka z kiszonej kapusty z przecierem pomidorowym

75 dkg kiszonej kapusty, 10 dkg cebuli, 10 dkg przecieru pomidorowego, cukier, 2 dkg oleju.

Kapustę, jeśli jest grubo szatkowana, siekamy nożem na desce i mieszamy z drobno pokrojoną cebulą oraz z przecierem pomodoro-

wym. Dodajemy cukru do smaku, a następnie skrapiamy olejem. Zamiast przecieru pomidorowego moż-

na do tej surówki dodać 15—20 dkg marchwi startej na drobnej tarce.

Surówka z kiszonej kapusty barwiona

75 dkg kiszonej kapusty,
1 burak ćwikłowy średniej
wielkości, cukier, 2 dkg oleju.

do ziemniaków, odciskamy sok. Sokiem tym skrapiamy kapustę, mieszamy; na końcu dodajemy olej. Surówka powinna być dokładnie wymieszana, aby miała jednolity buraczany kolor.

Odcedzoną z soku kiszoną kapustę mieszamy z cukrem. Chrapy burak ścieramy na drobnej tarce

Surówka letnia z kapusty włoskiej

50 dkg kapusty włoskiej, 20
dkg świeżego ogórka, sól,
cukier, ocet, zielony koperek,
15 dkg śmietany.

kowaną, mieszamy z ogórkiem obranym i pokrajanym w drobniutki paseki.

Dodajemy do smaku soli, cukru i octu, mieszamy i zalewamy dobrą, gęstą śmietaną.

Kapustę włoską, drobno poszat-

Surówka zimowa z kapusty włoskiej

50 dkg kapusty włoskiej, 10
dkg kiszonego ogórka, 10 dkg
jabłek, 5 dkg cebuli (lub
pora), 10 dkg przecieru po-
midorowego, 15 dkg śmie-
tany, sól, cukier.

jęmy. Ogórek i jabłka ścieramy na tarce do surówek. Pory lub cebulę krajemy w drobną kostkę. Wszystkie rozdrobnione produkty mieszamy, dodajemy przecier pomidorowy oraz sól i cukier do smaku. Na końcu zalewamy gęstą, kwaśną śmietaną.

Kapustę włoską drobno szatku-

Surówka z marchwi, chrzanu i jabłek

35 dkg marchwi, 10 dkg
chrzanu, 25 dkg jabłek, sól,
cukier, 15 dkg śmietany.

do ziemniaków; obrane jabłka rozdrabniamy na grubej tarce surówkowej. Doprawiamy solą i cukrem do smaku. Przed podaniem zalewamy dobrą śmietaną.

Marchew i chrzan obieramy, płuczemy i rozdrabniamy na tarce

Surówka z marchwi z żurawinami

40 dkg marchwi, 15 dkg jabłek, 10 dkg żurawin, 15 dkg śmietany, sól, cukier.

Żurawiny rozcieramy łyżką na miazgę, odcędzamy sok. Rozdrobnione jabłka i marchew łączymy razem, dodajemy sok z żurawin, sól i cukier do smaku.

Obraną, umytą marchew i jabłka trzemy na drobnej tarce surówkowej. Wypłukane, osączone

Na końcu zalewamy surówkę gęstą śmietaną.

Surówka z marchwi i porów

40 dkg marchwi, 10 dkg jabłek, 10 dkg porów, 15 dkg śmietany, sól, cukier.

wymyte pory krajemy wzdłuż na cztery części, następnie w poprzek w drobne paseczki. Mieszamy wszystkie rozdrobnione produkty, przyprawiamy do smaku solą i cukrem, po czym zalewamy surówkę gęstą śmietaną.

Obraną, umytą marchew trzemy na drobnej tarce. Jabłka trzemy na grubszej tarce lub krajemy nożem w drobne paski. Dokładnie

Surówka z ogórków z koperem

90 dkg świeżych ogórków, zielony koper, sól, pieprz, ocet.

Jemy w plastry, doprawiamy do smaku solą i octem, posypujemy drobno siekanym, zielonym koperem. Można ogórki zalać śmietaną w ilości 10 dkg.

Umyte ogórki obieramy, kra-

Surówka z ogórków i pomidorów

45 dkg świeżych ogórków, 45 dkg pomidorów, sól, pieprz, koper zielony.

rzu, przekładając plastry ogórka plasterkami pomidora, posypujemy drobno posiekanym, zielonym koperem, solą i pieprzem. Można także i tę surówkę zalać śmietaną w ilości 10 dkg.

Umyte ogórki i pomidory krajemy w plastry. Układamy na ta-

Surówka z pomidorów i cebuli

75 dkg pomidorów, 10 dkg cebuli, sól, pieprz.

Umyte pomidory krajemy w plastry i układamy rzędnami na ta-

lerzu. Ułożone pomidory posypujemy drobno posiekaną cebulą, solimy i posypujemy pieprzem do smaku.

Pomidory surowe nadziewane ogórkami

10 równych pomidorów, 50 dkg świeżych ogórków, 20 dkg gęstej śmietany, sól, pieprz, koper zielony, 2 jaja.

Wybieramy równe, ładne, nie przejrzałe pomidory. Oстрыm nożem ścinamy wierzchy i łyżeczką do herbaty wyjmujemy ostrożnie pestki, tak aby w środku pomidory były puste. (Wyciśnięty sok użyjemy do zupy). Ogórki obieramy, krajemy wzdłuż na cztery części, a następnie w cienkie plasterki. Do ogórków dodajemy drobno posiekany koper oraz trochę

śmietany, soli i pieprzu do smaku. Ugotowane na twardo jaja obieramy ze skorupy, siekamy w dość grubą kostkę i łączymy z ogórkami. Tak przygotowanym nadzieniem napełniamy pomidory i przybieramy na wierzchu odciętymi poprzednio kawałkami. Pomidory układamy na płaskim talerzu lub półmisku i oblewamy po wierzchu resztą śmietany.

Surówkę taką przygotowujemy raczej z okazji jakiegoś święta czy przyjęcia, gdyż jest ona pracochłonna.

Surówka z rzodkiewek ze szczypiorkiem

50 dkg rzodkiewek, 10 dkg świeżego szczypiorku, sól oraz 15 dkg gęstej śmietany.

Umyte rzodkiewki krajemy w plasterki, dodajemy drobno pokrojony szczypiorek, solimy i zalewamy gęstą śmietaną.

Surówka wiosenna z twarogiem

35 dkg rzodkiewek, 15 dkg szczypiorku, 40 dkg twarogu, 25 dkg śmietany, sól.

Rzodkiewkę myjemy, krajemy w plasterki. Szczypiorek drobno

siekamy. Twaróg rozcieramy ze śmietaną, dodajemy rzodkiewkę, szczypiorek i sól, dokładnie mieszamy. Surówkę tę można podawać jako dodatek do chleba lub gorących ziemniaków.

Salata zielona ze śmietaną

3 główki zielonej salaty, sól, ocet, cukier, 15 dkg śmietany.

Salatę obieramy z zepsutych liści, kilkakrotnie płuczemy w wodzie i osączamy na sicie. Przygo-

towujemy zaprawę z soli, octu i cukru oraz łyżki wody, skrapiamy sałatę. Przed podaniem dodajemy

śmietaną. Tak przygotowaną sałatę można posypać ugotowanym na twardo i posiekanym jajem.

Surówka z zielonej sałaty z ogórkami

3 główki zielonej sałaty, 25 dkg świeżych ogórków, 2 dkg oleju lub 15 dkg śmietany, sól, cukier, pieprz, koperek zielony.

Sałatę obieramy z nadpsutych liści, kilkakrotnie płuczemy i osączamy na sicie. Obrane ogórki krajemy w cienkie paski lub krążki. Przygotowujemy zaprawę z soli,

cukru, octu, łączymy ogórki z sałatą i zaprawą. Skrapiamy olejem lub zalewamy śmietaną i posypujemy surówkę drobno posiekanym, zielonym koprem. Zamiast kopru możemy użyć szczypiorku.

Uwaga: surówka jest bardzo smaczna, jeżeli dno salaterki, do której ją wkładamy, wysmarujemy czosnkiem.

Surówka ze szczypiorku z jajem

20 dkg szczypiorku, 20 dkg śmietany, 3 jaja, sól, pieprz.

Młody szczypiorek z cebuli lub drobny szczypiorek myjemy, osuszamy czystą ściereczką i drobno krajemy. Jaja ugotowane na twardo obieramy ze skorup i siekamy

nożem na dość grubą kostkę, następnie łączymy je ze szczypiozem, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem i zalewamy śmietaną. Surówka ta jest doskonałym dodatkiem do chleba lub ziemniaków, w połączeniu z którymi jest pełnowartościowym daniem.

Surówka z czarnej rzodkwi

50 dkg czarnej rzodkwi, 5 dkg cebuli, 10 dkg śmietany, sól, cukier, ocet.

Obraną i umytą rzodkiew trzemy na drobnej tarce, solimy i odstawiamy na krótko. Odlewamy nieco wydzielonego z rzodkwi gorzkiego soku. Dodajemy do startej

rzodkwi drobno posiekaną cebulę, doprawiamy do smaku octem i cukrem, zalewamy śmietaną. Do tak przyrządzonej surówki można dodać 20 dkg twarożku i zwiększyć ilość śmietany o 10 dkg. Surówka jest wtedy doskonałym dodatkiem do chleba lub ziemniaków.

Sałatki

Sałatki przygotowujemy z ugotowanych warzyw, jak ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, zielona fasolka lub groszek. Jest to znakomity sposób wykorzystania włoszczyzny, z której gotowany był wywar na zupę. Do sałatek stosujemy dodatki z surowych warzyw, jak cebula, ogórki, pomidory, szczypior, a nawet owoców, szczególnie jabłek. Często stosowanym dodatkiem do sałatek są ostre marynaty, grzyby, korniszony czy pickle.



Wszystkie składniki sałatek krajemy w kostkę lub słupki. Cebulę, grzyby marynowane czy korniszony siekamy bardzo drobno.

Ważnym składnikiem sałatek jest sos z oleju i musztardy lub śmietana z przyprawami. Dodatek ten podnosi smak sałatki i jej wartość odżywczą.

Sałatkę mieszamy z sosem i przyprawami na 2—3 godziny przed podaniem, aby warzywa przeszły smakiem przypraw.

Dobrze przyrządzone sałatki są chętnie spożywane i dają duże możliwości urozmaicenia posiłków.

Podobnie jak przy surówkach z warzyw, tu także nie wyczerpano wszystkich możliwości przyrządzania sałatek. Każda gospodyni, gdy pozna zasadę przyrządzania sałatek, może sobie je przygotować z produktów, jakie ma pod ręką. Zapamiętajmy przy tym, że w sałatkach można dowolnie łączyć produkty, z wyjątkiem stosowania buraków ćwikłowych jako jednego ze składników — ze względu na kolor i specyficzny smak.

Przepisy na sałatki

Sałatka z pieczonych buraków z cebulą

1 kg buraków ćwikłowych,
10 dkg cebuli, 2 dkg oleju,
sól, cukier, ocet.

kach, pilnując, aby się nie podpa-
liły. Miękkie buraki zanurzamy na
chwilę w zimnej wodzie, następnie
obieramy i krajemy na plasterki
nożem lub na szatkownicy.

Umyte buraki pieczemy w skór-

Do buraków dodajemy pokrajaną w drobną kostkę cebulę, przyprawiamy do smaku solą, cu-

krem i octem oraz skrapiamy olejem.

Ćwikła z chrzanem

75 dkg buraków ćwikłowych, 5 dkg chrzanu, 3 dkg octu, cukier, sól.

Umyte, niezbyt duże buraki gotujemy w łupinach. Gdy są miękkie, studzimy, obieramy i krajemy

w plasterki nożem lub na szatkownicy. Do pokrajanych buraków dodajemy chrzan utarty na drobnej tarce, przyprawiamy solą, cukrem i octem.

Jeśli ktoś lubi, można do ćwikły dodać szczyptę krinku.

Salatka z fasoli i cebuli

40 dkg suchej fasoli, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, 15 dkg kiszonych ogórków, 3 dkg oleju.

Fasolę przebieramy, płuczemy i zalewamy zimną, przegotowaną wodą. Następnego dnia gotujemy

w wodzie, w której się moczyła, odcedzamy. Odcedzoną wodę zużywamy do zupy, na przykład ziemniaczanej. Do fasoli dodajemy drobno siekaną cebulę, kiszony ogórek, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, na końcu polewamy olejem.

Salatka z białej kapusty

90 dkg kapusty cukrowej, 10 dkg cebuli, 2 dkg musztardy, 15 dkg śmietany, ocet, sól, cukier (pieprz).

Drobno poszatkowaną kapustę wkładamy do nie obitego naczynia emaliowanego, skrapiamy octem, solimy i cukrzymy do smaku, na-

stępnie podgrzewamy, aby kapusta nieco zwiędła i zmiękła (około 10 minut).

Po ostudzeniu mieszamy kapustę z drobno pokrajaną cebulą i zalewamy śmietaną lub olejem rozmieszonym z musztardą.

Tak samo możemy przyrządzić sałatkę z czerwonej kapusty.

Salatka z gotowanej kapusty

90 dkg kapusty cukrowej, 10 dkg cebuli, 3 dkg musztardy, 2 dkg oleju, sól, cukier, ocet.

Drobno poszatkowaną kapustę cukrową obgotowujemy około 5 minut w osolonej wodzie, następnie odcedzamy. Po ostudzeniu doda-

jemy do kapusty drobno pokrajaną cebulę i musztardę rozmieszana z olejem.

Na końcu przyprawiamy do smaku rozpuszczonym w wodzie cukrem z octem.

Salatka z czerwonej kapusty i jabłek

90 dkg czerwonej kapusty,
25 dkg kwaśnych jabłek, 10
dkg cebuli, 3 dkg oleju, cu-
kier, ocet, sól.

Drobno poszatkowaną kapustę wrzucamy na wrzącą wodę, obgotowujemy, odcedzamy i pclewamy

octem w celu zakwaszenia i przywrócenia koloru. Następnie mieszamy z drobno posiekaną cebulą i utartymi na tarce do surówek jabłkami, doprawiamy solą i cukrem. Dodatek oleju nie jest konieczny, szczególnie jeżeli sałatkę podajemy do mięsa.

Salatka z czerwonej kapusty z fasolą

50 dkg czerwonej kapusty,
10 dkg drobnej fasoli, 10 dkg
jabłek, 5 dkg cebuli, 3 dkg
oleju, sól, cukier, ocet.

Drobno poszatkowaną kapustę wkładamy do nie obitego naczynia emaliowanego, skrapiamy octem, solimy i cukrzymy do smaku. Następnie podgrzewamy, aby kapusta

nieco zwiędła i zmiękła. Namoczoną poprzedniego dnia fasolę gotujemy i odcedzamy. Obraną cebulę krajemy w drobną kostkę. Jabłko trzemy na tarce do surówek. Łączymy razem wszystkie przygotowane produkty, skrapiamy sałatę olejem. Jeśli trzeba, doprawiamy do smaku octem lub dodajemy kwaśnego jabłka.

Salatka z warzyw mieszanych

10 dkg suchej fasoli, 10 dkg
marchwi, 10 dkg pietruszki,
10 dkg selera, 35 dkg ziemniaków,
10 dkg kiszonych ogórków,
10 dkg jabłek, 5 dkg
cebuli, 5 dkg oleju, 5 dkg
musztardy, sól, pieprz.

Fasolę przebieramy, płuczemy i zalewamy przegotowaną zimną wodą. Następnego dnia gotujemy w wodzie, w której się moczyła. Marchew, pietruszkę i seler obie-

ramy cienko, płuczemy i gotujemy. Wywar zużywamy do zupy. Ugotowane warzywa, ziemniaki, kiszone ogórki, jabłka i cebulę krajemy w drobną kostkę, łączymy z fasolą i ostrożnie mieszamy z sobą. Olej mieszamy z musztardą, dodajemy do sałatki, mieszając ostrożnie, aby nie rozgnieść ziemniaków. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Sałatkę taką, zamiast olejem i musztardą, można przyprawić majonezem.

Salatka z ziemniaków z cebulą

1 kg 25 dkg ziemniaków, 20 dkg cebuli lub szczypiorku, 5 dkg oleju, sól, cukier, pieprz, ocet.

Umyte ziemniaki gotujemy w skórkach, studzimy i obieramy. Krajemy ziemniaki w kostkę lub

w paski, dodajemy drobno posiekaną cebulę lub szczypiór. Cukier rozpuszczamy w łyżce wody, dodajemy octu i soli do smaku, skrapiamy sałatkę.

Dla zaostrenia smaku można dodać nieco pieprzu. Na końcu skrapiamy sałatkę olejem.

Salatka z ziemniaków i kiszzonej kapusty

1 kg 25 dkg ziemniaków, 10 dkg cebuli, 20 dkg kiszzonej kapusty, sól, cukier do smaku, 5 dkg oleju, szczypiorek.

Umyte ziemniaki gotujemy w skórkach, studzimy i obieramy. Po obraniu krajemy w paski lub w kostkę, dodajemy drobno posiekaną

cebule i kiszoną kapustę odcisniętą z soku, doprawiamy solą i cukrem, mieszamy z olejem. Po wierzchu możemy posypać posiekanym szczypiorkiem.

Możemy do tej sałatki dodać, zamiast kiszzonej kapusty, kiszzone ogórki drobno pokrajane w paski lub w kostkę.

Salatka z ziemniaków z jabłkami

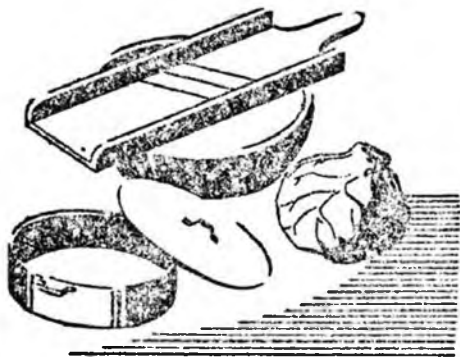
80 dkg ziemniaków, 30 dkg jabłek, 20 dkg selera, 5 dkg cebuli, sól, cukier, 5 dkg oleju.

Ziemniaki ugotowane w skórkach obieramy, krajemy w drobną

kostkę lub paski. Jabłka i seler rozdrabniamy na tarce do jarzyn. Do pokrajanych ziemniaków dodajemy jabłka, selery, drobno posiekaną cebulę i olej, mieszamy, doprawiamy do smaku cukrem i solą.

Gorące potrawy z warzyw

Do najeźściej przyrządzanych potraw z warzyw należą: kapusta pod różnymi postaciami, zasmażana marchew lub buraki. A przecież w gospodarstwie rolnym możemy mieć dużą różnorodność warzyw, które pozwolą prawidłowo wyżywić rodzinę i zmniejszyć kłopot o to, co gotować.



Podane w tym rozdziale przepisy ułatwią każdej gospodyni przerobienie na smaczne potrawy nawet mniej znanych i mniej uprawianych warzyw, jak dynie, kabaczki, bakłażany i inne.

W czasie gotowania pewna ilość witamin zawartych w warzywach ulega zniszczeniu. Dlatego wartość witaminową potraw uzupełniamy zielonym koprem, pietruszką lub szczypiorem. Do zakwa-

szania potraw zamiast octu stosujemy surowe jabłka, kiszony ogórek i sok z nich, kiszony barszcz burakowy, pomidory, chrzan.

W przepisach uwzględniany również mało znane, a smaczne i łatwe w wykonaniu potrawy z ziemniaków z różnymi dodatkami. Ziemniaki, podobnie jak inne warzywa, zalewamy do gotowania wrzącą wodą i od razu solimy do smaku. Wody do gotowania ziemniaków powinno się nalewać tylko tyle, aby jej poziom równał się poziomowi ziemniaków. Ziemniaki gotujemy, podobnie jak inne warzywa, pod przykryciem, w ten sposób skracamy czas gotowania i zmniejszamy straty witaminy C.

Przepisy na gorące potrawy z warzyw

Bakłażany nadziewane jarzynami

1 kg bakłażanów, 20 dkg kapusty, 15 dkg cebuli, 15 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki lub selera, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 15 dkg pomidorów, sól, pieprz, czosnek, 15 dkg śmietany.

Zdrowe, niezbyt dojrzałe bakłażany obieramy, przekrawamy wzdłuż, wydrążamy nasiona wraz z miększkiem, solimy i oprószamy pieprzem. Warzywa na nadzienie obieramy i szatkujemy nożem lub na tarce do warzyw. Poszatkowane

warzywa krótko podsmażamy na tłuszczu, a następnie podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem lub dodajemy ząbek rozrartego czosnku. Nadzienie nakładamy do wydrążonych połówek bakłażanów, układamy w garaku jedną warstwą, podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy, aż bakłażany będą miękkie (około 12 minut). Podprawiamy sos śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy posypane zieloną pietruszką, z kaszą lub ziemniakami.

Brukiew w sosie koprowym

1 kg 20 dkg brukwi, sól, cukier. Sos: 3 dkg masła, 3 dkg mąki, 50 dkg wywaru, 15 dkg śmietany, zielony koper, sól.

Obraną brukiew krajemy w dość grubą kostkę. Zalewamy wrzącą wodą, solimy do smaku i gotujemy bez przykrycia. Można też do wody dodać chudego mleka. Z mąki i ma-

sła robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z jarzyn lub wodą, dodajemy śmietany, zagotowujemy. Do sosu wsypujemy dużą łyżkę drobno posiekanego, zielonego kopru. Odcedzamy brukiew z wody, w której się gotowała i polewamy sosem koprowym. Podajemy z ziemniakami jako dodatek do mięsa lub samodzielne danie.

Brukiew zasmażana w mlecznym sosie

1 kg 50 dkg brukwi, 6 dkg masła, 4 dkg mąki, 20 dkg mleka, cukier i sól do smaku.

Oczyszczoną brukiew krajemy w drobną kostkę, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody, dodaje-

jemy odrobinę tłuszczu, gotujemy. Z masła i mąki robimy zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z brukwi i mlekiem.

Zasmażkę dodajemy do brukwi, przyprawiamy do smaku solą i cukrem, zagotowujemy.

Brukiew z marchwią

75 dkg brukwi, 50 dkg marchwi, 6 dkg sioniny, 4 dkg mąki, sól, cukier.

Brukiew i marchew obieramy, krajemy w kostkę. Zalewamy gorącą wodą w takiej ilości, aby okryła rozdrobnioną warzywa, dodaje-

my następnie odrobinę tłuszczu i gotujemy do miękkości. Do stopionej sioniny dodajemy mąkę, rumienimy na złoty kolor; podprawiamy tą zasmażką jarzyny i zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami, posypane zieleniną.

Brukiew po mazursku

1 kg brukwi, 30 dkg mleka, 60 dkg ziemniaków, sól, cukier, 8 dkg sioniny.

Obraną brukiew krajemy w kostkę, zalewamy gorącym mlekiem i taką samą ilością wody, gotujemy.

Do na w pół ugotowanej brukwi dodajemy obrane ziemniaki pokrajane w kostkę; gotujemy razem do miękkości. Miękkie warzywa tłuczemy jak ziemniaki. Podajemy polane stopioną sioniną ze skwarkami.

Buraki ze śmietaną

1 kg 50 dkg buraków ćwikłowych, 2 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, ocet, cukier do smaku.

Umyte buraki gotujemy w skórkach. Gdy są już miękkie, obieramy, rozdrabniamy na tarce do jarzyn. Mieszamy śmietaną z mąką,

dołączamy do buraków, doprawiamy solą, octem i cukrem do smaku, zagotowujemy. Do tak przygotowanych buraków możemy dodać 2 łyżeczki świeżo tartego chrzanu, wtedy bardzo zyskują na smaku. Ocet do buraków możemy zastąpić kwasem z ogórków lub startymi, kwaśnymi jabłkami.

Buraki zasmażane

1 kg 50 dkg buraków ćwikłowych, 6 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, 3 dkg mąki, sól, cukier, 25 dkg kwaśnych jabłek.

Buraki gotujemy i rozdrabniamy, jak w poprzednim przepisie. Pokrajaną słoninę podsmażamy z

drobno posiekaną cebulą i mąką, dodajemy do startych buraków, mieszamy i zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą, cukrem; dodajemy starte kwaśne jabłka. Zamiast jabłek, szczególnie na wiosnę, buraki możemy zakwasić dodając przed zagotowaniem drobno pokrajanego młodego rabarbaru.

Cebula duszona

1 kg 40 dkg cebuli, 10 dkg słoniny, sól, pieprz.

Cebulę obieramy, myjemy, kroimy w cząstki. Słoninę pokrajaną w kostkę smażyliśmy na patelni. Na gorący tłuszcz wkładamy cebulę, lekko rumienimy, mieszając. Pod-

lewamy kilkoma łyżkami wody i krótko dusimy cebulę pod przykryciem.

Pod koniec duszenia można dołożyć do cebuli kawałek masła lub wlać kilka łyżek śmietany. Podajemy jako dodatek do chleba lub ziemniaków.

Cebula duszona z jabłkami lub pomidorami

1 kg 20 dkg cebuli, 10 dkg słoniny, 20 dkg jabłek lub pomidorów, sól, pieprz.

Cebulę obieramy, myjemy, kra-

jemy w cząstki lub półkrażki. Kładziemy na gorący tłuszcz, lekko rumienimy. Podlewamy kilkoma łyżkami wody i krótko dusimy pod przykryciem. Pod koniec dodajemy

starte na grubej tarce jabłka lub pomidory pokrajane w cząstki. Przyprawiamy do smaku. Podajemy jako dodatek do chleba.

Tak przyrządzoną cebulę możemy po dodaniu jabłek czy pomidorów podlać kilkoma łyżkami śmietany.

Dynia po mazursku

1 kg dyni, 1 kg ziemniaków,
25 dkg mleka, 6 dkg słoniny,
5 dkg cebuli, sól.

Ziemniaki i dynię obieramy, krajemy w kostkę. Ziemniaki kładziemy do garnka, zalewamy wrzącym mlekiem z wodą do $\frac{3}{4}$ wyso-

kości, gotujemy. Pod koniec gotowania dokładamy dynię i razem dogotowujemy. Do pokrajanej w kostkę stopionej słoniny dodajemy cebulę i smażymy na rumiano. Tłuszcz ze skwarkami i cebulą dodajemy do miękkich jarzyn i tłuczemy, jak ziemniaki, na miazgę.

Fasola szparagowa z wody

1 kg 20 dkg fasolki szparagowej, sól, cukier, 6 dkg masła, 2 dkg tartej bułki.

Młode strąki fasoli szparagowej oczyszczamy z włókien i końców, myjemy. Wrzucamy do wrzącej,

osolonej i trochę osłodzonej wody. Gotujemy do miękkości (bez przykrycia). Miękką fasolę odcedzamy z wody, polewamy stopionym masłem i posypujemy tartą bułką lekko zrumienioną. Podajemy z ziemniakami.

Fasola szparagowa ze śmietaną

75 dkg fasolki szparagowej,
2 dkg cebuli, 15 dkg śmietany,
3 dkg mąki, cukier, sól,
pieprz do smaku.

Strąki fasoli obieramy z włókien, płuczemy, krajemy w skośne

kawałki, dodajemy drobno pokrajaną cebulę, zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby pokryła fasolę i gotujemy. Gdy fasola jest miękka, dodajemy soli, cukru i pieprzu do smaku. Podajemy z ziemniakami.

Fasola szparagowa zasmażana

75 dkg fasolki szparagowej,
2 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu,

3 dkg mąki, sól, cukier,
pieprz, ocet.

Strączki fasoli obieramy z włókien, myjemy, krajemy w skośne kawałki, dodajemy drobno pokrajaną cebulę i gotujemy w niewielkiej ilości wody. Z tłuszczu i mąki robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy wodą, w której gotowała się

fasolka. Łączymy rozprowadzoną zasmażkę z fasolą, doprawiamy do smaku solą, cukrem, octem i zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami lub kaszą.

Groch zielony z masłem

1 kg łuskanego grochu zielonego, sól, cukier, 2 dkg mąki, 6 dkg masła.

Wyluskany, młody zielony groch zalewamy małą ilością wrzącej

wody, dodajemy do smaku soli i cukru, gotujemy. Miękki groszek oprószamy mąką, dodajemy masło i jeszcze chwilę dusimy. Podajemy z ziemniakami.

Groch zielony w mlecznym sosie

1 kg łuskanego grochu zielonego, sól, cukier do smaku, 5 dkg masła, 3 dkg mąki, 25 dkg mleka, zielony koper.

Wyluskany, młody zielony groch gotujemy, jak wyżej, w małej ilości wody. Topimy w garnuszku

masło, następnie dodajemy mąkę i rozprowadzamy mlekiem. Dodajemy sos do groszku, doprawiamy do smaku solą i cukrem, zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami, posypany drobno posiekanym zielonym koprem.

Kabaczki z grzybami i pomidorami

1 kg młodych kabaczków, 50 dkg świeżych grzybów, 5 dkg cebuli, 50 dkg pomidorów, 12 dkg tłuszczu, 20 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz.

Młode kabaczki obieramy, krajemy w krążki. Grzyby borowiki obieramy, płuczemy, parzymy wrzącą wodą i krajemy w paski. Pomidory krajemy w cząstki. Na części tłuszczu podsmażamy drobno pokrajaną cebulę. Do podrumie-

nionej cebuli dodajemy grzyby, krótko smażyjemy, przekładamy do garnka i dusimy dalej pod przykryciem. Następnie obsmażamy krążki kabaczków i pomidory, dodajemy do grzybów. Śmietanę mieszamy z mąką, zalewamy nią grzyby z kabaczkami i pomidorami, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami, posypane drobno posiekanym zielonym koprem.

Kalafior z masłem

3 duże kalafior, sól, cukier,
3 dkg tartej bułki, 10 dkg
masła.

Kalafior obieramy z liści, dokładnie myjemy i na krótko wkładamy do zakwaszonej wody. Gotujemy w odkrytym garnku w oso-

lonej wodzie z dodatkiem cukru. Miękkie kalafior odcedzamy, polewamy stopionym masłem i posypujemy zrumienioną tartą bułką. Podobnie można gotować i podawać kapustę włoską, fasolkę szparagową, kapustę brukselkę.

Kalafior w mlecznym sosie

3 duże kalafior, sól, cukier,
5 dkg masła, 4 dkg mąki,
50 dkg mleka.

Kalafior przygotowujemy jak podano w przepisie wyżej. Z masła i mąki robimy białą zasmażkę, roz-

prowadzamy mlekiem, zagotowujemy. Przyprawiamy sos do smaku solą i cukrem. Część mleka możemy zastąpić śmietaną. Ugotowane kalafior odcedzamy z wody i polewamy sosem mlecznym. Podajemy z ckraszonymi ziemniakami.

Kalarepa zasmażana

2 kg kalarepy, 6 dkg tłuszczu,
4 dkg mąki, sól, cukier,
zielony koper.

Obraną młodą kalarepę kroimy w kostkę lub w cząstki. Gotujemy w małej ilości wody z dodatkiem odrobiny tłuszczu. Miękką kalarepę

podprawiamy jasną zasmażką z mąki i tłuszczu, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami posypaną drobno posiekanym zielonym koprem. Do tak przygotowanej kalarepy możemy dodać do gotowania młode zdrowe liście pokrajane w paski i ugotować razem z kalarepą.

Kalarepa z marchwią

1 kg kalarepy, 50 dkg marchwi,
6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki,
sól, cukier.

Oczyszczoną, umytą marchew i kalarepę krajemy w słupki. Zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby pokryła warzywa. Gotujemy pod przykryciem do miękkości,

z dodatkiem odrobiny tłuszczu, soli i cukru. Z tłuszczu i mąki robimy jasną zasmażkę. rozprowadzamy wywarem z kalarepy i marchwi. Sos łączymy z jarzynami, zagotowujemy.

Podajemy z kraszonymi ziemniakami posypane drobno posiekaną zieleniną.

Kapusta biała z masłem

1 kg 50 dkg białej kapusty,
1 szklanka mleka, 2 litry
wody, 10 dkg masła, 3 dkg
tartej bułki.

i grubo poszatkowaną gotujemy w
małej ilości wody z dodatkiem
mleka, soli i cukru. Miękką odce-
dzamy, polewamy stopionym ma-
słem i posypujemy zrumienioną
tartą bułką.

Kapustę obraną z zepsutych liści

Kapusta biała zasmażana

1 kg 50 dkg białej kapusty,
5 dkg cebuli, 6 dkg słoniny,
4 dkg mąki, sól, ocet, cukier
do smaku.

Poszatkowaną kapustę zale-
wamy niewielką ilością wrzącej
wody i gotujemy do miękkości, nie
przykrywając garnka. Miękką ka-

pustę podprawiamy zasmażką ze
słoniny, cebuli i mąki. Doprawiamy
do smaku solą, cukrem i octem,
zagotowujemy. Do zakwaszenia ka-
pusty zamiast octu można użyć
rabarbaru lub bardzo kwaśnych
jabłek, dodając je do gotowej już
potrawy. W ten sam sposób można
przyrządzić kapustę czerwoną.

Kapusta biała z ogórkami

1 kg 50 dkg białej kapusty,
5 dkg cebuli, 6 dkg słoniny,
4 dkg mąki, 25 dkg kiszo-
nych ogórków, sól, cukier.

Poszatkowaną kapustę zalewa-
my niewielką ilością wrzącej wody
i gotujemy do miękkości, nie na-
krywając garnka. Miękką kapustę

podprawiamy zasmażką ze słoniny,
mąki i cebuli. Ogórki kiszone trze-
my na grubej tarce, dodajemy wraz
z sokiem do kapusty, zagotowujemy
i przyprawiamy do smaku. Przy-
prawą bardzo podnoszącą smak
takiej kapusty są suche nasiona
kopru, dodane do kapusty w czasie
gotowania.

Kapusta biała z pomidorami

1 kg 50 dkg białej kapusty,
5 dkg cebuli, 6 dkg słoniny,
4 dkg mąki, 50 dkg pomi-
dorów lub 35 dkg przecieru
pomidorowego, sól, cukier.

Poszatkowaną kapustę zalewa-
my niewielką ilością wrzącej wody

i gotujemy do miękkości, nie na-
krywając garnka. Miękką kapustę
podprawiamy zasmażką ze słoniny,
mąki i cebuli. Pomidory myjemy,
krajemy w ćwiartki i dodajemy do
kapusty; krótko razem dusimy pod
przykryciem, poprawiamy do sma-
ku solą i cukrem. Możemy także,

pomidory rozgotować w oddzielnym naczyniu i do kapusty dodać przetarte, bez skórek i pestek. Za-

miast świeżych pomidorów możemy do podprawienia kapusty dać przecier pomidorowy.

Parzybroda z białej kapusty

1 kg 20 dkg kapusty cukrowej, 1 kg ziemniaków, 8 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, 4 dkg mąki, sól.

Oczyszczoną kapustę cukrową krajemy w grubą kostkę, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody i gotujemy bez przykrycia. Obrane,

umyte ziemniaki krajemy w kostkę i dodajemy do przygotowanej kapusty. Ze słoniny, cebuli i mąki robimy jasnożółtą zasmażkę i podprawiamy kapustę, gdy jest miękka. Doprawiamy do smaku solą; jeśli ktoś lubi, można dodać ząbek roz-tartego czosnku.

Młoda biała kapusta ze śmietaną

1 kg 50 dkg młodej kapusty, 8 dkg cebuli, 6 dkg słoniny, 4 dkg mąki, 20 dkg śmietany, sól, cukier, zielony koper.

Młodą kapustę myjemy, szatkujemy razem z zewnętrznymi zielonymi liśćmi. Zalewamy kapustę

małą ilością wrzącej wody, gotujemy tak, aby kapusta zmiękła, lecz się nie rozgotowała. Ze słoniny, mąki i cebuli robimy zasmażkę, podprawiamy nią mięką kapustę. Dodajemy do kapusty śmietaną, sól i cukier, zagotowujemy. Podajemy posypaną drobno posiekanym zielonym koprem.

Gołąbki z kaszy gryczanej z jajami

12 dużych liści kapusty, 25 dkg kaszy gryczanej, 3 jaja, 10 dkg cebuli, 10 dkg słoniny, sól, pieprz.

Liście kapusty obgotowujemy w wodzie i odcędzamy. Kaszę płuczemy, następnie odmierzamy dwa razy tyle wody co kaszy, dodajemy sól i trochę tłuszczu, zagotowujemy, a gdy woda wsiąknie w kaszę odstawiamy na mały ogień. Drobno pokrajaną cebulę przesmażamy na

słoninie. Dwa jaja gotujemy n-twardo, obieramy ze skorupki i siekamy. Do miękkiej kaszy dodajemy cebulę przesmażoną w tłuszczu i posiekane jaja. Jaję surowe do smaku sól i pieprz i mieszamy wszystko razem. Na każdy liść nakładamy kaszę, zawijamy brzeg do środka, układamy ściśle w garnku, podlewamy sosem grzybowym lub pomidorowym i krótko dusimy pod przykryciem. Podajemy z ziemniakami.

Kapusta brukselska w sosie śmietanowym

1 kg 20 dkg kapusty brukselskiej, sól, cukier do smaku, 5 dkg masła, 4 dkg mąki, 25 dkg młeka, 20 dkg śmietany.

Kapustę brukselską obieramy z nadpsutych, pożółkłych listków, myjemy, wrzucamy do osolonej,

wrzącej wody z dodatkiem cukru, gotujemy do miękkości bez przykrycia. Z masła i mąki robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy ją mlekiem. Do sosu dodajemy śmietanę, zagotowujemy. Odciedzoną z wody kapustę polewamy gorącym sosem. Podajemy z ziemniakami.

Kapusta czerwona zasmażana

1 kg 20 dkg czerwonej kapusty, 5 dkg cebuli, 6 dkg słoniny, 3 dkg mąki, sól, pieprz, ocet, cukier do smaku.

Kapustę szatkujemy. Gotujemy na silnym ogniu w małej ilości wody z dodatkiem odrobiny tłuszczu, soli i cukru. Z mąki, słoniny

i cebuli przygotowujemy zasmażkę, podprawiamy kapustę. Dodajemy octu i zagotowujemy. Kapustę czerwoną można zakwaszać podobnie jak kapustę białą, używając zamiast octu kwaśnych jabłek, młodego rabarbaru lub kiszonych ogórków.

Kapusta kiszona po litewsku

1 kg 20 dkg kiszzonej kapusty, 10 dkg cebuli, 10 dkg słoniny, pieprz.

Odciedzoną z nadmiaru soku kiszoną kapustę kilkakrotnie krajemy nożem. Cebulę obieramy, kra-

jemy w drobną kostkę. Słoninę pokrajaną w kostkę topimy, dodajemy cebulę. Na gorący tłuszcz wkładamy kapustę i podgrzewamy, mieszając. Gorącą kapustę podajemy jako dodatek do mięsa i ziemniaków.

Kapusta kiszona zasmażana

1 kg 20 dkg kiszzonej kapusty, 6 dkg słoniny, 6 dkg cebuli, 4 dkg mąki, sól, pieprz.

Kapustę kiszoną gotujemy w małej ilości wody. Ze słoniny, ce-

buli i mąki robimy jasnoziłą zasmażkę, podprawiamy kapustę. Zbyt kwaśnej kapusty nigdy nie płuczemy, ani nie odlewamy soku, lecz dodajemy białej kapusty lub dosładzamy cukrem.

Kapusta kiszona z grochem

1 kg kiszonej kapusty, 6 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, sól, pieprz, 15 dkg grochu.

Przebrany, umyty groch zalewamy przegotowaną, przestudzoną wodą i pozostawiamy w niej do następnego dnia. Gotujemy groch w

tej samej wodzie, w której się moczył. Kapustę kiszoną gotujemy w małej ilości wody z dodatkiem odrobiny tłuszczu. Miękką kapustę podprawiamy zasmażką ze słoniny, cebuli i mąki.

Do podprawionej kapusty dodajemy miękki groch, mieszamy, zagotowujemy.

Kapusta kiszona z grzybami

1 kg 20 dkg kiszonej kapusty, 4 dkg suszonych grzybów, 10 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, sól, pieprz, liście bobkowe.

Kapustę kiszoną gotujemy w małej ilości wody z dodatkiem odrobiny tłuszczu. Grzyby suszone

dokładnie umyte gotujemy razem z kapustą. Z miękkiej kapusty wyjmujemy grzyby, krajemy w paski i dodajemy z powrotem. Z tłuszczu, mąki i cebuli robimy złotą zasmażkę, podprawiamy kapustę, zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami, z pyzami lub z knedlami.

Kapusta włoska z wody

1 kg 50 dkg kapusty włoskiej, sól, cukier, 10 dkg masła, 3 dkg tartej bułki.

Kapustę włoską obieramy z nadpsutych liści, myjemy, krajemy główki w ćwiartki razem z głąbami. Wkładamy pokrajaną kapustę do

wrzącej, osolonej wody z cukrem, gotujemy na silnym ogniu bez przykrycia. Miękką kapustę odcedzamy, podajemy polaną stopionym masłem i posypaną tartą bułką. Kapusta włoska nabiera delikatniejszego smaku, gdy do wody, w której się gotuje, dodamy mleka.

Kapusta włoska ze śmietaną

1 kg 20 dkg kapusty włoskiej, 5 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, 20 dkg śmietany, sól, cukier, czosnek.

Kapustę włoską obieramy z nad-

psutych liści, myjemy, szatkujemy nieco grubiej niż kapustę białą. Podlewamy małą ilością wrzącej wody i gotujemy tak, aby kapusta była miękka, lecz się nie rozgotowała. Z tłuszczu, mąki i cebuli ro-

bimy zasmażkę, podprawiamy kapustę. Zalewamy kapustę śmietaną, przyprawiamy do smaku solą, cukrem (jeśli kto lubi — również czosnkiem) a następnie zagotowujemy.

Kapusta włoska z ziemniakami

1 kg 50 dkg kapusty włoskiej, 1 kg ziemniaków, 6 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, 3 dkg mąki, sól, czosnek.

Surowe, obrane ziemniaki krojemy w kostkę, zalewamy w garnku gorącą wodą w takiej ilości, aby je pokryła. Kapustę włoską krojemy także w kostkę i dodajemy

do na wpół ugotowanych ziemniaków. Gotujemy pod przykryciem do miękkości. Topimy słoninę i przesmażamy w niej cebulę. Do lekko zrumienionej cebuli dodajemy mąkę i zaprawiamy zasmażką kapustę.

Solimy i dla podniesienia smaku dodajemy ząbek drobno posiekanego czosnku.

Marchew młoda z masłem

1 kg 20 dkg młodej marchwi, sól, cukier, 10 dkg masła, zielony koper.

Młoda marchew obieramy i dokładnie myjemy. Gotujemy na silnym ogniu w osolonej wodzie z cukrem. Wody dajemy tyle, aby

pod koniec gotowania wywar odparował. Jeśli marchew jest miękka, a woda nie wyparowała, odlewamy ją i zużywamy do zupy. Do miękkiej, gorącej marchwi dodajemy świeże masło, posypujemy drobno posiekanym koprem. Podajemy z ziemniakami.

Marchew w sosie mlecznym

1 kg 25 dkg marchwi, 6 dkg masła, 4 dkg mąki, 25 dkg mleka, cukier, sól do smaku.

Oczyszczoną marchew rozdrabniamy na tarce, zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby ją pokryła

i gotujemy pod przykryciem na silnym ogniu. Gdy marchew jest miękka, robimy zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzamy mlekiem i wywarem z marchwi, łączymy z marchwią. Doprawiamy do smaku cukrem i solą.

Marchew w sosie mlecznym z zielonym groszkiem

1 kg marchwi, 6 dkg masła, 4 dkg mąki, 25 dkg mleka, sól, cukier, 20 dkg groszku.

Oczyszczoną i umytą marchew krojemy w drobną kostkę. Wyłuskujemy ze strąków młody groszek.

Marchew i groszek zalewamy wrzącą wodą, gotujemy do miękkości. Z masła i mąki robimy zasmażkę, rozprowadzamy mlekiem i sosem

z marchwi, dodajemy do ugotowanej marchwi, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami lub z grzanekami z bułki.

Marchew zasmażana

1 kg 20 dkg marchwi, cukier, sól, 6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki.

Oczyszczoną, umytą marchew krajemy w kostkę lub w słupki. Zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby pokryła marchew, dodajemy sól, cukier do smaku oraz od-

robinę tłuszczu. Gotujemy marchew do miękkości pod przykryciem. Z mąki i tłuszczu robimy jasnozłotą zasmażkę, podprawiamy marchew, zagotowujemy. Tak przyrządzoną marchew możemy połączyć z oddzielnie ugotowanym zielonym groszkiem. Podajemy z ziemniakami.

Marchew z fasolą szparagową

1 kg marchwi, 6 dkg masła, 4 dkg mąki, sól, cukier, do smaku, 25 dkg fasoli szparagowej.

Oczyszczoną, umytą marchew krajemy w drobną kostkę lub w słupki. Fasolę szparagową oczyszczamy z włókien i końców, myjemy

i krajemy w centymetrowe kawałki. Marchew i fasolkę zalewamy wrzącą wodą, dodajemy odrobinę tłuszczu, sól i cukier, gotujemy do miękkości. Z masła i mąki (lub słoniny i mąki) robimy zasmażkę i podprawiamy nią marchew, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami.

Marchew młoda z kalarepą

70 dkg marchwi, 60 dkg kalarepy, 6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, cukier, sól.

Oczyszczoną marchew i kalarepę krajemy w kostkę lub w słupki, zalewamy wrzącą wodą w takiej

ilości, aby pokryła warzywa, dodajemy odrobinę tłuszczu oraz cukier i sól do smaku, gotujemy do miękkości. Z mąki i tłuszczu robimy jasną zasmażkę, podprawiamy ugotowane jarzyny, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami.

Marchew tłuczona z ziemniakami (po mazursku)

1 kg marchwi, 30 dkg mleka, 20 dkg wody, 60 dkg ziemniaków, sól, 10 dkg sło-
ziny.

Oczyszczoną, umytą marchew
krajemy na kawałki, zalewamy
wrzącą wodą z mlekiem lub taką

samą ilością chudego mleka. Opra-
ne ziemniaki krajemy w kostkę,
dodajemy do marchwi i razem go-
tujemy do miękkości. Miękkie wa-
rzywa tłuczemy na miazgę tłucz-
kiem do ziemniaków.

Podajemy polane słoniną ze
skwarkami.

Pory w sosie zasmażanym

1 kg 20 dkg porów, sól, cu-
kier, 5 dkg masła, 3 dkg
mąki, ocet.

Oczyszczone i bardzo dokładnie
wmyte pory krajemy w kawałki
długości 2—3 cm, zalewamy małą
ilością wrzącej wody, dodajemy

odrobinę tłuszczu, cukru i soli do
smaku, gotujemy na silnym ogniu
około 15 minut. Z masła i mąki ro-
bimy jasną zasmażkę i podpra-
wiamy ugotowane pory, zagotowu-
jemy. Dla zaostrenia smaku mo-
żemy do gotowych porów dodać
odrobinę octu.

Pory w sosie śmietanowym

1 kg 20 dkg porów, sól, cu-
kier, 3 dkg masła, 3 dkg
mąki, 20 dkg śmietany.

Oczyszczone i bardzo dokładnie
wmyte pory krajemy w kawałki
długości 2—3 cm, zalewamy małą
ilością wrzącej wody, dodajemy

odrobinę tłuszczu, cukru i soli do
smaku, gotujemy na silnym ogniu
około 15 minut. Z masła i mąki
robimy jasną zasmażkę, podpra-
wiamy pory. Dodajemy śmietaną i
zagotowujemy. Tak przyrządzone
podajemy z ziemniakami.

Szpinak zasmażany

2 kg 50 dkg szpinaku, sól,
6 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki,
50 dkg mleka, czosnek.

Młode liście szpinaku przebie-
ramy i płuczemy, kilkakrotnie
zmieniając wodę. Czysty szpinak
wkładamy do małej ilości wrzącej

wody, gotujemy krótko w odkry-
tym garnku i wylewamy na sito
lub cedzak. Odcedzony szpinak
mielemy na maszynie do mięsa lub
siekamy na desce. Z tłuszczu i mą-
ki przyrządzamy jasną zasmażkę,
rozprowadzamy słodkim lub kwa-
śnym mlekiem, dodajemy szpinak.

zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą i roztartym czosnkiem. Mleko można zastąpić maślanką.

Pomidory nadziewane grzybami

10—12 pomidorów. Nadzienie: 50 dkg grzybów prawdziwków, 20 dkg cebuli, 6 dkg smalcu, sól, pieprz, zielona pietruszka, 15 dkg śmietany, 2 dkg mąki.

Oczyszczone grzyby i drobno pokrajaną cebulę podsmażamy w tłuszczu, następnie dusimy, aż zmiękną i zgęstnieją. Miękkie grzyby przyprawiamy do smaku, dodajemy drobno siekaną zieloną pietruszkę. Jędrne i twarde pomidory,

mniej więcej jednakowej wielkości, ścinamy na $\frac{2}{3}$ wysokości i wydrążamy środki. Nakładamy do środka nadzienie z grzybów, nakrywamy ściętymi wierzchami i układamy w płaskim rondlu jedną warstwą. Podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem. Miękkie pomidory podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy.

Podajemy posypane zieloną pietruszką z ziemniakami lub sypką kaszą.

Pomidory nadziewane kaszą z grzybami

10—12 pomidorów, 20 dkg kaszy jęczmiennej lub jaglanej, 2 dkg tłuszczu, 40 dkg wody, 50 dkg świeżych grzybów, 10 dkg cebuli, 5 dkg słoniny, sól, pieprz, zielenina.

Do wrzącej wody z tłuszczem dodajemy kaszę, zagotowujemy kilkakrotnie, mieszając. Przykrywamy garnek, odstawiamy do dogotowywania lub na mniej rozgrzany brzeg płyty. Oczyszczone i umyte grzyby podsmażamy z drobno pokrajaną cebulą i dusimy, aż zmiękną i zgęstnieją. Miękką kaszę mieszamy z ugotowanymi grzy-

bami, doprawiamy do smaku i dodajemy posiekaną zieleninę. Równe, gładkie pomidory ścinamy na $\frac{2}{3}$ wysokości, ostrożnie wydrążamy środki. Napełniamy pomidory nadzieniem, przykrywamy ściętymi wierzchami i układamy jedną warstwą w płaskim rondlu. Podlewamy kilkoma łyżkami wody, dodajemy przecier z wydrążonych środków i dusimy pod przykryciem, aż pomidory będą miękkie. Pod koniec duszenia można dodać kilka łyżek śmietany.

Podajemy z sypkimi ziemniakami, posypane drobno posiekaną zieleniną.

Ziemniaki młode

2 kg młodych ziemniaków,
6 dkg masła lub słoniny, sól,
zielony koper.

Dokładnie oczyszczone i wymyte młode ziemniaki zalewamy wrzącą wodą, solimy do smaku, gotujemy do miękkości. Miękkie

ziemniaki odlewamy, dodajemy masło lub stopioną słoninę, przykrywamy garnek i krótko trzymamy na gorącej płycie, kilkakrotnie wstrząsając garnkiem. Podajemy zaraz po ugotowaniu, posypane dużą ilością drobno posiekanego zielonego kopru lub pietruszki.

Młode ziemniaki w śmietanie

2 kg młodych ziemniaków,
5 dkg słoniny, 15 dkg cebuli,
sól, pieprz, 20 dkg śmietany.

Dokładnie oczyszczone i wymyte ziemniaki zalewamy wrzącą wodą, solimy do smaku, obgotowujemy. Na wpół miękkie ziemniaki odlewamy, krajemy w grube ta-

larki. Cebulę podsmażamy na stopionej słoninie. Pokrajane w plastry ziemniaki układamy w garnku warstwowo, skrapiając każdą warstwę tłuszczem z cebulą, oprószamy pieprzem. Po wierzchu zalewamy ziemniaki śmietaną i dusimy pod przykryciem, aż zmiękną. Podajemy z surówkami.

Ziemniaki ucierane

2 kg 40 dkg ziemniaków, sól,
15 dkg mleka, 6 dkg masła,
koper lub zielona pietruszka.

Ugotowane na sypko ziemniaki

ucieramy tłuczkiem, dodając mleko i masło.

Przed podaniem posypujemy drobno posiekanym zielonym koprem lub pietruszką.

Ziemniaki duszone ze słoniną i cebulą

2 kg 50 dkg ziemniaków, 6
dkg słoniny, 15 dkg cebuli,
sól, pieprz, 3 dkg tłuszczu.

Obrane ziemniaki krajemy w w plastry, a słoninę i cebulę w drobną kostkę. Połowę ziemniaków

wkładamy do garnka, posypujemy cebulą i słoniną, solimy, przykrywamy pozostałymi ziemniakami. Dodajemy trochę wody, na wierzchu kładziemy tłuszcz, nakrywamy i dusimy do miękkości. Podajemy z surówkami.

Ziemniaki z suszonymi grzybami

6 dkg suszonych grzybów, 5 dkg cebuli, 20 dkg śmietany, 6 dkg mąki, sól, pieprz, 3 kg ziemniaków, 6 dkg tłuszczu, 3 jaja.

Umyte i namoczone grzyby gotujemy w małej ilości wody (około 1/2 litra). Miękkie grzyby odcedzamy, drobno siekamy lub krajemy w paski. Wywar z grzybów podprawiamy mąką ze śmietaną. Zie-

mniaki ugotowane w skórkach obieramy, krajemy w plastry. Jaja gotujemy na twardo i krajemy w cząstki. Pokrajane w plastry ziemniaki układamy w garnku warstwami, przekładając przesmażoną cebulą, jajami i grzybami. Na ostatnią warstwę dajemy ziemniaki. Oblewamy po wierzchu sosem grzybowym i krótko dusimy. Podaje się z surówką ze świeżej lub kiszzonej kapusty.

Ziemniaki duszone ze świeżymi grzybami

2 kg 50 dkg ziemniaków, 25 dkg cebuli, 1 kg świeżych grzybów, 4 dkg tłuszczu, sól, pieprz, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 25 dkg przecieru pomidorowego, 15 dkg śmietany, zielenina.

Pokrajane w kostkę surowe ziemniaki obsmażamy w tłuszczu. Z tłuszczu i mąki robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy ją przecie-

rem pomidorowym, dodajemy śmietaną. Tym sosem zalewamy obsmażone ziemniaki, krótko dusimy. Oczyszczone grzyby krajemy w cząstki, smażyjemy razem z drobno pokrajaną cebulą, dodajemy do ziemniaków. Wstrząsając dobrze garnkiem, mieszamy grzyby z ziemniakami, razem dusimy jeszcze parę minut.

Podajemy posypane drobno posiekaną zieleniną.

Ziemniaki duszone z boczkiem

2 kg 50 dkg ziemniaków, sól, majeranek, 25 dkg wędzonego boczku, 2 dkg tłuszczu.

Obrane, umyte ziemniaki krajemy w cienkie krążki. Szeroki płaski garnek smarujemy tłuszczem. Boczek krajemy w drobną kostkę. Układamy ściśle warstwy

ziemniaków, przekładamy pokrajanym boczkiem, oprószamy solą i majerankiem. Po wierzchu skrapiamy ziemniaki kilkoma łyżkami wody lub wywaru, przykrywamy dopasowaną pokrywą i wstawiamy do pieca (po wyjęciu chleba). Miękkie ziemniaki podajemy z surówką z kapusty.

Ziemniaki nadziewane suszonymi grzybami

20 dużych ziemniaków. Nadzienie: 10 dkg suszonych grzybów, 1 jajo, 4 dkg smalcu, 10 dkg cebuli, 2 dkg tartej bułki, sól, pieprz. Sos: 4 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, 80 dkg wywaru z grzybów.

Dobrze wymyte suszone grzyby gotujemy w niewielkiej ilości wody, aby pod koniec gotowania zostało około 1 litra wywaru. Odcedzone z wywaru grzyby przepuszczamy przez maszynkę lub drobno siekamy nożem. Cebulę pokrajaną w drobną kostkę podsmażamy w tłuszczu, dodajemy posiekane grzyby, tartą bułkę i jajo, przyprawia-

my do smaku solą i pieprzem. Duże, równe ziemniaki obieramy, wydrążamy środki, obgotowujemy 10 minut w słonej wodzie. W powstałe po wydrążeniu otwory układamy nadzienie, układamy ziemniaki jedną warstwą w płaskim rondlu, podlewamy kilkoma łyżkami wywaru z grzybów i dusimy do miękkości. Z mąki i masła robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z grzybów, dodajemy śmietaną. Pod koniec duszenia zalewamy ziemniaki sosem. Podajemy posypane drobno posiekaną zieleciną z surówkami.

Uwaga: tak przygotowane ziemniaki można również piec w piekarniku.

Kotlety z ziemniaków

2 kg 50 dkg ziemniaków, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 2 jaja, sól, pieprz, 6 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu do smażenia.

Ciepłe, ugotowane na sypko ziemniaki mielemy w maszynce do mięsa, dopóki są ciepłe, lub dokładnie rozcieramy tłuczkiem. Do zmie-

lonych ziemniaków dodajemy podsmażoną w tłuszczu cebulę, pieprz i jaja. Masę dokładnie wyrabiamy, formujemy wałek i odkrawamy nożem kotlety. Kotlety obtaczamy w tartej bułce, smażymy na jasnożółty kolor.

Podajemy z sosem grzybowym, pomidorowym lub też z cebulowym.

Pyzy z ziemniaków nadziewane serem

5 kg ziemniaków, 50 dkg białego sera, 1 jajo, sól, 10 dkg słoniny, 10 dkg cebuli.

Trzecią część obranych ziemniaków gotujemy. Dobrze ciepłe ziemniaki ucieramy dokładnie lub

przepuszczamy przez maszynkę. Pozostałe ziemniaki trzemy na tarce, odciskamy w czystym płótnie do czystego naczynia. Po dłuższej chwili sok zlewamy, a pozostałą na dnie naczynia maczkę dodajemy do odcisniętych ziemnia-

ków. Łączymy ziemniaki surowe i gotowane, dobrze wyrabiamy. Ser rozcieramy z jajem, dodajemy drobno posiekaną cebulę lub szczypiorek, albo zieloną miętę. Z ciał

sta ziemniaczanego formujemy pierogi, nadziewamy serem. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie. Podajemy gorące, okraszone słoniną lub polane gęstą śmietaną.

Flaki jarzkie

20 dkg marchwi, 20 dkg pietruszki, 30 dkg selera, 20 dkg pora, 1 kg białej kapusty, 5 dkg smalcu, 2 dkg mąki, 2 dkg masła, 15 dkg przecieru pomidorowego, 25 dkg mąki, 1 jajo, sól, pieprz, majeranek, papryka, imbir.

Oczyszczone i umyte warzywa korzeniowe krajemy w cienkie słupki, podsmażamy w tłuszczu. Do podsmażonych warzyw dodajemy poszatkowaną kapustę i pory, pod-

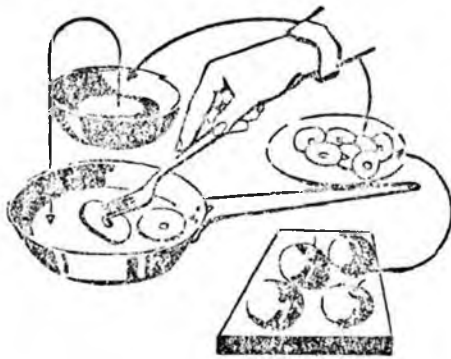
lewamy małą ilością wody i dusimy pod przykryciem do miękkości. Z masła i mąki robimy jasną zasmażkę, podprawiamy miękkie warzywa, dodajemy przecier pomidorowy. Z mąki i jaj zagniatamy ciasto i robimy zwykłe, krajane kluski. Ugotowane, odcedzone kluski łączymy z jarzynami, mieszamy. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i innymi przyprawami, w ten sposób, aby przypominały smak normalnych flaków.

Owoce w codziennych posiłkach

Jeszcze czasem można się spotkać z nieskuszonym poglądem, że owoce są tylko przysmakiem, bez którego można się obyć. Zaprzeczeniem tego są stwierdzenia naukowców, którzy na podstawie długich badań ustalili, że człowiek nie osiągnie nigdy pełni zdrowia, jeżeli w pożywieniu jego brak będzie owoców i warzyw. Dołóżmy więc trochę starań, aby w każdym ogrodzie rosły i owocowały drzewa oraz krzewy owocowe, jak śliwy, grusze, jabłonie, agrest, maliny, porzeczki i inne. Trud i koszt nie będzie duży, a korzyść ogromna. W niektórych okolicach możemy również korzystać z bogactwa dziko rosnących w lasach poziomek, czarnych jagód i borówek. Wykorzystanie owoców ułatwią wskazówki dotyczące przetworu przetworów na zimowe zapasy oraz podane poniżej przepisy na potrawy z zastosowaniem owoców.

Owoce są bogatym źródłem witaminy C. Dlatego też większość ich powinniśmy spożywać w stanie surowym. Do potraw przeznaczamy owoce gorsze, nie nadające się do dłuższego przechowywania, robaczywe i obite.

Przed użyciem do potraw wszystkie owoce należy umyć lub opłukać.



Myje się przede wszystkim owoce twarde, jak jabłka, gruszki, śliwki. Owoce miękkie, pestkowe i drobne jagodowe, płuczemy w wodzie lub przelewamy strumieniem wody na sitach z włosia. Po urayciu owoce obieramy. Z jabłek i gruszek wykrawamy części nadpsute, usuwamy resztki kwiatowe, niekiedy gniazda nasienne i obieramy ze skórki, np. na kompot. W owocach przeznaczonych

na zupełne gniazda nasienne i skórki zostawiamy, bo po rozgotowaniu owoce przecieramy.

Z owoców pestkowych, a więc śliwek, czereśni, wiśni i dereni usuwamy pestki i ogonki, wykrawamy części nadpsute i robaczywe.

Owoce jagodowe wybieramy, usuwamy sztuki niedojrzałe, zgniecione lub uszkodzone przez owady.

Obieramy i rozdrabniamy owoce tylko nożem nierdzewnym, podobnie jak warzywa. Unikamy również stosowania do gotowania lub do przechowywania gotowych potraw naczyń z obitą emalią, żelaznych bez emalii lub miedzianych.

Owoce szybko mięknią w czasie gotowania, gdyż zawierają niewielkie ilości błonnika. Dlatego nie rozdrabniamy owoców przed gotowaniem, jak to robimy z warzywami, lecz dajemy:

- ☆ ziarnkowe (jabłka, gruszki) — w połówkach lub ćwiartkach;
- ☆ pestkowe (śliwki, wiśnie, czereśnie) — w całości;
- ☆ jagodowe — w całości.

Przy gotowaniu owoców stosujemy tę samą zasadę, co przy gotowaniu warzyw. wkładamy owoce do wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem na silnym ogniu do należytego zmięknienia.

Owoce przeznaczone na dodatki do surówek lub sałatek obieramy i rozdrabniamy na krótko przed połączeniem z innymi składnikami tych potraw.

Przepisy na potrawy z owoców

Zupa poziomkowa na zsiadłym mleku

50 dkg poziomek, 2 l zsiadłego mleka, cukier.

Wyplukane i osączone na sicie poziomki rozcieramy. Świeże zsia-

dłe mleko dokładnie rozbijamy trzepaczką lub widelcem i mieszamy z poziomkami. Słodzimy do smaku. Podajemy z bułką lub ziemniakami, albo z kaszą jaglaną.

Zupa z jabłek

1 kg jabłek, 20 dkg cukru, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, kilka goździków albo kawałek cynamonu lub skórki cytrynowej.

Jabłka dobrze rozgotowujące się, o kwaśnym smaku, myjemy, krajemy w ćwiartki, odrzucając części nadpsute i robaczywe. Zale-

wamy jabłka wrzącą wodą z dodatkiem jednego z wymienionych zapachów, rozgotowujemy pod przykryciem. Rozgotowane jabłka przecieramy, słodzimy do smaku, podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z kluskami lub grzankami.

Zupę jabłkową mniej osłodzoną można też podać z ziemniakami.

Zupa ze śliwek

1 kg śliwek, 15 dkg cukru, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, kawałek skórki cytrynowej lub cynamonu.

Śliwki myjemy. Wydrążamy

pestki lub rozgotowujemy z pestkami. Przetarte śliwki wraz z wywarem słodzimy do smaku, podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z kluskami lub z grzankami.

Zupa z borówek (czarnych jagód)

60 dkg jagód — borówek, 15 dkg cukru, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany lub 2 dkg mąki ziemniaczanej.

Jagody myjemy, zalewamy wrzącą wodą i krótko gotujemy pod przykryciem. Przetarte słodzimy do smaku, podprawiamy śmietaną z pszenną mąką, zago-

towujemy. Zamiast podprawy z pszennej mąki możemy zupę jagodową podprawić mąką ziemniaczaną. Część zupy studzimy wówczas i mąkę ziemniaczaną mieszamy z zimnym płynem. Po zmieszaniu dodajemy resztę gorącej zupy, zagotowujemy.

Podajemy z kluskami lub grzankami.

Zupa z suszonych owoców

25 dkg suszonych śliwek, 15 dkg suszonych jabłek, 15 dkg cukru, 3 dkg mąki pszennej, 15 dkg śmietany.

W przeddzień gotowania zupy myjemy dokładnie suszone śliwki i zalewamy je letnią, gotowaną wodą. Następnego dnia gotujemy

śliwki w wodzie, w której się moczyły. Umyte, suszone jabłka gotujemy razem ze śliwkami. Z ugotowanych śliwek wyjmujemy pestki. Śliwki i jabłka przecieramy

przez cedzak lub sito. Zupę słodzimy do smaku, podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z kluskami lub grzankami.

Zupa z truskawek

80 dkg truskawek, 15 dkg cukru, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

Zagotowujemy wodę z cukrem, podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Umyte truskawki

przecieramy na surowo przez cedzak, dodajemy do gorącej zupy. Podajemy z kluskami lub grzankami.

W podobny sposób możemy przygotować zupę z malin lub porzeczek.

Zupa z wiśni

1 kg wiśni, 15 dkg cukru, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

Obrane z ogonków i umyte wiśnie wrzucamy do wrzącej wody, gotujemy przez kilka minut pod przykryciem. Rozgotowane wiśnie

przecieramy przez cedzak, przepłukując wodą, w której się gotowały. Śmietaną mieszamy z mąką, rozprowadzamy częścią wywaru z wiśni, a następnie łączymy z resztą wywaru. Zupę słodzimy do smaku i podajemy z kluskami lub grzankami.

Naleśniki z jabłkami

Ciasto: 32 dkg mąki, 32 dkg mleka, 32 dkg wody, 1 jajo, sól, 2 dkg słoniny, tłuszcz do podsmażenia. Nadzienie: 1 kg 20 dkg jabłek, cukier do smaku, cukier waniliowy lub cynamon.

Do mąki dodajemy jaja i mleko, trzepaczką różgową lub łyżką zarabiamy ciasto, aby nie było grudek, rozrzedzamy wodą do właściwej gęstości. Gorącą patelnię smarujemy słoniną nadzianą na

widelec, nalowamy cienko ciasto, smażyjemy naleśniki z obu stron. Starte na grubej tarce jabłka posypujemy cukrem. Naleśniki przekładamy surowymi jabłkami, składamy na czworo lub zwijamy w rulonik. Przygotowane naleśniki podsmażamy z obu stron bezpośrednio przed podaniem. Przy wydaniu można posypać po wierzchu mialkim cukrem.

Uwaga: zamiast surowych jabłek, możemy naleśniki przełożyć marmeladą jableczną. W tym celu

jabłka pieczemy w piecu w skórkach lub rozgotowujemy z małym dodatkiem wody, przecieramy przez cedzak lub sito, słodzimy do smaku i krótko gotujemy, miesza-

jąc (łatwo przypalają się). Naleśniki smarujemy marmoladą, zawijamy przeciwległe brzegi do środka i zwijamy. Zwinięte naleśniki podsmażamy. Podajemy posypane cukrem.

Naleśniki z jagodami

25 dkg mąki, 35 dkg mleka, 10 dkg wody, 4 jaja, sól, cukier, 2 dkg słoniny, 50 dkg czarnych jagód (borówek), 15 dkg cukru, tłuszcz do podsmażenia.

Do mąki dodajemy mleko, wodę i żółtka. Trzepaczką różgową zarabiamy ciasto, dodajemy do smaku odrobinę soli i cukru. Z białek bijemy pianę, dodajemy ją do ciasta, lekko mieszając, aby się dobrze

z ciastem połączyła. Gorącą patelnię smarujemy słoniną nadzianą na widelec, nalewamy ciasto cienko, smażymy naleśniki z obu stron. Jagody myjemy na sicie, odsączamy z wody. Rozgotowujemy z dodatkiem cukru. Naleśniki składamy w chusteczkę, podsmażamy na tłuszczu. Najlepsze są podsmażone na maśle.

Podsmażone, gorące naleśniki polewamy przy podawaniu rozgotowanymi jagodami.

Naleśniki z truskawkami

25 dkg mąki, 35 dkg mleka, 10 dkg wody, 4 jaja, sól, cukier, 2 dkg słoniny, 50 dkg truskawek, cukier do smaku, tłuszcz do podsmażenia.

Naleśniki przygotowujemy po-

dobnie jak naleśniki z jagodami. Truskawki myjemy, obieramy z resztek listków, przecieramy przez cedzak lub sito.

Podsmażone naleśniki polewamy przetartymi truskawkami i posypujemy cukrem.

Ryż studzony z jabłkami

50 dkg ryżu, 85 dkg mleka, 3 dkg cukru, sól, 1 kg 20 dkg jabłek, 15 dkg cukru, 25 dkg śmietany.

Zagotowujemy mleko. Ryż płuczemy kilkakrotnie w ciepłej wodzie, odsączamy na sicie i dodajemy do wrzącego mleka, przyprószywszy

do smaku solą i cukrem. Ryż mieszamy kilkakrotnie, gdyż bardzo łatwo się przypala; odstawiamy na mniej rozgrzane miejsce na płycie kuchennej, przykrywamy garnek. Jabłka myjemy, obieramy i trzemy na tarce z dużymi oczkami, mieszamy z cukrem. Rozklejony na gęsto ryż i zmieszane z cukrem jabłka

układamy warstwami na salaterkę zwilżoną wodą. Spód i wierzch wykładamy ryżem. Dla podniesienia smaku potrawy możemy dodać do jabłek cukier waniliowy lub utłuczony cynamon. Po wystudzeniu ryżu przykrywamy salaterkę

płaskim talerzem i odwracamy ją do góry dnem; w ten sposób wyjmujemy z salaterki ryż (przełożony jabłkami), następnie krajemy na kawałki, jak babkę i podajemy polany śmietaną. Ryż możemy zastąpić kaszą jaglaną.

Kluski z jabłkami

35 dkg makaronu fabrycznego, 1 kg jabłek, 15 dkg cukru, 2 jaja, 2 dkg tłuszczu do wysmarowania formy, 2 dkg bułki tartej, 4 dkg masła.

Do wrzącej, osolonej wody wkładamy fabryczny makaron (druty), połamany na kawałki długości 8—10 cm. Makaron gotujemy do miękkości, mieszając co jakiś czas, gdyż łatwo przywiera do dna naczynia. Zwracamy uwagę, że nie powinno się przegotować makaronu, wtedy bowiem potrawa jest maźnąca się i niesmaczna. Ugotowany makaron odcedzamy, osączamy na sicie lub cedzaku. Umyte

jabłka obieramy, wydrążamy gniazda nasienne, krajemy w poprzek na cienkie krążki. Jaja ubijamy z cukrem, dodajemy do smaku utłuczony na proszek cynamon, mieszamy z makaronem i jabłkami. Masę wkładamy do formy posmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wyrównujemy powierzchnię, skrapiamy po wierzchu stopionym masłem i zapiekamy około 30 minut w gorącym piekarniku. Po zapieczeniu krajemy duże kawałki i podajemy posypane cukrem lub polane śmietaną.

Uwaga: zamiast makaronu fabrycznego możemy użyć zwykłych krajanych klusek, przygotowanych w domu.

Knedle ze śliwkami

Patrz potrawy z mąki, str. 251.

Jabłka w cieście

30 dkg mąki, 20 dkg wody, 2 jaja, 2 dkg masła, sól, 60 dkg jabłek, tłuszcz do smażenia, cukier miarki do posypywania.

Do mąki dodajemy wodę, żółtka i stopione masło, zarabiamy ciasto. Z białek bijemy pianę, łączymy z ciastem, lekko mieszamy. Umyte jabłka cienko obieramy, wydrą-

żamy gniazda nasienne, krajemy w poprzek w dość grube krążki. Każdy krążek nabijamy na widlec, maczamy w cieście i kładziemy

na rozgrzany tłuszcz na patelni. Smażymy z obu stron na jasny rumiany kolor. Podajemy posypane cukrem lub posmarowane miodem.

Śliwki w cieście

Ciasto przygotowujemy tak samo, jak do jabłek. Umyte, osuszone śliwki krajemy wzdłuż na połówki, wyjmujemy pestki. Połówki śliwek

maczamy w cieście, smażymy na gorącym tłuszczu. Podajemy posypane miążkim cukrem lub polane bitą śmietaną z cukrem.

Pierogi z jabłek

50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody, sól, 1 kg jabłek, 25 dkg śmietany, cukier.

Z mąki, jaja i wody zagniatamy ciasto pierogowe. Ciasto dzielimy na części, wałkujemy dość cienko. Wykrawamy foremką krążki. Jabłka koraputowe cienko obieramy, dzielimy na ćwiartki lub ósemki,

wykrawamy gniazda nasienne. Ćwiartki jabłek układamy na krążkach ciasta, lepimy pierogi. Pierogi wkładamy do wrzącej osolonej wody, przykrywamy. Gdy zagotują się i spłyną, trzymamy chwilę pod przykryciem, aby jabłka dostatecznie zmiękły. Odcedzamy, podajemy polane śmietaną i posypane cukrem.

Pierogi ze śliwek

50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody, sól, 75 dkg śliwek węgierskich, 25 dkg śmietany, cukier.

Ciasto przygotowujemy, jak na pierogi z jabłek. Śliwki węgierski myjemy, osuszamy w czystej ściereczce. Każdą śliwkę (lepiej z wy-

jętą pestką) zawijamy w krążek ciasta. Gotujemy pierogi w lekko osolonej wodzie.

Po ugotowaniu trzymamy pierogi pod przykryciem, aby śliwki dostatecznie zmiękły.

Podajemy polane masłem i posypane miążkim cukrem lub oblane śmietaną.

Pierogi z truskawek

Przygotowujemy tak samo, jak pierogi ze śliwek.

Pierogi z wiśni lub czereśni

50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody, sól, 75 dkg wiśni lub czereśni, 25 dkg śmietany, cukier.

Z mąki, jaja i wody zagniatamy ciasto pierogowe. Ciasto dzielimy na części, walcujemy dość cienkie placki. Rozwałkowane ciasto kra-

jemy na kwadraty o boku 8—10 cm. Umyte i osuszone owoce zawijamy po kilka sztuk w kwadraty, lepimy pierogi. Gotujemy podobnie, jak pierogi z innych owoców.

Podajemy polane śmietaną lub też stopionym masłem i posypane cukrem.

Kompoty i kisiele z owoców, pieczone jabłka, owoce w kremie

Przepisy na te potrawy — będące siodkiem uzupełnieniem posił-

ków, podajemy w rozdziale „Dedzące siodkiem uzupełnieniem posiłków”, str. 238.

Potrawy z mleka, sera, jaj i grzybów

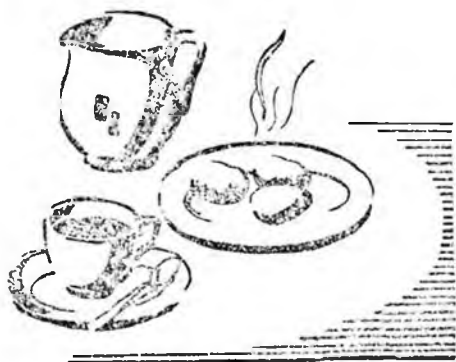
Zastosowanie mleka i produktów mlecznych w naszych potrawach

Mleko jest jedynym produktem spożywczym, który zaspokaja zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na wszystkie składniki pokarmowe. Jeżeli jednak nie będziemy przestrzegać czystości przy udoju, przerobieniu i przechowywaniu — mleko może stać się podłożem dla rozwoju różnych zarazków. A więc czystość jest pierwszym warunkiem utrzymania pełnej wartości mleka.

Drugim warunkiem zachowania pełnej wartości mleka jest gotowanie, przy czym dla jakości mleka nie jest rzeczą obojętną, czy gotujemy je krótko, czy długo. Do gotowania mleka najlepiej jest przeznaczyć jeden

garnek i tylko w nim je gotować, ponieważ mleko szybko chłonie obce zapachy. Aby uchronić mleko od przypalenia, należy przed wianiem mleka splukać garnek zimną wodą.

Dodatki do mleka, jak kasze i kluski, gotujemy oddzielnie na wodzie i dopiero ugotowane łączymy z gorącym mlekiem. Dodatki te, z wyjątkiem lanych kluszek lub kaszy manny, wymagają



dość długiego gotowania, co zmniejszyłoby wartość witaminową oraz obniżyłoby strawność mleka.

Przegotowane mleko, które mamy dać domownikom na późniejszy posiłek, należy po przygotowaniu odstawić i ostudzić. Przed podaniem mleko podgrzewamy nie gotując.

Mleko spożywamy w różnych postaciach. Najczęściej dajemy je jako zimny lub gorący napój albo jako mleczną zupę z kaszą lub kluskami. Mleko jest również częścią składową różnych potraw, jak ciasta, desery, kisiele lub kremy. Słuszny i bardzo pożądanym jest dodatek mleka do tłuczonych ziemniaków, gdyż podnosi ono ich smak i wzbogaca w białko. Dobrze czynią gospodynie, które używają mleka do podprawiania zup i barszczów.

Oprócz słodkiego mleka dajemy domownikom często mleko zsiadłe z kaszą lub z ziemniakami. Mleko do zakwaszenia wlewamy do czystych, wyparzonych naczyń kamionkowych lub polewanych glinianych, używanych tylko do tego celu. Nie należy zostawiać mleka do kwaszenia w zniszczonych naczyniach metalowych, gdyż mleko nabiera w nich metalicznego posmaku. Kwaśnienie mleka powodują bakterie kwasu mlekowego, które przetwarzają zawarty w mleku cukier na kwas mlekowy. Powstaje wtedy dobrze nam znany galaretowaty skrzep — zsiadłe mleko z warstwą zgromadzonego na wierzchu tłuszczu (śmietany). Tłuszcz zawarty w mleku ulega pod wpływem światła dziennego pewnym niekorzystnym zmianom; dlatego mleko na zsiadłe nastawiamy w pomieszczeniu zacienionym. Pomieszczenie to powinno być również wolne od silnych zapachów, gdyż mleko szybko je chłonie.

Nieodzownym warunkiem dobrej jakości kwaśnego mleka jest zachowanie czystości naczyń i pomieszczenia, w którym trzymamy mleko. Może się zdarzyć, że zamiast właściwych bakterii kwasu mlekowego rozwiną się inne drobnoustroje: mleko wtedy staje się niesmaczne, ciągliwe i nie nadaje się do spożycia.

Z mleka zsiadłego przez ogrzanie otrzymujemy twaróg czy ser, a jako uboczny produkt — serwatkę, którą najczęściej przeznaczamy dla inwentarza. Serwatkę możemy i powinniśmy wykorzystać w przyrządzaniu potraw, ze względu na jej dużą wartość odżywczą. Dodatek serwatki do zupy ziemniaczanej zmienia korzystnie jej smak. Dodatek serwatki do mąki przy wypieku chleba podnosi zawartość wapnia w chlebie. Sama serwatka doprawiona do smaku solą i drobno siekanym zielonym koprem, jest cennym, orzeźwiającym napojem.

Ser i twaróg ze względu na dużą zawartość pełnowartościowego białka mogą nam zastąpić mięso. Do najprostszych potraw przyrządzanych z dodatkiem sera należą kluski z serem, pierogi lub leniwe pierogi. Nie

wymagają one zbyt dużego nakładu pracy, a są wartościowymi pod względem odżywczym i tanimi potrawami.

Produktami otrzymywanymi z mleka są śmietana i masło. Śmietana w przyrządzaniu potraw jest cennym i często stosowanym dodatkiem smakowym. Podnosi ona również wartość odżywczą i kaloryczną potraw, gdyż zawiera dość dużo tłuszczu.

Masło ze względu na jego wartość odżywczą i dość wysoką cenę powinniśmy spożywać przede wszystkim w stanie surowym. Do potraw dodajemy masło tylko wówczas, gdy nie można zastąpić go innym tłuszczem.

Przepisy na potrawy z sera

Leniwe pierogi

1 kg białego sera, 4 jaja, 4 dkg masła, 20 dkg mąki, sól, 15 dkg śmietany lub 5 dkg masła, 2 dkg bułki tartej.

Dobrze odcisnięty biały ser, niekwaśny, przepuszczamy przez maszynkę. Rozbijamy jaja, oddzielając białka od żółtek. Żółtka ucieramy z masłem, dodajemy ser i razem mieszamy na jednolitą masę. Z białek bijemy sztywną pianę i dodajemy ją wraz z mąką do sera, mie-

szamy. Wykładamy ciasto na stolnicę posypaną mąką. Formujemy z ciasta wałki grube na dwa palce. Każdy wałek lekko przyciskamy, aby go spłaszczyć. Tęłą stroną noża wyciskamy na cieście kratkę. Krajemy skośne kluski i zaraz wkładamy do wrzącej osolonej wody w takiej ilości, aby swobodnie pływały. Odsączone z wody (po ugotowaniu) pierogi podajemy ze śmietaną i cukrem lub polane masłem ze zrumienioną tartą bułką.

Leniwe pierogi oszczędnościowe

80 dkg białego sera, 30 dkg gotowanych ziemniaków, 2 jaja, 3 dkg mąki ziemniaczanej, 25 dkg mąki, sól, 6 dkg słoniny do polania.

Biały niekwaśny ser, przepuszczamy przez maszynkę razem z ugotowanymi ziemniakami. Dodajemy jaja, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zagniatamy ciasto. Z ciasta

formujemy wałki, lekko je przyciskamy, aby spłaszczyć. Tęłą stroną noża wyciskamy na każdym wałku kratkę. Krajemy skośne kluski i zaraz wkładamy je do wrzącej osolonej wody. Ostrożnie mieszamy włożone do wrzątku kluski. Gdy zagotują się i spłyną, odcadzamy. Podajemy polane słoniną ze skwarkami, dobrą gęstą śmietaną lub masłem.

Pierogi z serem

Ciasto: 50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody. Nadzienie: 1 kg białego sera lub odsączonego twarogu, 2 jaja, cukier i sól do smaku, 25 dkg śmietany do polania.

Niekwaśny biały ser lub twaróg rozcieramy, aby nie było grudek, lub przepuszczamy przez maszynkę. Dodajemy jaja, cukier i sól do smaku, mieszamy. Z mąki, jaja i wody zagniatamy ciasto pierogowe. Z ciasta podzielonego na części

walkujemy placki. Wycinamy krążki foremką, kubeczkami lub szklanką, w każdy krążek nakładamy nadzienie z sera, zalepiamy pierogi. Wkładamy pierogi do wrzącej, osolonej wody. Gdy zagotują się i spłyną, odcedzamy i podajemy polane śmietaną z cukrem. Jako przyprawę smakową do sera stosujemy nieraz drobno posiekane zielone listki mięty lub majeranku.

Pierogi z sera na słono można podawać polane słoniną ze skwarkami lub masłem.

Kluski z serem

50 dkg mąki, 2 jaja, sól, 25 dkg białego sera, 6 dkg słoniny, zielenina.

Z mąki i jaj z dodatkiem wody zagniatamy ciasto kluskowe. Ciasto dzielimy na części, walkujemy cienkie placki, odkładamy do przesuszenia. Przesuszone placki krajemy na pasy szerokości około 5 cm, a następnie składamy po kilka i kra-

jemy w poprzek kluski szerokie na pół centymetra. Wkładamy kluski do wrzącej osolonej wody. Gdy zagotują się i spłyną, odcedzamy. Ser rozkruszamy widelcem lub trzemy na tarce, posypujemy nim kluski i polewamy stopioną słoniną ze skwarkami (świeżą lub wędzoną).

Po wierzchu posypujemy drobno posiekaną zieleniną.

Naleśniki z serem

Ciasto: 27 dkg mąki, 2 jaja, 30 dkg mleka, 22 dkg wody, 1 dkg cukru, sól, 2 dkg słoniny. Nadzienie: 50 dkg białego sera, 2—3 jaja, 15 dkg cukru, wanilia lub skórka pomarańczowa, 6 dkg tłuszczu do podsmażenia.

Przygotowujemy ciasto naleśnikowe: do mąki dodajemy jaja, mle-

ko, sól i cukier, wyrabiamy przepaczką różgową, aby nie było grudek, następnie ciasto rozrzedzamy wodą do odpowiedniej gęstości. Kawalkiem słoniny nadzianej na widelec smarujemy rozgrzaną patelnię, nalewamy cienko ciasto. Smażymy szybko naleśniki z obu stron. Biały niekwaśny ser przepuszczamy przez maszynkę lub ucieramy walkiem, aby nie było

grudek. Dodajemy jaja, cukier i cukier waniliowy lub startą skórkę z cytryny czy pomarańczy. Każdy naleśnik smarujemy serem, zwija-

my w rulon, następnie podsmażamy.

Podajemy polane śmietaną lub posypane cukrem.

Racuszki z sera (małdrzyki)

50 dkg białego sera, 4 jaja, 4 dkg masła, 5 dkg śmietany, 15 dkg mąki, sól, cukier do smaku, 8 dkg tłuszczu do smażenia.

Biały niekwaśny ser rozcieramy wałkiem na masę lub przepuszcza-

my przez maszynkę. Do sera dodajemy jaja, śmietaną, mąkę oraz sól i cukier do smaku. Dobrze wyrabiamy łyżką, aby nie było grudek. Łyżką kładziemy placuszki na rozgrzany tłuszcz. Smażymy z obu stron na rumiano. Podajemy posypane cukrem.

Dbajmy o właściwe wykorzystanie jaj w żywieniu rodziny

Jaja, podobnie jak mleko i mięso, należą do grupy produktów, które dostarczają przede wszystkim pełnowartościowego białka. Ponadto każdy z wymienionych wyżej produktów dostarcza różnych składników odżywczych w niejednakowych ilościach i dlatego możemy mięso uzupełniać jajami, lub też jaja częściowo zastępować mlekiem czy serem i odwrotnie.

Jaja są produktem sezonowym, a więc gdy mamy ich pod dostatkiem, częściej przyrządzamy z nich potrawy. W ciągu całego roku jaja są niezastąpionym dodatkiem do potraw z mąki, do ciast i potraw z warzyw. Nawet niewielki dodatek jaj znacznie wzbogaca ich wartość białkową.

Potrawy, w których jaja występują jako składnik podstawowy, są przeważnie znane, ale nie zawsze wykonywane z pełną świadomością zachowania ich najwyższej wartości odżywczej. Do najczęściej stosowanych należą potrawy z jaj smażonych i gotowanych.

Na potrawy z jaj gotowanych nadają się tylko jaja świeże, gdyż mają one pełną wartość odżywczą, właściwy zapach i smak. Gotujemy jaja na miękko lub na



twardo. Aby otrzymać jaja ugotowane na miękko, to jest ścięte białko i płynne żółtko, wkładamy umyte jaja na 3 do 5 minut do wrzącej wody. Tak ugotowane jaja zachowują swoją największą wartość odżywczą.

Między jest pogląd, że najzdrowsze są jaja surowe, gdyż białko jaja surowego wpływa niszcząco na jedną z witamin grupy B, a poza tym jest trudniej strawne niż białko lekko ścięte.

Ugotowane na miękko jaja możemy podać jako dodatek do chleba lub po ostrożnym obraniu ze skorupki poleać je sosem pomidorowym, chrzanowym, szczypiorkowym i podać jako danie na obiad czy kolację z ziemniakami lub z sypką kaszą.

Inną odmianą jaj na miękko są jaja gotowane w tak zwanych koszulkach. Gotujemy je bez skorupki. Do płaskiego naczynia z wrzącą osoloną i zakwaszoną octem wodą wbijamy ostrożnie po jednym świeżym jajku. Wyjmujemy jaja po 3 minutach łyżką cedzakową. Podajemy oblane sosem do kaszy lub ziemniaków, podobnie jak jaja miękkie ugotowane w skorupkach.

Jaja do gotowania na twardo po umyciu wkładamy do wrzącej wody i wyjmujemy po 8—10 minutach, następnie wkładamy na chwilę do zimnej wody, aby łatwiej odchodziła skorupka.

Zbyt długie gotowanie jaj na twardo powoduje bardzo mocne ścięcie białka oraz zieloną obwódkę wokół żółtka, także bardzo ściętego. Jaja tak ugotowane są bardzo ciężko strawne i zamiast pożytku — przynoszą organizmowi raczej szkodę.

Przez smażenie jaj możemy przyrządzić wiele łatwych do wykonania potraw, jak jajecznicę, jaja sadzone, omlet naturalny i biszkoptowy. Urozmaicą one i wzbogacą nasze codzienne pożywienie.

Jaja sadzone smażymy na słoninie lub na maśle. Wybijamy jaja ostrożnie na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i smażymy na niezbyt silnym ogniu, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.

Potrawy z jaj powinniśmy spożywać z dodatkiem warzyw, gdyż przy takim zestawieniu otrzymamy posiłek najbardziej wartościowy.

Przepisy na potrawy z jaj

Jaja w koszulkach

12 jaj, woda, sól

W płaskim rondlu zagotowujemy wodę, solimy do smaku. Świeże jaja rozbijamy i ostrożnie wpusz-

czamy do wrzącej wody. Gotujemy 3—4 minuty. Wyjmujemy łyżką cedzakową. Podajemy z sosem pomidorowym lub chrzanowym do kaszy lub do ziemniaków.

Omlet naturalny

12 jaj, 20 dkg mleka, 10 dkg tłuszczu, sól

Wybijamy jaja do miseczki, dodajemy mleko i sól, rozmącamy widelcem. Rozgrzewamy tłuszcz na patelni, wlewamy jaja i smażymy na wolnym ogniu, aż białko się zetnie. Z podanej ilości jaj smażymy

2—3 omlety, w zależności od wielkości patelni. Omlet naturalny możemy podawać ze szpinakiem, ugotowanym zielonym groszkiem lub fasolką szparagową. Usmażony omlet zawijamy, kładąc do środka jeden z wymienionych dodatków, dzielimy na porcje i podajemy zaraz po przyrządzeniu.

Omlet biszkoptowy

9 jaj, 18 dkg mleka, sól, 9 dkg mąki, 12 dkg tłuszczu.

Rozbijamy jaja i oddzielamy żółtka od białek. Do żółtek dodajemy mleko i mąkę, dokładnie mie-

szamy. Białka ubijamy na sztywną pianę, łączymy ją ze zrobionym ciastem. Smażymy trzy omlety z dwu stron na wolnym ogniu. Podajemy z marmoladą owocową lub z sokiem.

Jajecznicą z grzybami

75 dkg grzybów świeżych,
10 dkg cebuli, sól, pieprz,
12 dkg tłuszczu, 6 jaj.

Oczyszczone i umyte grzyby drobno krajemy, wkładamy do płaskiego garnka na rozgrzany

tłuszcz, dodajemy drobno pokrajaną cebulę, kilka łyżek wody i dusimy do miękkości. Miękkie grzyby zestawiamy z ognia, wbijamy jaja i lekko podgrzewamy mieszając, aby białko się ścięło. Podajemy z ziemniakami lub z chlebem.

Jajecznicą z pomidorami

75 dkg pomidorów, 10 dkg tłuszczu, 10 jaj, sól

Umyte pomidory krajemy w ćwiartki, wkładamy na rozgrzany tłuszcz. Gdy dobrze się zagrzeją,

wbijamy jaja, dodajemy sól i podgrzewamy, aby białko się ścięło. Przed włożeniem pomidorów można podsmażyć w tłuszczu cebulę pokrajaną w plasterki. Podajemy z chlebem lub z ziemniakami.

Jaja sadzone na pomidorach

30 dkg pomidorów, 10 jaj,
5 dkg masła lub słoniny, sól

Jądrna, dojrzałe, lecz nie przejrzałe pomidory myjemy i osu-



Ciasto makaronowe można użyć do przygotowania łazanek, tartego ciasta i makaron



Formowanie pierogów z ciasta pokrajanego w kwadraty; z mniejszych kwadratów można robić uszka



Pierogi można również formować z krążków wycinanych specjalną maszynką



Przy pierogach pracę ułatwia maszynka-wycinacz do pierogów

szamy czystą ściereczką. Krajemy w plastry grubości około 1 cm i kładziemy na gorący tłuszcz, odwracamy po obsmażeniu z jednej strony. Jaja wbijamy ostrożnie na pomidory, sprawdzając, czy są świeże; nie mieszając czekamy, aż

zestnie się białko, a żółtko pozostanie płynne. Po wierzchu oprószamy solą i pieprzem, a następnie posypujemy drobno posiekaną zieleciną.

Podajemy z ziemniakami, z chlebem lub z sypką kaszą.

Jaja sadzone w śmietanie

25 dkg śmietany, 10 jaj, sól, pieprz, zielenina.

Śmietaną zagotowujemy na patelni lub w płaskim rondlu. Rozbijamy jaja i ostrożnie wpuszczamy do gorącej śmietany. Gdy białko

zestnie się, a żółtko będzie jeszcze płynne, zdejmujemy naczynie z ognia, oprószamy jaja po wierzchu solą, pieprzem i drobno posiekanym zielonym koprem lub szczypiorkiem. Podajemy z ziemniakami lub z kaszą ugotowaną na sypko

Jaja nadziewane w skorupkach

10 jaj, 3 dkg czerstwej bułki, 5 dkg mleka, 2 dkg masła, 1 jajo, sól, pieprz, zielony szczypiorek i koperek, 3 dkg tartej bułki, 5 dkg masła.

Jaja gotujemy na twardo (około 10 minut), a następnie zalewamy zimną wodą. Każde jajo krajemy wzdłuż na połowę, starając się nie uszkodzić za bardzo skorupki. Z połówek jaj wyjmujemy żółtka i białka, siekamy drobno nożem lub przepuszczamy przez maszynkę

wraz z namoczoną, wyciśniętą z mleka bułką. Do masy dodajemy stopione masło, surowe jajo, przygotowujemy do smaku solą i pieprzem oraz zielonym posiekanym szczypiorkiem i koprem. Masę mieszamy i wkładamy do pustych połówek skorupki z jaj. Wierzchy masy wygładzamy i maczamy w tartej bułce.

Układamy jaja przekrojem na rozgrzany tłuszcz, odsmażamy. Podajemy z ziemniakami i z zieloną sałatą.

Kotlety z jaj

8 jaj, 2 dkg masła, 5 dkg cebuli, 6 dkg czerstwej bułki, 1 jajo, mleko, sól, pieprz, 5 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu.

Jaja gotujemy na twardo, obie ramy ze skorupki. Czerstwą bułkę zalewamy mlekiem, a gdy dobrze namięknie, wyciskamy. Cebulę pokrajaną w drobną kostkę podsma-

żamy na maśle na jasnożłoty kolor. Wszystkie składniki, a więc ugotowane jaja, odcisniętą bulkę i podsmażoną cebulę, przepuszczamy przez maszynkę. Do masy dodajemy surowe jajo, sól, pieprz do smaku i starannie mieszamy. Z ma-

sy formujemy nieduże okrągłe koltety, obtaczamy w tartej bułce. Smażymy na jasny kolor z obu stron.

Podajemy z ziemniakami, z zieloną sałatą, faszką szparagową i innymi warzywami.

Jajecznicca oszczędnościowa

6 jaj, 3 dkg mąki, 20 dkg mleka, sól, słonina lub wędzony boczek.

Do miseczki wbijamy jaja, dodajemy mąkę i dokładnie rozmącamy, aby nie było grudek. Dolewamy do masy słodkie mleko (lub śmietankę), jeszcze raz dokładnie

mieszamy, dodając jednocześnie soli do smaku. Słoninę lub boczek pokrajany w kostkę zasmażamy na patelni, wlewamy jaja i mieszając smażymy, aż się zetną. Podajemy jako dodatek do chleba lub z ziemniakami i z surówką. Taką jajecznicę można usmażyć z pomidorami lub z kiebasą.

Potrawy z grzybów

Spośród plonów runa leśnego w największej chyba mierze korzystamy z grzybów. Przeważnie zjadamy je w potrawach w stanie świeżym i utrwalamy w occie, jako marynaty. Znaczną również część zebranych grzybów suszymy i przechowujemy używając je w okresie zimowym.

Wartość odżywcza grzybów jest o wiele niższa niż wartość warzyw czy mięsa. Grzyby cenimy przede wszystkim dla ich wysokiej wartości smakowej i zapachowej. Nawet niewielki dodatek świeżych lub suszonych grzybów do innych potraw podnosi znacznie smak tych potraw.

Grzyby świeże są produktem bardzo nietrwałym, gdyż zawierają dużo wody. Pamiętajmy, że zepsute grzyby są szkodliwe dla zdrowia. Toteż zbieramy i przetwarzamy na potrawy tylko grzyby dobrze znane, nierobaczywe; grzy-



by, co do których mamy choćby najmniejsze wątpliwości, należy odrzucać. Dlatego obierając grzyby dokładnie je przeglądamy.

Obrane całe grzyby myjemy, zmieniając kilkakrotnie wodę, aby wypłukać piasek, którego obecność w potrawach jest niepożądana, a nawet szkodliwa. Grzyby rosnące na piaskach, jak smardze, gąski, dla dokładnego wymycia z piasku moczymy. Natomiast prawdziwków (borowików), które przez nasiąknięcie wodą tracą swoje właściwości, nie moczymy, zwłaszcza gdy przeznaczymy je do smażenia. Umyte grzyby krajemy i smażymy lub gotujemy według wskazówek podanych w przepisach na poszczególne potrawy.

Smardze i pistrzence obgotowujemy i odlewamy wodę, gdyż zawierają one składnik trujący, który usuwamy przez kilkuminutowe obgotowanie i zlanie wody.

Największe zastosowanie mają grzyby suszone, które bez specjalnych zabiegów możemy mieć w kuchni przez cały rok. Grzyby suszone znajdują szerokie zastosowanie w potrawach jako dodatek bardzo podnoszący smak. Przed użyciem należy suszone grzyby dokładnie przejrzeć i dobrze wymyć w ciepłej wodzie dla usunięcia zanieczyszczeń. Grzyby suszone dodane do potraw kroimy w paski lub siekamy po ugotowaniu.

Przepisy na potrawy z grzybów

Grzyby w śmietanie

1 kg 50 dkg grzybów prawdziwych, 5 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, sól, pieprz do smaku.

Obrane i umyte grzyby krajemy w paski. Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na tłuszczu. Dodajemy pokrajane grzyby, sól, pieprz

oraz kilka łyżek wody i dusimy pod przykryciem do miękkości, mieszając od czasu do czasu, ponieważ łatwo przywierają do dna. Do miękkich grzybów dodajemy śmietanę i podgrzewamy. Podajemy z ziemniakami lub z kaszą, posypane drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Rydze smażone

1 kg rydzów, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, 6 dkg tłuszczu.

Oczyszczone rydze dokładnie płuczemy, krajemy w ćwiartki. Na rozgrzany tłuszcz wkładamy osączone z wody grzyby i drobno po-

siekaną cebulę. Smażymy mieszając około 15 minut. Solimy po usmażeniu. Podajemy z ziemniakami. Tak samo jak rydze można smażyć pieczarki lub gąski. Te ostatnie wymagają nieco dłuższego smażenia.

Grzyby świeże z duszoną kapustą

80 dkg grzybów prawdziwych lub podgrzybków, 4 dkg tłuszczu, 1 kg 50 dkg białej kapusty, 10 dkg cebuli, 5 dkg słoniny, 2 dkg mąki, sól, pieprz, 50 dkg pomidorów.

Oczyszczoną kapustę drobno szatkujemy, podlewamy niewielką ilością wody, gotujemy do mięk-

kości. Do miękkiej kapusty dodajemy przecier z pomidorów oraz zasmażkę z mąki, cebuli i tłuszczu, zagotowujemy. Umyte grzyby krajemy w paski, smażymy na gorącym tłuszczu. Miękkie grzyby dodajemy do kapusty, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Po wymieszaniu podgrzewamy i podajemy z okraszonymi ziemniakami.

Naleśniki ze świeżymi grzybami

Ciasto: 35 dkg mąki, 1 jajo, 35 dkg wody, 35 dkg mleka, sól, 2 dkg słoniny. Nadzienie: 1 kg grzybów prawdziwych, 3 dkg smalcu, 15 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, pieprz. Do podsmażenia 5 dkg tłuszczu.

Przygotowujemy ciasto naleśnikowe i smażymy naleśniki, jak w poprzednich przepisach. Grzyby prawdziwe oczyszczone i wymyte krajemy w paski. Obraną cebulą

krajemy w kostkę, podsmażamy w tłuszczu. Do cebuli dodajemy pokrajane grzyby i razem smażymy do miękkości. Pod koniec smażenia dodajemy do grzybów śmietaną z mąką, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, krótko dusimy. Każdy naleśnik smarujemy nadzieniem, zakładamy na siebie przeciwległe brzegi, zwijamy. Podgrzewamy naleśniki w piekarniku lub podsmażamy na patelni.

Podajemy gorące z sałatką z pomidorów.

Grzyby suszone osmażane

12 dużych suszonych grzybów, sól, 2 dkg mąki, 2 jaja, 6 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu.

Duże, suszone kapelusze grzybów prawdziwych myjemy dokładnie i moczymy przez kilka godzin,

następnie gotujemy do miękkości. Wywar z grzybów zużywamy na zupę.

Ostudzone grzyby oprószamy mąką zanurzamy w jajach i tartej bułce, smażymy na jasny kolor. Podajemy z ziemniakami i z surówką z kapusty.

Kotlety z grzybów suszonych

15 dkg suszonych grzybów, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 10 dkg czerstwej bułki, 20 dkg mleka, 1 jajo, sól, pieprz, 6 dkg bułki tartej, 6 dkg tłuszczu.

Grzyby dokładnie myjemy ciepłą wodą. Gotujemy pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Miękkie grzyby odcedzamy, przepuszczamy przez maszynkę lub

drobno siekamy. Cebulę podsmażamy w tłuszczu, nie rumieniąc. Czerstwą bułkę moczymy w mleku, lekko odciskamy. Łączymy razem grzyby, cebulę i bułkę, przygotowujemy do smaku solą i pieprzem, dodajemy jajo. Po dokładnym wyrobieniu masy, formujemy okrągłe kotlety. Każdy kotlet otaczamy w tartej bułce, smażymy na rumiano z obu stron. Podajemy z ziemniakami i z surówką z kapusty.

Pierogi z suszonymi grzybami

Ciasto: 50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody. Nadzienie: 15 dkg suszonych grzybów, 5 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, 1 jajo, 2 dkg tartej bułki, sól, pieprz, 5 dkg masła do polania.

Grzyby dokładnie myjemy, gotujemy w małej ilości wody. Ugotowane grzyby odcedzamy, siekamy lub przepuszczamy przez maszynkę. Drobno posiekaną cebulę podsmażamy w tłuszczu, nie rumieniąc. Do gorącej cebuli dodajemy grzyby, tartą bułkę i jajo, przygotowujemy do smaku solą i pieprzem, dokładnie mieszamy. Z mąki, jaja i wody zarabiamy

ciasto. Wałkujemy cienkie placki, każdy placek krajemy na kwadraty o boku 8—10 cm, zlepiamy pierogi, nakładając do środka uformowane z przestudzonego nadzienia kulki. Wkładamy pierogi do wrzącej wody. Gdy spłyną i zagotują się, odcedzamy.

Podajemy gorące, polane stopionym masłem i z surówką z kapusty lub pomidorów.

Uwaga: w ten sam sposób robimy uszka z grzybami jako dodatek do barszczu lub zupy grzybowej. Rozwałkowane ciasto krajemy na kwadraty o boku 4 cm. Nakładamy nadzienie i zlepiamy uszka w trójkąty, a następnie rogi po przekątnej ze sobą.

Naleśniki z suszonymi grzybami

Ciasto: 35 dkg mąki, 1 jajo, 35 dkg wody, 35 dkg mleka, 2 dkg słoniny. Nadzienie:

15 dkg suszonych grzybów, 10 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu, 10 dkg mąki, 30 dkg wy-

waru z grzybów, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, 5 dkg tłuszczu do podsmażenia.

Przygotowujemy ciasto naleśnikowe i smażyjemy naleśniki, jak w przepisie na naleśniki ze szpinakiem. Umyte grzyby gotujemy z dodatkiem części cebuli. Miękkie grzyby odcedzamy, przepuszczamy przez maszynkę lub siekamy drobno nożem. Ze smalcu, mąki i reszty

cebuli robimy zasmażkę, rozprawdzamy wywarem z grzybów. Sos będzie bardzo gęsty; do sosu dodajemy rozdrobnione grzyby i śmietaną, zagotowujemy, przyprawiając do smaku solą i pieprzem. Sosem tym smarujemy każdy naleśnik, zakładamy przeciwlegie brzożgo do środka, zwijamy.

Zwinęte naleśniki podsmażamy na patelni.

Podajemy z surówką z kapusty.

Budyń z suszonych grzybów

10 dkg suszonych grzybów, 8 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 16 dkg czerstwej bułki, 20 dkg mleka, 6 dkg masła, 8 jaj, sól, pieprz, 2 dkg masła, 2 dkg tartej bułki.

Grzyby dokładnie myjemy w ciepłej wodzie, gotujemy w niewielkiej ilości wody. Miękkie grzyby odcedzamy, przepuszczamy przez maszynkę lub siekamy drobno nożem. Drobno pokrajaną cebulę dusimy z masłem. Czerstwą bułkę moczymy w mleku, odciskamy. Rozbijamy jaja, oddzielamy białka od żółtek. Masło ucieramy z żółtkami, dodajemy bułkę, rozcieramy walcem, aby nie było kawałków.

Do masy dodajemy posiekane lub zmielone grzyby i dokładnie mieszamy na jednolitą masę. Z białek bijemy sztywną pianę i łączymy z masą. Dwulitrowy garnek emaliowany z dopasowaną pokrywą smarujemy masłem lub smalcem i wysypujemy tartą bułką. W tak przygotowany garnek układamy masę, wyrównujemy powierzchnię, przykrywamy. Do dużego garnka, w którym zmieści się garnek z budyniem, nalewamy gorącej wody, wstawiamy garnek z budyniem, przykrywamy i gotujemy około godziny.

Po ugotowaniu wyjmujemy budyń z garnka i podajemy polany stopionym masłem.

Ziemniaki z grzybami i jajami

2 kg 50 dkg ziemniaków, 3 jaja, 5 dkg grzybów suszonych lub 50 dkg świeżych, 15 dkg cebuli, 4 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, sól, pieprz do smaku.

Ziemniaki na tę potrawę gotujemy w skórkach, uprzednio dokładnie wymyte. Ugotowane ziemniaki obieramy, krajemy w plastry. Grzyby suszone gotujemy w małej ilości wody, odcedzamy

krajemy w paski. Jeśli do potrawy mamy użyć świeżych grzybów, najpierw je oczyszczamy i myjemy, a następnie smażymy w tłuszczu razem z cebulą. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki i krajemy nożem w talarki. Na dno płaskiego rondla dajemy nieco tłuszczu. Układamy warstwę ziemniaków, przesypujemy po wierzchu grzybami i pokrajanymi jajami oraz cebulą (albo smażonymi świe-

żymi grzybami z cebulą), następnie oprószamy pieprzem i znowu przykrywamy ziemniakami. Po wierzchu zalewamy śmietaną doprawioną do smaku solą. Przykrywamy garnek i na wolnym ogniu dusimy około 15 minut. Podajemy z surówką z kapusty lub kiszzonego ogórka.

Uwaga: zamiast grzybów możemy zastosować dojrzałe, jędrne pomidory.

Nauczmy się prawidłowego przyrządzania potraw mięsnych

Mięso jest jednym z najcenniejszych produktów spożywczych. Przyrządzając potrawy z mięsa musimy zastanowić się nad jego najwłaściwszym użytkowaniem.

Smak i zapach mięsa powodują, że inne produkty razem z nim ugotowane są smaczniejsze. Tę właściwość mięsa wykorzystujemy w przyrządzaniu potraw półmiesnych.

Mięso przyniesie korzyści naszemu organizmowi nie wówczas, gdy zjemy raz od święta duży kawał, lecz gdy dodamy częściej małe jego ilości do potraw mącznych czy jarzynowych.

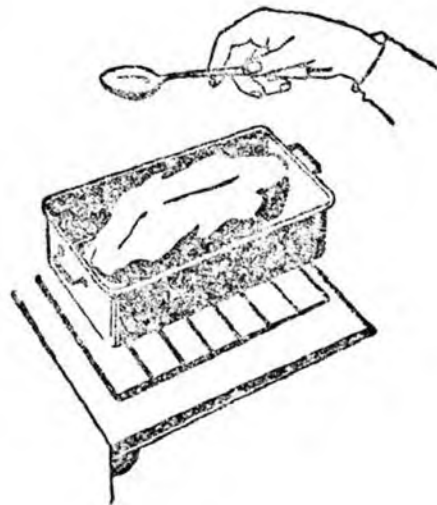
Mięso surowe spożywamy bardzo rzadko i to najczęściej, jako lekarstwo, na przykład wątrobę, która zawiera w stanie surowym składniki leczące blednicę, czyli anemię. Składniki te przy gotowaniu ulegają zniszczeniu.

Mięso gotujemy, smażymy, pieczemy lub dusimy.

Nieumiejętnie przyrządzone mięso traci dużo zawartych w nim składników odżywczych. Aby temu zapobiec, należy przestrzegać wskazówek podanych przy poszczególnych przepisach.

Mięso gotowane

Do gotowania nadają się zasadniczo wszystkie rodzaje mięsa. Wskazane jest jednak gotować tylko takie



mięso, którego nie można smażyć ani piec. Na przykład mięso zwierząt starych, nóżki, golonki, żeberka. Najczęściej gotujemy wołowinę: mostek, szponder, krzyżową, pręgę, ogon, nogi. Z wieprzowiny, cielęciny i baraniny do gotowania przeznaczamy części przednie, głowiznę, nogi oraz podroby, jak czory, płuca, serce.

Mięso przed gotowaniem dokładnie myjemy, a następnie wkładamy do wrzącej wody, biorąc 2 litry wody na 1 kg mięsa. Aby otrzymać dobry rosół i dobre, soczyste mięso, wkładamy do zimnej wody drobno porąbane kości i włoszczyznę, mięso zaś dodajemy, gdy woda się zagotuje. Przez włożenie do wrzątku następuje szybkie ścięcie się wierzchniej warstwy mięsa, wskutek czego „soki“ nie wyciekają i mięso jest bardziej soczyste. Mięso solone lub wędzone moczymy uprzednio w zimnej wodzie dla usunięcia nadmiaru soli, następnie wkładamy do dużej ilości letniej wody, licząc około 3 litrów na 1 kg mięsa. Czas moczenia zależy od wielkości kawałka mięsa i jego nasolenia.

Dla podniesienia smaku i zapachu gotowanego mięsa i otrzymanych przy jego gotowaniu wywarów — rosolów, dodajemy do gotowania włoszczyznę oraz przyprawę, jak liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz.

Mięso należy gotować na wolnym ogniu aż do miękkości, przegotowane jednak kruszy się, jest suche i niesmaczne. Nóżki cielęce, wołowe i wieprzowe na galarete gotujemy tak długo, aż mięso zacznie odchodzić od kości.

W czasie gotowania nie należy zbierać szumowin z mięsa. Razem z szumowinami zbiera się bowiem tłuszcz wypływający na powierzchnię rosolu.

Mięso smażone

Do smażenia przeznacza się najdelikatniejsze części mięsa; z wołowiny — polędwicę i rostbef; z cielęciny — mięso z udźcą, górkę; z wieprzowiny — schab z kostką lub bez kostki, mięso z szynki. Poza tym ze wszystkich zwierząt można smażyć wątrobę i mózg.

Mięso do smażenia dzielimy na porcje, oczyszczamy dokładnie z błon i lekko rozbijamy tłuczkiem umoczonym w wodzie. Kawalki mięsa lekko solimy, oprószamy mąką lub panierujemy, to znaczy: posypujemy mąką, maczamy w rozbitym jajku, a następnie obtaczamy w drobno utartej suchej bułce. Panierowanie chroni mięso przed zbytym kurczeniem się, wysuszaniem podczas smażenia i wyciekaniem soku.

Mięso solone trzeba przed smażeniem wymoczyć i osączyć z wody, zawijając w czystą ściereczkę, dopiero potem kroić i smażyć, tak jak świeże.

Gorsze części mięsa możemy smażyć po zmieleniu. Mięso mielone jest podzielne, smaczne i zdrowe. Aby otrzymać dobrą masę mieloną,

doświadczamy do mięsa odpowiednią ilość czerstwej bułki pszennej, rozmoczonej w mleku lub wodzie, niekiedy ugotowane przetarte ziemniaki, a czasami ugotowaną na pół sypko kaszę. Dodatki te powiększają ilość masy mięsnej oraz spulchniają ją. Do mielonego mięsa dodajemy jaja, aby się w czasie smażenia nie rozpadało.

Mięso smażymy w niewielkiej ilości silnie rozgrzanego tłuszczu, na przykład smalcu lub łoju.

Mięso włożone na gorący tłuszcz szybko się rumieni i na jego powierzchni powstaje rumiana chrupiąca skórka. Skórka ta chroni przed wyciekaniem soków mięsnych i przed nadmiernym wsiąkaniem tłuszczu do mięsa. Zbyt silne rozgrzanie tłuszczu na patelni przed smażeniem powoduje za szybkie zrumienienie, a niekiedy przypalenie powierzchni kawałków mięsa, wskutek czego w środku mięso pozostaje surowe.

Mięso smażone podajemy zaraz po usmażeniu.

Mięso duszone

Mięso duszone przygotowujemy z mięsa pochodzącego ze sztuk starych, a więc z mięsa „żyłastego“. Mięso duszone możemy przyrządzać w dużych kawałkach (pieczeń), w kawałkach porcjowych (zrazy bite), w małych kawałkach (gulasz) oraz z masy mielonej (zrazy, klopsy duszone w sosach).

Świeże mięso, przeznaczone do duszenia w całości, myjemy i solimy na dwie godziny wcześniej. Przed duszeniem oprószamy mąką i obsmażamy ze wszystkich stron, aby wytworzyła się rumiana skórka, chroniąca przed wyciekaniem soków.

Mięso przeznaczone na zrazy bite kroimy w poprzek włókien mięsnych na kawałki równej wielkości, następnie lekko rozbijamy tłuczkiem zwilżonym w wodzie, po czym solimy, oprószamy mąką i obsmażamy. Mięso na gulasz kroimy w kostkę na dwa palce, oprószamy mąką i obsmażamy. Pod koniec obsmażania dodajemy drobno posiekaną cebulę.

Obsmażone mięso składamy do garnka, najlepiej żeliwnego, podlewamy wodą, dodajemy tłuszcz pozostały po obsmażeniu, nakrywamy garnek i dusimy do miękkości na słabym ogniu, odwracając od czasu do czasu. Jeżeli podlana woda wyparuje, należy dodać jej tyle, aby np. pieczeń, była przykryta do połowy, a zrazy i gulasz całkowicie.

Mięso duszone podaje się w sosie naturalnym (w którym się dusiło) lub też dodaje się do sosu śmietaną, pomidory. Śmietaną do sosów dodajemy pod koniec duszenia.

Mięso siekane, jak zrazy i klopsy, po obsmażeniu dusimy 10—15 minut w sosie już zaprawionym.

Mięso pieczone

Do pieczenia, podobnie jak do smażenia, przeznaczamy najlepsze części mięsa, na przykład z wołowiny: polędwicę, rostbef, zrazową; z cielęciny: udziec lub mostek; z wieprzowiny: schab, szynkę, boczek; z baraniny: comber.

Przygotowując mięso do pieczenia, musimy odkroić grube ścięgna i błony oraz nadmiar tłuszczu. Najwygodniej jest piec kawał wielkości 1,5 do 2 kg.

Aby uzyskać soczystą i smaczną pieczeń, pożądane jest najpierw nasolone kawały mięsa obrumienić szybko na patelni, albo też można wprost ułożone na brytfannie oblać gorącym tłuszczem i wstawić do bardzo gorącego piekarnika. Gdy mięso się zrumieni, należy podlać je kilkoma łyżkami wody, a w czasie pieczenia polewać wytworzonym sosem. Dobrze upieczone mięso jest z wierzchu ładnie zrumienione, a po przebicciu widelcem i naciśnięciu wycieka z niego złotawy, przejrzysty sok.

Przepisy na potrawy z mięsa

Peklowane mięso wieprzowe gotowane

75 dkg peklowanej karkówki, żeberek lub gołonki, 20 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, ziele angielskie, liść bobkowy.

Mięso wyjmujemy z zalewy, w której się peklowało, oczyszczamy tępą stroną noża z roztworu soli

(jeśli jest zbyt słone — moczymy w wodzie). Wkładamy do wrzącej wody i gotujemy bardzo powoli. Obraną włoszczyznę i przyprawę dodajemy, gdy mięso jest na pół miękkie i gotujemy razem do miękkości mięsa. Podajemy z ziemniakami lub z przetartym grochem i z surówką.

Żeberka wieprzowe gotowane

75 dkg żeberek, 20 dkg włoszczyzny, sól, liść bobkowy, ziele angielskie.

Żeberka myjemy i osączamy z wody. Przerabujemy dwukrotnie w poprzek żeber, aby było łatwiej włożyć do garnka. Zagotowujemy

wodę, wkładamy żeberka i gotujemy bardzo powoli. Gdy mięso na pół miękkie, dodajemy obraną włoszczyznę i przyprawiamy do smaku, gotujemy do miękkości.

Podajemy z ziemniakami i z surówką lub z gotowanymi warzywami.

Wątroba smażona

60 dkg wątroby wieprzowej,
3 dkg mąki, 10 dkg smalcu,
15 dkg cebuli, sól (pieprz).

Wątrobę myjemy, wykrawamy grube żyły i krajemy w plastry grubości palca. Każdy kawałek

oprószamy mąką i smażymy krótko z obu stron. Solimy po usmażeniu. Wątroba długo smażona twardnieje. Cebulę pokrajaną w plastry smażymy oddzielnie. Podajemy z ziemniakami i z surówką lub z sałatką.

Kotlety mielone

50 dkg mięsa wieprzowego bez kości, 15 dkg czerstwej bułki pszennej, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do cebuli, 1 jajo, sól, pieprz do smaku, 5 dkg tartej bułki, 10 dkg smalcu.

Mięso myjemy, oddzielamy gru-

be błony, mielemy w maszynce wraz z podsmażoną w tłuszczu cebulą oraz namoczoną w wodzie i wyciśniętą bułką. Dodajemy jajo, sól, pieprz, dokładnie wyrabiamy. Z masy formujemy podłużne kotlety, obtaczamy w tartej bułce i smażymy. Podajemy z ziemniakami i z marchewką lub z surówką.

Kotlety schabowe

90 dkg schabu, sól, 3 dkg mąki, 1 jajo, 12 dkg tartej bułki, 12 dkg smalcu.

Od schabu odcinamy kość pacierzową, pozostawiając kości żebrowe i krajemy w poprzek włókien na kawałki grubości palca. Pocięte

kotlety lekko rozbijamy, solimy, panierujemy. Każdy opanierowany kotlet przyciskamy dłonią, aby bułka dobrze się przylepiła. Smażymy na jasnozłoty kolor. Podajemy z kapustą zasmażoną, kiszoną lub słodką, albo z surówką i z ziemniakami.

Kotlety schabowe z cebulą

90 dkg schabu, sól, 3 dkg mąki, 10 dkg smalcu, 15 dkg cebuli.

Schab krajemy jak na kotlety panierowane, lekko rozbijamy, solimy i oprószamy mąką. Smażymy

na rozgrzonym smalcu z obu stron. Pod koniec smażenia dodajemy pokrajaną w plastry cebulę i rumienimy na jasnozłoty kolor. Podajemy z ziemniakami i z kapustą, cwiłką lub z kiszonym ogórkiem.

Kotlety wieprzowe z szynki

75 dkg mięsa od szynki, sól,
3 dkg mąki, 1 jajo, 12 dkg
tartej bułki, 12 dkg smalcu.

Świeże mięso wieprzowe ze
środkowej szynki myjemy w cało-
ści, następnie krajemy w poprzek
włókien na płaskie plastry jedna-
kowej wielkości. Każdy kawałek

lekko rozbijamy, solimy, panteru-
jemy. Opanierowane kotlety lekko
przyciskamy ręką i nożem nada-
jemy im owalny kształt. Smażymy
na jasnozłoty kolor z obu stron.
Podajemy z ziemniakami i z kapu-
stą, z ówkią, buraczkami, kiszo-
nymi ogórkami lub z inną su-
rówką.

Mózg po polsku

Mózg wieprzowy lub cielęcy,
sól, ocet, 5 dkg cebuli, 5 dkg
słoniny, 2 jaja, pieprz.

Zagotowujemy w naczyniu tro-
chę wody (tyle, aby zakryła mózg)
lekko osolonej z dodatkiem odro-
biny octu. Do wrzącej wody wkła-
dany mózg, zagotowujemy i odce-
dzamy. Z przestudzonego (w ciągu
3—5 minut) mózgu zdejmujemy
krwawe błony, po czym mózg kra-

jemy w drobną kostkę. Pokrajaną
słoninę podsmażamy, dodajemy do
niej drobno posiekaną cebulę. Gdy
cebula zmięknie, lecz nie zrumieni
się, dodajemy mózg, krótko smaży-
my, mieszając widelcem. Do sma-
żącego się mózgu wbijamy jaja,
mieszamy z mózgiem i smażymy aż
do ścięcia się białka.

Podajemy z chlebem lub z ziem-
niakami. W ten sam sposób może-
my przyrządzić mózg cielęcy.

Schab pieczony

75 dkg schabu środkowego,
sól, kminek, 2 dkg mąki,
4 dkg smalcu, 5 dkg cebuli.

Ładny kawałek schabu środko-
wego płuczemy, nacieramy solą i
kminkiem i oprószamy mąką. Ukła-
damy schab na brytfannie, oble-
wamy roztopionym tłuszczem i
wstawiamy do gorącego piekarnika.
W czasie pieczenia oblewamy schab

wytwarzanym sosem. Jeśli sos wy-
paruje, podlewamy schab kilkoma
łyżkami wody. Pod koniec piecze-
nia dodajemy do sosu cebulę. Jeśli
nie mamy piekarnika, możemy
schab udusić w przykrytym garnku
na wierzchu płyty kuchennej.
Schab pieczony podajemy pokraja-
ny w plastry z kapustą cukrową
lub kiszoną zasmażaną, z sałatkami
lub z surówkami i z ziemniakami.

Szynka pieczona

Szynka wieprzowa, sól, kminek (lub kolender), 6 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli.

Z szynki zdejmujemy nadmiar tłuszczu, pozostawiając warstwę około 1 cm. Na kilka godzin przed pieczeniem szynkę nacieramy solą

z tłuczonym kolendrem lub kminkiem. Dalej postępujemy tak samo, jak ze schabem pieczonym. Po upieczczeniu wyjmujemy szynkę z sosu. Podajemy na gorąco lub na zimno. Krajemy szynkę w cienkie plastry, zawsze w poprzek włókien mięsnych.

Boczek pieczony

60 dkg surowego boczku, sól, 10 dkg cebuli.

Surowy, przerastały boczek myjemy, wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i na pół gotujemy. Wyjmujemy z wywaru i ostrym nożem nacinamy skórkę w kostkę aż do tłuszczu. Układamy boczek na brytfannie skórą do góry i pieczemy w bardzo gorącym piekarniku na złoty kolor, podlewając od czasu do czasu wytopionym tłuszczem. Pod

koniec pieczenia wkładamy do tłuszczu pokrajaną w krążki cebulę. Nadmiar wytopionego tłuszczu zlewamy do innego naczynia i używamy jako dodatek do chleba. Wodę, w której gotował się boczek, wykorzystujemy do zupy. Pieczony boczek podajemy na gorąco z ziemniakami i zasmażaną kapustą, z pyzami lub z knedlami. Ostudzony boczek może być dodatkiem do chleba.

Kiełbasa biała pieczona

60 dkg białej kiełbasy (surowej), 6 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli.

Kiełbasę układamy w brytfannie lub w rondlu, podlewamy szklanką wody, wkładamy tłuszcz. Wstawiamy do średnio gorącego piekarnika. Gdy kiełbasa mocno się

rozgrzeje, nakłuwamy ją widelcem w kilku miejscach, aby nie popękała. Przed dopieczeniem obkładamy kiełbasę pokrajaną w krążki cebulą i rumienimy w gorącym piekarniku.

Podajemy gorącą z ziemniakami i z kapustą lub na zimno z chrzanem.

Zrazy bite wieprzowe

1 kg mięsa od szynki lub łopatki, sól, 3 dkg mąki, 6 dkg smalcu, 15 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

Mięso od szynki lub łopatki dzielimy w poprzek włókien na porcje i rozbijamy tłuczkiem. Każdy kawałek solimy, oprószamy

mąką, obsmażamy z obu stron i wkładamy do płaskiego garnka. Na pozostałym tłuszczu rumienimy cebulę, dodajemy do zrazów, podlewamy wodą w takiej ilości, aby zakryła mięso. Przykrywamy naczynie i mięso dusimy do miękko-

ści. Mąkę mieszamy ze śmietaną, dodajemy do sosu i razem zagotowujemy.

Podajemy zrazy z ziemniakami i z buraczkami lub z surówką.

W ten sam sposób można przyrządzać zrazy z wołowiny.

Zrazy mielone, duszone w sosie

50 dkg mięsa wieprzowego (bez kości), 15 dkg czerstwej bułki pszennej, 10 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do cebuli, 1 jajko, 2 dkg mąki, 6 dkg smalcu, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól.

Masę mieloną przygotowujemy,

jak na kotlety. Z wyrobionej masy formujemy podłużne lub okrągłe zrazy, obtaczamy w mące i obsmażamy. Składamy do płaskiego rondla, podlewamy wodą, dusimy około 20 minut. Sos podprawiamy śmietaną z mąką. Dla zaostrenia smaku można dodać do sosu przecier pomidorowy. Zrazy podajemy z kaszą, ziemniakami, surówkami.

Klops

Składniki, jak na zrazy mielone.

Z przygotowanej mielonej masy zwilżonymi wodą rękami formujemy wałek.

Oprószamy mąką, układamy na blasze wysmarowanej tłuszczem i pieczemy w piecu. Podajemy z sypką kaszą lub z ziemniakami i z buraczkami. Sos można podprawić śmietaną.

Gulasz

50 dkg mięsa bez kości, sól, 3 dkg mąki, 15 dkg cebuli, 6 dkg smalcu.

Mięso myjemy, krajemy w kostkę na dwa palce, oprószamy mąką, obsmażamy na gorącym tłuszczu wraz z drobno pokrajaną cebulą. Zrumienione mięso przekładamy do garnka, podlewamy wodą i du-

simy do miękkości. Można pod koniec duszenia dodać kilka łyżek przecieru z pomidorów. Podajemy z kaszą, z kluskami kładzionymi lub ziemniaczanymi oraz z mizerią lub ogórkiem kiszonym. Gulasz możemy przyrządzać w ten sam sposób z każdego rodzaju mięsa.

Do baraniny można dodać ząbek czosnku.

Zeberka duszone z cebulą

90 dkg żeberek wieprzowych,
3 dkg mąki, 6 dkg smalcu,
15 dkg cebuli, sól

Zeberka myjemy, obgotowujemy w całości, a następnie dzielimy na porcje. Przystudzone żeberka oprószyliśmy mąką, obsmażamy na roz-

grzanym tłuszczu, składamy do garnka i dusimy do miękkości. Na pozostałym tłuszczu rumienimy cebulę i dodajemy do żeberek. Podajemy z kopytkami lub z ziemniakami i z surówką. Rosół powstały z gotowania żeberek zużywamy do zupy.

Baranina gotowana

1 kg 25 dkg baraniny, 25 dkg włośczonej, 5 dkg cebuli, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie.

Z mięsa baraniego, jeśli jest bardzo tłuste, zdejmujemy nadmiar tłuszczu, nacieramy solą, zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby zakryła mięso i gotujemy na wol-

nym ogniu. Dodajemy obraną włośczonej, a gdy mięso jest już na pół miękkie, dodajemy także przyprawy i sól do smaku. Miękkie mięso krajemy w plastry w poprzek włókien mięsnych.

Podajemy mięso bardzo gorące z ziemniakami i z buraczkami lub z innymi gorącymi potrawami z warzyw.

Baranina w sosie z jarzynami

90 dkg baraniny, 25 dkg włośczonej, 5 dkg smalcu, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól, pieprz, papryka.

Mięso baranie (z łopatki lub żeberka) myjemy, nacieramy czosnkiem rozartym z solą, następnie krajemy na małe kawałki, licząc 3—4 kawałki na porcję. Obsmażamy mięso na silnie rozgrzanym tłuszczu, przekładamy do płaskiego rondla i zalewamy wodą

w takiej ilości, aby pokryła mięso. Dusimy pod przykryciem na słabym ogniu. Obraną włośczonej krajemy w kostkę grubości palca, podsmażamy na tłuszczu wraz z cebulą pokrajaną w krążki i dodajemy do mięsa. Miękkie mięso poddawiamy sosem ze śmietaną rozmieszaną z mąką, dodajemy przecier pomidorowy i przyprawy do smaku, a następnie zagotowujemy.

Baraninę podajemy z sypką kaszą lub z ziemniakami i z gorącymi potrawami z warzyw.

Siekanki z baraniny

50 dkg mięsa baraniego bez kości, 5 dkg czerstwej bułki, 3 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz, czosnek, 5 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu do smażenia.

Czerstwą bułkę zalewamy zimną wodą, aby namiękła. Drobnoposiekaną cebulę podsmażamy na tłuszczu. Mięso myjemy i przepuszczamy

przez maszynkę, przez którą przepuszczamy następnie odcisniętą bułkę, dodajemy do masy sól, pieprz, rozarty czosnek oraz podsmażoną cebulę i jajo; masę dokładnie wyrabiamy. Formujemy owalne kotlety, obtaczamy je w tartej bułce i smażymy.

Usmażone siekanki podajemy z ziemniakami i z gorącymi potrawami z warzyw.

Baranina duszona z pomidorami

1 kg mięsa baraniego, sól, czosnek do smaku 5 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, 15 dkg śmietany, 50 dkg pomidorów.

Mięso baranie myjemy, nacieramy solą i czosnkiem. Obsmażamy na tłuszczu, wkładamy do garn-

ka, podlewamy wodą i dusimy do miękkości. Gdy mięso jest już prawie miękkie, dodajemy pokrajane w ćwiartki pomidory. Sos podprawiamy śmietaną z mąką. Podajemy z sypką kaszą, kluskami, ziemniakami i warzywami.

Baranina na dziko

1 kg baraniny bez kości, sól, 3 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany. Zaprawa z octu: 1 litr wody, ocet do smaku, kilka ziaren pieprzu, ziele angielskie, liść bobkowy.

Zagotowujemy wodę z octem i przyprawami, studzimy. Mięso układamy w kamiennym garnku, zalewamy zaprawą, tak aby je przykryła i pozostawiamy w chłod-

nym miejscu na 2—3 dni. Mięso wyjęte z zaprawy osuszamy, lekko oprószamy mąką, solimy i obrumieniamy na gorącym tłuszczu. Przekładamy mięso do garnka, podlewamy zaprawą, dodajemy zrumienioną na tłuszczu cebulę i dusimy pod przykryciem do miękkości. Gdy mięso jest miękkie podprawiamy sos śmietaną z mąką. Krajemy mięso w plastry i podajemy z kluskami, ziemniakami, buczkami.

Zrazy baranie duszone z ziemniakami

90 dkg mięsa baraniego, 1 kg
50 dkg ziemniaków, 5 dkg
tłuszczu, 10 dkg cebuli, 3 dkg
mąki, sól, pieprz.

Mięso baranie myjemy, obiera-
my z błon i nadmiaru tłuszczu.
Krajemy w poprzek włókien na
małe skośne plastry. Każdy kawa-
łek rozbijamy tłuczkiem zwilżonym
w wodzie, oprószamy solą i mąką,
a następnie obsmażamy na rumiano
z obu stron. Na pozostałym tłuszczu

rumienimy cebulę pokrajaną w
krążki. Obrane ziemniaki krajemy
w cienkie talarki. Do płaskiego
rondla dajemy na dno trochę tłusz-
czu i układamy warstwami zie-
mniaki, mięso i cebulę, solimy, do-
dajemy pieprzu do smaku. Podle-
wamy gorącym wywarem, a na-
stępnie po zagotowaniu dusimy pod
przykryciem na wolnym ogniu do
miękkości.

Podajemy z buraczkami, zasma-
żaną cukrową kapustą.

Baranina duszona z kapustą

90 dkg mięsa baraniego, 1 kg
kapusty włoskiej lub cukro-
wej, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg
cebuli, 3 dkg mąki, sól,
pieprz, ocet, czosnek.

Mięso baranie przygotowujemy
jak do zrazów baranich duszonych
z ziemniakami. Mięso z udźca lub
łopatki możemy zastąpić żeberka-
mi. Kapustę drobno szatkujemy,

podlewamy niewielką ilością wody
i krótko gotujemy. Do podgotowa-
nej kapusty dodajemy mięso i du-
simy do miękkości. Pod koniec du-
szenia przyprawiamy kapustę octem
i czosnkiem roztartym z solą. Za-
miast octu, można dodać do potra-
wy 10 dkg przecieru pomidorowe-
go. Podajemy z ziemniakami, py-
zami lub kluskami z gotowanych
ziemniaków.

Potrąwka z cielęciny

1 kg mięsa z przodu cielę-
cego, 8 dkg marchwi, 5 dkg
pietruszki, 5 dkg selera, 5
dkg cebuli, 10 dkg kapusty,
4 dkg masła, 5 dkg mąki
pszennej, sól, zielona pie-
truszka.

Mięso wraz z oczyszczoną wło-
szczyną gotujemy w niewielkiej

ilości wody, jak sztukę mięsa
Miękkie mięso wyjmujemy i kra-
jemy na porcje. Masło rozcieramy
z mąką, rozprowadzamy przestu-
dzonym wywarem i zagotowujemy
Mięso wkładamy do sosu, podgrze-
wamy.

Podajemy z kaszą ugotowaną na
sypko lub z ziemniakami i z su-
rówkami.

Płucka cielęce w kwaśnym sosie

1 płucka cielęce, 25 dkg włoszczyzny, 5 dkg masła, 5 dkg mąki, sól, pieprz, ocet.

Płucka płuczemy, odcinamy tchawicę i przelyk, gotujemy z włoszczyzną do miękkości. Ugotowane płucka i warzywa krajemy w paski. Wywar (około 1 litra) studzimy. Masło surowe rozcieramy z mąką,

rozprowadzamy przestudzonym wywarem i zagotowujemy, ciągle mieszając. Do otrzymanego w ten sposób sosu dodajemy jarzyny i płucka, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i octem. Podajemy z ziemniakami, sypką kaszą lub knejdami.

Przy podawaniu posypujemy posiekaną zieleniną.

Flaczki cielęce

2 kg flaczków cielęcych, 25 dkg włoszczyzny, 5 dkg masła, 5 dkg mąki, sól, pieprz, majeranek.

Oczyszczone flaczki starannie myjemy, zmieniając kilkakrotnie wodę. Flaczki i włoszczyznę wkładamy do naczynia, zalewamy wrzącą wodą, gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Po ugotowaniu

flaczki odcedzamy z wywaru i krajemy wraz z włoszczyzną w paski, jak kluski. Z masła i mąki przygotowujemy zasmażkę, rozprowadzamy ją wywarem, dodajemy pokrajane flaczki i włoszczyznę. Tak przyrządzone flaczki zagotowujemy, mieszając (łatwo się przypalają) i przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Podajemy z ziemniakami.

Flaczki cielęce panierowane

1 kg 25 dkg flaczków cielęcych, 25 dkg włoszczyzny, sól, pieprz. Do panierowania: 2 jaja, 3 dkg mąki, 6 dkg tartej bułki, 10 dkg smalcu.

Oczyszczone flaczki cielęce dokładnie myjemy, zmieniając kilkakrotnie wodę. Flaczki i oczyszczoną włoszczyznę wkładamy do garnka, zalewamy wrzącą wodą i gotujemy z przyprawami do miękkości. Miękkie

flaczki odcedzamy z wywaru. Gdy przestygną, układamy na stolnicy zwilżonej zimną wodą, równo poskładane w jedną warstwę, nakrywamy zwilżoną deseczką, obciążamy i pozostawiamy do zupełnego ostudzenia. Ostudzone flaczki krajemy na porcjowe kawałki, panierujemy w mące, jajach i tartej bułce, smażyjemy z obu stron na rumiany kolor. Podajemy z ziemniakami i ostrymi surówkami lub sałatkami.

Siekanki cielęce

60 dkg cielęciny bez kości,
5 dkg czerstwej bułki, 2 dkg
masła, 2 jaja, sól, 5 dkg tar-
tej bułki, 6 dkg smalcu.

Mięso myjemy, oddzielamy błony. Czerstwą bułkę moczymy w mleku lub w wodzie, lekko odciśkamy. Mięso i bułkę przepuszczamy przez maszynkę. Oddzielamy białka od żółtek; z białek bijemy pianę, żółtka ucieramy z masłem, dodajemy do zmielonego mięsa, dokładnie mieszamy i wyrabiamy.

Kotlet cielęcy z kostką

90 dkg górkki cielęcej, sól, 3
dkg mąki, 1 jajo, 12 dkg
tartej bułki, 10 dkg smalcu.

Z górkki cielęcej (z krótko przy-
ciętymi żeberkami) wycinamy kot-
lety, podobnie jak ze schabu. Po-
cięte kotlety lekko rozbijamy, so-

Sznycel cielęcy

90 dkg mięsa z udźca cielę-
cego, sól, 3 dkg mąki, 1 jajo,
12 dkg tartej bułki, 12 dkg
smalcu.

Świeże mięso cielęce ze środko-
wej części udźca myjemy w całości,
następnie krajemy w płaskie pla-
stry jednakowej wielkości w po-
przek włókien. Przy krajaniu usu-

Następnie solimy masę i po doda-
niu piany jeszcze raz mieszamy.
Masę mięsną dzielimy na równe
części i rękami zmoczonymi w wo-
dzie formujemy kule. Otaczamy
kule w tartej bułce, przyciskamy
ręką, aby je spłaszczyć, i nada-
jemy im kształt owalny. Smażymy
na rozgrzonym tłuszczu z obu stron
tak długo, póki pod naciśnięciem
noża nie przestaną wydzielać krwa-
dego sosu.

Podajemy z ziemniakami i z su-
rówką.

limy, oprószamy mąką, a następ-
nie maczamy w rozbitym jajku i
tartej bułce. Każdy opanierowany
kotlet przyciskamy dłonią, aby
bułka dobrze się przylepiła. Sma-
żymy na jasnożółty kolor. Podaje-
my z ziemniakami i warzywami,
z wyjątkiem kiszoncej kapusty.

wamy białe błony przerastające
mięso.

Każdy kawałek mięsa ostrożnie
rozbijamy zwilżonym w wodzie tłū-
czkiem, solimy i panierujemy.

Opanierowane kotlety przyciska-
my dłonią, aby bułka dobrze się
przylepiła. Smażymy na jasnożółty
kolor z obu stron. Podajemy jak
kotlety cielęce.

Nóżki cielęce w cieście

4 nożki cielęce, 25 dkg wło-
szczyzny, sól, ziele angielskie,

liść bobkowy. Ciasto:
25 dkg mąki, 1 jajo, 2 dkg

oleju, 15 dkg wody, 10 dkg smalcu.

Dokładnie oczyszczone nóżki cielęce gotujemy do miękkości w wodzie z solą, przyprawami i włoszczyzną. Miękkie nóżki wyjmujemy z wywaru i oddzielamy części jadalne od kości. (Wywar zużywamy do zupy). Mięso obrane z każdej nóżki oddzielnie układamy

na stolnicy zwilżonej wodą, przyciskamy mokrą deseczką i odstawiamy w chłodne miejsce. Następnego dnia przygotowujemy ciasto. Do mąki dodajemy wodę, żółtko i olej, dokładnie wyrabiamy. Z białka ubijamy pianę, łączymy ją z ciastem i lekko mieszamy. Każdy kawałek mięsa maczamy w cieście i smażymy na tłuszczu na rumiano. Podajemy z surówkami.

Paprykarz z cielęciny

90 dkg mięsa cielęcego, 3 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 2 dkg mąki, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól, papryka.

Umyte mięso cielęce krajemy, licząc po 3—4 kawałki na osobę. Oprószyć mięso mąką i obsmażamy na tłuszczu na silnym ogniu, po czym składamy do płaskiego rondla. Na pozostałym tłuszczu pod-

rumieniamy cebulę, dodajemy do mięsa. Podlewamy wywarem w takiej ilości, aby mięso okryło się płynem, dodajemy sól, paprykę do smaku i dusimy pod przykryciem do miękkości. Miękkie mięso podprawiamy śmietaną z mąką, dodajemy pomidory i zagotowujemy. Podajemy z kluskami, z kaszą ugotowaną na sypko, z ziemniakami i z surówką.

Zrazy cielęce

1 kg mięsa cielęcego bez kości, sól, 4 dkg mąki, 6 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 10 dkg przecieru pomidorowego.

Świeże mięso cielęce myjemy w całości, następnie krajemy w poprzek włókien mięsnych na płyty grubości palca. Rozbijamy lekko tłuczkiem zwilżonym w wodzie, a następnie oprószyć mąką i obru-

mieniamy na silnym ogniu. Obsmażone zrazy przekładamy do płaskiego rondla, podlewamy wywarem i dusimy do miękkości razem z drobno pokrajaną cebulą. Pozostałą od opróśnienia mąkę rozbijamy ze śmietaną, dodajemy do zrazów, wlewając jednocześnie przecier pomidorowy, doprawiamy do smaku, po czym zagotowujemy. Podajemy zrazy z kaszą, kluskami, ziemniakami.

Zrazy cielęce naziwiane słoniną

90 dkg mięsa cielęcego bez kości, 10 dkg słoniny, papryka, sól, czosnek, 4 dkg mąki, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany.

Mięso cielęce myjemy w całości, następnie krajemy platy na grubość palca w poprzek włókien mięsnych. Każdy kawał mięsa rozbijamy cienko tłuczkiem zwilżonym w wodzie. Słoninę krajemy w cienkie plastry, które układamy na rozbitych kawałkach mięsa, nacieramy

czosnkiem i posypujemy papryką, zwijamy, obwiązujemy nitką, oprószamy po wierzchu mąką i obrumieniamy na patelni. Następnie zrazy składamy do płaskiego naczynia, podlewamy wywarem, dodajemy drobno posiekaną zrumienioną cebulę i dusimy do miękkości. Pozostałą od oprószenia mąkę rozbijamy ze śmietaną i podprawiamy nią sos, a następnie zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami, makaronem, kaszą lub z ryżem.

Zrazy cielęce z polskim nadzieniem

60 dkg cielęciny bez kości, sól. Nadzienie: 8 dkg czarstwej bułki, 2 dkg masła, 1 jajo, zielony koper, zielona pietruszka, sól, pieprz, 2 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu do smażenia.

Mięso myjemy, obieramy z błon i dzielimy na 5 plastrów, krając w poprzek włókien. Każdy kawałek rozbijamy zwilżonym w wodzie tłuczkiem na bardzo cienki płat. Bułkę moczymy w mleku. Żółtko ucieramy z masłem, dodajemy odciśniętą bułkę, zielony koper i pie-

truszkę oraz sól i pieprz. Wszystko dokładnie mieszamy. W końcu dodajemy pianę z białka i jeszcze raz mieszamy. Gdyby nadzienie było za rzadkie, możemy dodać łyżeczkę tartej bułki. Nadzieniem smarujemy dość grubo mięso i zwijamy je w rulony. Każdy rulon obwiązujemy nitką, oprószamy mąką i obsmażamy na tłuszczu na rumiano. Przekładamy do płaskiego naczynia, podlewamy wywarem i dusimy do miękkości.

Podajemy z ziemniakami, z zieloną sałata, mizerią lub z inną surówką.

Nerkówka cielęca duszona

1 kg 25 dkg nerkówki cielęcej, sól, czosnek, 5 dkg smalcu.

Nerkówkę cielęcą myjemy, odcinamy wystającą część kręgosłupa, a następnie ostrym nożem naci-

namy chrząstki między poszczególnymi kręgami. Wyjmujemy długie żebro i całe mięso nacieramy czosnkiem roztartym z solą. Obsmażamy mięso na rumiano ze wszystkich stron, przekładamy do płaskiego rondla, podiewamy wywarem i dusimy do miękkości, odwracając co pewien czas. Z miękkiego mięsa wycinamy nerkę, a resztę dzielimy

na porcje, wkładając nóż w miejsca nadcięte przed duszeniem. Nerkę krajemy w plastry i dokładamy do każdej porcji mięsa. Sos możemy podprawić mąką; w tym celu 2 dkg mąki rozrabiamy z małą ilością zimnego wywaru, rozprowadzamy sosem i zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami lub z kaszą i z surowkami z warzyw.

Pieczeń cielęca duszona

1 kg 25 dkg cielęciny z łopatki, sól, czosnek, 3 dkg mąki, 5 dkg smalcu.

Łopatkę cielęcą myjemy w całości i usuwamy kości. Czosnek rozcieramy z solą i nacieramy nim całe mięso, następnie zwijamy mięso w rulon i sznurkiem wiążemy, jak baleron. Oprószamy mięso mąką i obsmażamy ze wszystkich stron na rumiano, a następnie przekładamy do garnka, podlewamy wy-

warem i dusimy do miękkości. Od czasu do czasu odwracamy mięso w sosie, żeby się równo dusiło. Miękkie mięso wyjmujemy i odstawiamy do przestudzenia. Sos podprawiamy mąką pozostałą od oprószania mięsa, z ostudzonego mięsa zdejmujemy sznurek, krajemy mięso w plastry, wkładamy do sosu i przed podaniem zagrzewamy. Podajemy na gorąco z ziemniakami i z warzywami lub na zimno, pokrajane w cienkie plastry.

Mostek cielęcy nadziewany

90 dkg mostka cielęcego, sól. Nadzienie: 10 dkg czerstwej bułki, 2 jaja, 4 dkg masła, zielona pietruszka, zielony koper, sól, 5 dkg tłuszczu do podsmażania.

Mostek cielęcy (żeberka) myjemy, nacinamy w miejscach, gdzie zrastają się chrząstkowe końce żeber, następnie przelamujemy je w celu oddzielenia w naciętych miejscach kości od chrząstek. Pod-

trzymując mostek ręką, ustawiamy go pionowo, opieramy o stół zakończeniami kości żebrowych i zsuwamy mięso z kości, ostrożnie naciskając je między żebrami. Przy pomocy noża i ręki rozdzielamy mięso między błonami w miejscu, gdzie samo rozchodzi się na dwa płaty mięśni. W ten sposób tworzy się „kieszka”, do której nałożymy nadzienie. Mięso solimy i odkładamy. Bułkę na nadzienie moczymy w mleku i gdy

dobrze nasiąknie — odciskamy. Masło ucieramy z żółtkami, dodajemy wyciśniętą bułkę i po łyżeczce drobno posiekanego zielonego kopru i pietruszki, dobrze wyrabiamy. W końcu dodajemy ubitą z białek pianę i przyprawy (sól, startą gałkę muszkatołową lub pieprz), lekko mieszamy i nakładamy nadzienie do wyrobionej kieszeni. Nadzienie powinno być dość gęste, gdyby było za rzadkie, można dodać łyżeczkę tartej bułki. Nadzienie nakładamy luźno, gdyż w czasie pieczenia pęcznieje; kieszeń po nałożeniu nadzienia zaszy-

wamy. Obrumieniamy mostek na patelni lub oblewamy na brytfanie rozgrzanym tłuszczem i wstawiamy do gorącego pieca. Po zrumienieniu mięsa podlewamy je niewielką ilością wody. W miarę wyparowania sosu uzupełniamy go wodą, skrapiając przy tym mięso. Upieczony mostek wyjmujemy, usuwamy nici i krajemy na dość grube plastry.

Podajemy z ziemniakami i z surówkami z warzyw.

Uwaga: do nadzienia można dodać 10—15 dkg drobno posiekanej wątroby cielęcej.

Sztuka mięsa

1 kg mięsa wołowego z kością, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 10 dkg kapusty, sól.

Mięso myjemy, oddzielamy kości. Oczyszczoną włoszczyznę zalewamy wodą, dodajemy kości i zagotowujemy. Do wrzącego wywaru

dodajemy mięso i gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dodajemy zrumienioną na płycie cebulę i kapustę. Ugotowane mięso wyjmujemy i dzielimy na porcje. Podajemy z jarzynami z rosółu, z sosem chrzanowym lub ogórkowym i z ziemniakami.

Ozór wołowy w sosie chrzanowym

1 ozór wołowy, 25 dkg włoszczyzny, liść bobkowy, kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego. Sos chrzanowy: 4 dkg masła, 4 dkg mąki, 15 dkg chrzanu, 15 dkg śmietany, sól, ocet, cukier do smaku.

Dobrze oczyszczony i umyty ozór wołowy gotujemy z włoszczyzną i przyprawami. Miękką ozór

wyjmujemy z wywaru, obieramy z grubej skóry i krajemy w skośne, cienkie plastry. Masło rumienimy z mąką na jasnożółty kolor, rozrowadzamy dwiema szklankami wywaru, dodajemy chrzan i zagotowujemy. Następnie wlewamy do sosu śmietanę i przyprawiamy do smaku solą, cukrem i octem. Do gorącego sosu wkładamy pokrajany ozór i podgrzewamy. Podajemy z ziemniakami.

Flaki wołowe

2 kg flaków wołowych, 25 dkg włoszczyzny, 50 dkg kości wołowych, 5 dkg smalcu lub masła, 4 dkg mąki, pieprz, sól, papryka, majeranek.

Starannie oczyszczone flaki myjemy kilkakrotnie w gorącej wodzie. Zalewamy w dużym garnku zimną wodą, a gdy się zagotują, odlewamy wodę i zalewamy świeżą wodą. Czynność tę powtarzamy przynajmniej dwukrotnie. Gotujemy flaki do miękkości w niewielkiej ilości wody. Kości płuczemy, zalewamy zimną wodą w

oddzielnym naczyniu, gdy się zagotują dodajemy obraną włoszczyznę. Miękkie flaki studzimy, następnie wyjmujemy i krajemy w bardzo cienkie paski. Z mąki i tłuszczu robimy ramianą zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z kości i włoszczyzny w ilości około półtora litra. Do sosu dodajemy pokrajane flaki oraz włoszczyznę pokrajaną w cienkie paski, wszystko razem zagotowujemy. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i papryką. Podajemy z ziemniakami lub z bułką, czy z chlebem, posypane drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Befszyk z polędwicy wołowej

1 kg 50 dkg polędwicy wołowej, sól, pieprz, 15 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu.

Z umytej polędwicy wołowej zdejmujemy tłuszcz i błony, polędwicę krajemy w poprzek włókien w dość grube kawałki. Każdy kawałek lekko rozgniatamy dłonią dla spłaszczenia. Nie używamy do

togo celu tłuszczka, gdyż polędwica jest mięsem bardzo delikatnym. Rozgrzewamy część tłuszczu i smażymy na nim cebulę pokrajaną w krążki. Resztę tłuszczu rozgrzewamy mocno na patelni i smażymy na nim (na silnym ogniu) befsztyki z obu stron. Pod koniec smażenia lekko solimy. Podajemy z cebulą i z ziemniakami.

Befszyk mielony

75 dkg mięsa wołowego, 1 jajo, 15 dkg cebuli, sól, pieprz, 6 dkg tłuszczu.

Umyte mięso wołowe obieramy z błon i mielimy na maszynce. Do zmielonej masy mięsnej dodajemy jajo, 3—4 łyżki zimnej wody i do-

kładnie wyrabiamy. Pod koniec wyrabiania dodajemy sól i pieprz. Z masy mięsnej formujemy rękami zmoczonymi w wodzie okrągłe befsztyki. Cebulę smażymy w części tłuszczu na jasnozłoty kolor. Pozostały tłuszcz rozgrzewamy na patelni i smażymy befsztyki na sil-



Sposób zwijania naleśników z przecierem z pieczonych jabłek



Naleśniki z nadzieniem z sera zwija się w rulon



Naleśniki po posmarowaniu nadzieniem z grzybów składa się „w chusteczkę



Ozdobne zlepienie pieroga drożdżowego nadziewanego kapustą z grzybami

nym ogniu. Zrumienioną cebulę kładziemy na usmażone befsztyki, odstawiamy na brzeg płyty kuchen-

nej i przykrywamy, aby mięso dogrzało się wewnątrz. Podajemy z ziemniakami i z jarzynami.

Kotlety wołowe mielone

50 dkg wołowiny bez kości, 6 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 1 jajo, sól, pieprz, 5 dkg tartej bułki, 5 dkg tłuszczu do smażenia.

Bułkę zalewamy wodą lub mlekiem, aby zmiękła, po czym lekko odciskamy. Obraną cebulę krajemy drobno i podsmażamy w tłuszczu. Mięso myjemy, oddzielamy grube błony i przepuszczamy dwukrotnie przez maszynkę wraz z namoczoną

bułką i podsmażoną cebulą. Do zmielonej masy dodajemy jajo, sól, pieprz do smaku i dobrze wyrabiamy ręką. Gdyby masa była bardzo gęsta, można dodać 3—4 łyżki wody i jeszcze raz dobrze wyrobić. Zwilżonymi w wodzie rękami formujemy podłużne kotlety, obtaczamy w tartej bułce i smażymy na rumiano z obu stron. Po usmażeniu odstawiamy na brzeg płyty kuchennej, przykrywamy patelnią, aby kotlety dogrzały się wewnątrz. Podajemy z ziemniakami i jarzynami.

Kotlety mielone z mięsa mieszanego

30 dkg mięsa wołowego, 20 dkg mięsa wieprzowego, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 6 dkg czerstwej bułki, 1 jajo, sól, pieprz, 5 dkg tartej bułki, 5 dkg tłuszczu do smażenia.

Kotlety mielone z mięsa mieszanego przygotowujemy tak samo, jak wołowe kotlety mielone.

Zrazy wołowe mielone w sosie śmietanowym

50 dkg wołowiny bez kości, 6 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 1 jajo, sól, pieprz, 3 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu do smażenia, 15 dkg śmietany, zielona pietruszka.

Przygotowujemy mieloną masę mięsną jak na wołowe kotlety mielone. Zwilżonymi wodą rękami formujemy z masy mięsnej zrazy w kształcie wałków, długości około 7—8 cm, obtaczamy w mące. Rozgrzewamy tłuszcz i na dość silnym ogniu obsmażamy zrazy ze wszyst-

kich stron na rumiano. Przekładamy zrazy do płaskiego garnka, podlewamy wywarem i dusimy około 20 minut na bardzo wolnym ogniu. Do śmietany dodajemy mąkę

pozostałą od obtaczania zrazów i podprawiamy sos. Po zagotowaniu doprawiamy sos do smaku. Gotowe zrazy z sosem podajemy z ziemniakami i surówkami.

Pieczeń rzymska (klops)

30 dkg mięsa wołowego, 20 dkg mięsa wieprzowego, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 6 dkg czarstwej bułki, 1 jajo, sól, pieprz, 5 dkg smalcu, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

Przygotowujemy masę mieloną jak na kotlety z mięsa mieszanego. Zwilżonymi w wodzie rękami formujemy z masy dość gruby walek

i układamy go na brytfannie z rozgrzanym tłuszczem. Wstawiamy mięso do gorącego piekarnika, pieczemy około 40 minut, polewając kilkakrotnie paroma łyżkami wody. Po upieczeniu zdejmujemy mięso z brytfanny, zlewamy sos do małego garnka i podprawiamy śmietaną z mąką; po zagotowaniu doprawiamy do smaku. Klops podajemy z ziemniakami lub z sypką kaszą czy kluskami i z ostrymi surówkami.

Zrazy wołowe bite

90 dkg mięsa wołowego bez kości (zrazowa), sól, 3 dkg mąki, 6 dkg smalcu, 15 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

Umyte mięso wołowe krajemy w poprzek wićkien mięsnych na płyty grubości około 1 cm i rozbijamy tłuczkiem zwilżonym w wodzie. Każdy kawałek mięsa solimy, oprószamy mąką, obsmażamy z obu stron na rumiano, przekładamy do płaskiego garnka. Na pozostałym

od smażenia tłuszczu rumienimy pokrajaną cebulę i dodajemy ją do zrazów. Z patelni splukujemy wywarem resztę tłuszczu, podlewamy tym płynem zrazy w takiej ilości, aby płyn ledwie pokrywał mięso. Dusimy zrazy do miękkości na wolnym ogniu pod przykryciem. Mąkę mieszamy ze śmietaną, dodajemy do sosu i zagotowujemy. Doprawiamy sos do smaku. Podajemy zrazy z ziemniakami, sypką kaszą, kluskami, surówkami i z gotowanymi warzywami.

Zrazy wołowe w sosie z jarzynami

75 dkg mięsa wołowego bez kości, sól, 3 dkg mąki, 6 dkg smalcu, 15 dkg cebuli, 1 kg warzyw mieszanych (bez bu-

raków), 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz.

Przygotowujemy zrazy podobnie

jak zrazy bite i dusimy w małej ilości sosu. Warzywa: kapustę, marchew, seler, pietruszkę, zieloną fasolkę obieramy, myjemy i krajemy w drobne paski lub ścieramy na tarce. Strąki fasolki krajemy w drobne kawałki. Rozdrobnione wa-

rzywa dodajemy do zrazów i razem pod przykryciem dusimy do miękkości. Gdy mięso jest miękkie, podprawiamy sos śmietaną i mąką i zagotowujemy. Podajemy zrazy z ziemniakami.

Zrazy wołowe duszone z grzybami

75 dkg mięsa wołowego bez kości, sól, 3 dkg mąki, 6 dkg smalcu, 15 dkg cebuli, 50 dkg świeżych grzybów lub 5 dkg grzybów suszonych, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz.

Przygotowujemy zrazy podobnie jak zrazy wołowe bite i dusimy w małej ilości sosu razem ze zrumienioną cebulą. Świeże grzyby obieramy, myjemy, krajemy w paski i podsmażamy na patelni, po czym dodajemy do zrazów. Grzyby suszone myjemy dokładnie w ciepłej

wodzie i gotujemy w małej ilości wody (około pół litra). Ugotowane grzyby odcedzamy z wywaru, krajemy w paski i dodajemy do zrazów. Wywarem z grzybów podlewamy zrazy. Gdy mięso jest miękkie, podprawiamy sos śmietaną z mąką, zagotowujemy. Doprawiamy sos do smaku solą i pieprzem. Zamiast grzybów możemy dodać do zrazów 15 dkg przecieru pomidorowego, a wówczas otrzymamy zrazy w sosie pomidorowym. Zrazy podajemy z ziemniakami, kluskami ziemniaczanymi, pyzami, z kaszą na sypko gryczaną lub jęczmienną.

Zrazy wołowe nadziewane słoniną

75 dkg wołowiny bez kości, 10 dkg słoniny, papryka, sól, 4 dkg mąki, 5 dkg smalcu, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany.

Mięso wołowe myjemy w całym kawałku, następnie krajemy w poprzek włókien mięsnych płyty grubości palca. Każdy kawałek mięsa rozbijamy cienko tłuczkiem zwilżonym wodą. Słoninę kroimy w cienkie plastry, które układamy na rozbitych, osolonych kawałkach

mięsa, zwijamy i każdy obwiązujemy nitką. Oprószamy zrazy po wierzchu mąką i obrumieniamy na patelni. Składamy do płaskiego naczynia, dodajemy drobno pokrajaną podsmażoną cebulę, podlewamy wywarem i dusimy do miękkości, pilnując, aby zrazy nie przywarły do dna naczynia. Gdy zrazy są miękkie, pozostałą od oprószania mąkę rozbijamy ze śmietaną i podprawiamy sos. Zrazy podajemy z kaszą lub ziemniakami i z surówką.

Pieczeń wołowa duszona

90 dkg wołowiny bez kości, sól, 4 dkg smalca, 10 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany, liść bobkowy, ziele angielskie.

Mięso wołowe w kawałku, niepostrzępione, myjemy, pobijamy w całości tłuczkiem, nacieramy solą, obsmażamy na patelni na silnym ogniu ze wszystkich stron i kładziemy do garnka. Na pozostałym tłuszczu podsmażamy drobno posiekaną cebulę, dodajemy do pieczenia razem z wywarem, którym uprzednio spłukujemy pozostały na patelni tłuszcz. Dodajemy do sosu liść bobkowy, 2—3 ziarenka angielskiego ziele.

Dusimy mięso na wolnym ogniu pod przykryciem, odwracając widelcem co pewien czas. Miękkie mięso wyjmujemy z sosu, a sos podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Mięso krajemy w cienkie plastry, wkładamy do sosu, podgrzewamy. Podajemy pieczeń z ziemniakami, z krajany mi lub kładzionymi kluskami, z pyzami, sypką kaszą i z jarzynami.

Do duszenia można dodać kilka suszonych grzybów lub — przy podprawianiu sosu śmietaną — około 15 dkg przecieru pomidorowego.

Otrzymamy pieczeń w sosie grzybowym lub pomidorowym.

Pieczeń wołowa na dziko

90 dkg wołowiny bez kości, 6 dkg słoniny, sól, 5 dkg smalca, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany, 1 suszony grzybek. Zaprawa z octu: 12 dkg octu, 25 dkg wody, liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz, 5 dkg cebuli.

Na 2—3 dni wkładamy dość gruby kawałek mięsa wołowego do zaprawy z octu, którą przygotowujemy w następujący sposób: zagotowujemy pod przykryciem wodę z przyprawami i cebulą pokrajaną w talarki, następnie studzimy i łączymy z octem. Umyte mięso układamy w naczyniu kamiennym lub emaliowanym nie obitym, zalewamy zaprawą i wnosimy do chłodnego miejsca. Po 2—3 dniach wy-

jmujemy mięso z zaprawy, szpikujemy pokrajaną w słupki słoniną, solimy, oprószamy mąką i obrumieniamy na mocno rozgrzanym tłuszczu. Przekładamy do garnka dopasowanego wielkością, wlewamy tłuszcz od obsmażenia, podlewamy kilkoma łyżkami wody, dodajemy cebulę z zaprawy i grzybek, dusimy do miękkości, obracając pieczeń co jakiś czas. Wyparowujący sos uzupełniamy wodą lub zaprawą, sprawdzając jednak, aby sos nie był za kwaśny. Miękkie mięso wyjmujemy z sosu, po przestudzeniu krajemy na porcje. Sos podprawiamy mąką i śmietaną, zagotowujemy, przyprawiamy do smaku. Podajemy z ziemniakami lub z makaronem i z jarzynami.

Potrawy z drobiu

Mięso z drobiu, z wyjątkiem młodych kurcząt, ugotowane lub upieczone zaraz po zabiciu jest lękowate i niesmaczne. Jeżeli przewidujemy drób na przykład na niedzielny obiad, w lecie zabijamy sztuki już w piątek, w zimie nawet wcześniej.

Ptaki przeznaczone na ubój zamykamy w klatce i przez całą dobę nie podajemy im jedzenia, oprócz wody lub serwatki do picia.

Przy uboju gęsi i kaczek zbieramy wypływającą krew, aby użytkować ją na czerninę. Zebraną krew natychmiast rozbijamy trzepaczką do piany lub drewnianą kopystką i lekko solimy.

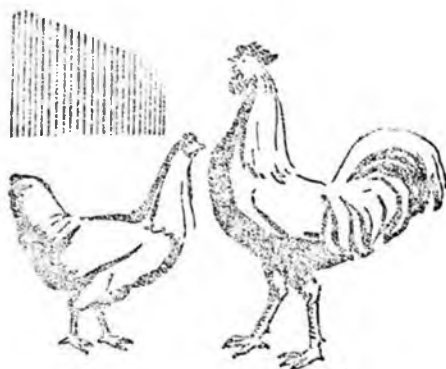
Do skubania przystępujemy wtedy, gdy ptak przestanie się rzucać, a pióra wyrzuci się nastroszą. Najlepiej jest skubać na sucho. Najpierw wyrrywamy pióra skrzydłowe i ogonowe, a potem wszystkie inne, rozrywając je od pierz z piersi. Parzenie drobiu przed skubaniem gorącą wodą jest niewłaściwe, ponieważ niszczy pierze, a mięso łatwo się psuje i przesadnie w czasie parzenia zapachem kału i piór.

Po dokładnym oskubaniu wycinamy wole, przecinamy jamę brzuszną i ostrażnie wyjmujemy wnętrzności. Po wypatroszeniu dosuszamy ptaka w środku czystą suchą ścierką i wieszamy w chłodnym miejscu, aby mięso skruszało. Od wnętrzności oddzielamy wątrobę, serce i żołądek, ostrożnie odcinamy woreczek żółciowy, aby żółcią nie zalać mięsa, oczyszczamy żołądek oraz obieramy tłuszcz z jelit.

Przed przyrządzeniem opalamy ptaka nad nie kopącym płomieniem. Następnie odcinamy i oczyszczamy łeb i łapki, które należy sparzyć, obrać z okrywającej je grubej skóry i obciąć pazurki. Z łebka dokładnie wyskubujemy pierze, usuwamy oczy, odcinamy dziób i dokładnie myjemy. Opalonego ptaka również myjemy dokładnie.

Drób stary przeznaczamy do gotowania i duszenia. Małe kurczęta w wieku 6—10 tygodni można przyrządzać zaraz po zabiciu i oskubaniu. Najlepsze są kurczęta pieczone z nadzieniem. Czas pieczenia kurcząt trwa około 1 godziny. Indyki, indyczki, gęsi i kaczki najczęściej pieczemy. Sztuki duże pieczemy 2—3 godziny. Długie przetrzymywanie drobiu w piecu powoduje wysuszenie mięsa, dlatego też najczęściej stosujemy pieczenie drobiu nadziewanego. Nadzienie znakomicie chroni mięso przed wysychaniem i ułatwia dzielenie drobiu na porcje.

Indyki nadziewamy w miejsce wyciętego wola oraz w jamę brzuszną nadzieniem, przyrządzonym z czerstwej, moczonej bułki pszennej z do-



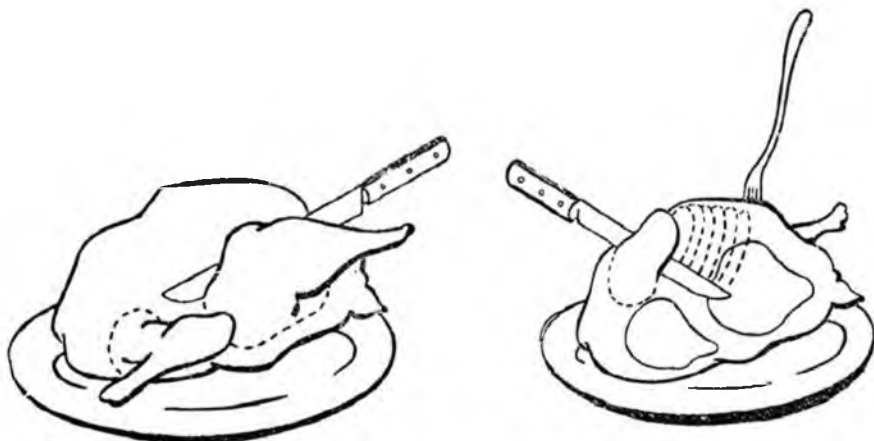
datkiem masła, jaj, zielonego kopenku lub pietruszki oraz wątróbki z drobiu.

Kaczki i gęsi można nadziewać surowymi jabłkami obranymi ze skórki i oczyszczonymi z gniazd nasiennych. Do nadziewania nadają się odmiany kwaśne jabłek.

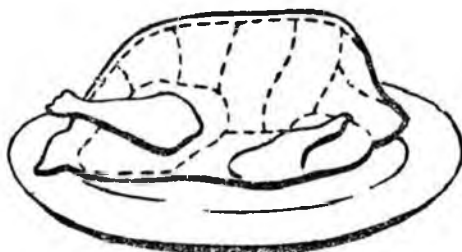
Drób po nadzianiu zaszywamy, a odstające części, jak udka, przytwierdzamy sznurkiem do tuszki, aby uchronić je przed wysuszeniem w czasie pieczenia. Wysuszeniu drobiu pieczonego zapobiega polewanie sosem wytworzonym z dodanego tłuszczu i kilku łyżek wody.

Większej wprawy wymaga dzielenie upieczonego drobiu. Czynność tę ułatwi załączony rysunek.

Pokrajany drób pieczony układamy na półmisku lub bezpośrednio na talerzu, dzieląc tak, aby każdy otrzymał kawałek nadzienia, mięsa z piersi i udka.



Rys. 33. Sposób podziału pieczonej kury



Rys. 34. Sposób podziału pieczonej gęsi

Przepisy na potrawy z drobiu

Gęś w sosie grzybowym

Pół gęsi, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 3 dkg grzybów suszonych, 15 dkg śmietany, 6 dkg mąki, sól, pieprz.

Oddzielamy nadmiar tłuszczu do stopienia, gęś gotujemy do miękkości wraz z obraną włoszczyzną.

Oddzielnie gotujemy w małej ilości wody suszone grzyby, odcedzamy. Wywar z grzybów podprawiamy śmietaną z mąką, dodajemy drobno posiekane grzyby i zagotowujemy (razem około 1 litra). Podzieloną na porcje gęś polewamy sosem grzybowym. Podajemy z kaszą lub z ziemniakami.

Dróbka z gęsi w potrawce

Dróbka z jednej gęsi, 25 dkg włoszczyzny, 15 dkg śmietany, 4 dkg mąki, sól, koper zielony lub pietruszka.

Dobrze oczyszczone dróbka z gęsi (szyja, skrzydełka, żołądek, serce) gotujemy razem z włoszczyzną w niewielkiej ilości osolonej wody. Miękkie dróbka wyjmujemy z rosółu. Śmietaną rozmącamy z mą-

ką, dodajemy do rosółu, zagotowujemy. Włoszczyznę krajemy w cienkie paski, dodajemy do sosu. Żołądek krajemy w plastry, obieramy mięso ze skrzydeł i szyi, wkładamy do sosu. Przyprawiamy do smaku solą i — jeśli śmietana była mało kwaśna — odrobiną octu.

Potrawkę z dróbek podajemy z kaszą, z ryżem lub z krajаныmi kłuskami

Gęś lub kaczka nadziewana kaszą

Gęś, sól, majeranek. Nadzienie: 30 dkg kaszy gryczanej, 2 jaja, 5 dkg tłuszczu z gęsi, 10 dkg cebuli, 2 dkg suszonych grzybów, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Oczyszczoną i umytą gęś lekko solimy, nacieramy pokruszonym majerankiem. Gotujemy wywar z grzybów i podróbek z gęsi, odcedzamy, obieramy mięso z podróbek.

następnie mięso i grzyby razem drobno siekamy. Kaszę gryczaną gotujemy na wywarze z podróbek i grzybów, gdy miękka — studzimy. Podsmarowaną w gęsim tłuszczu cebulę dodajemy do kaszy razem z mięsem z podróbek i grzybami. Ubijamy żółtka i dobrze mieszamy. Z białek ubijamy pianę i łączymy ją z kaszą. Nadzienie nakładamy do gęsi, zaszywamy. Gęś układamy na brytfannie i wstawiamy do go-

ącego piekarnika. W chwili, gdy mięso zaczyna się rumienić, skrapiamy gęś wodą i następnie w krótkich odstępach czasu oblewamy wytworzonym sosem. Miękką gęś

wyjmujemy z piekarnika i po przestudzeniu dzielimy na porcje razem z nadzieniem.

Podajemy z ziemniakami i czerwoną kapustą.

Gęś lub kaczka pieczona z jabłkami

Gęś lub kaczka, 5 dkg tłuszczu, sól do smaku, majeranek, 75 dkg kwaśnych jabłek.

Gęś lub kaczkę nacieramy solą i drobno pokruszonym majerankiem, układamy na blasze. Obierzyny z jabłek układamy na wierzchu lub wpychamy do jamy brzusz-

nej, dodajemy tłuszcz i wstawiamy do gorącego piekarnika. Gdy mięso zrumieni się, podlewamy kilka łyżek wody. Przed zakończeniem pieczenia układamy w brytfannie obok gęsi lub kaczki pokrajane w ćwiartki jabłka. Upieczoną gęś lub kaczkę dzielimy na porcje, podajemy wraz z upieczonymi jabłkami (obierzyny po upieczczeniu odrzucić).

Paprykarz z gęsi

Pół gęsi, 2 dkg mąki, 3 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól, papryka.

Pół oczyszczonej gęsi krajemy wzdłuż na ćwiartki, a następnie w poprzek na 4—5 kawałków. Tak pokrajane mięso oprószamy solą i mąką, obsmażamy na tłuszczu, przekładamy do płaskiego garnka. Na tłuszczu pozostałym po obsma-

żeniu mięsa podrumieniamy cebulę i dodajemy do mięsa. Wszystko podlewamy wodą lub wywarem i dusimy pod przykryciem do miękkości. Miękkie mięso wyjmujemy, a sos podprawiamy śmietaną z mąką i przecierem pomidorowym, po czym zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą i papryką, wkładamy do sosu mięso i mocno podgrzewamy. Paprykarz z gęsi podajemy z ziemniakami, z kaszą lub z kluskami.

Gęś lub kaczka duszona z warzywami

Pół gęsi lub kaczka, 3 dkg tłuszczu, 1 kg różnych warzyw (bez buraków), 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, 10 dkg przecieru z pomidorów, sól.

Pół gęsi lub całą kaczkę krajemy jak na paprykarz. Pokrajane mięso oprószamy solą i mąką, obsmażamy na tłuszczu i przekładamy do płaskiego garnka. Warzywa: marchew, seler, pietruszkę, kupu-

są, zieloną fasolkę i cebulę krajemy w kostkę, dodajemy do podduszonego mięsa i razem z mięsem dusimy do miękkości. W miarę wyparowywania sosu uzupełniamy go wywarem lub wodą.

Gdy mięso i warzywa są miękkie podprawiamy sos śmietaną z mąką, dodajemy pomidory i zagotowujemy. Rozdzielone na porcje mięso podajemy z ziemniakami lub z kaszą.

Gęś lub kaczka duszona z kapustą

Pół gęsi lub kaczki, 2 dkg mąki, 3 dkg tłuszczu, 1 kg kapusty kiszonej, 5 dkg cebuli, sól, majeranek, 3 dkg mąki, 2 dkg tłuszczu.

Pół gęsi lub kaczki krajemy, jak wyżej podano, oprószamy mąką, obsmażamy. Dusimy w małej

ilości sosu. Do na w pół miękkiego mięsa dodajemy podduszoną oddzielnie kiszoną kapustę i razem dusimy do miękkości. Przyprawiamy solą i majerankiem. Robimy zasmażkę z mąki, tłuszczu i cebuli, podprawiamy kapustę. Podajemy z ziemniakami lub z kluskami z ziemniaków.

Kaczka duszona z grzybami

Kaczka, sól, pieprz, 3 dkg maki, 5 dkg grzybów suszonych, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany.

Oczyszczoną kaczkę dzielimy na porcje, solimy, oprószamy mąką i obsmażamy na gorącym tłuszczu,

następnie przekładamy do garnka, podlewamy wodą i dusimy do miękkości. Grzyby dokładnie myjemy, krajemy w paski i dodajemy do kaczki wraz z pokrajaną cebulą. Gdy mięso jest miękkie, zalewamy potrawę śmietaną. Podajemy z ziemniakami lub z kluskami.

Kura w potrawce

Kura, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 5 dkg mąki, 5 dkg masła, 1 żółtko, sól.

Kurę gotujemy z włoszczyzną w rosolu. Gdy mięso jest miękkie, przygotowujemy sos potrawkowy: surowe masło rozcieramy z mąką, rozprowadzamy przestudzonym rosolem w ilości około $\frac{3}{4}$ litra i zagotowujemy; rozbijamy jajo od-

dzielając żółtko do kubeczka i do dobrze rozmieszanego żółtka wlewamy cienkim strumieniem, ciągle mieszając, część gorącego sosu, a następnie łączymy z resztą sosu. Przyprawiamy do smaku solą. Po dodaniu żółtka — sosu już nie gotujemy.

Potrawę podajemy oblaną sosem razem z jarzynami z rosolu oraz z ryżem, z sypką kaszą lub z uciętymi ziemniakami.

Kura w sosie koperkowym

Kura, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 6 dkg mąki, 15 dkg śmietany, koper zielony, sól.

Oczyszczoną kurę zalewamy wodą, dodajemy włoszczyznę, lekko solimy. Gotujemy na wolnym ogniu

do miękkości. Mąkę rozbijamy ze śmietaną, rozprowadzamy jednym litrem rosółu i zagotowujemy, następnie dodajemy drobno posiekany zielony koper.

Kurę dzielimy na porcje i oblewamy sosem. Podajemy z sypką kaszą, ziemniakami, marchewką lub z surówką.

Kura pieczona

Kura, 5 dkg tłuszczu.

Oczyszczoną, umytą, skruszałą kurę nacieramy solą z zewnątrz i wewnątrz. W dole brzucha z obu stron robimy w skórze otwory nożem. W otwory te (przecięcia) wkładamy nóżki kury, obcięte poniżej stawów kolanowych. Tak przygotowaną kurę układamy na brytfannie grzbietem do dołu, polewamy stopionym tłuszczem i wstawiamy do piekarnika. W chwili gdy kura

zacznie się rumienić, wlewamy do brytfanny kilka łyżek wody. W czasie dalszego pieczenia oblewamy kurę kilkakrotnie wytworzonym sosem, aby była bardziej soczysta. Jeżeli kura jest niezbyt tłusta, możemy ją obłożyć cienkimi plasterkami słoniny. Po wyjęciu z pieca kurę przecinamy wzdłuż na połowy, następnie każdą połowę dzielimy na kawałki. Podajemy z ziemniakami, sałata lub z ogórkami czy z borówkami.

Kura pieczona nadziewana

Kura, 10 dkg czerstwej bułki, 25 dkg mleka, 5 dkg masła, 2 jaja, sól, zielony koper, cukier do smaku, 5 dkg tłuszczu.

Oczyszczoną, skruszałą kurę so-

limy. Nadzienie przyrządzamy w sposób podany przy nadziewanych kurczętach.

Nadziewamy kurę, zaszywamy i pieczemy. Ostudzoną kurę dzielimy według wskazówek podanych na str. 226.

Kura duszona z pomidorami

Kura, 5 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 50 dkg świeżych pomidorów, 15 dkg śmietany, sól, zielony koper lub pietruszka.

Oczyszczoną, umytą kurę krajemy na ćwiartki, solimy, oprószaemy mąką i obrumieniamy na tłuszczu. Cebulę podsmażamy na rumiano. Mięso i cebulę wkładamy

do płaskiego garnka, podlewamy wodą i dusimy do miękkości pod przykryciem. Pod koniec duszenia dodajemy pokrajane w plastry pomidory. Miękkie mięso wyjmujemy z sosu, a sos przecieramy przez

cedzak. Mąkę rozrabiamy ze śmietaną, podprawiamy sos, zagotowujemy.

Mięso wkładamy do sosu, podgrzewamy i wydajemy z kaszą lub z ryżem czy z ziemniakami.

Paprykarz z kury

Kura, sól, 4 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 10 dkg przecieru pomidorowego, 15 dkg śmietany, papryka.

Paprykarz z kury przygotowujemy tak samo, jak paprykarz z kurcząt.

Paprykarz z kurcząt

2 kurczęta, sól, 4 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 10 dkg przecieru pomidorowego, 15 dkg śmietany, papryka.

składamy do płaskiego naczynia, podlewamy niewielką ilością wywaru i dusimy. Cebulę podsmażamy na pozostałym tłuszczu, dodajemy do kurcząt. Gdy mięso jest miękkie, dodajemy przecier pomidorowy i podprawiamy sos do smaku papryką.

Oczyszczone, umyte kurczęta dzielimy na ćwiartki, solimy, oprószamy mąką, obrumieniamy na gorącym tłuszczu. Obsmażone kawałki

Podajemy z kluskami, ziemniakami lub z kaszą i z surówkami.

Kurczęta duszone w śmietanie

2 kurczęta, sól, 3 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 30 dkg śmietany.

tłuszczu. Obsmażone kawałki układamy w płaskim garnku, podlewamy wodą i dusimy na wolnym ogniu. Gdy kurczęta są prawie miękkie, zalewamy je śmietaną i krótko dusimy. Podajemy z kaszą lub z ziemniakami i surówką.

Oczyszczone kurczęta dzielimy na ćwiartki, solimy, oprószamy mąką i obsmażamy na gorącym

Kurczęta duszone z grzybami

2 kurczęta, sól, 4 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 50 dkg grzybów, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, zielona pietruszka.

Oczyszczone, umyte kurczęta dzielimy na ćwiartki, solimy, oprószamy mąką, obsmażamy na gorącym tłuszczu na rumiano. Obru-

mienione mięso składamy do garnka, podlewamy kilkoma łyżkami wywaru lub wody, dusimy. Obrane, umyte grzyby podsmażamy wraz z cebulą i dodajemy do kurcząt. Pozostałą, po oprószeniu mięsa mąkę mieszamy ze śmietaną i pod-

prawiamy nią miękkie kurczęta i grzyby.

Po zagotowaniu podajemy kurczęta razem z grzybami posypane drobno posiekaną zieloną pietruszką — z ziemniakami kłaskami lub z kaszą.

Kurczęta pieczone w słoninie

2 kurczęta, sól, zielona pietruszka, 8 dkg słoniny, 2 dkg masła.

Oczyszczone, umyte kurczęta lekko solimy wewnątrz i z zewnątrz, wkładamy do środka trochę zielonej pietruszki. Słoninę krajemy w cienkie plastry i okładamy nią kurczęta, obwiązujemy sznurkiem lub przypinamy drewnianymi szpilkami. Nóżki kurcząt zakłada-

my w „kieszonkę“. Układamy kurczęta na brylantnie, polewamy stopionym masłem i wstawiamy do piekarnika. Gdy słonina na kurczętach się zmieni, skrapiamy je kilkoma łyżkami wody. Miękkie kurczęta wyjmujemy z pieca, zdejmujemy z nich sznurek lub wyjmujemy szpilki, dzielimy na porcje. Każdą porcję ubieramy słoniną. Podajemy z ziemniakami i z sałatą lub z mizerią z ogórków.

Kurczęta nadziewane

2 młode kurczęta, sól, 10 dkg czerstwej bułki, 15 dkg mleka, 5 dkg tartej bułki, 5 dkg masła, 2 jaja, 2 wątróbki z kurcząt, zielony koper, 5 dkg masła do obsmażenia.

Oczyszczone kurczęta lekko solimy. Masło rozcieramy z żółtkami, dodajemy: namoczoną w mleku wyciśniętą bułkę, 3 łyżeczki drobno

posiekanego kopru lub zielonej pietruszki, posiekane wątróbki i tartą bułkę; doprawiamy do smaku i wyrabiamy na jednolitą masę. Ubijamy pianę z białek i ostrożnie mieszamy z nadzieniem. Masą nadziewamy jamę brzuszną kurcząt, zaszewamy. Nadziane kurczęta pieczemy w piecyku lub dusimy w garnku. Podajemy z ziemniakami i mizerią lub z zieloną sałatą.

Kurczęta nadziewane kaszą krakowską

2 kurczęta, sól, 20 dkg kaszy krakowskiej, 2 dkg masła, 2 jaja, 2 dkg masła, zielona pietruszka lub koper, 2 dkg smalcu.

Oczyszczone, umyte kurczęta lekko solimy. Na patelni rozpuszczamy 2 dkg masła, podsmażamy mieszając kaszę krakowską. Lekko zarumienioną kaszę zalewamy wo-



Przygotowanie stołu do słodkiego przyjęcia



Formowanie rogali drożdżowych



Zwijanie makownika drożdżowego

4. Wypekamy na półsympko. Wypieczoną kaszę studzimy, dodajemy do niej jaja, surowe masło, drobno posiekaną zieloną pietruszkę lub koper, solimy i mieszamy. Nadzienie to wkładamy do kurcząt, zaszywamy otwory. Układamy kurczęta na brytfannie, polewamy stopionym

smalcem i wstawiamy do gorącego piekarnika. Gdy kurczęta zaczną się rumienić, podlewamy je kilkoma łyżkami wody. Miękkie kurczęta wyjmujemy z pieca i dzielimy na porcje.

Podajemy z ziemniakami i z burówką.

Indyk pieczony nadziewany

Indyczka, 6 dkg tłuszczu, sól. Nadzienie z wątróbki: 10 dkg czerstwej bułki, 6 dkg masła, 3 jaja, 3 dkg tartej bułki, wątróbka z indyczki, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

Oczyszczoną, skruszałą indyczkę myjemy, osączamy z wody i nacieramy solą z zewnątrz i wewnątrz. Bułkę zalewamy mlekiem, aby dobrze nasiąkała, lekko odciskamy i przepuszczamy przez maszynkę do mięsa razem z wątróbką lub siekamy nożem na deseczce. Masie ucieramy z żółtkami, dodajemy do startego masła posiekaną wątróbkę z bułką i przyprawy do smaku, dobrze wyrabiamy. Następnie z białek ubijamy pianę, mieszamy z masą, dodając jednocześnie tartą bułkę. Nadzieniem napełniamy podgardle indyczki, zaszywamy. Nadzienie nakładamy dość luźno, gdyż w czasie pieczenia zwiększa

swoją objętość. Pozostałe nadzienie wkładamy do środka indyczki. Indyczkę układamy na brytfannie i pieczemy jak kurę.

Po upieczeniu i przestudzeniu dzielimy indyczkę. Odcinamy najpierw udka, potem skrzydełka z kawałkami mięsa. Nadziane podgardle krajemy w plastry i układamy, nie mieszając ich kolejności. Mięso z piersi odejmujemy od kości mostka i kroimy w skośne, szerokie, cienkie płaty. Grzbiet odcinamy od kości mostka i przecinamy w poprzek na kawałki. Jeżeli indyczkę mamy podać gorącą, wówczas po zagrzaniu mięsa układamy grzbiet pośrodku półmiska tak, jak był krajany, na nim układamy w kolejności nadziane podgardle i mięso z piersi, kładąc obok po bokach skrzydła i udka. Po wierzchu oblewamy sosem. Podajemy z ziemniakami i z burówkami lub z kompotem z jabłek.

Gołąbie duszone

2—3 gołąbie, 5 dkg słoniny, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg suszonych grzybów, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 4 dkg mąki, sól, pieprz.

Oczyszczone, skruszałe gołąbie przecinamy wzdłuż na połówki. Mięso piersi z każdej połówki szpiujemy dwoma słupkami słoniny, solimy i obsmażamy połówki na

mocno rozgrzanym tłuszczu, po czym przekładamy do rondla. Na pozostałym od obsmażenia tłuszczu rumienimy cebulę, dodajemy do gołębii. Następnie podlewamy je wywarem z grzybów suszonych i dusimy pod przykryciem do miękkości. Wyparowujący sos uzupełniamy wodą lub wywarem. Ugo-

towane grzyby krajeny w paski. Miękkie gołębii wyjmujemy z sosu, sos podprawiamy śmietaną z mąką, dodajemy grzyby i przyprawy do smaku, zagotowujemy.

Gołębii podajemy z kluskami, z sypką kaszą lub z ryżem oraz z sałatą albo z surówką z czerwonej kapusty.

Królik duszony ze śmietaną

1 comber królika z udkami, 4 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie.

Obrany z błon comber królika rąbiemy na kawałki, solimy. Po oprószeniu mąką obsmażamy ze wszystkich stron na rumiano na

mocno rozgrzanym tłuszczu. Przekładamy do płaskiego naczynia, podlewamy wodą i pod przykryciem dusimy do miękkości. W czasie duszenia dodajemy do sosu przyprawy do smaku. Miękkie mięso wyjmujemy z sosu, a sos podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami i buraczkami.

Kotlety mielone z królika

50 dkg mięsa mielonego z przodka i z łopatek królika, 5 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 1 jajo, sól, pieprz, 5 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu.

Czerstwą bułkę moczymy w chudym mleku lub w wodzie. Odcisniętą bułkę, podsmażoną na tłuszczu cebulę i mięso przepuszczamy przez maszynkę. Do masy

dodajemy jajo, sól, pieprz oraz 2—3 łyżki wody i dokładnie wyrabiamy. Rękami zwilżonymi w wodzie wyrabiamy podłużne kotlety, obtaczamy w tartej bułce i smażyjemy na złoty kolor z obu stron. Po usmażeniu wstawiamy kotlety na 8—10 minut do gorącego piekarnika lub trzymamy na patelni na brzegu płyty kuchennej pod przykryciem, aby dogrzały się w środku. Podajemy z ziemniakami i z surówkami.

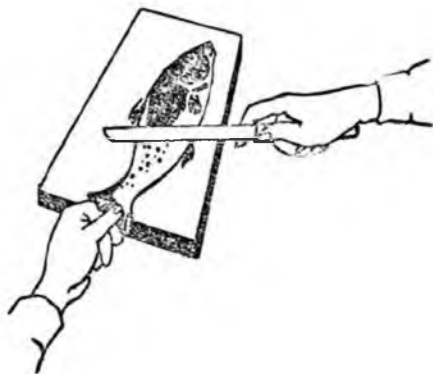
Paprykarz z królika

2 przodki królicze z łopatkami, 5 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, papryka.

Paprykarz z królika przyrządzamy tak samo, jak paprykarz z kury lub kurcząt.

Ryby w naszej kuchni

Mieszkańcy niektórych okolic, szczególnie nad morzem, w pobliżu dużych rzek i jezior — mają ułatwiony zakup ryb. Ryby są tam tańsze od mięsa zwierząt rzeźnych czy drobiu, a dostarczają równie cennych składników odżywczych. Coraz więcej buduje się chłodni, aby do każdego zakątka kraju dotarły świeże ryby morskie.



Najbardziej rozpowszechnioną rybą morską jest dorsz, który sprzedawany jest w postaci mrożonych filetów (platy mięsa bez ości) lub wypatroszony, z odciętą głową. Przygotowanie potraw z dorsza nie wymaga już wtedy wiele pracy.

Ryby mrożone musimy przed przyrządzeniem rozmrozić. W tym celu zamrożone sztuki pozostawiamy na kilka godzin w chłodnym pomieszczeniu, aby powoli odtajały. Filety z dorsza po rozmrożeniu myjemy i osuszamy, zawijając w czystą ścierkę, a następnie krajemy na kawałki odpowiedniej wielkości.

Dorsza patroszonego, bez głowy, rozmrażamy, układamy na papierze i zdejmujemy łuskę, skrobiąc od ogona do głowy. Małe sztuki dzielimy w poprzek na dzwonka, większe zaś rozcinaemy wzdłuż kręgosłupa na dwie części, które następnie krajemy w poprzek na kawałki.

Jeśli przygotowujemy potrawę z dorsza mielonego, zdejmujemy skórę z rozciętych połówek i oddzielamy ości. W tym celu połówkę dorsza układamy skórą do wierzchu na desce, podcinamy skórę od strony płetwy ogonowej i ściągamy, podcinając mięso nożem.

Mrożone ryby słodkowodne (karp, szczupak, karaś, lln, leszcz) rozmrażamy tak samo, jak dorsza. Ryby żywe musimy zabić. Żywą rybę zawijamy w ścierkę i uderzamy ciężarkiem w głowę, następnie ostrym nożem przecinamy podgardle do miejsca oparcia noża o kręgosłup. Po oczyszczeniu z łuski usuwamy wnętrzności uważając, aby nie uszkodzić żółci, gdyż wtedy ryba staje się gorzka. Usuwamy z głowy oczy i skrzela. Oczyszczoną rybę dokładnie myjemy i krajemy w kawałki odpowiedniej wielkości.

Ości, okrawki mięsa oraz głowy ryb wykorzystujemy na zupę rybną lub galaretkę.

Przepisy na gotowy z ryb

Ryby gotowane

1 kg 50 dkg ryby (dorsz, karp, szczupak), 3 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 5 dkg masła, sól do smaku.

Oczyszczoną rybę krojemy w dzwonka. Obraną włoszczyznę gotujemy w niewielkiej ilości wody

z dodatkiem soli. Rybę układamy w małym garnku, zalewamy wrzącym wywarem z włoszczyzny i gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 30 minut. Wyjmujemy ostrożnie z wywaru, polewamy stopionym masłem. Podajemy z ziemniakami i z surówką. Wywar i włoszczyznę zużywamy na zupę.

Szczupak nadziewany

1 kg szczupaka, 25 dkg włoszczyzny, 1 kłosek bobkowy, pieprz, sól. Nadzienie: mięso z ryby, 2 jaja, 5 dkg bulki, 10 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do cebuli, sól, pieprz, 15 dkg śmietany, 4 dkg mąki.

Szczupaka oczyszczamy z łuski, odcinamy płetwy i ogon uważając, aby nie uszkodzić skóry. Całym nożem nacinamy skórę dookoła głowy szczupaka i odwijając podcinamy skórę aż do ogona. Skórę odkładamy, a jeśli została orzedziurawiona — zaszywamy nitką. Mięso ryby oddzielamy dokładnie od ości. Z oczyszczonej głowy, kręgosłupa i włoszczyzny gotujemy wywar

Przyrządzamy nadzienie: czerstwą bułkę moczymy w mleku,

lekką odciskamy. Drobną pokrojoną cebulę podsmażamy w tłuszczu. Mięso z ryby, bułkę i cebulę przepuszczamy przez maszynkę, dodajemy jaja i przyprawy i dokładnie wyrabiamy.

Nadzienie nakładamy w skórę szczupaka dość luźno, zaszywamy i zawijamy w serwetę zwilżoną wodą. Końce serwetki zawiązujemy, serwetę z nadzianym szczupakiem wkładamy do naczynia i zalewamy gorącym wywarem z włoszczyzny. Gotujemy na wolnym ogniu około 1 godziny, następnie wyjmujemy z wywaru i zdejmujemy ostrożnie serwetę. Ugotowaną rybę krojemy w plastry. Wywar podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy i sosem oblewamy rybę. Podajemy z ziemniakami i surówkami.

Ryby smażone naturalne

1 kg 20 dkg ryby (dorsz, karpia, szczupaka, sandacza, leszcza), sól, 3 dkg mąki, 10 dkg tłuszczu.

Oczyszczoną z łuski, wypatroszoną, wymytą rybę dzielimy na kawałki. Każdy kawałek lekko solimy, oprószamy mąką i smazymy

na tłuszczu na jasnozłoty kolor. Po usmażeniu wstawiamy rybę na 8—10 minut do gorącego piekarnika lub pod przykryciem trzy-

mamy na patelni na brzegu kuchni, aby mięso dogrzało się w środku. Podajemy z ziemniakami i surówkami.

Ryby smażone panierowane

1 kg 20 dkg ryby (dorsza, karpia, szczupaka, sandacza, leszcza), sól, 3 dkg mąki, 1 jajo, 10 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu.

Oczyszczoną z łuski, wypatroszoną, wymytą rybę dzielimy na kawałki. Rozbijamy jajo na talerzyku i dodajemy 1 łyżkę mleka. Kawałki ryby solimy, oprószamy mąką, zanurzamy w jajku, a na-

stępnie w tartej bułce. Opanierowane porcje przyciskamy ręką, aby bułka dobrze przylepiła się do mięsa i nie opadała w czasie smażenia. Smażymy na niezbyt silnym ogniu na jasnozłoty kolor. Po usmażeniu wstawiamy rybę na 8—10 minut do gorącego piekarnika lub pod przykryciem trzymamy na patelni na brzegu kuchni, aby mięso dogrzało się w środku. Podajemy z ziemniakami i surówką.

Sledzie smażone

5 solonych śledzi, 4 dkg mąki, 2 jaja, 10 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu.

Śledzie solone patroszymy, możemy około 24 godzin kilkakrotnie zmieniając wodę. Jaja rozkłócamy

z 2 łyżkami mleka. Wymoczone śledzie osączamy z wody, oprószamy mąką, zanurzamy w jajku i tartej bułce. Smażymy na jasnozłoty kolor z obu stron.

Podajemy z ziemniakami i odpowiednią surówką.

Kotlety mielone z ryb

30 dkg ryby, 5 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, 1 jajo, sól, pieprz, 6 dkg tartej bułki, 8 dkg tłuszczu.

Na mielone kotlety możemy użyć każdą rybę. Oddzielamy mięso od kręgosłupa i ości. Bułkę moczymy w mleku. Cebulę podsmażamy w tłuszczu. Przepuszczamy przez maszynkę do mięsa odcisnię-

tą bułkę, cebulę i mięso ryby. Do masy dodajemy jajo, sól, pieprz, dokładnie wyrabiamy. Formujemy okrągłe kotleciki, otaczamy w tartej bułce. Smażymy na jasnozłoty kolor i wstawiamy na 8—10 minut do piekarnika lub pod przykryciem trzymamy na patelni na brzegu płyty, aby mięso dogrzało się w środku.

Podajemy z ziemniakami i ostro przyprawionymi surówkami.

Kotlety z kaszy i wędzonego dorsza

30 dkg kaszy jęczmiennej,
3 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli,
2 dkg tłuszczu do cebuli,
1 jajo, sól i pieprz do smaku,
75 dkg wędzonego dorsza,
6 dkg tartej bułki, 12 dkg
tłuszczu do smażenia.

Kaszę gotujemy na sypko, bio-
rąc do gotowania dwa razy tyle
wody, co kaszy. Połowę ugotowa-
nej i ostudzonej kaszy wraz z obra-

nym ze skóry i ości dorszem miele-
my w maszynce do mięsa. Doda-
jemy resztę kaszy, cebulę pod-
smażoną w tłuszczu, jajo, sól i
pieprz do smaku. Wyrabiamy ma-
sę, następnie formujemy kotlety,
obtaczamy w tartej bułce i smaży-
my na złoty kolor.

Podajemy z ziemniakami, surów-
kami lub z ziemniakami i sosem
na przykład pomidorowym lub
chrzanowym.

Karasie w śmietanie

1 kg 20 dkg karasia, sól do
smaku, 5 dkg mąki, 5 dkg
tłuszczu, 20 dkg śmietany.

Karasie oczyszczamy, obcinamy
głowy, solimy, oprószamy mąką i

obsmażamy. Układamy w płaskim
garnku, zalewamy śmietaną i du-
simy 10—15 minut.

Podajemy z ziemniakami, sypką
kaszą, lub z ryżem oraz z surów-
kami.

Dorsz zapiekany w sosie chrzanowym

1 kg 20 dkg dorsza, sól, 6 dkg
słoniny, 10 dkg chrzanu, 30
dkg śmietany, 4 dkg mąki,
ocet i cukier do smaku.

Oczyszczonego dorsza dzielimy
na dzwonka. solimy i układamy na
blasze do ciasta lub w płaskim

rondlu. Na każdy kawałek kła-
dziemy plasterek słoniny i wsta-
wiamy do gorącego piekarnika na
pół godziny. Upieczoną rybę zale-
wamy śmietaną rozmieszaną z mą-
ką, chrzanem, cukrem i octem i
zapiekamy jeszcze przez 10—15
minut. Podajemy z ziemniakami.

Zrazy z dorsza w sosie pomidorowym

75 dkg dorsza, 10 dkg cebuli,
5 dkg tłuszczu, 6 dkg czer-
stwej bułki, 15 dkg mleka,
2 jaja, 15 dkg ugotowanych
ziemniaków, sól, pieprz, 2
dkg mąki do obtoczenia, 50

Mięso z dorsza wraz z przysma-
żoną cebulą, namoczoną i wyciśnię-
tą bułką i ziemniakami mielemy na
maszynce do mięsa. Dodajemy jaja,
sól, pieprz do smaku i dokładnie
wyrabiamy masę. Formujemy nie-

dkg świeżych pomidorów, 4 dkg mąki, 15 dkg śmietany.

duże, okrągłe zraziki, obtaczamy w mące, smażymy z obu stron. Przy-

gotujemy sos pomidorowy: świeże pomidory rozgotowujemy z małym dodatkiem wody, przecieramy przez cedzak, podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Sosem zalewamy zrazy przy wydawaniu

Potrawy półmieszne

Do zamieszczonych w tym dziale potraw, zwanych ogólnie potrawami półmiesnymi, mięso dodaje się w niewielkich ilościach, a podstawę stanowią warzywa, ziemniaki, fasola, kluski lub kasze.

Ze względu na wartość odżywczą i nieduży koszt tych potraw słuszne jest jak najszersze ich stosowanie. Dodatek niewielkiej ilości mięsa do produktów pochodzenia roślinnego podnosi i uzupełnia ich wartość odżywczą i smakową. W czasie dużego nasilenia prac w polu, gdy nie mamy czasu na gotowanie normalnego dwudaniowego obiadu, potrawy te, przyrządzone według wskazówek zawartych w przepisach, mogą zastąpić podstawowy posiłek, jakim jest obiad.

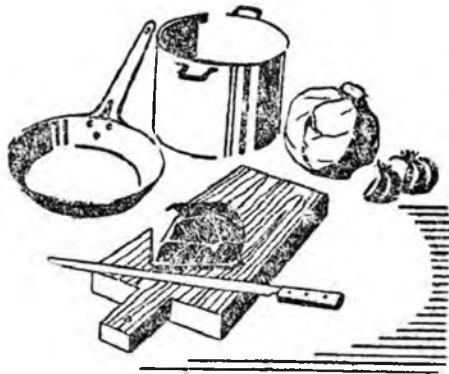
Podstawą przy przyrządzaniu potraw półmiesznych są najczęściej warzywa. Mięso dodajemy do warzyw po uprzednim jego obsmażeniu. Przez obsmażenie mięsa i zrumienienie jego powierzchni uzyskujemy smak i zapach, które wytwarzają się podczas zmian, zachodzących w mięsie w czasie smażenia. Nie uzyskamy takiego samego smaku potraw dając do warzyw mięso nie podsmażone.

Najłatwiejsze i najprostsze w wykonaniu są te potrawy półmieszne, do których jako produkty podstawowe użyte są warzywa. Bardziej pracochłonne i skomplikowane są potrawy, w których produktem podstawowym jest ciasto zwykle, ziemniaczane lub naleśnikowe, jak różne knedle, pierogi, kluski czy naleśniki z mięsem.

Na nadzienia zużywamy mięso, którego nie możemy podać w innej formie, na przykład resztki mięsa z rosółu, kawałki pleczeni lub podroby.

Knedle z ciasta ziemniaczanego można przyrządzać stosując jako nadzienie kawałki podsmażonej kiełbasy lub boczku. Ponadto można do knedli zastosować takie same nadzienia, jak podane w przepisach do pierogów czy naleśników.

Przy dobieraniu surówek do potraw półmiesznych staramy się



zawsze, aby w przypadku gdy potrawa jest zakwaszona, podać surówkę łagodniejszą, na przykład z marchwi i odwrotnie — gdy potrawa ma smak obojętny lub raczej słodkawy, podać kiszony ogórek czy kapustę.

Przepisy na potrawy półmięsne

Brukiew z wieprzowiną

1 kg 50 dkg brukwi, 50 dkg marchwi, 50 dkg wieprzowiny, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 5 dkg mąki, sól, cukier, majeranek.

Obraną, umytą brukiew i marchew krajemy w dość grubą kostkę. Oplukane mięso krajemy w

niewielkie kawałki, obrumieniamy na tłuszczu. Brukiew i marchew zalewamy małą ilością wody, dodajemy obsmażone mięso i gotujemy bez przykrycia. Z tłuszczu, mąki i cebuli przygotowujemy zasmażkę i gdy brukiew jest miękka, doprawiamy potrawę do smaku.

Podajemy z ziemniakami.

Baranina z fasolą

50 dkg baraniny, sól, czosnek, 60 dkg fasoli, 6 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 3 dkg mąki.

Przebraną i umytą fasolę zalewamy zimną przegotowaną wodą. Następnego dnia gotujemy do miękkości w wodzie, w której się ino-

czyła. Pokrajaną w średniej wielkości kostkę baraninę obsmażamy na tłuszczu, dodajemy do fasoli w czasie gotowania.

Gdy mięso i fasola są miękkie, podprawiamy potrawę zasmażką, zagotowujemy.

Podajemy z ziemniakami i surówką.

Baranina duszona w kapuście

50 dkg baraniny z kością, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 10 dkg cebuli, 2 kg białej kapusty, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól, pieprz, czosnek.

Baraninę z łopatki lub mostka myjemy, krajemy na małe kawałki, oprószamy mąką, obsmażamy na

tłuszczu na rumiano. Na pozostałym od obsmażenia tłuszczu podrumieniamy cebulę. Obrumienione mięso z cebulą przekładamy do garnka i podlewamy wodą w takiej ilości, aby pokryła mięso. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu. Kapustę kroimy w kostkę i dodajemy do półmiękkiej baraniny, chwilę gotujemy odkrytą, gdy zmięknie — przykrywamy i dusi-

my do miękkości. Z tłuszczu i mąki robimy zasmażkę, rozprowadzamy sosem i przecierem z pomidorów, dodajemy do kapusty. Przyprawia-

my do smaku pieprzem i czosnkiem, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami.

Digos

50 dkg kiszonej kapusty, 50 dkg kapusty białej, 15 dkg przecieru z pomidorów, 15 dkg cebuli, 20 dkg kielbasy, 20 dkg boczku, 20 dkg mięsa wieprzowego, 1 dkg grzybów suszonych, 6 dkg słoniny, 3 dkg mąki, sól, pieprz, liść bobkowy.

Kiszoną kapustę wraz z umy- tymi i namoczonymi grzybami na-

stawiamy do gotowania w małej ilości wody. Gdy kapusta mięknie dodajemy poszatkowaną białą kapustę, pokrajaną w drobną kostkę kielbasę i boczek oraz obrumienione z cebulą mięso wieprzowe. Gdy wszystkie składniki są miękkie, dodajemy pomidory i zasmażkę z mąki i słoniny. Potrawę zagotowujemy i doprawiamy do smaku.

Podajemy z chlebem lub ziemniakami.

Boczek w kapuście z pomidorami

2 kg białej kapusty, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 25 dkg pomidorów, sól, 30 dkg boczku.

Kapustę obieramy z wierzchnich liści, krajemy w kostkę. Boczek krajemy w plastry, obsmażamy na patelni. Dodajemy boczek do ka-

pusty, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Na tłuszczu wytopionym z boczku podsmażamy cebulę, dodajemy mąkę, lekko rumienimy i rozprowadzamy wywarem z kapusty. Łączymy zasmażkę z kapustą, dodajemy pomidory i krótko gotujemy. Podajemy z ziemniakami.

Fasola z boczkiem

60 dkg fasoli, 25 dkg wędzonego boczku, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 15 dkg przecieru pomidorowego, sól, pieprz.

W przeddzień gotowania umytą fasolę zalewamy przestudzoną przegotowaną wodą. Następnego dnia

gotujemy fasolę w wodzie, w której się moczyła. Boczek krajemy w paski lub w kostkę i dodajemy do półmiękkiej fasoli. Wody w fasoli pod koniec gotowania ma być tyle, aby ledwie okrywała ziarna. Cebulę drobno pokrajaną podsmażamy w tłuszczu na złoty kolor. Z podsmażonej w tłuszczu cebuli

i mąki robimy zasmażkę i gdy fasola jest miękka — podprawiamy ją tą zasmażką, dodajemy przecier

pomidorowy, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy z ziemniakami.

Gulasz wieprzowy z jarzynami

40 dkg wieprzowiny, 1 kg jarzyn sezonowych, 10 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, sól, pieprz.

Gulasz możemy przyrządzić z każdego mięsa, biorąc zamiast wieprzowiny tę samą ilość baraniny lub wołowiny czy cielęciny. Mięso myjemy, krajemy w kostkę, oprószamy mąką, obsmażamy na tłuszczu na rumiano. Przekładamy do garnka, podlewamy wodą w takiej ilości, aby okryła mięso. Na pozostałym od smażenia tłuszczu

podrumieniamy drobno pokrajaną cebulę, dodajemy do mięsa i razem dusimy. Warzywa, jak marchew, pietruszka, seler, kapusta, fasola szparagowa czy zielony groszek krajemy w paski lub trzemy na grubej tarce. Dodajemy je do mięsa, gdy jest na wpół miękkie, dusimy razem, często mieszając. W miarę wyparowywania sosu uzupełniamy go wodą. Miękkie mięso i jarzyny podprawiamy resztą mąki, zagotowujemy. Gulasz z jarzynami podajemy z ziemniakami, makaronem lub kaszą.

Jarzyny z wieprzowiną

18 dkg suchej fasoli lub grochu, 80 dkg białej kapusty, 50 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 10 dkg selera, 10 dkg cebuli, 50 dkg mięsa wieprzowego, 6 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 25 dkg pomidorów, sól, pieprz.

W dniu poprzedzającym przyrządzenie potrawy przebraną i opłukaną fasolę lub groch zalewamy zimną przegotowaną wodą. Następnego dnia gotujemy fasolę (groch) w wodzie, w której się moczyła. Marchew, pietruszkę, seler, cebulę obieramy, myjemy i kraje-

my w drobne paski lub w kostkę. Mięso pokrajane w kawałki oprószamy mąką, obrumieniamy na tłuszczu, dodajemy do jarzyn, zalewamy niewielką ilością wody i gotujemy pod przykryciem. Gdy mięso i jarzyny są miękkie, dodajemy pokrajane pomidory i jeszcze krótko gotujemy. Gotową potrawę doprawiamy do smaku. Podajemy z ziemniakami lub z chlebem.

W ten sposób możemy również przyrządzać cielęcinę w jarzynach. Przy użyciu mięsa wołowego należy po obrumienieniu zalać je niewielką ilością wody i podduścić przed dodaniem do jarzyn.

Kapusta włoska z kielbasą

1 kg kapusty włoskiej, 1 kg ziemniaków, 30 dkg kielbasy, 10 dkg cebuli, 6 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, sól, kminek.

Obrane ziemniaki krajemy w kostkę, zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby je pokrywała i gotujemy. Kapustę oczyszczamy z zepsutych liści, myjemy, krajemy w kostkę, dodajemy na wpół

ugotowane ziemniaki i gotujemy dalej w odkrytym garnku, wrzucając jednocześnie kielbasę pokrajaną w plasterki. Na roztopionym tłuszczu podsmażamy na rumiano cebulę z dodatkiem kminku. Dodajemy do tego mąkę i w ten sposób otrzymaną zasmażką podprawiamy kapustę, zagotowujemy. Przed wydaniem posypujemy drobno posiekaną zieleniną.

Kalarepa nadziewana mięsem

10—12 kalarep średniej wielkości, 30 dkg mięsa, 4 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia cebuli, sól, pieprz, 1 jajo, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, zielenina.

Średniej wielkości, niezdrewniałą kalarepę obieramy, myjemy, ścinamy wierzchy. Wydrążamy z kalarepy ostrożnie środki, pozostawiając ścianki grubości pół centymetra. Bułkę zalewamy wodą; gdy namięknie, lekko odciskamy. Cebulę przesmażamy w tłuszczu. Umyte mięso wraz z bułką i cebulą przepuszczamy przez maszynkę; do

masy dodajemy jajo, sól, pieprz, dokładnie wyrabiamy. Nadzienie nakładamy do wydrążonej kalarepy, przykrywamy ściętymi wierzchami, układamy jedną warstwą w płaskim rondlu. Podlewamy niewielką ilością wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem, aż kalarepa będzie miękka. Wyparowany sos uzupełniamy wodą. Miękką kalarepę wyjmujemy z naczynia, sos podprawiamy zasmażką z mąki i tłuszczu, a następnie zagotowujemy. Przed podaniem polewamy kalarepę sosem i posypujemy dużą ilością drobno posiekanego zielonego kopru.

Podajemy z ziemniakami.

Knedle czeskie z boczkiem

30 dkg wędzonego boczku, 30 dkg czerstwej bułki, 60 dkg mąki, 4 dkg drożdży, 30 dkg mleka, 2 jaja, sól, 6 dkg tłuszczu do polania.

Wędzony surowy boczek krajemy w drobną kostkę, wytapiamy tak, aby nie zrumienić skwarek. Czerstwą bułkę krajemy w drobną kostkę, mieszamy z wytopionym

boczkami i wstawiamy do gorącego piekarnika, aby się zrumieniła. Zrumienioną bułkę studzimy. Z drożdży, młyna i młyny przygotowujemy dość sztywne ciasto drożdżowe, dobrze wyrabiamy. Do wyrobionego ciasta dodajemy grzanki z boczkami przestudzone, lecz niezupełnie zimne, wyrabiamy, odstawiamy do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta formujemy rękami zma-

czanymi w zimnej wodzie dość duże kule, wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę i gotujemy pod przykryciem około 12—15 minut. Sprawdzamy jedną sztukę przez przekrojenie, czy ciasto w środku jest ugotowane.

Podajemy polane tłuszczem — z kapustą słodką lub z zasmażaną kapustą kiszoną, albo z sosem pomidorowym.

Knedle ziemniaczane z mięsem

Ciasto: 1 kg ugotowanych ziemniaków, 35 dkg pszennej młyny, 1 jajo, sól. Nadzienie: 25 dkg gotowanego mięsa, 2 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 1 dkg tartej bułki. Do polania 6 dkg słoniny.

Ugotowane lub uduszone kawałki mięsa mielimy na maszynce. Cebulę podsmażamy w tłuszczu,

dodajemy mięso i razem podsmażamy. Mieszamy z tartą bułką.

Przygotowujemy ciasto ziemniaczane; ciasto dzielimy i formujemy wałki grubości trzech palców. Odcinamy nożem placki, nakładamy po tyżeczce nadzienia i zalepiamy, formując kule.

Ugotowane knedle polewamy stopioną słoniną i podajemy gorące z surówką.

Kotlety z kaszy i mięsa

40 dkg mięsa wieprzowego, 35 dkg kaszy jęczmiennej, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 1 jajo, sól, pieprz, 6 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu.

Masę mieloną z mięsa i kaszy przyrządzamy w sposób podany w

przepisie na kapustę nadziewaną mięsem i kaszą. Z masy formujemy płaskie, podłużne kotlety, obtaczamy w tartej bułce i smażyjemy, kładąc na dobrze rozgrzany tłuszcz.

Podajemy z surówką i ziemniakami.

Kotlety z kapusty i mięsa

1 kg cukrowej kapusty, 30 dkg wieprzowiny, 3 dkg tartej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do podsmażenia ce-

buli, 1 jajo, sól, pieprz, 6 dkg tartej bułki, 6 dkg tłuszczu.

Kapustę szatkujemy i zalewamy

tak małą ilością wody, aby w czasie gotowania całkowicie odparowała. Podsmażamy cebulę w tłuszczu. Ugotowaną kapustę i mięso wraz z podsmażoną cebulą przepuszczamy przez maszynkę. Jeżeli kapusta jest za rzadka, odciskamy ją nieco na sicie lub w czystej serwetce. Do masy dodajemy jajo, sól

i pieprz oraz nieco tartej bułki dokładnie wyrabiamy. Formujemy z masy owalne kotlety, otaczamy w tartej bułce i smażymy na rumiany kolor. Podajemy z ziemniakami.

Możemy również przed wydanieniem poleać je sosem pomidorowym.

Kotlety z mięsa i ziemniaków

40 dkg mięsa wieprzowego, 30 dkg ugotowanych ziemniaków, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 2 jaja, sól, pieprz, 6 dkg tartej bułki, 6 dkg smalcu.

Opłukane mięso mielimy na maszynce wraz z ugotowanymi,

ostudzonymi ziemniakami i podsmażoną cebulą, dodajemy jaja, sól i pieprz, wyrabiamy na jednolitą masę. Z masy formujemy płaskie, podłużne kotlety, obtaczamy w tartej bułce i smażymy, kładąc na dobrze rozgrzany tłuszcz.

Podajemy z ziemniakami i surówką.

Naleśniki nadziewane mięsem

Ciasto naleśnikowe: 35 dkg mąki, 35 dkg mleka, 30 dkg wody, 2 jaja, sól, skórka słoniny. Nadzienie: 30 dkg gotowanego mięsa, 5 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, 1 jajo. Do podsmażenia 6 dkg tłuszczu.

Z jaj, mąki i mleka zarabiamy w naczyniu ciasto naleśnikowe, solimy, rozrzedzamy wodą do właściwej gęstości. Rozgrzaną patelnię smarujemy kawałkiem słoniny lub skórką słoniny. Na wysmarowaną gorącą patelnię nalewamy ciasto

niezbyt grubo. Gdy ciasto z wierzchu zetnie się, odwracamy naleśnik szerokim nożem i przysmażamy z drugiej strony. Na nadzienie zużywamy mięso z rosółu lub resztki z pieczeni. Mięso przepuszczamy przez maszynkę, drobno pokrajaną cebulę podsmażamy, dodajemy do mięsa, solimy i pieprzymy do smaku, krótko podsmażamy. Do gorącego mięsa wbijamy jajo i dokładnie mieszamy. Nadzieniem smarujemy naleśniki, zwijamy każdy w rulon.

Przed wydaniem odsmażamy na patelni. Podajemy z surówką.

Naleśniki nadziewane mięsem i kapustą

Ciasto naleśnikowe: 35 dkg mąki, 35 dkg mleka, 35 dkg

wody, 2 jaja, sól, skórka słoniny. Nadzienie: 20 dkg

gotowanego mięsa, 50 dkg kapusty białej lub kiszonej, 5 dkg cebuli, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg tartej bułki, 1 jajo, sól, pieprz. Do podsmażenia 6 dkg tłuszczu.

Z jaj, mąki i mleka zarabiamy w garnku, najlepiej kamiennym, ciasto naleśnikowe, rozrzedzając je odpowiednio wodą. Rozgrzaną patelnię smarujemy kawałkiem słoniny lub skórką słoniny. Na wysmarowaną patelnię nalewamy niezbyt grubo ciasta. Gdy ciasto zetnie się, odwracamy naleśnik szerokim nożem i podsmażamy z drugiej strony. Białą kapustę szatkujemy

i dusimy w małej ilości wody, tak aby pod koniec duszenia była zupełnie bez sosu. Resztki gotowanego mięsa lub pieczeni przepuszczamy przez maszynkę. Drobną pokrojoną cebulę podsmażamy na jasnożółty kolor, dodajemy mięso i kapustę, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, podgrzewamy. Do nadzienia dodajemy surowe jajko. dokładnie mieszamy. Gdyby nadzienie okazało się za rzadkie, można dodać trochę tartej bułki. Naleśniki smarujemy nadzieniem, zakładamy ich brzegi z dwóch stron do środka i zwijamy rulonik. Przed podaniem podsmażamy na jasny rumiany kolor.

Naleśniki nadziewane kaszą gryczaną i mięsem

Ciasto naleśnikowe: 35 dkg mąki, 35 dkg mleka, 35 dkg wody, 2 jaja, sól, skórka słoniny. Nadzienie: 20 dkg gotowanego mięsa, 15 dkg kaszy gryczanej, 3 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 1 jajo, sól i pieprz. Do podsmażenia 6 dkg tłuszczu.

Z mąki, mleka i jaj zarabiamy w garnku, najlepiej kamiennym, ciasto naleśnikowe, rozrzedzamy odpowiednio wodą. Rozgrzaną patelnię smarujemy skórką lub kawałkiem słoniny. Na wysmarowaną patelnię nalewamy niezbyt grubo

ciasta. Gdy ciasto zetnie się, odwracamy naleśnik szerokim nożem i podsmażamy z drugiej strony. Kaszę gryczaną gotujemy na półsypko. Ugotowane mięso lub resztki pieczeni przepuszczamy przez maszynkę. Drobną pokrojoną cebulę podsmażamy, łączymy z kaszą i mięsem, dodajemy surowe jajo i przyprawy, mieszamy. Nadzieniem smarujemy naleśniki, zawijamy brzegi z dwóch stron i zwijamy w rulonik. Przed wydaniem podsmażamy na jasny rumiany kolor.

Podajemy z surówką lub z ziemniakami i z sosem grybowym.

Ogórki lub kabaczki nadziewane

6 ogórków lub kabaczków, 40 dkg mięsa wieprzowego, 6 dkg pszennej bułki, 15 dkg

mleka, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 25 dkg pomidorów,

świeżych lub 20 dkg przecieru pomidorowego, zielony koper, sól, pieprz.

Ogórki lub kabaczki obieramy, krajemy w plastry grubości 3 cm, wydrążamy nasioną. Mięso, namoczoną bułkę i podsmażoną cebulę mielemy, doprawiamy do smaku.

Pierogi z mięsem

Ciasto: 50 dkg mąki, woda, sól. Nadzienie: 40 dkg gotowanego mięsa, 6 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Resztki mięsa z rosółu przepuszczamy przez maszynkę. Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy w tłuszczu na złoty kolor. Bułkę namoczoną w wodzie lekko odciskamy i mielemy w maszynce wraz z mięsem. Mięso podsmażamy wraz z cebulą, dodajemy bułkę i przyprawę

Masą nadziewamy wydrążone ogórki lub kabaczki, układamy w rondlu nadzieniem do góry, podlewamy wodą i dusimy. Gdy ogórki (lub kabaczki) są już miękkie, dodajemy rozgotowane przetarte pomidory. Sos podprawiamy zasmażką, solimy do smaku. Podajemy z ziemniakami.

do smaku oraz surowe jajo, wyrabiamy. Z mąki zarabiamy wolne ciasto pierogowe. Z ciasta walcujemy cienkie placki, krajemy w kwadraty lub wycinamy krążki, na które nakładamy nadzienie i lepimy pierogi. Pierogi układamy na deseczce posypanej mąką lub na odwróconym sicie. Gotujemy je kładąc do wrzącej, osolonej wody tylko w takiej ilości, aby swobodnie pływały.

Gdy pierogi zagotują się i spłyną, wyjmujemy je łyżką cedzakową, polewamy stopioną słoniną i podajemy z surówką.

Pierogi z mięsem i ziemniakami

Ciasto: 50 dkg mąki, woda i sól. Nadzienie: 25 dkg gotowanego mięsa, 35 dkg ugotowanych ziemniaków, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Mięso wraz z ziemniakami przepuszczamy przez maszynkę, dodajemy podsmażoną w tłuszczu cebu-

lę, sól, pieprz i wyrabiamy. Z ciasta walcujemy cienkie placki, wycinamy krążki lub krajemy w kwadraty. Nakładamy nadzienie, zlepimy brzegi, pierogi układamy na deseczce lub na odwróconym sicie. Gotujemy we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane pierogi wyjmujemy łyżką cedzakową, polewamy słoniną.

Podajemy z surówkami.

Pierogi • pluckanci

Ciasto: 50 dkg mąki, woda, sól. Nadzienie: 75 dkg pluckek, 10 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny

Ugotowane plucka przepuszczamy przez maszynkę wraz z narmo-

zoną i odcisniętą bułką i polowaną w tłuszczu cebulą. Zmielona masa doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy jajo i mieszamy.

Pierogi formujemy, jak podano w poprzednim przepisie. Po ugotowaniu polewamy słoniną. Dodajemy z surówkami.

Pierogi z mięsa i kapusty

Ciasto: 50 dkg mąki, woda, sól. Nadzienie: 20 dkg gotowanego mięsa, 50 dkg białej kapusty, 5 dkg cebuli, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg tartej bułki, 1 jajo, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Białą kapustę szatkujemy i dusimy w małej ilości wody, tak aby pod koniec duszenia była zupełnie bez sosu. Resztki gotowanego mięsa lub pieczeni przepuszczamy przez maszynkę. Drobnopokrajaną cebulę podsmażamy w tłuszczu na jasny kolor, dodajemy do niej mię-

so i kapustę, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, podgrzewamy. Dodajemy do nadzienia surowe jajo, dokładnie mieszamy. Jeżeli nadzienie jest za rzadkie, można dodać nieco tartej bułki. Z mąki zarabiamy dość wolne ciasto pierogowe, walcujemy z niego cienkie placki. Wykrawamy kwadraty lub krążki, w które nakładamy nadzienie, lepimy pierogi, a następnie gotujemy.

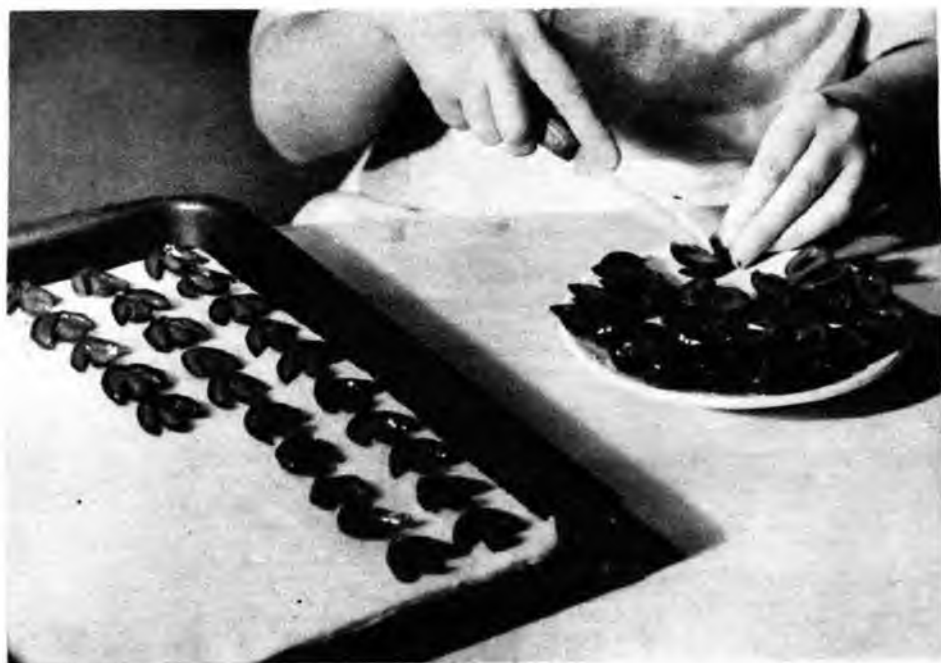
Ugotowane pierogi wyjmujemy łyżką cedzakową, polewamy stopioną słoniną lub masłem, podajemy z surówką.

Pierog drożdżowy z kapustą i mięsem

Ciasto: 40 dkg mąki, 2 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 20 dkg mleka, 1 jajo, 4 dkg tłuszczu, sól. Nadzienie: 20 dkg gotowanego mięsa, 50 dkg białej kapusty, 5 dkg cebuli, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg tartej bułki, 1 jajo, sól, pieprz.

Drożdże rozcieramy z cukrem, dodajemy 2 łyżki ciepłego mleka i

łyżkę mąki, zarabiamy rozczyn i odstawiamy do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodajemy jajo, mąkę i resztę ciepłego mleka, sól do smaku, wyrabiamy ciasto. Po wyrobieniu dodajemy stopiony tłuszcz i jeszcze dobrze wyrabiamy, aż ciasto będzie zupełnie gładkie. Wyrobiane ciasto odstawiamy do wyrośnięcia. Białą lub kiszoną kapustę dusimy w małej ilości wody



Przygotowanie placka kruchego ze śliwkami



Przenoszenie placka na wałku do przykrycia szarlotki z jabłek



Wykrawanie marmoladek



Obsypywanie marmoladek cukrem

tak, aby pod koniec duszenia była zupełnie bez sosu. Készki gotowanego mięsa lub pieczeni przepuszczamy przez maszynkę. Cebulę drobno pokrajaną podsmażamy na jasnożółty kolor, dodajemy ją do mięsa i kapusty, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, podgrzewamy. Dodajemy surowe jajo, dokładnie mieszamy. Wyrośnięte ciasto drożdżowe wykładamy na stolnicę posypaną mąką, rozciągamy

rękami w kształt prostokąta i wyrównujemy powierzchnię wałkiem do ciasta. Nadzienie rozsmarowujemy na całym cieście i zwijamy ciasto w rulon. Układamy na wysmarowanej brytfannie i odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy nieco wyrośnie, smarujemy po wierzchu rozkłóconym jajem lub śmietaną i pieczemy.

Podajemy na gorąco, pokrajane w pasy szerokości 3 cm.

Pęczak z jarzynami i mięsem

40 dkg pęczaku, 25 dkg wieprzowego mięsa, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 25 dkg włoszczyzny, 3 dkg suszonych grzybów, 15 dkg śmietany, sól, pieprz.

Oplukany pęczak gotujemy na sypko. Mięso krajemy w drobną kostkę, podsmażamy na tłuszczu na rumiano, przekładamy do płaskiego garnka. Na pozostałym tłuszczu podsmażamy cebulę i włoszczyznę

pokrajaną w paski lub utartą na grubej tarce, dodajemy do mięsa. Z suszonych grzybów gotujemy wywar, którym podlewamy mięso a grzyby krajemy w paski i dodajemy do mięsa. Mięso razem z włoszczyzną dusimy do miękkości. Ugotowany pęczak dodajemy do ugotowanego mięsa z włoszczyzną mieszamy, zalewamy śmietaną i krótko jeszcze dusimy na bardzo słabym ogniu. Podajemy z surówkami.

Kluski z sosem pomidorowym na kiełbasie

Ciasto: 75 dkg mąki, 1 jajo, sól. Sos: 6 dkg tłuszczu, 6 dkg cebuli, 5 dkg mąki, 80 dkg pomidorów, sól, cukier, 30 dkg kiełbasy.

Przygotowujemy krajane kluski. Obraną cebulę podsmażamy w tłuszczu, dodajemy mąkę i lekko rumienimy. Pomidory myjemy, krajemy w cząstki, podlewamy kilku-

ma łyżkami wody, rozgotowujemy i przecieramy. Rozprowadzamy zasmażkę dwiema szklankami wywaru, dodajemy przecier z pomidorów i pokrajaną w cienkie plastry kiełbasę, krótko gotujemy. Ugotowane, gorące kluski mieszamy z sosem.

Podajemy z surówką z kapustą białą słodkiej lub kiszzonej.

Kluski z sosem mięsnym

75 dkg mąki, 1 jajo, 30 dkg wieprzowiny, 6 dkg słoniny, 3 dkg mąki, 6 dkg cebuli, 10 dkg przecieru pomidorowego, sól, pieprz.

Przygotowujemy krajane kluski. Wieprzowe mięso krajemy w drobną kostkę, podsmażamy, podlewa-

my wodą i dusimy do miękkości. Resztę słoniny podsmażamy z cebulą, dodajemy mąkę, rozprowadzamy sosem od duszenia mięsa i przecierem pomidorowym, zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gorące kluski mieszamy z sosem, podgrzewamy i podajemy z surówkami.

Żeberka w kapuście

30 dkg żeberek, 1 kg białej lub kiszzonej kapusty, 5 dkg cebuli, 5 dkg słoniny, 3 dkg mąki, sól, pieprz.

Kapustę oczyszczoną z nadpsu-tych liści szatkujemy, wkładamy do garnka, podlewamy niewielką ilością wody, gotujemy chwilę bez przykrycia. Umyte żeberka obru-

mieniamy na patelni, dodajemy do kapusty i dusimy razem aż do miękkości. Drobno pokrojoną cebulę smażymy w tłuszczu na złoty kolor, dodajemy mąkę i robimy jasną zasmażkę, którą podprawiamy kapustę. Doprawiamy kapustę do smaku solą i pieprzem.

Podajemy z ziemniakami lub z chlebem.

Kluski z kapustą i mięsem

50 dkg mąki, 1 jajo, 25 dkg wieprzowiny, 50 dkg kapu-
sty, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg
cebuli, sól, pieprz.

Przygotowujemy krajane klu-
ski. Oczyszczoną kapustę szatkuje-
my, podlewamy niewielką ilością
wody i krótko gotujemy bez przy-
krycia. Umyte wieprzowe mięso

krajemy w kostkę, podsmażamy
na rumiano, dodajemy wraz z pod-
rumienioną cebulą do kapusty.
Mięso z kapustą dusimy do mięk-
kości tak, aby pod koniec duszenia
w kapuście nie było sosu. Ugoto-
wane kluski dodajemy do kapusty,
mieszamy. Przed podaniem pod-
grzewamy mieszając, aby się nie
przyzypały.

Mąka i kasze w kuchni wiejskiej

Od najdawniejszych czasów ziarno zbóż w różnej formie było pokar-
mem ludzi. Obecnie potrawy z mąki i kasz są oprócz ziemniaków, stałą
pozycją w naszych jadłospisach. I słusznie, dostarczają nam bowiem dużo

kalorii, to jest ciężła i siły do pracy.

Wartość odżywcza mąki i kasz uzależniona jest od wielu czynników, z których na pierwsze miejsce wysuwa się sposób przemiału. Im mniej oddzielone są od mąki czy kaszy zewnętrzne okrywy ziarn, tym wartość odżywcza tych produktów jest większa. Podobnie jak w warzywach czy owocach, witaminy i składniki mineralne gromadzą się w ziarnie zbóż bezpośrednio pod zewnętrzną grubą osłoną. Mąki z grubszego przemiału i kasze dostarczają nam witamin grupy B, składników mineralnych (wapń, fosfor i nieco żelaza) oraz w niewielkich ilościach niepełnowartościowego białka. Najważniejszym jednak składnikiem mąki i kasz jest skrobia (czyli krochmal), której właściwości są wykorzystane w przyrządzaniu potraw z tych produktów. Organizm ludzki nie trawi skrobi w stanie surowym, dlatego potrawy z mąki czy kasz jemy zawsze ugotowane, usmażone lub upieczone.



Potrawy z mąki

Codziennym posiłkiem przygotowanym z mąki jest chleb. O wypieku chleba nie mówimy w tej książce, ponieważ uważamy, że każda gospodyni zna go doskonale. Chleb pieczemy z mąki żytniej razowej lub pszennej. Większy pożytek zdrowemu człowiekowi przynosi chleb razowy, gdyż mąka razowa zawiera więcej składników odżywczych.

Mąka pszenna służy nam, ze względu na swoje właściwości, do zagęszczania potraw. Z mąki pszennej przyrządzamy różnego rodzaju ciasta. Najprostszym ciastem jest zwykle ciasto kluskowe. W skład tego ciasta wchodzi tylko mąka i woda. W podobny sposób (tylko z mąki i wody) przygotowujemy ciasto pierogowe. Obydwa ciasta zyskują na smaku jeżeli do mąki dodamy jaja. Dodatek jaj do mąki przy wyrobie ciasta kluskowego jest szczególnie ważny, gdyż kluski są bardziej sprężyste, apetyczne i sycące, a ponadto przybywa ich dużo w gotowaniu. Pełnowartościowe białko jaja wzbogaca mniej wartościowe białko mąki, przez co to ostatnie jest w znacznie większym stopniu wykorzystane przez organizm ludzki.

Ciasto zagniatane na kluski z dużym dodatkiem jaj (5—6 sztuk na 1 kg

mąki) nosi nazwę ciasta makaronowego. Mąkę przed zarabianiem ciasta przesiewamy przez sito. Nie dostają się wtedy do potrawy żadne mechaniczne zanieczyszczenia mąki, jak kawałek sznurka czy całe ziarno. Przez przesiewanie spulchniamy mąkę, gdyż jej małe cząstki, spadając z sita, trzymują między sobą powietrze. Po dodaniu do mąki wody i jaj mieszamy nożem składniki, a następnie czystymi rękami wyrabiamy ciasto, aby stało się jednolite, gładkie, sprężyste, cechy te bowiem świadczą, że wszystkie składniki dobrze się połączyły.

W nawale pracy nie zawsze mamy czas i ochotę na cienkie wałkowanie ciasta. Musimy jednak pamiętać, że cienko wywałkowane ciasto drobno pokrajane kluski szybciej się gotują i są lepiej strawne od klusek grubych. Kluski grube gotują się długo, przez co najczęściej podajemy je nie dogotowane. Poza tym przez długie gotowanie grube kluski mocno nasiąkają wodą, są maślane, nieapetyczne i niesmaczne. Nie dogotowane zaś kluski są ciężko strawne i wręcz szkodliwe, gdyż organizm ludzki nie trawi zawartej w mące surowej skrobi.

Drobno pokrajane kluski wrzucamy na wrzącą wodę tylko w takiej ilości, aby swobodnie pływały. Gdy zagotują się i spłyną, a nie czujemy w nich charakterystycznego zapachu surowej mąki, odciedzamy je, przelewamy ciepłą wodą, aby się nie lepiły i podajemy ze słoniną, masłem z sosem lub jako dodatek do zupy.

Innym rodzajem klusek, droższym, ale szybszym w wykonaniu, są kluski lane, zwane lanym ciastem. Przy lanych kluskach najważniejszą rzeczą jest właściwa gęstość ciasta. Lane kluski otrzymujemy z jaj i mąki, z małym dodatkiem wody. Gotujemy je lejąc ciasto cienkim strumieniem wprost na mleko lub rosół czy inną zupę. Dłuższego gotowania niż kluski lane czy krajane wymagają kluski kładzione łyżką. Starajmy się o to, aby kluski kładzione nie były zbyt duże, gdyż trudno będzie właściwie je ugotować.

Wszystkie kluski należy podawać gorące — są one pulchniejsze i łatwiej strawne.

Odmiernym od wyżej omówionych ciast, na codzień stosowanych w każdej kuchni, jest ciasto ziemniaczane. Z nazwy wynika, że oprócz mąki w skład tego ciasta wchodzi ziemniaki. Jest to jedno z najtańszych ciast, a jednocześnie podane w różnych wyrobach może bardzo urozmaicić nasz jadłospis. Głównym składnikiem ciasta są ziemniaki ugotowane i utarte lub przepuszczone przez maszynkę, aby nie było grudek. Do zmielonych ziemniaków dodajemy jaja, mąkę i zarabiamy ciasto. Z ciasta możemy formować kluski (kopytka) oraz różnego rodzaju knedle z nazieleniem z owoców, mięsa czy sera.

Przepisy na potrawy mączne

Kluski z ciasta ziemniaczanego

1 kg ugotowanych ziemniaków, 35 dkg mąki, 1 jajo, sól, 6 dkg słoniny.

Ugotowane, sypkie ziemniaki przepuszczamy przez maszynkę lub ucieramy tłuczkiem, aby nie było grudek. Dodajemy jajo i mąkę, zarabiamy ciasto. Ciasto ziemniaczane zarabiamy bezpośrednio przed gotowaniem. Na posypanej mąką stolnicy formujemy z ciasta cien-

kie wałki, które krajemy nożem na słośne kluski. Kluski wrzucamy do wrzącej osolonej wody, w takiej ilości, aby swobodnie pływały. Przykrywamy garnek i gotujemy kluski; gdy zagotują się i spłyną, wyjmujemy je z wody, polewamy stopioną słoniną ze skwarkami i podsmażoną cebulką.

Kluski z ciasta ziemniaczanego są bardzo smaczne polane sosem grzybowym lub pomidorowym.

Knedle ze śliwkami

1 kg ugotowanych ziemniaków, 35 dkg mąki, 1 jajo, sól, 50 dkg śliwek, 6 dkg masła, 5 dkg cukru.

Równej wielkości śliwki (we-gierki) myjemy, osuszamy w ścierce, wyjmujemy pestki. Przygotowujemy ciasto ziemniaczane, jak na kluski. Ciasto dzielimy na części, formujemy dość grube wałki. Z wałków odcinamy nożem kawałki, w które zawijamy śliwki. Zro-

bione w ten sposób knedle wkładamy do wrzącej osolonej wody, przykrywamy, a gdy zagotują się i spłyną, robimy próbę, czy wewnątrz ciasto jest ugotowane i śliwka dostatecznie zmiękła. Po ugotowaniu knedle odcedzamy, gorące polewamy masłem i posypujemy cukrem lub polewamy dobrą gęstą śmietaną.

W ten sposób możemy przyrządzać knedle z truskawek, jabłek a nawet rabarbaru.

Knedle nadziewane cebulą

1 kg ugotowanych ziemniaków, 35 dkg mąki, 1 jajo, sól, 40 dkg cebuli, 4 dkg słoniny, 4 dkg tartej bułki, sól, pieprz, 5 dkg słoniny do polania

Obraną cebulą krajemy w drob-ną kostkę, podsmażamy na słoninie, nie rumieniąc. Do przestudzonej cebuli dodajemy tartą bułkę, mieszamy, odstawiamy, aby zastygła. Przygotowujemy ciasto ziemnia-

czane, jak na kluski. W równe kawałki ciasta zawijamy uformowane kulki nadzienia. Gotujemy knedle

we wrzącej osolonej wodzie. Podajemy polane stopioną słoniną ze skwarkami

Knedle nadziewane serem i cebulą

1 kg ugotowanych ziemniaków, 35 dkg mąki, 1 jajo, sól, 25 dkg białego sera, 4 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, 6 dkg słoniny do polania.

Ohraną, pokrajaną w drobną kostkę cebulę podsmażamy na tłuszczu, nie rumieniąc. Do przestu-

dzonej cebuli dodajemy utarty ser, poprawimy do smaku solą i pieprzem. Przygotowujemy ciasto ziemniaczane jak na kluski. W równe kawałki ciasta zawijamy uformowane z nadzienia kulki. Gotujemy knedle we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane odcedzamy.

Podajemy polane słoniną ze skwarkami.

Kluski ziemniaczane kładzione

1 kg ugotowanych ziemniaków, 8 dkg masła, 5 jaj, 20 dkg mąki, sól, 6 dkg słoniny.

Ugotowane ziemniaki przepuszczamy przez maszynkę. Wybijamy jaja, oddzielając żółtka od białek. Żółtka ucieramy z masłem. Do utartych z masłem żółtek dodaje-

my zmielone ziemniaki, mąkę i pianę z białek. Wyrabiamy masę, aby wszystkie składniki połączyły się z sobą. Metalową łyżką maczaną w wodzie kładziemy kluski do wrzącej, osolonej wody. Ugotowane odcedzamy, polewamy stopioną słoniną, masłem, czy sosem grzybowym lub pomidorowym.

Pierogi z ruskim nadzieniem

Ciasto: 50 dkg mąki, 1 jajo, 25 dkg wody. Nadzienie: 45 dkg ugotowanych ziemniaków, 30 dkg białego sera, 3 dkg smalcu, 10 dkg cebuli, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Ugotowane ziemniaki wraz z serem przepuszczamy przez maszynkę. Do masy dodajemy podsmażoną cebulę, sól i pieprz do smaku. Z mąki, jaja i wody zagniatamy

ciasto pierogowe. Z ciasta walcujemy placki. Z rozwałkowanych placków krajemy kwadraty o boku 8—10 cm. Na każdym kwadracie układamy nadzienie, zlepiamy brzegi, dobrze je zaciśkając, aby w czasie gotowania nadzienie nie wypłynęło z pierogów. Pierogi gotujemy we wrzącej osolonej wodzie.

Ugotowane odcedzamy z wody, polewamy słoniną ze skwarkami lub dobrą, gęstą śmietaną.

Pierogi z kapustą i serem

Ciasto: 50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody. Nadzienie: 1 kg kapusty, 6 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, 40 dkg białego sera, 1 jajo, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Oczyszczoną białą kapustę drobno szatkujemy. Cebulę podsmażamy na słoninie, dodajemy poszatkowaną kapustę, podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy do miękkości. Do miękkiej przestudzonej kapusty dodajemy posieka-

ny nożem biały ser, sól i pieprz do smaku oraz surowe jajo, mieszamy. Z mąki, jaja i wody zarabiamy ciasto pierogowe. Wycinamy krążki foremką, kubkiem lub szklanką, robimy pierogi, dokładnie zlepiając brzegi, aby nadzienie nie wypłynęło w czasie gotowania. Wkładamy pierogi do wrzącej osolonej wody w takiej ilości, aby swobodnie pływały.

Ugotowane pierogi odcedzamy i podajemy polane stopioną słoniną ze skwarkami.

Pierogi z kapustą

Ciasto: 50 dkg mąki, 1 jajo, 24 dkg wody. Nadzienie: 1 kg 50 dkg kapusty, 5 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, 2 dkg suszonych grzybów, 1 jajo, sól, pieprz. Do polania 6 dkg słoniny.

Oczyszczoną białą kapustę drobno szatkujemy. Cebulę podsmażamy na słoninie. Do cebuli dodajemy kapustę, skrapiamy kilkoma łyżkami wody i dusimy do miękkości. Suszone grzyby gotujemy

oddzielnie. Miękkie grzyby drobno krajemy, dodajemy do kapusty. Wywar zużywamy do zupy. Do miękkiej kapusty dodajemy sól i pieprz do smaku, jaja, mieszamy. Z mąki, jaja i wody zarabiamy ciasto pierogowe, walcujemy. Wycinamy krążki, na każdy nakładamy masę z kapusty i grzybów i zlepiamy pierogi. Ugotowane pierogi podajemy polane słoniną lub boczkiem ze skwarkami. W ten sam sposób można przygotować pierogi z kapusty kiszanej.

Łazanki z kapustą

75 dkg mąki, 1 jajo, 1 kg 50 dkg białej lub kiszanej kapusty, 8 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, sól, pieprz.

Z mąki, jaja i wody zagniatamy

dość twarde ciasto. Z ciasta walcujemy cienkie placki i odkładamy do przeschnięcia. Drobno poszatkowaną kapustę gotujemy w takiej (małej) ilości wody, aby pod koniec gotowania kapusta była prawie

sucha. Z przesuszonego ciasta krojemy łazanki lub kluski, gotujemy i odcedzamy. Kluski dodajemy do kapusty, przyprawiamy do smaku

solą i pieprzem, polewamy tłuszczem z podsmażoną cebulą.

Podajemy dobrze wymieszane, gorące.

Naleśniki ze szpinakiem

Ciasto: 35 dkg mąki, 1 jajo, 35 dkg wody, 35 dkg mleka. Nadzienie: 1 kg 50 dkg szpinaku, 5 dkg masła, 3 dkg pszennej mąki, 8 dkg mleka, 1—2 ząbki czosnku, 5 dkg tłuszczu do podsmażenia.

Jajo wbijamy do garnka, najlepiej kamiennego, dodajemy mąkę i mleko, solimy i wyrabiamy ciasto dopóki nie będzie grudek mąki, a następnie rozrzedzamy wodą. Rozgrzaną patelnię smarujemy kawałkiem słoniny lub skórą od słoniny. Na wysmarowaną, gorącą patelnię

nalewamy taką ilość ciasta, aby naleśniki były niezbyt grube. Smażymy je z obu stron. Szpinak obgotowujemy, siekamy nożem lub przepuszczamy przez maszynkę od mięsa. Masło rozcieramy z mąką, rozprowadzamy mlekiem, dodajemy szpinak, zagotowujemy i doprawiamy do smaku solą oraz czosnkiem.

Każdy naleśnik smarujemy przygotowanym szoinakiem i składamy jak chusteczkę (na czworo).

Złożone naleśniki podsmażamy z obu stron bezpośrednio przed podaniem.

Bliny

40 dkg mąki, 2 jaja, 50 dkg mleka, 3 dkg cukru, 4 dkg masła, 3 dkg drożdży, sól, tłuszcz do smażenia.

W ciepłym mleku rozpuszczamy sól, cukier i drożdże. Dodajemy mąkę i mieszamy do otrzymania jednolitej masy. Odstawiamy ciasto

w ciepłe miejsce na 3 godziny. Następnie dodajemy żółtka i stopione masło, wyrabiamy. lekko mieszamy ze sztywno ubitą pianą z białek i smażymy cienkie placki na małej patelni.

Podajemy placki po kilka złożone jeden na drugim, skropione masłem lub polane śmietaną.

Bliny ziemniaczane

35 dkg czerstwej bułki, 65 dkg mleka, 6 jaj, 30 dkg śmietany, 1 kg obranych ziemniaków, 6 dkg drożdży, sól, tłuszcz do smażenia.

Czerstwą bułkę zalewamy mlekiem, aby namiękła, potem lekko odciskamy. Ziemniaki trzemy na drobnej tarce. Bułkę rozcieramy wałkiem na gładką masę, dodajemy

drożdże, starte ziemniaki, śmietaną i żółtka oraz cukier i sól do smaku, wyrabiamy ciasto drewnianą łyżką i odstawiamy do ciepłego miejsca. Po wyrośnięciu dodajemy ubitą z

białek pianę, lekko mieszamy. Na gorącym tłuszczu smażymy na rumiano z obu stron małe placki. Podajemy polane topionym masłem, lub ze śmietaną.

Racuchy drożdżowe

50 dkg mąki, 2 jaja, 35 dkg mleka, 3 dkg cukru, sól, 3 dkg drożdży, tłuszcz do smażenia.

W ciepłym mleku rozpuszczamy sól, cukier i drożdże. Następnie dodajemy mąkę i jaja, wyrabiamy

łyżką do otrzymania jednolitej masy. Odstawiamy ciasto w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte nakładamy metalową łyżką, moczoną w tłuszczu na gorący tłuszcz. Smażymy na rumiano z obu stron. Podajemy posypane cukrem.

Pyzy drożdżowe

3 dkg drożdży, 50 dkg mąki, 30 dkg mleka, 2 jaja, 3 dkg masła, cukier, sól do smaku.

Drożdże, cukier i sól mieszamy w ciepłym mleku wraz z odrobiną mąki, odstawiamy rozczyń do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczyńnu dodajemy mąkę i jaja, zarabiamy ciasto. Po dokładnym wyrobieniu dodajemy stopione masło, jeszcze chwilę mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta formujemy niewielkie kule i układamy na stolnicy, posypanej mąką, do ponownego wyro-

śnięcia. Do szerokiego, płaskiego rondla nalewamy wodę do $\frac{1}{2}$ jego wysokości. Rondel obwiązujemy muslinem lub płótnem o luźnym splecie i przykrywamy miską dopasowaną tak, aby powstająca w czasie gotowania para nie miała ujścia. Zagotowujemy wodę i wyrośnięte pyzy układamy na pióźnie, po czym gotujemy w parze (przykryte miską) około 15 minut. Podajemy gorące, polane słoniną ze skwar-karni, stopionym masłem lub boczkiem albo z owocowym słodkim sosem. Z ostudzonych zimnych pyzów można także robić grzanki.

Kluski z makiem

50 dkg mąki, 2 jaja, sól, 25 dkg maku, 15 dkg cukru, 8 dkg masła.

Z mąki, jaj i wody zagniatamy

ciasto kluskowe, dzielimy na części. Walkujemy cienkie placki, układamy do przesuszenia. Placki krajemy na pasy o szerokości około 5 cm, składamy razem i krajemy

cienkie kluski. Pokrajane kluski rozsypujemy cienką warstwą do przeschnięcia. Mak parzymy wrzątkiem, mieszamy ostrożnie, zlewamy wodę. Zalewamy wrzątkiem po raz drugi i pozostawiamy na brzegu płyty kuchennej. Dobrze napęczniały mak odciedzamy na sicie.

Knedle z tartej bułki

40 dkg bułki tartej, 70 dkg mleka, 6 dkg masła, 5 jaj, 18 dkg mąki, sól, 6 dkg słoniny.

Lekko zrumienioną tartą bułkę zalewamy mlekiem. Po całkowitym wchłonięciu mleka przez bułkę, dodajemy stopione masło oraz żółtka jaj, wyrabiamy. Z białek bijemy

Do maku dodajemy cukier i ucieramy w makutrze wałkiem lub przynajmniej dwukrotnie przepuszczamy przez maszynkę. Gotujemy kluski, odciedzamy i przelewamy gorącą, czystą wodą. Łączymy kluski z makiem i polewamy stopionym masłem.

sztywną pianę, dodajemy do masy jednocześnie z mąką, mieszamy. Rękami formujemy okrągłe knedle i wkładamy do wrzącej, osolonej wody. Gotujemy pod przykryciem około 10 minut. Podajemy osączone z wody, polane słoniną ze skwarkami. Dodatek drobno posiekanego zielonego kopru do surowego ciasta znacznie podnosi smak knedli.

Makaron fabryczny z grzybami

50 dkg fabrycznego makaronu (rurki), sól, 1 kg grzybów prawdziwych, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, sól, pieprz.

Nastawiamy 3—4 litry wody dla ugotowania makaronu. Makaron łamiemy na kawałki długości 8—10 cm. Wkładamy makaron do wrzącej osolonej wody, ostrożnie mieszamy. Naczynie przykrywamy i gotujemy makaron, mieszając co pewien czas. Ugotowany makaron wylewamy na sito, przelewamy

cieplą wodą dla spłukania resztek krochmalu. Oczyszczone, wymyte grzyby krajemy w paski. Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy w tłuszczu, dodajemy grzyby, smażyimy mieszając od czasu do czasu. Pod koniec smażenia dodajemy do grzybów śmietanę, po czym krótko dusimy. Dodajemy do grzybów makaron, mieszamy, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Po podgrzaniu wydajemy posypyany drobno posiekaną zieleniną. Zamiast makaronu fabrycznego możemy użyć kluski robione w domu.

Kulebiak

Ciasto: 4 dkg drożdży, 50 dkg mąki, 15 dkg tłuszczu, 3 jaja,

15 dkg śmietany, sól. Nadzienie: 1 kg kapusty białej,

5 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 20 dkg ryżu lub kaszy, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg suszonych grzybów, 3 jaja, sól, pieprz.

Drobno poszatkowaną kapustę zalujemy małą ilością wody, dodajemy tłuszcz (5 dkg) i cebulę, dusimy do miękkości, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Umyte grzyby krojemy w drobną kosteczkę. Zagotowujemy wodę (3 razy tyle wody, co kaszy), dodajemy opłukaną kaszę, drobno pokrajane grzyby i tłuszcz (3 dkg), solimy i gotujemy do miękkości. Ugotowane na twardo jaja obieramy i siekamy.

Ciasto drożdżowe przygotowujemy w następujący sposób: z drożdży

robimy rozczyn, gdy wyrośnie, dodajemy do mąki posiekanej z tłuszczem, wlewamy śmietanę, wyrabiamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto dzielimy na dwie części. Z każdej części walcujemy placek w kształcie prostokąta. Wzdłuż dłuższego boku plaacka układamy pas nadzienia z kapusty, obok pas nadzienia z kaszy i posypujemy drobno posiekanymi jajami. Brzegi ciasta zlepiamy, zawijamy, układamy na wysmarowanej blasze, a gdy wyrośnie — smarujemy po wierzchu mlekiem, nakłuwamy w kilku miejscach widelcem i pieczemy w dość gorącym piekarniku. Kulebiak podajemy na gorąco lub wystudzony, pokrajany w dość grube kawałki.

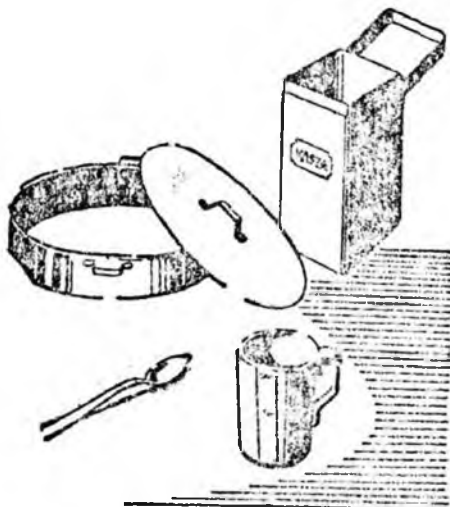
Potrawy z kasz

Wszystkie kasze ze względu na dużą wartość odżywczą powinny zajmować w naszym żywieniu jedno z pierwszych miejsc. Zazwyczaj przyczyną rzadkiego stosowania kasz jest dość kłopotliwe, bo długie gotowanie. Długie ogrzewanie kaszy bez obawy o przypalenie zapewnia dogotowywacz, do którego wstawiamy garnek z kaszą, szczelnie przykryty — po uprzednim gotowaniu na płycie aż do chwili gdy woda w znacznym stopniu wsiąknie w kaszę. Drugą trudność przy gotowaniu kasz sprawia dodanie odpowiedniej ilości wody, szczególnie przy gotowaniu kaszy na sypko. Nie jest to rzeczą trudną, gdy mamy w domu wagę. Jeśli jej nie mamy, możemy raz po zważeniu wymierzyć szklanką lub kubkiem potrzebną ilość wody i zawsze posługiwać się wymierzonym naczyniem.

Znane i łatwo dostępne w gospodarstwie wiejskim są kasze z jęczmienia:

- pęczak — omielone całe ziarno;
- kasza jęczmienna łamana, średnia;
- kasza jęczmienna drobna (perłowa).

Z wymienionych kasz możemy przyrządzić zupę — krupnik w różnych odmianach. Poza tym kasze z jęczmienia, ugotowane na sypko lub gęste, rozklejane, mogą być dodatkiem do mleka czy zupy pomidorowej, do drugich dań mięsnych lub podane z sosem czy słoniną.



Do gotowania kasz jęczmieniowych na sypko bierzemy na 50 dkg kaszy następujące ilości wody:

- do pęczaku — 1 kg 50 dkg;
- do kaszy jęczmiennej łamanej średniej — 1 kg 25 dkg;
- do kaszy jęczmiennej drobnej (perłowej) — 1 kg.

Drugą grupą są kasze gryczane. Kasza gryczana palona i niepalona, czyli surowa, oraz drobna kasza krakowska. Różnią się one od innych kasz tym, że poszczególne krupy po ugotowaniu tracą swój kształt. Dlatego przy gotowaniu kaszy

gryczanej na sypko często stosujemy zacieranie kaszy białkiem lub całym jajem.

Surowa kasza gryczana do całkowitego napęcznienia w czasie gotowania potrzebuje mniej wody niż kasza gryczana palona.

Do gotowania kasz gryczanych na sypko bierzemy na 50 dkg kaszy następujące ilości wody:

- do kaszy surowej — 75 dkg;
- do kaszy palonej — 85 dkg;
- do kaszy krakowskiej — 75 dkg.

Kasza jaglana wymaga, podobnie jak kasza gryczana palona, na 50 dkg kaszy — 75 dkg wody lub mleka.

Wszystkie kasze przygotowywane na sypko wymagają dodatku tłuszczu, który wpływa także na sypkość kasz.

Czas gotowania kasz

Nazwa kaszy	Czas gotowania w godzinach
Kasza gryczana surowa	4 — 5
Kasza gryczana palona	1,5 — 2
Kasza krakowska	1,5
Kasza jaglana	1,5
Kasza jęczmienna	2
Pęczak	3 — 4
Ryż	1,5
Kasza manna	15 minut.

Gotowanie kasz w dogotowywaczu trwa dłużej niż w piekarniku czy na płycie.

Przed wstawieniem kaszy do dogotowywacza gotujemy ją na płycie około 20 minut.

Przepisy na potrawy z kasz

Kasza gryczana sypka

50 dkg kaszy gryczanej, 1 kg wody, 2 dkg tłuszczu.

Zagotowujemy wodę z tłuszczem i solą. Do wrzącej wody wsypujemy odsianą kaszę, kilkakrotnie mieszamy i zagotowujemy. Naczynie z kaszą przykrywamy i wstawiamy do dogotowywacza lub odstawiarny na

brzeg płyty. Po upływie około 30 minut jeszcze raz mieszamy kaszę. Ugotowaną kaszę mieszamy ze słoniną, z boczkiem, sosem mięsnym, pomidorowym, grzybowym. W ten sposób ugotowaną kaszę gryczaną możemy podać także jako dodatek do mięsa z sosem lub do zsiadłego mleka.

Kotlety z kaszy gryczanej

30 dkg kaszy gryczanej, 75 dkg wody, 15 dkg włoszczyzny, 10 dkg cebuli, 5 dkg smalcu, 3 dkg czerstwej bułki, 2 jaja, sól, pieprz. Do panierowania: 1 jajo, 6 dkg tartej bułki. Do smażenia 6 dkg smalcu.

Oczyszczoną włoszczyznę ścieramy na grubej tarce, podsmażamy w tłuszczu. Zagotowujemy wodę, dodajemy do niej odsianą kaszę i podsmażone jarzyny, zagotowujemy mieszając kilkakrotnie. Nakrywamy garnek, wstawiamy do dogo-

towywacza lub na brzeg płyty. Drobną pokrajaną cebulę podsmażamy na złoty kolor. Czerstwą bułkę namoczoną w mleku lekko od-ciskamy i wraz z połową ugotowanej, przestudzonej kaszy przepuszczamy przez maszynkę. Do masy dodajemy żółtko, cebulę, resztę kaszy, sól i pieprz do smaku, wyrabiamy. W końcu dodajemy ubitą pianę. Z masy formujemy równe, okrągłe kotlety i smażymy je na złoty kolor. Podajemy z sosem pomidorowym lub grzybowym i surówką z pomidorów, z warzyw mieszanych lub z kapusty.

Kotlety z kaszy gryczanej z serem

30 dkg kaszy gryczanej, 75 dkg wody, 10 dkg cebuli, 2 jaja, 5 dkg tłuszczu, 25 dkg białego sera, sól, pieprz. Do panierowania: 6 dkg tartej bułki, 1 jajo. Do smażenia: 6 dkg tłuszczu.

Zagotowujemy wodę z solą i od-robina tłuszczu, dodajemy odsianą kaszę, zagotowujemy kilkakrotnie, mieszając. Przykrywamy garnek, wstawiamy do dogotowywacza lub na bok płyty kuchennej. Drobną pokrojoną cebulę podsmażamy w

tluszczu. Ser przepuszczamy przez maszynkę. Do gorącej kaszy dodajemy zmielony ser, jaja, podsmażoną cebulę i przyprawy do smaku, wyrabiamy. Formujemy okrągłe

kalety, panierujemy w jajku i tartą bułeczką, smażyjemy na złoty kolor z obu stron. Podajemy z sosem pomidorowym i surówką.

Kasza krakowska zacierana

65 dkg kaszy krakowskiej,
1 jajo, 1 kg wody, 4 dkg
tluszczu, sól, 10 dkg słoniny.

Ołsianą kaszę mieszamy dokładnie z rozkłóconym jajem. Rozsypujemy cienką warstwą na blasze i wstawiamy do pieca po wyjęciu chleba, aby kasza wyschła. Zagotowujemy wodę z tłuszczem

i solą, wsypujemy kaszę, kilkakrotnie mieszając. Gdy woda wsiąknie w kaszę, przykrywamy naczynie i odstawiamy do dogotowania lub na brzeg płyty kuchennej albo do piekarnika. Tak przygotowaną kaszę krakowską podajemy okraszoną słoniną lub jako dodatek do mleka czy sosu mięsnego, grzybowego lub pomidorowego.

Kasza krakowska z grzybami

65 dkg kaszy krakowskiej,
1 jajo, 5 dkg suszonych
grzybów, 4 dkg tluszczu, 5
dkg cebuli, sól, pieprz. Sos
grzybowy: 5 dkg masła,
4 dkg mąki, 50 dkg wywaru
z grzybów, 15 dkg śmietany,
zelenina.

Kaszę krakowską przygotowujemy w sposób podany w poprzednim przepisie, z tą różnicą, że zamiast

wody do gotowania kaszy dajemy wywar z grzybów wraz z drobno posiekanymi ugotowanymi grzybami. Z mąki i masła lub innego tluszczu robimy jasną zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z grzybów. Do sosu dodajemy śmietaną, zagotowujemy. Miękką kaszę podajemy polaną sosem grzybowym, posypaną drobno posiekaną zeleniną, z surówkami z warzyw kapustnych.

Kasza krakowska lub jaglana z suszonymi śliwkami

40 dkg kaszy krakowskiej
lub 35 dkg jaglanej, 1 jajo,
3 dkg masła, 65 dkg mleka,
20 dkg suszonych śliwek,
30 dkg wody, 12 dkg cukru,
20 dkg śmietany.

Suszone śliwki, dobrze wymyte,

zalewamy na noc przegotowaną letnią wodą. Następnego dnia wyjmujemy ze śliwek pestki, śliwki krajemy w paski. Kaszę zacieramy rozkłóconym jajem, suszymy w piecu. Zagotowujemy mleko z masłem i cukrem, wsypujemy wysuszoną kaszę kilkakrotnie mieszając.

Przykrywamy naczynie i odstawiamy na brzeg płyty, do piekarnika lub dogotowywacza. Do prawie miękkiej kaszy dodajemy pokrojone w paski śliwki, mieszamy

i trzymamy jeszcze przez pewien czas naczynie z kaszą w ciepłe. Podajemy polaną śmietaną i posypaną cukrem.

Kasza jagłana na mleku

50 dkg kaszy jaglanej, 90 dkg mleka, 20 dkg wody, 3 dkg tłuszczu, sól, 20 dkg śmietany.

Kaszę dobrze płuczemy w ciepłej wodzie i osączamy na sicie. Zagotowujemy mleko z wodą, tłuszczem i solą, dodajemy osączoną

kaszę. Mieszamy często dopóki się nie zagotuje i po kilkunastominutowym gotowaniu odstawiamy kaszę do dogotowywacza, gorącego piekarnika lub na mniej rozgrzaną płytę. Miękką kaszę podajemy polaną śmietaną lub sokiem owocowym, sosem pomidorowym, albo grzybowym.

Kasza jagłana z suszonymi grzybami

50 dkg kaszy jaglanej, 5 dkg suszonych grzybów, 1 kg 50 dkg wody, 20 dkg cebuli, 8 dkg tłuszczu, 5 jaj, sól, pieprz.

Grzyby myjemy, dodajemy jedną cebulę i gotujemy, aż będą prawie miękkie. Odeedzamy wywar, grzyby krajemy w paski. Wywar z grzybów w ilości 1 kg 10 dkg zagotowujemy z częścią tłuszczu. Na

wrzący wywar wsypujemy dobrze wypłukaną kaszę oraz drobno pokrojoną podsmażoną w tłuszczu cebulę i grzyby. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, po zagotowaniu odstawiamy do dogotowywacza, piekarnika, lub na mniej rozgrzany brzeg płyty. Ugotowane na twardo jaja krajemy w kostkę i dodajemy do ugotowanej kaszy. Podajemy kaszę polaną sosem grzybowym lub pomidorowym.

Kasza jęczmiczna na sypko

40 dkg kaszy jęczmiennej, 1 kg wody, 3 dkg tłuszczu, sól.

Łamaną kaszę jęczmienną płuczemy dokładnie ciepłą wodą i osączamy na sicie. Zagotowujemy wodę z tłuszczem. Do wrzącej osolo-

nej do smaku wody dodajemy kaszę, zagotowujemy kilkakrotnie, mieszając, aby nie przywarła do dna naczynia. Gdy woda wsiąknie w kaszę, naczynie przykrywamy i odstawiamy do dogotowywacza lub na mniej rozgrzane miejsce na płycie kuchennej. Kaszę podajemy

ze słoniną, jako dodatek do mięsa, z sosem pomidorowym lub grzybowym, albo z mlekiem. Do kaszy z sosem zawsze należy dodać jakąkolwiek surówkę.

Kotlety z kaszy jęczmiennej z grzybami

40 dkg kaszy jęczmiennej, 1 kg wody, 5 dkg suszonych grzybów, 3 dkg tłuszczu, 15 dkg cebuli, 2 jaja, sól, pieprz, 10 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu do smażenia.

Kaszę jęczmienną gotujemy w sposób podany wyżej. Dokładnie wymyte suszone grzyby gotujemy z dodatkiem cebuli. Miękkie grzyby odcedzamy z wywaru, drobno siekamy lub krajemy w paski. Ce-

bulę pokrajaną w kostkę rumienimy na tłuszczu na złoty kolor. Do ciepłej ugotowanej kaszy dodajemy jaja, grzyby, podsmażoną cebulę, sól i pieprz do smaku, dokładnie wyrabiamy. Z tak przygotowanej masy formujemy okrągłe kotlety, otaczamy w tartej bułce i smażymy na rumiano z obu stron. Wywar z grzybów zużywamy do przygotowania sosu grzybowego, z którym podajemy usmażone kotlety.

Ryż na sypko

40 dkg ryżu, 1 kg wody, 3 dkg tłuszczu, sól.

Ryż dokładnie płuczemy ciepłą wodą, kilkakrotnie ją zmieniając, a następnie osączamy na sicie. Zagotowujemy wodę z tłuszczem i solą. Do wrzącej wody dodajemy ryż, gotujemy krótko na płycie, kilkakrotnie mieszamy, aby nie przywarł do naczynia. Naczynie

przykrywamy i odstawiamy do dogotowywacza, piekarnika lub na mniej rozgrzaną płytę kuchenną. Ugotowany ryż podajemy z sosem pomidorowym, potrawkowym lub z mlekiem, albo jako dodatek do zupy.

Uwaga: wodę do gotowania ryżu można zastąpić mlekiem i wtedy możemy podać ryż ze śmietaną i cukrem lub z sokiem owocowym.

Kluski z kaszy manny z serem

15 dkg kaszy manny, 12 dkg mleka, 40 dkg białego sera, 5 jaj, 3 dkg masła, 6 dkg śmietany, sól.

Biały ser niekwaśny przepuszczamy przez maszynkę do mielenia

mięsa. Kaszę manną zalewamy letnim mlekiem i pozostawiamy do napęcznienia (około pół godziny). Wybijamy jaja, oddzielając białka. Żółtka ucieramy z masłem. Do utartych żółtek dodajemy ser, śmietanę, kaszę i dokładnie mie-

szamy. W końcu łączymy masę z ubitą pianą, ostrożnie mieszając od brzegów naczynia. Blaszaną łyżką maczaną w wodzie kładziemy klu-

ski na wrzącą osoloną wodę, gotujemy 7—8 minut. Podajemy z sosem pomidorowym, z masłem lub ze stopioną świeżą słoniną.

Kluski z płatków owsianych

50 dkg płatków owsianych, 50 dkg mleka, 50 dkg wody, 3 dkg masła, 4 jaja, 10 dkg maki, sól, 6 dkg słoniny do polania.

Płatki owsiane zalewamy gorącą wodą z mlekiem i pozostawiamy około 30 minut do napęcznienia. Do napęczniałych, ciepłych płatków

dodajemy mąkę i jaja, dokładnie mieszamy. Z masy formujemy kluski blaszaną łyżką, maczaną w wodzie i wrzucamy do wrzącej, osolonej wody. Kluski kładziemy do naczynia w takiej ilości, aby swobodnie pływały. Gotujemy na wolnym ogniu około 8 minut. Podajemy okraszone słoniną lub z sosem, albo jako dodatek do mleka.

Racuszki z płatków owsianych

30 dkg płatków owsianych, 40 dkg mleka, 40 dkg wody, 2 dkg masła, 8 dkg maki, 3 jaja, sól, 6 dkg smalcu.

Płatki owsiane zalewamy letnim mlekiem i pozostawiamy około pół godziny, aby napęczniały. Zagotowujemy wodę z masłem i solą, wlewamy napęczniałe płatki i za-

gotowujemy. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 15 minut. Do ciepłych płatków dodajemy żółtka, dobrze wyrabiamy łyżką, następnie dodajemy ubitą pianę z białek i lekko mieszamy. Gotowe ciasto nabieramy łyżką i smażyjemy na rozgrzanym tłuszczu na rumiano z obu stron. Podajemy posypane cukrem.

Pęczak z jarzynami

40 dkg pęczaku, 1 kg 20 dkg wody, 3 dkg suszonych grzybów, 20 dkg cebuli, 20 dkg selera, 30 dkg marchwi, 20 dkg pietruszki, 20 dkg przecieru pomidorowego, 8 dkg tłuszczu, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, czosnek.

Dokładnie wypłukany pęczak osączamy na sicie, dodajemy do

wody zagotowanej z odrobiną tłuszczu, gotujemy na płycie kilkakrotnie mieszając, aż większa część wody wsiąknie w kaszę. Przykrywamy naczynie i odstawiamy do dogotowywania lub na mniej rozgrzany brzeg płyty kuchennej. Umyte grzyby gotujemy, odcędzamy i kroimy w drobne paski. Oczyszczone jarzyny kroimy w paski, podsmażamy w tłuszczu i krótko

dusimy podlane wywarem z grzybów. Miękki pęczak mieszamy z jarzynami i grzybami, dodajemy przecier pomidorowy i śmietanę,

krótko dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem.

Doprawiamy do smaku pieprzem i czosnkiem.

Geląbki z kaszy gryczanej z jajami

12 dużych liści kapusty, 25 dkg kaszy gryczanej, 3 jaja, 10 dkg cebuli, 10 dkg słoniny, sól, pieprz.

Liście kapusty obgotowujemy w wodzie i odcedzamy. Kaszę płuczemy, następnie zalewamy większą dwukrotnie ilością wody, dodajemy soli i trochę tłuszczu, zagotowujemy. Gdy wszystka woda wsiąknie w kaszę, odstawiamy na mały ogień. Drobno pokrajaną cebulę

przesmażamy na słoninie. Dwa jaja gotujemy na twardo i siekamy. Do miękkiej kaszy dodajemy cebulę przesmażoną w tłuszczu, posiekane jaja, jajo surowe, do smaku soli i pieprzu i razem mieszamy. Na każdy liść nakładamy kaszę, zawijamy brzegi liścia do środka, układamy ściśle w garnku, po czym podlewamy sosem grzybowym lub pomidorowym i krótko dusimy. Podajemy z ziemniakami i surówką.

Groch i fasola

Groch i fasola nie znalazły jeszcze należnego miejsca w naszych potrawach. A przecież dostarczają dużo cennych składników pokarmowych, z których najważniejsze to białko, składniki mineralne i witaminy grupy B. Białko fasoli i grochu, choć jest białkiem niepełnowartościowym, powinno być jak najbardziej wykorzystane. Niewielki dodatek produktów zawierających białko zwierzęce do potraw z grochu i fasoli podnosi wartość białka roślinnego. Kawalek boczku, kielbasy czy mięsa albo jajo nie zwiększą zbyt kosztu potrawy, a znacznie ułatwią wykorzystanie zawartego w grochu i fasoli białka.

Groch i fasola są bogatym źródłem składników mineralnych, jak wapń, fosfor i żelazo. Zawierają one także więcej niż inne warzywa

witamin grupy B. Oprócz wymienionych składników suche nasiona grochu i fasoli zawierają dość dużo skrobi i dlatego są pokarmem sycącym, szczególnie chętnie spożywanym podczas ciężkich prac.

Z nasion grochu i fasoli w czasie gotowania oddziela się twarda, otaczająca ziarna błonka. Zawiera ona dużo błonnika i dlatego ludziom chorym lub dzieciom dajemy przetarte potrawy z fasoli lub grochu.



Suche nasiona roślin strączkowych gotują się dość długo, co w dużej mierze jest przyczyną niskiego spożycia potraw z tych produktów. Aby ułatwić gotowanie grochu i fasoli, zrobmy sobie dogotowywacz (patrz str. 57 i 64), który odda nam nieocenione usługi w wielu wypadkach. Potrawy z suchych nasion strączkowych musimy tak przygotowywać, aby zachować możliwie najwyższą ich wartość. Dlatego należy:

— w przeddzień gotowania przebrać nasiona, odrzucić ziarna robaczywe lub nadpsute;

— przebrane nasiona dobrze kilkakrotnie wypłukać;

— zalać przegotowaną przestudzoną wodą i pozostawić do następnego dnia, aby suche ziarna dobrze napęczniały, co skróci czas gotowania;

— można gotować nasiona w tej samej wodzie, w której miękły, a jeżeli woda wsiąkła — dolać wody przegotowanej;

— solić groch i fasolę dopiero pod koniec gotowania, gdyż wcześniejsze dodanie soli przedłuża czas gotowania.

Przy użyciu dogotowywacza należy:

— namoczone nasiona gotować na płycie około 15 minut;

— garnek przykryć dopasowaną przykrywą i wstawić do dogotowywacza;

— solić potrawę po wyjęciu z dogotowywacza.

Potravami najczęściej przygotowywanymi z grochu i fasoli są zupy, które podajemy z ziemniakami, zacierką, grzankami lub z chlebem. Przyprawą podnoszącą smak zupy fasolowej czy grochowej jest czosnek i majeranek.

Drugie dania najczęściej przyrządzamy z fasoli. Jeżeli potrawę mamy zakwasić octem lub przecierem pomidorowym, dodajemy kwas po ugotowaniu. Ocet ścina bowiem białko w nasionach i powoduje ich twardość.

W żadnym wypadku nie wolno dodawać dla szybszego ugotowania nasion sody jadalnej. Zmiękcza ona wprawdzie wodę i nieco przyspiesza gotowanie, lecz niszczy zupełnie wartość witaminową potrawy.

Ze względu na zawartość białka i niektórych składników mineralnych potrawy z grochu i fasoli należy podawać zawsze razem z potrawami z warzyw, na przykład z surówkami lub też łączyć te produkty w takich potrawach, jak barszcz ukraiński, fasola z pomidorami, groch z kapustą.

Nie omawiamy tu zastosowania groszku zielonego i fasoli szparagowej, gdyż przygotowuje się je podobnie jak warzywa.

Przepisy na potrawy z grochu i fasoli

Fasola sypka z wody

50 dkg średniej białej fasoli,
75 dkg wody, 50 dkg mleka,
sól, 5 dkg słoniny, 5 dkg cebuli.

Białą fasolę przebieramy, myjemy, zalewamy przegotowaną, przestudzoną wodą i pozostawiamy na noc do napęcznienia. Następnego

dnia gotujemy fasolą w tej samej wodzie, w której się moczyła, z dodatkiem raleka (może być od tłuszczu). Solimy ją, gdy jest już miękka. Odcedzamy z resztek wywaru, polewamy słoniną ze skwar-

kami i cebulą. Tak ugotowaną fasolę podajemy jako dodatek do barszczu lub jako drugie danie, w tym wypadku z sałatką z pomidorów lub z kiszzonego ogórka i cebuli.

Fasola w sosie pomidorowym

50 dkg białej fasoli, 1 kg 25 dkg wody, 6 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, 2 dkg maki, 25 dkg przecieru pomidorowego, sól, cukier, pieprz

W przeddzień gotowania umytą fasolę zalewamy dla napęcznienia przegotowaną przestudzoną wodą. Gotujemy ją w tej samej wodzie,

w której się moczyła. Ze słoniny, cebuli i maki robimy jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z fasoli, dodajemy przecier pomidorowy i łączymy z mięką fasolą. Doprawiamy do smaku solą, cukrem i mielonym pieprzem. Jeszcze raz krótko dusimy.

Podajemy posypaną drobno posiekaną zieleniną.

Fasola w szarym sosie

50 dkg białej fasoli, 1 kg 20 dkg wody, 6 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 4 dkg maki, sól, pieprz, ocet, ziele angielskie, 1 dkg cukru na karmel.

W przeddzień gotowania umytą fasolę zalewamy dla napęcznienia przegotowaną przestudzoną wodą. Gotujemy ją do miękkości w tej samej wodzie, w której się mo-

czyła. Z tłuszczu, cebuli i maki robimy żółtą zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z fasoli, dodajemy do sosu drobno zmielone przyprawy do smaku, zakwaszamy octem.

Cukier rumienimy na karmel i dodajemy do sosu. Sos łączymy z fasolą i krótko razem dusimy. Podajemy fasolę posypaną drobno posiekaną zieleniną.

Fasola z kiełbasą lub wędzonym boczkiem

50 dkg białej fasoli, 6 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, 3 dkg maki, 15 dkg przecieru pomidorowego, sól, papryka, 25 dkg kiełbasy lub boczku.

Fasolę przygotowujemy tak jak w przepisie na fasolę w sosie pomi-

dorowym. Do na wpół ugotowanej fasoli dodajemy pokrajaną w krążki kiełbasę. Ze słoniny, cebuli i maki robimy żółtą zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z fasoli i przecierem pomidorowym, łączymy z fasolą. Doprawiamy do smaku solą i papryką, krótko dusimy razem

z sosem. Podajemy z ziemniakami. Zamiast kiełbasy możemy użyć

wędzony boczek, który gotujemy razem z fasolą.

Fasola z wieprzowiną lub baraniną

50 dkg białej fasoli, 30 dkg mięsa wieprzowego lub baraniny, 6 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 3 dkg mąki, sól, czosnek, majeranek.

Fasolę namoczoną poprzedniego dnia w przegotowanej przestudzonej wodzie gotujemy do miękkości w tej samej wodzie. Wieprzowinę lub baraninę krajemy w drobną

kostkę, obsmażamy na części tłuszczu, dodajemy do podgotowanej fasoli. Z reszty tłuszczu, cebuli i mąki robimy złotą zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z fasoli. Gotowy sos dodajemy do fasoli, przyprawiamy do smaku solą i roz-tartym czosnkiem, krótko jeszcze dusimy.

Podajemy z ziemniakami, posypaną drobno posiekaną zieleniną.

Kotlety z fasoli

60 dkg fasoli, 1 kg 20 dkg wody, 7 dkg czarstwej bulki, 15 dkg mleka, 2 dkg smalcu, 5 dkg cebuli, 3 jaja, sól, pieprz, majeranek, 7 dkg tartej bulki, tłuszcz do smażenia.

Namoczoną poprzedniego dnia w przegotowanej letniej wodzie fasolę gotujemy w tej samej wodzie. Miękką fasolę odsączamy z wywaru i przepuszczamy przez maszynkę do mięsa. Namoczoną i lekko od-

ciśniętą z mleka bułkę mielemy wraz z fasolą. Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy na złoty kolor w tłuszczu i dodajemy do masy wraz z jajami. Masę przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i majerankiem, dobrze wyrabiamy. Z masy fasolowej formujemy walek o średnicy 7—8 cm. Odcinamy nożem równej wielkości kotlety, otaczamy je w tartej bulce i smażyjemy na rumiano z obu stron. Podajemy z sosem pomidorowym, cebulowym i z surówkami z jarzyn.

Groch syplki

60 dkg suchego grochu, 1 kg 25 dkg wody, sól, 6 dkg słoniny, 5 dkg cebuli.

Przebrany, umyty groch zalewamy w przeddzień przegotowaną, letnią wodą dla napełnienia. Na-

stępnego dnia gotujemy do miękkości w wodzie, w której się moczył. Miękki groch solimy i odparowujemy wodę, stawiając naczynie z ugotowanym grochem bez pokrywy na brzegu płyty kuchennej. Podajemy groch polany słoniną

ze skwarkami i cebulą jako dodatek do barszczu lub kapuśniaku.

W ten sposób ugotowany groch podajemy także utłuczony.

Groch przecierany

60 dkg suchego grochu, 1 kg
25 dkg wody, sól, 6 dkg słoiny lub boczku.

Groch gotujemy tak samo, jak w przepisie na groch sypki. Ugoto-

wany, odsączony z resztek wywaru groch przecieramy przez cedzak i otrzymujemy gładką masę pozbawioną łusek. Groch przecierany podajemy jako dodatek do gotowanego mięsa wędzonego.

Kotlety z grochu

50 dkg suchego grochu, 15 dkg cebuli, 5 dkg smalcu, 2 jaja, 7 dkg czerstwej bułki, sól, czosnek, majeranek, pieprz, 6 dkg tartej bułki, tłuszcz do smażenia.

Przebrany, umyty groch zalewamy na noc przegotowaną, letnią wodą, pozostawiamy do rana dla napęcznienia. Gotujemy groch do miękkości w wodzie, w której się moczył. Czerstwą bułkę moczymy w chłodnym mleku, lekko odciskamy. Drobną pokrojoną cebulę pod-

smażamy w tłuszczu. Odsączony z reszty wywaru i przestudzony groch przepuszczamy przez maszynkę do mięsa lub przecieramy przez cedzak razem z namoczoną bułką. Do masy dodajemy podsmażoną w tłuszczu cebulę, jaja i przyprawy, dokładnie wyrabiamy. Formujemy z masy wałek, odcinamy nożem równe okrągłe kotlety grubości około 2 cm. Każdy kotlet otaczamy w tartej bułce i smażymy na rumiano na gorącym tłuszczu. Podajemy z ziemniakami i z zasmażaną kapustą lub surówkami.

Zupy i dodatki do zup

Zupy gotujemy z warzyw, owoców i mleka. Podstawą do przygotowania zup z warzyw jest prawie zawsze wywar z włoścyszyny, kości lub okrawków mięsa. Aby otrzymać wywar o właściwym smaku, na 1 kg włoścyszyny bierzemy: 30 dkg marchwi, 20 dkg pietruszki, 15 dkg selera, 15 dkg pora lub cebuli, 20 dkg kapusty cukrowej białej lub włoskiej.

Zupy, szczególnie w okresie nasilenia prac sezonowych, są podstawowym posiłkiem. Dlatego postarajmy się o to, aby były pożywne, smaczne, zdrowe i urozmaicone.

Zupa ziemniaczana, najprostsza i najłatwiejsza w wykonaniu, może być przygotowywana w różnych odmianach przez stosowanie różnych dodatków, a więc przecieru pomidorowego, szpinaku, szczawiu lub serwatki.

O jakości zup gotowanych na wywarze z jarzyn decyduje ich wykończenie. Chętnie jadamy zupy zawiesiste. Zawiesistość zup uzyskujemy przez rozklejenie kaszy (na przykład w krupniku), zasypanie zupy zacierką, rozgotowanie ziemniaków, fasoli czy grochu. Do innych zup stosujemy podprawy ze śmietany i mąki lub zasmażki z tłuszczu i mąki. Po dodaniu podprawy, w której skład wchodzi mąka, musimy zupę jeszcze raz zagotować, aby skrobią zawartą w mące dostatecznie się rozkleiła; zupa jest wtedy zawiesista.

Zamiast śmietany i mąki stosujemy niekiedy do zup z warzyw lub zup owocowych podprawę z mleka i żółtek. Musimy to robić bardzo uważnie, aby nie spowodować zwarzenia się żółtek. Do garnuszka z dobrze roztrzepanymi żółtkami z mlekiem dodajemy powoli gorącą zupę ciągle mieszając. Po połączeniu żółtek z resztą zupy potrawy nie gotujemy, lecz zaraz podajemy.

Wszystkie zupy z warzyw lub gotowane na wywarze z warzyw, zyskują na smaku i wartości odżywczej, jeżeli dodamy — już wprost na talerze — drobno posiekanego zielonego kopru, pietruszki lub młodych listków selera.

Zupy ze świeżych owoców, suszu lub przecieru podprawiamy najczęściej śmietaną z mąką. Niekiedy stosujemy podprawę z mąki ziemniaczanej, rozmieszanej wodą. Aby zupy były dostatecznie pożywne, podajemy je z różnymi dodatkami, omówionymi w przepisach. Przy przepisach na poszczególne dodatki załączamy wskazówki, do jakich zup i jak należy je stosować.

Przepisy na zupy

Rosół

1 kg wołowiny z kością, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 10 dkg kapusty, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Opłukane mięso nastawiamy do gotowania wraz z umytą i obraną włoszczyzną. Po zagotowaniu rosół solimy, a gdy opadną szumowiny, przykrywamy i odstawiamy na

wolny ogień. Cebulę podpiekamy na płycie i dodajemy wraz z kapustą, gdy mięso jest na wpół miękkie. Przed wydaniem cedzimy rosół przez sito i dodajemy drobno posiekaną zieloną pietruszkę lub koperek. Podajemy z makaronem, całym ziemniakami, lanym ciastem, niekiedy z pokrajaną w kostkę kaszką krakowską (patrz dodatki do zup, str. 281—284).

Barszcz burakowy czysty

50 dkg włoszczyzny, 1 kg buraków ćwikłowych, 15 dkg cebuli, sól, cukier, pieprz,

liść bobkowy, kwas burakowy, 5 dkg masła.

Obraną umytą włoszczyznę szatkujemy drobno na tarce z dużymi oczkami, dodajemy połowę drobno pokrojonej cebuli. Połowę przeznaczonego masła lub innego tłuszczu rozgrzewamy na patelni. Na gorący tłuszcz wrzucamy rozdrobnioną włoszczyznę i mieszając podsmażamy. Do zagotowanej wody na barszcz (około 3½ litra) wkładamy włoszczyznę, przyprawy oraz drobno pokrajane buraki i resztę cebuli pod-

pieczonej na blasze. Krótko wszystko gotujemy i odstawiamy. Po godzinie zlewamy czysty barszcz, doprawiamy do smaku przyprawami i kwasem z buraków, dodajemy resztę surowego masła lub innego tłuszczu. Barszcz burakowy czysty podajemy z uszkami, fasolą lub ziemniakami. (Dla podniesienia smaku można dodać do gotowania 1—2 suszone grzybki).

Barszcz z pomidorów

50 dkg włoszczyzny, 1 kg pomidorów, 15 dkg cebuli, sól, cukier, 5 dkg masła.

Włoszczyznę przygotowujemy jak do barszczu burakowego czystego, podsmażamy w tłuszczu i dajemy do wrzącej wody. Umyte pomidory rozgotowujemy w oddziel-

nym naczyniu, z dodatkiem odrobiny tłuszczu. Gdy zmiękną przecieramy je i przecier dodajemy do odcedzonego wywaru z włoszczyzny. Przyprawiamy do smaku solą i cukrem. Podajemy z lanym ciastem, z ziemniakami, z kaszą mianą lub krakowską krajaną w kostkę albo z kluskami.

Zupa grzybowa czysta

50 dkg włoszczyzny, 4 dkg suszonych grzybów, 15 dkg cebuli, sól, pieprz, 5 dkg masła.

Grzyby suszone dokładnie myjemy i gotujemy w wodzie (około 3½ litra). Włoszczyznę rozdrabniamy na grubej tarce, podsmażamy na tłuszczu, dodajemy do gotującego wywaru z grzybów. Cebulę przy-

piekamy na blasze na rumiano i także dodajemy do zupy. Gdy grzyby są miękkie, odcędzamy włoszczyznę i wybieramy grzyby. Zupę przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy surowe masło. Ugotowane grzyby zużywamy do innej potrawy. Czystą zupę grzybową podajemy z kostką z kaszy, lanym ciastem, łazankami, uszkami z grzybów lub z ziemniakami.

Czernina z kaczki lub z gęsi

Podroby z kaczki lub z gęsi, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 50 dkg świeżych ja-

blek, 20 dkg śliwek, 3 dkg cukru, sól, pieprz, majeranek, krew z kaczki lub z gęsi, 3 dkg mąki.

Oczyszczone i opłukane skrzydełka, łapki, szyje, żołądek i serce z kaczki lub z gęsi gotujemy wraz z obraną włoszczyzną. Oddzielnie w niewielkiej ilości wody gotujemy kompot z jabłek i śliwek. Podroby i włoszczyznę odcedzamy. Krew

z kaczki lub z gęsi roztrzepujemy z mąką, rozprowadzamy wywarem z podrobów, zagotowujemy. Po zagotowaniu dodajemy kompot i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i cukrem. Podajemy z kluskami (żazankami).

Zupa jarzynowa z kalafiorami

Kości, 5 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 1 kalafior, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, 3 dkg masła, sól.

Gotujemy wywar z kości i włoszczyzny, odcedzamy. Włoszczyznę krajemy po ugotowaniu i dodajemy

do zupy. Kalafior obieramy z liści dzielimy na części razem z gładem gotujemy na wywarze. Gdy kalafior jest miękki, podprawiamy zupę śmietaną rozmieszaną z mąką, zagotowujemy, solimy. Przed podaniem dodajemy surowe masło. Podajemy z kluskami krajany lub lanymi.

Zupa jarzynowa przecierana

15 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 15 dkg kapusty, 1 kg ziemniaków, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, 40 dkg czerstwej bulki, 3 dkg masła.

Obrane i umyte warzywa rozdrabniamy na tarce do surówek lub drobno krajemy, zalewamy wrzącą wodą i gotujemy. Gdy wa-

rzywa są na wpół miękkie, dodajemy obrane ziemniaki. Ugotowane warzywa i ziemniaki rozcieramy przez cedzak. Przetartą zupę podprawiamy śmietaną rozmieszaną z mąką i zagotowujemy. Bułkę pokrajaną w drobną kostkę polewamy stopionym tłuszczem i suszymy na patelni lub w piecyku. Wysuszone w ten sposób grzanki podajemy do zupy oddzielnie.

Zupa koperkowa

Kości, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 6 dkg mąki, 3 łyżki zielonego kopru, sól.

Gotujemy wywar z kości i wło-

szczyzny, odcedzamy. Śmietaną rozmieszaną z mąką rozprowadzamy częścią wywaru, zagotowujemy, wlewamy do pozostałego wywaru i doprawiamy solą do smaku. Do gotowej zupy dodajemy drobno po-

siekany zielony koperek (3 łyżki).
Podajemy zupę z ziemniakami lub

kluszkami. Warzywa z zupy możemy użyć do przyrządzenia sałatki

Zupa ogórkowa

8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 1 kg 50 dkg ziemniaków, 15 dkg śmietany, 4 dkg mąki, 30 dkg kiszonych ogórków, sól, zielony koper lub pietruszka.

Oczyszczoną i opłukaną włoszczyznę rozdrabniamy na tarce do surówek lub krajemy w drobne paski i gotujemy. Gdy warzywa są

na w pół miękkie, dodajemy ziemniaki pokrajane w kostkę lub w plastry, gotujemy do miękkości. Śmietanę mieszamy z mąką, wprowadzamy niewielką ilością zupy, dodajemy do zupy, zagotowujemy. Obrane ogórki krajemy w drobną kostkę, dodajemy do zupy surowe lub oddzielnie podduszone z odrobiną tłuszczu. Gotową zupę doprawiamy do smaku surowym kwasem z ogórków.

Zupa ziemniaczana z porami

8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 3 pory, 1 kg 50 dkg ziemniaków, 3 dkg mąki, 3 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, sól

Gotujemy wywar z włoszczyzny, odcedzamy. Do wywaru dodajemy

pokrajane w kostkę ziemniaki oraz pory pokrajane w drobne pierścionki i gotujemy. Gdy ziemniaki są miękkie, podprawiamy zupę zasmażką, zagotowujemy, dodajemy śmietanę i solimy do smaku. Włoszczyznę dodajemy do zupy po ugotowaniu, pokrajaną w cienkie paski.

Zupa ziemniaczana z kurkami

8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg cebuli, 5 dkg selera, 1 kg 50 dkg ziemniaków, 30 dkg kurek, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Oczyszczamy włoszczyznę, krajemy w paski. Grzyby kurki płuczemy, drobno krajemy. Grzyby i

włoszczyznę zalewamy wrzątkiem, gotujemy około godziny, następnie dodajemy pokrajane w kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki są miękkie, mieszamy śmietanę z mąką, podprawiamy zupę, zagotowujemy. Dodajemy soli i pieprzu do smaku. Przed podaniem posypujemy na talerze drobno posiekaną pietruszkę lub koper.

Zupa ze słodkiej kapusty

Kości, 15 dkg marchwi, 60 dkg świeżej kapusty, 10 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, 5 dkg mąki, kminek, sól.

Marchew utartą na tarce do surowek, poszatkowaną drobno ka-

pustę i cebulę pokrajaną w cienkie talarki zalewamy wrzącą wodą i gotujemy. Gdy warzywa są miękkie, mieszamy śmietaną z mąką i podprawiamy zupę. Doprawiamy do smaku solą i kminkiem. Podajemy z ziemniakami.

Zupa ziemniaczana ze szczawiem lub szpinakiem

25 dkg włoszczyzny, 1 kg ziemniaków, 5 dkg tłuszczu, 15 dkg szczawiu lub szpinaku, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, liść bobkowy, zielony koper lub pietruszka.

Gotujemy wywar z włoszczyzny, do którego dodajemy pokrajane w kostkę ziemniaki. Gdy włoszczyzna

i ziemniaki są miękkie, przecieramy je przez cedzak lub przepuszczamy przez maszynkę, łączymy z wywarem. Przebrany i umyty szczaw lub szpinak siekamy nożem na desce i dodajemy do zupy. Cebulę drobno pokrojoną podsmażamy w tłuszczu. Podprawiamy zupę śmietaną, dodajemy przyprawy do smaku oraz podsmażoną cebulę, zagotowujemy.

Barszcz z botwiną

Kości, 25 dkg włoszczyzny, 1 kg młodych buraków z liśćmi, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, cukier, kwas burakowy.

Z kości i włoszczyzny gotujemy wywar, odcędzamy. Umyte i oczyszczone młode buraczki wraz z botwiną krajemy drobno i wrzucamy

do wywaru, gotujemy, aż będą miękkie. W czasie gotowania buraczki tracą kolor, aby więc przywrócić ładny kolor barszczu, dodajemy kwas burakowy lub ocet i wyciśnięty sok z utartego starego buraka.

Podprawiamy barszcz śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami.

Barszcz zabielały

Kości, 25 dkg włoszczyzny, 1 kg buraków, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, cukier, liść bobkowy, ziele angielskie, kwas burakowy, zielecina.

Z kości i włoszczyzny gotujemy wywar. Obrane i umyte buraki trzemy na grubej tarce, dodajemy do gotującego się wywaru. Gotujemy krótko, aby buraki nie straciły koloru i odstawiamy na brzeg płyty

kuchennej. Po godzinie odcedzamy barszcz, przyprawiamy do smaku solą i cukrem oraz kwasem burakowym. Kwas burakowy możemy zastąpić przecedzonym żurem, kwa-

sem z kiszonych ogórków lub octem.

Podprawiamy barszcz śmietaną z mąką, zagotowujemy. Podajemy z ziemniakami.

Zupa grzybowa ze śmietaną

25 dkg włoścyczyzny, 5 dkg cebuli, 5 dkg suszonych grzybów, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz, zielenina.

Dokładnie wymyte grzyby nstawiamy do gotowania. Do na wpół ugotowanych grzybów dodajemy obraną, umytą włoścyczyznę,

gotujemy do miękkości. Odcedzamy z wywaru grzyby i włoścyczyznę. Śmietaną z mąką podprawiamy zupę, dodajemy przyprawy do smaku oraz pokrajane w cienkie paski grzyby, zagotowujemy. Podajemy z kluskami, z ziemniakami, z kaszą sypką lub kostką z kaszy Krakowskiej czy manny.

Zupa kalafiorowa

Kości, 25 dkg włoścyczyzny, 75 dkg kalafiorów, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól.

Z kości i włoścyczyzny gotujemy wywar. Umyte kalafiory dzielimy na części, głąb krajemy w cienkie paski. Odcedzamy włoścyczyznę i kości, a na wywarze gotujemy ka-

lafiory. Część ugotowanych kalafiorów przecieramy, reszcie pozostawiamy w całości. Zupę podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy.

Podajemy z kluskami, lonym ciastem, z ziemniakami lub z kaszą krakowską, mianą — krajaną w kostkę.

Zupa z fasolki szparagowej

Kości, 25 dkg włoścyczyzny, 50 dkg fasoli szparagowej, 1 kg ziemniaków, 3 dkg masła, 3 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, zielenina.

Gotujemy wywar z włoścyczyzny i kości lub samej włoścyczyzny. Fasolkę obieramy z włókien i końców, myjemy, krajemy w skośne kawałki. Pokrajaną fasolkę oraz obrane i pokrajane w kostkę zie-

mniaki gotujemy do miękkości na wywarze z kości i włoścyczyzny. Gdy fasolka i ziemniaki są miękkie, podprawiamy zupę jasną zasmażką z masła i mąki, dodajemy śmietanę i zagotowujemy. Przed podaniem dodajemy do zupy dużo drobno posiekanej zieleniny. Zupę możemy ugotować bez ziemniaków, a podać ją z kluskami lub grzankami z bułki.

Barszcz ukraiński

30 dkg suchej fasoli, 15 dkg marchwi, 20 dkg kapusty, 10 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 10 dkg cebuli, 1 kg ziemniaków, 30 dkg buraków, 50 dkg pomidorów, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz, zielony koper lub pietruszka.

Fasolę przebieramy, płuczemy i zalewamy zimną przegotowaną

wodą. Następnego dnia gotujemy fasolę w wodzie, w której się moczyła. Oddzielnie gotujemy obrane i starte na tarce do jarzyn warzywa oraz pokrajane w kostkę ziemniaki. Gdy warzywa i ziemniaki są miękkie, dodajemy rozgotowane i przetarte pomidory, podprawiamy zupę śmietaną z mąką i zagotowujemy. Dodajemy ugotowaną fasolę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Zupa pomidorowa z kaszą lub ryżem

Kości, 8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 10 dkg kapusty, 1 kg świeżych pomidorów, 15 dkg kaszy jęczmiennej, 15 dkg śmietany, sól, zielony koper lub pietruszka.

Z kości i włoszczyzny gotujemy wywar, odcedzamy, dodajemy wypłukaną kaszę, gotujemy do miękkości. Pomidory rozgotowujemy w

niewielkiej ilości wody, przecieramy przez cedzak lub sito, dodajemy do zupy. Doprawiamy zupę do smaku solą i odrobiną cukru. Do gotowej zupy dodajemy śmietaną i drobno posiekaną zieleninę. Zamiast świeżych pomidorów można użyć około 75 dkg przecieru pomidorowego. Kaszę można zastąpić ryżem. Można także dodać do zupy włoszczyznę, przetartą przez cedzak lub pokrajaną w paski.

Zupa z kaszy manny

8 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli, 10 dkg kaszy manny, 5 dkg mąki, 6 dkg masła, zielona pietruszka, sól.

Gotujemy wywar z włoszczyzny, odcedzamy. Ugotowaną włoszczyznę krajemy w drobne paski. Kaszę

mąkę i masło runienimy na maśle, rozprowadzamy przestudzonym wywarem, zagotowujemy. Doprawiamy zupę solą do smaku, dodajemy pokrajaną włoszczyznę i drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Podajemy z całymi, na sypko ugotowanymi ziemniakami lub grzankami z bułki.

Zupa grochowa

50 dkg grochu, 20 dkg wędzonki, 3 dkg słoniny, 3 dkg

mąki, 5 dkg cebuli, sól, czosnek, majeranek.

Groch polny przebieramy, płuczemy i zalewamy na noc przegotowaną, przestudzoną wodą. Następnego dnia groch gotujemy w tej samej wodzie, w której się moczył. Miękki groch rozgniatamy lub przecieramy przez cedzak. Mięso gotujemy oddzielnie i kiedy zmięknie, dodajemy groch do wywaru, w którym gotowało się mięso. Ce-

bulę podsmażamy w tłuszczu, wysypujemy mąkę i robimy zasmażkę, którą następnie dodajemy do zupy. Przyprawiamy zupę do smaku solą, czosnkiem i majerankiem. Podajemy zupę z ugotowanymi sypkimi ziemniakami, zacierkami czy grzankami.

Tak samo możemy przyrządzić zupę fasolową.

Zupa fasolowa z ziemniakami

25 dkg włoszczyzny, 50 dkg fasoli, 1 kg ziemniaków, 5 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, sól, majeranek, czosnek.

Przebraną fasolę płuczemy i zalewamy na noc przegotowaną, przestudzoną wodą. Następnego dnia gotujemy fasolę w tej samej wodzie, w której się moczyła. Obra-

ną włoszczyznę rozdrabniamy na grubej tarce i gotujemy razem z pokrajnymi w kostkę ziemniakami. Miękką fasolę i ziemniaki łączymy razem. Ze stopionej słoniny, mąki i cebuli robimy zasmażkę, podprawiamy zupę, zagotowujemy.

Przyprawiamy do smaku solą, majerankiem i (jeżeli kto lubi) czosnkiem.

Kapuśniak z kiszonej kapusty

Kości, 15 dkg marchwi, 75 dkg kiszonej kapusty, 5 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, 3 dkg mąki.

Kapustę kiszoną, jeżeli jest bardzo kwaśna, osączamy z nadmiaru soku (sok zużywamy do zakwaszenia innych potraw), wkładamy do wrzącego wywaru z kości i startej na grubej tarce marchwi. Gotujemy

razem około godziny. Zesmażamy pokrajaną w kostkę słoninę, dodajemy drobno pokrajaną cebulę, a gdy się podsmaży, wysypujemy mąkę i zrumienioną zasmażką podprawiamy kapuśniak. Jeżeli kapuśniak okaże się po ugotowaniu za mało kwaśny, poprawiamy go surowym sokiem z kiszonej kapusty. Podajemy z ziemniakami okraszonymi lub z chlebem.

Zupa ziemniaczana zasmażana

25 dkg włoszczyzny, 1 kg 500 g ziemniaków, 5 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, 3 dkg mąki, sól, zielenina.

Umytą włoszczyznę ścieramy na grubej tarce lub krajemy nożem na drobne słupki. Obrane ziemniaki krajemy w dość grubą kostkę.

Ziemniaki i włoszczyznę wkładamy do wrzącej wody, gotujemy do miękkości. Ze słoniny, cebuli i mąki robimy rumianą zasmażkę, rozprowadzamy przestudzonym wy-

warem, dodajemy do zupy, zagotowujemy. Zupę doprawiamy do smaku solą i przed podaniem dodajemy drobno posiekane młode listki selera, pietruszki lub kopru.

Zupa jarzynowa zasmażana

10 dkg białej fasoli, 15 dkg kapusty, 15 dkg marchwi, 5 dkg selera lub pietruszki, 10 dkg cebuli, 1 kg ziemniaków, 5 dkg słoniny, 3 dkg mąki, sól.

Przebraną umytą fasolę zalewamy na noc przegotowaną, ostudzoną wodą. Następnego dnia gotujemy ją w wodzie, w której się moczyła. Kapustę krajemy w kostkę.

Marchew i seler lub pietruszkę trzemy na grubej tarce. Ziemniaki krajemy w niezbyt grubą kostkę. Rozdrobnione warzywa i ziemniaki wkładamy do wrzącej wody, gotujemy pod przykryciem do miękkości. Do miękkich warzyw dodajemy ugotowaną oddzielnie razem z wywarem fasolę.

Ze słoniny i mąki robimy złotą zasmażkę, podprawiamy zupę, zagotowujemy.

Krupnik

Kości, 25 dkg włoszczyzny, 10 dkg kaszy jęczmiennej, 1 kg 50 dkg ziemniaków, 1 dkg suszonych grzybów, 5 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, sól, zielenina.

Z kości i włoszczyzny zagotowujemy wywar. Do wrzącego wywaru dodajemy przebraną, opłukaną ka-

sze, umyte suszone grzyby i razem gotujemy na wolnym ogniu, aż kasza dostatecznie zmięknie. Do na wpół ugotowanej kaszy dodajemy pokrajane w kostkę ziemniaki, ugotowaną włoszczyznę drobno pokrojoną dodajemy do gotowej zupy. Przed podaniem krasimy zupę słoniną z podsmażoną cebulą. Krupnik możemy także okrasić dobrą gęstą śmietaną.

Chłodnik z kwaśnego mleka

6 młodych buraczków, 2 ogórki kiszzone lub świeże, 5 dkg zielonego szczypioru, 12 rzodkiewek, 3 jaja, półtora litra kwaśnego mleka.

Młode buraczki płuczemy, kra-

jemy drobno wraz z liśćmi i zalewamy 1½ litra wrzącej wody, gotujemy.

Umyte ogórki obieramy, krajemy w plasterki, tak samo krajemy umytą nie obieraną rzodkiewkę. Ugotowane na twardo jaja dzielimy

na cząstki. Roztrzepujemy zsiadłe mleko, dodajemy zimne buraczki wraz z wywarem, ogórki, rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Doprawiamy do smaku solą. Można

dodać kilka łyżek kwasnej śmietany. Pokrajane jaja wkładamy na talerze przy podawaniu.

Podaje się z ziemniakami lub chlebem.

Zupa z dyni!

1 kg dyni, 2 litry mleka, 25 dkg mąki, 1 jajo, sól, cukier.

Obraną dynię krajemy w kostkę, podlewamy niewielką ilością wrzącej wody, gotujemy do miękkości. Miękką dynię przecieramy

przez cedzak lub rozcieramy na miazgę tłuczkiem. Z mąki, jaja i wody robimy zacierkę, wrzucamy na wrzące mleko, a gdy się ugotuje, dodajemy roztartą dynię, doprawiamy do smaku solą i cukrem nie zagotowując podgrzewamy.

Zupa z marchwi na mleku

50 dkg marchwi, 2 litry mleka, 3 dkg mąki, sól, cukier.

Obraną, umytą marchew krajemy w kostkę, zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby okrywała jarzynę. gotujemy do miękkości. Miękką marchew przecieramy przez

cedzak lub ucieramy tłuczkiem na miazgę. Zagotowujemy mleko i podprawiamy mąką. Dodajemy do mleka utartą marchew razem z wodą, w której się gotowała, przyprawiamy do smaku solą i cukrem. Podajemy z okraszonymi sypkimi ziemniakami.

Kiszenie barszczu burakowego

2 kg éwikłowych buraków, 3 litry wody, skórka razowego chleba.

Obrane i umyte buraki krajemy w cienkie plasty, wkładamy do kamiennego garnka. Zalewamy przegotowaną, ciepłą wodą, dodajemy skórkę razowego chleba. Garnek obwiązujemy muślinem lub dziurkowanym papierem i odstawiamy na kilka dni do ciepłego po-

mieszczenia. Dobrze kwaśny barszcz zlewamy do czystych butelek, korkujemy i wnosimy do piwnicy. Tak ukiszony barszcz stosujemy do przyrządzania barszczu zabielenego, do barszczu ukraińskiego i do zakwaszania zasmażonych buraków. Barszcz kiszony z buraków jest jednocześnie smacznym i zdrowym napojem orzeźwiającym. Jeżeli kto lubi, można do kiszenia barszczu dodać 1—2 ząbki czosnku.

Kiszenie żuru

20 dkg mąki żytniej razowej
lub owsianej, 1 litr wody.

Mąkę żytnią — razową lub pyłową albo mąkę owsianą mieszamy w kamiennym garnku z przegotowaną letnią wodą. Garnek obwiązujemy muślinem lub dziurko-

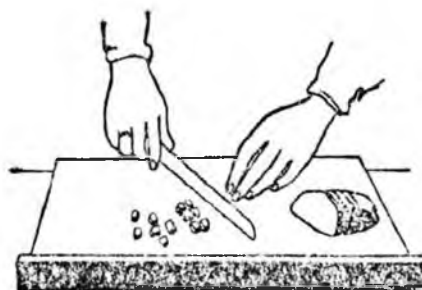
wanym papierem, odstawiamy do ciepłego pomieszczenia na 3—4 dni. Szybciej można otrzymać żur, jeżeli zamiast mąki użyjemy rozczyunu chlebowego, mieszając go z przegotowaną wodą, podobnie jak mąkę.

Przepisy na dodatki do zup

Grzanki z bułki

50 dkg czerstwej bułki, 3 dkg
masła.

Czerstwą bułkę krajemy ostrym nożem, wysypujemy cieką warstwą na blachę. Stopionym masłem skrapiamy grzanki i wstawiamy do piekarnika. Od czasu do czasu potrząsamy blachą mieszając w ten sposób grzanki. Dobrze wysuszone grzanki są lekko rumiane i chrupiące. Podajemy je na oddzielnych



talerzykach do zupy owocowej lub jarzynowej przecieranej.

Ciasto tarte mażaronowe

30 dkg mąki, 2 jaja, 4 dkg
wody, sól.

W nasypanej na stolnicy mące robimy dołek. Wlewamy wybite jaja i wodę, zarabiamy ciasto. Zarobione ciasto jest dość twarde, wyrabiamy je dokładnie, wygniatając rękami. Wyrobione ciasto trzemy na grubej tarce jarzynowej, rozsypujemy na stolnicy cieką warstwą. Gdy trochę przeschnie, gotujemy we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane, miękkie ciasto odcedzamy cedzakiem, płuczemy ciepłą wodą. Podajemy do rosółu, do zaleka lub innych zup.



Makaron

35 dkg mąki, 2 jaja, 6 dkg wody, sól.

Ciasto przygotowujemy tak samo, jak na tarte ciasto makaronowe. Dzielimy ciasto na części. Stolnicę oczyszczamy z resztek ciasta, osuszamy mąką. Wałkujemy cienkie placki osuszając wałek mąką. Odkładamy rozwałkowane ciasto do przeschnięcia. Ciasto w miarę

przeschnięte, tak aby się nie kruszyło, zwijamy w rulony i krajemy cienko ostrym nożem. Pokrojony makaron rozrzucamy, po przeschnięciu wrzucamy do wrzącej osolonej wody, zagotowujemy. Gdy spłynie — wybieramy i przelewamy ciepłą wodą. Podajemy jako dodatek do rosółu, zupy pomidorowej lub jako samodzielne danie — polany masłem czy słoniną.

Łazanki

35 dkg mąki, 2 jaja, 6 dkg wody, sól.

Przygotowujemy ciasto jak na makaron. Rozwałkowane, przeschnięte platy ciasta zwijamy w rulony szerokości 6—8 cm, które krajemy na paski szerokości 1—2 cm. Te z kolei, nie rozrzucając na

stolnicy, krajemy w poprzek na kwadraciki — łazanki. Pokrajane łazanki rozrzucamy na stolnicy, aby przeschnyły. Gotujemy je we wrzącej wodzie, mieszając, aby się nie posklejały. Po odcedzeniu spłukujemy wodą.

Podajemy jako dodatek do zup podprawianych.

Kluski lane

20 dkg mąki, 4 jaja, 5 dkg wody, sól.

Jaja wbijamy do garnuszka z dziobkiem. Do rozmąconych jaj dodajemy mąkę i dobrze wyrabiamy ciasto łyżką lub trzepaczką różgową. Następnie rozprowadzamy cia-

sto wodą. Smak lanych klusek znacznie podnosi niewielki dodatek drobno posiekanej zielonej pietruszki lub kopru. Ciasto wlewamy cienkim strumieniem do wrzącej wody, zagotowujemy, odcedzamy. Można też lać ciasto bezpośrednio na wrzący rosół lub inną zupę.

Kluski kładzione

65 dkg mąki, 2 jaja, 30 dkg wody, sól.

Mąkę wysypujemy do naczynia, dodajemy jaja i wodę, zarabiamy

łyżką ciasto. Ciasto wyrabiamy dość długo i starannie, aby kluski były dostatecznie pulchne. Łyżką metalową maczaną w wodzie nabieramy ciasto i wkładamy do wrzącej osolonej wody. Kładziemy jednorazowo tyle klusek, aby swobodnie pływały. Gotujemy pod

przykryciem około 15 minut. Ugotowane kluski mają na przekroju jednolity kolor. Podajemy jako dodatek do zup lub mleka. Kluski kładzione możemy także podać polane słoniną, sosem pomidorowym lub mięsnym, jako oddzielne danie lub do mięsa i warzyw.

Kluski parzone

50 dkg wody, 12 dkg masła,
25 dkg mąki, 5 jaj, sól.

Zagotowujemy wodę z masłem, odstawiamy z ognia i wsypujemy mąkę. Drewnianą łyżką dokładnie rozbijamy grudki mąki. Ciasto ucieramy, podgrzewając, aż stanie się gęste i przezroczyste. Zestawiamy z ognia, po lekkim przestudzeniu do-

dajemy po jednej sztuce jaja i wyrabiamy. Kluski kładziemy metalową łyżką, maczaną w wodzie, na wrzącą osoloną wodę. Gotujemy jednorazowo w naczyniu taką ilość klusek, aby swobodnie pływały. Podajemy jako dodatek do rosółu, zup czystych lub polane masłem czy sosem pomidorowym jako samodzielną potrawę.

Kostka z kaszy krakowskiej

50 dkg kaszy krakowskiej,
1 kg 40 dkg wody, 4 dkg
tłuszczu, sól.

Zagotowujemy wodę z tłuszczem i solą. Odsianą kaszę wsypujemy do wrzącej wody i gotujemy przez 15 minut na wolnym ogniu, mieszając. Nakrywamy naczynie i odstawiamy kaszę na pół godziny na mniej rozgrzany brzeg płyty ku-

chennej. Czystą stolnicę zwilżamy wodą, wykładamy ugotowaną kaszę i rozsmarowujemy na grubość 1 cm, wygładzamy powierzchnię nożem moczonym w wodzie. Pozostawiamy rozsmarowaną kaszę do wystudzenia, po czym krajemy nożem w kostkę.

Podajemy jako dodatek do rosółu, do zup czystych nie podprawianych lub do mleka.

Kostka z kaszy manny

50 dkg kaszy manny, 1 kg
15 dkg wody, 4 dkg tłuszczu,
sól.

Kaszę manną zalewamy około 1/3 litra letniej wody, pozostawiamy

na pół godziny do napęcznienia. Resztę wody z dodatkiem tłuszczu i soli zagotowujemy. Dodajemy namoczoną kaszę i gotujemy na wolnym ogniu około 10 minut, mieszając. Do kostki, zarówno z kaszy

manny, jak i z kaszy krakowskiej, możemy dodać dla podniesienia smaku drobno posiekany zielony koper lub zieloną pietruszkę, szczególnie, gdy kostkę z kaszy podajemy jako dodatek do rosółu czy

zupy. Wylewamy kaszę na stolnicę zwilżoną wodą, rozsmarowujemy i wyrównujemy nożem maczonym w wodzie, a gdy wystygnie, kraje-
my w kostkę. Podajemy jak kostkę z kaszy krakowskiej.

Kasze sypkie

(Patrz potrawy z kasz, str. 259—266).

Sosy urozmaicają potrawy

Sosy są uzupełnieniem potraw mącznych, półmięsnych i potraw z warzyw. Dodatek sosu do kaszy lub klusek urozmaica te potrawy i pozwala na zaoszczędzenie tłuszczu, koniecznego do ich okraszenia. Kasza czy kluski podane z sosem grzybowym lub pomidorowym zmieniają swój smak i wygląd, są więc chętniej przez domowników zjadane.

Sosy podprawiamy, podobnie jak zupy, śmietaną z mąką lub zasmażką. Dobrze przyrządzony sos powinien być odpowiednio gęsty, gładki, bez grudek mąki. Smak sosu powinien być wyraźny i pochodzić od głównego składnika. Do rozprowadzenia sosów stosujemy najczęściej esencjonalny (mocny) wywar z włoszczyzny, z mięsa lub z kości. Mąka i tłuszcz lub mąka i śmietana, użyte do podprawiania sosu powodują, że gęste sosy mają wysoką wartość kaloryczną, a zatem powinny być często stosowane jako uzupełnienie potraw dla ciężko pracujących.

Oprócz omówionych wyżej sosów stosujemy w naszej kuchni także sosy słodkie jako dodatek na przykład do kaszy jaglanej ugotowanej na mleku, do ryżu lub do klusek.

Sosy słodkie przyrządzamy najczęściej na mleku zagęszczonym rozklejoną mąką ziemniaczaną z dodatkiem żółtek utartych z cukrem. Dodatek surowych przetartych owoców podnosi znacznie smak sosu i wzbogaca jego wartość odżywczą (patrz przepisy na sosy).

Odmienne od wyżej wymienionych są sosy zimne, przygotowywane na dobrej, surowej, kwaśnej śmietanie, jak sos masztardowy, chrzanowy, szczypiorkowy. Sosy zimne podajemy najczęściej jako dodatek do przekąsek, szczególnie do jaj na twardo lub sałatek. W codziennym żywieniu mało je stosujemy.

Przepisy na sosy

Sos cebulowy

5 dkg tłuszczu, 40 dkg cebuli, 5 dkg mąki, 1 litr wywaru, sól, ocet, cukier.

Obraną i pokrajaną cebulę podsmazamy w tłuszczu na rumiano, zalewamy częścią wywaru, gotu-

jemy do miękkości i przecieramy przez cedzak. Tłuszcz z mąką lekko rumienimy, rozprowadzamy wywarem z przetartą cebulą, zagoto-

wujemy. Doprawiamy do smaku solą, cukrem i octem. Podajemy do kotletów ziemniaczanych, gotowanego mięsa, sypkiej kaszy.

Sos chrzanowy

5 dkg masła, 5 dkg mąki, $\frac{3}{4}$ litra wywaru, 20 dkg śmietany, 20 dkg chrzanu, sól, ocet, cukier.

Z masła i mąki przyrządzamy jasną zasmażkę, rozprowadzamy wywarem z włoszczyzny lub roso-

łem, dodajemy utarty chrzan, zagotowujemy. Do sosu dodajemy śmietaną, doprawiamy do smaku solą, octem i cukrem. Podajemy do gotowanego mięsa, jaj w koszulkach, lub jaj ugotowanych na twardo, kotletów z kaszy lub do ziemniaków.

Sos grzybowy

5 dkg suszonych grzybów, 1 litr wody, 10 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, $\frac{3}{4}$ litra wywaru z grzybów, 20 dkg śmietany, sól, pieprz.

Umyte grzyby zalewamy wodą, moczymy 2—3 godziny, dodajemy cebulę i gotujemy do miękkości. Ugotowane grzyby odcedzamy,

drobno siekamy lub kładziemy w paski. Z tłuszczu i mąki przyrządzamy zasmażkę, rozprowadzamy przestudzonym wywarem z grzybów, zagotowujemy. Do sosu dodajemy śmietaną i posiekane grzyby, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy do kasz na sypko, klusek, pierogów z kapusty, kotletów z kaszy lub do ziemniaków.

Sos koperkowy

5 dkg masła, 5 dkg mąki, $\frac{3}{4}$ litra wywaru, 20 dkg śmietany, 5 dkg zielonego kopru, sól.

Z masła i mąki przyrządzamy jasną zasmażkę, rozprowadzamy przestudzonym wywarem z wło-

szczyzny lub rosolem, zagotowujemy. Dodajemy śmietaną i drobno posiekany koper. Doprawiamy sos do smaku bez powtórnego gotowania. Podajemy do gotowanego mięsa, jaj w koszulkach, kotletów i ziemniaków, ~~kaszy~~ na sypko.

Sos szczypiorkowy

5 dkg masła, 5 dkg mąki, $\frac{3}{4}$ litra wywaru, 20 dkg

śmietany, 5 dkg szczypiorku, sól.

Masło topimy, dodajemy mąkę, krótko podsmażamy na wolnym ogniu, aby nie zrumienić mąki. Rozprowadzamy wywarem z włośszczyzny lub rosolem, zagotowujemy.

Dodajemy śmietaną i drobno posiekany ziemny szczypiorek, doprawiamy do smaku. Podajemy jak sos koperkowy.

Sos pomidorowy

75 dkg pomidorów, 5 dkg cebuli, 20 dkg śmietany, 5 dkg mąki, sól, cukier, 5 dkg masła.

Umyte pomidory krajemy, zalewamy litrem wody, dodajemy cebulę, gotujemy do miękkości

i przecieramy przez cedzak. Gotujący się przecier podprawiamy śmietaną z mąką, zagotowujemy. Do sosu dodajemy surowego masła, doprawiamy do smaku solą i cukrem. Podajemy do kasz, klusek, kotletów ziemniaczanych, gotowanej fasoli, jaj w koszulkach.

Sos ogórkowy

5 dkg masła, 5 dkg mąki, 50 dkg rosolu lub wody, 25 dkg kiszonych ogórków, sól, zielona pietruszka lub koper, 20 dkg śmietany.

Z masła i mąki robimy jasną zasmażkę. Rozprowadzamy zasmażkę rosolem lub wodą. Obrane ze skóry kiszone ogórki krajemy w

drobną kostkę, dodajemy do sosu. Wlewamy do sosu śmietaną, zagotowujemy. Przyprawiamy do smaku kwasem z ogórków, solą i — jeśli kto lubi — dodajemy ząbek rozdartego czosnku. Przed podaniem wsypujemy do sosu łyżeczkę drobno posiekanej zieleniny. Podajemy do sztuki mięsa lub do kotletów ziemniaczanych.

Sos mięsny

25 dkg wołowiny lub wieprzowiny, 4 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg cebuli, sól, pieprz.

Umyte mięso krajemy w drobną kostkę, oprószamy mąką i solą. Część tłuszczu rozgrzewamy na patelni i obrumiamy na nim mięso. Pod koniec smażenia doda-

jemy do mięsa cebulę. Obrumione mięso podlewamy wywarem z jarzyn lub wodą, dusimy powoli pod przykryciem do miękkości. Z reszty tłuszczu i mąki robimy zasmażkę, rozprowadzamy sosem od mięsa, łączymy z mięsem, zagotowujemy.

Podajemy sos do kasz, ziemniaków, klusek.

Sos musztardowy gorący

3 dkg tłuszczu, 15 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, 20 dkg wywaru lub rosółu, 8 dkg musztardy, sól, cukier do smaku.

Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy na złoty kolor, podlewamy niewielką ilością wody i du-

ślimy. Z tłuszczu i mąki robimy zesmażkę na rumiano, rozptowadzamy ją wywarem z warzyw, rosołem lub wodą. Udużoną cebulę przecieramy przez cedzak do sosu. Dodajemy musztardę, sól i cukier do smaku, zagotowujemy. Sos musztardowy podajemy do gotowanego mięsa.

Sos chrzanowy na śmietanie ze szczypiorkiem

50 dkg śmietany, 20 dkg chrzanu, 10 dkg zielonego szczypiorku, sól, cukier, ocet.

Chrzan cukrowy obieramy, myjemy, trzemy na tarce od ziemniaków, skrapiamy octem i pozostawiamy na godzinę. Dodajemy do-

brej gęstej śmietany, soli i cukru do smaku. Na końcu dodajemy drobno pokrojony szczypiorek. Zamiast szczypiorku możemy dodać musztardę, wtedy sos będzie ostrzejszy. Podajemy do zimnego mięsa lub do jaj ugotowanych na twardo.

Sos chrzanowy na śmietanie

50 dkg śmietany, 1 jajo, 20 dkg chrzanu, sól, cukier, ocet.

Chrzan cukrowy obieramy, myjemy, trzemy na drobnej tarce do ziemniaków. Starty chrzan skrapiamy octem i pozostawiamy na około godzinę. Gotujemy jajo na twardo, oddzielamy żółtko od biał-

ka. Przecieramy żółtko przez sito lub łyżką drewnianą rozcieramy na talerzu na masę. Do żółtka roz-tartego dodajemy potrosze śmie-tany i ciągle mieszamy, aby powstał jednolity, gładki sos. Na końcu dodajemy chrzan, sól i cukier do smaku. Podajemy do zimnego pie-czonego mięsa lub do jaj na twardo.

Sos musztardowy

50 dkg śmietany, 10 dkg musztardy, sól, cukier, szczypiorek.

Śmietaną roztrzepujemy z mu-

szardą, doprawiamy do smaku solą i cukrem, dodajemy drobno posiekany szczypiorek. Sosu używamy do polania sałatki jarzynowej lub jaj gotowanych na twardo.

Sos owocowy witaminowy

3/4 litra mleka, 2 dkg mąki ziemniaczanej, 1 jajko, 15 dkg cukru, 30 dkg truskawek.

Mąkę ziemniaczaną mieszamy z małą ilością zimnego mleka. Resztę mleka zagotowujemy, odstawiamy z ognia i — ciągle mieszając —

wlewamy mąkę rozrobioną z mlekiem, zagotowujemy. Żółtko ucieramy z cukrem, wlewamy gorące mleko, roztrzepujemy dokładnie. Gdy sos przestygnie, dodajemy roz-tarte truskawki lub inne owoce jagodowe.

Podajemy do klusek, ryżu, kaszy jaglanej.

Sos waniliowy

1 litr mleka, 2 dkg mąki ziemniaczanej, 1 jajko, 10 dkg cukru, 1 torebka cukru waniliowego.

Sos waniliowy przyrządzamy podobnie jak owocowy witamino-

wy, dodając zamiast owoców — cukier waniliowy. Podajemy do ryżu, kaszy jaglanej. Sosem tym możemy zalać surowe owoce (truskawki, jagody) i podać jako deser po obiedzie lub na podwieczorek.

Zakąski

Zdarza się często, że z okazji uroczystości rodzinnych lub z innych przyczyn, przyjmujemy w domu gości i pragniemy, aby posiłek podany w tym dniu różnił się od posiłków dnia powszedniego. Czy to będzie obiad, czy kolacja — staramy się, aby na stole znalazły się, w miarę naszych możliwości, posiłki inne, lepsze niż na codzień.

Jeżeli przyjęcie gości jest przypadkowe, nie zapowiedziane, robimy szybko kanapki. Jeżeli natomiast zapraszamy gości wcześniej, przygotowujemy również inne zakąski.

Zakąski możemy podawać zimne i gorące. Należy jednak przyjąć zasadę, że podajemy je w niewielkiej ilości każdego rodzaju i — gdy chodzi o obiad — przed podaniem zupy.

Jako zakąski gorące możemy podać bigos, kielbasę podsmażaną z cebulą, plastry szynki lub jajecznicę z kielbasą. Jako zakąski zimne podajemy zimne mięsa, ryby w galarecie, śledzie, jaja w różnych sosach, sałatki jarzynowe.

Wszystkie pieczone zimne mięsa, jeśli je podajemy jako zakąski, krajemy w równe, cienkie plastry długim nożem, zawsze w poprzek włókien mięsnych. Pokrojone platy mięsa układamy na półmisku lub

okrągłym płaskim talerzu tak, aby jeden kawałek zachodził nieco na drugi (na zakładkę). Na półmiski układamy mięso tak, aby brzegi półmisków były wolne. Pamiętajmy zawsze o konieczności przybrania półmisków listkami zielonej sałaty, częstkami pomidora lub kiszzonego ogórka, skośnie ciętymi kawałkami zielonych części porów. Ładnie wyglądają jako dekoracja zielone listki jarmużu lub ozdobnie obrana rzodkiewka.

Przepisy na zakąski

Kanapki

Najłatwiejszą w przygotowaniu zakąską są różnego rodzaju kanapki, które każda gospodyni może bez trudu szybko podać na stół, jeśli zajdzie tego potrzeba.

Podstawą kanapek jest czerstwe pieczywo (chleb lub bułka) pokrajane cienko, na 1 cm grubości, okrojone ze spieczonej, twardej skórki. Kromki chleba krajane

przez cały bochenek, smarujemy masłem, a następnie układamy wzdłuż pasy z poniżej wymienionych dodatków. Po ułożeniu dodatków ostrym nożem krajemy kromki chleba w poprzek na małe kawałki i kanapki są gotowe. Układamy kanapki rzędami na tacy wyłożonej płócienną serwetką lub na płaskim półmisku.

Dodatki do kanapek

1. Cienko pokrajana wędlina: kiełbasa, szynka, chudy boczek, salceson, pasztetowa.
2. Zimne, pieczone mięsa, pokrajane w cienkie plastry, pasztet.
3. Gotowane na twardo jaja pokrajane w talarki lub częstki.
4. Biały ser lub twaróg rozarty ze śmietaną i szczypiorem, z cebulą lub z papryką.
5. Obrane z ości śledzie, ryby wędzone lub konserwy rybne.
6. Sałatka jarzynowa, mięsna lub śledziowa.
7. Ogórki świeże i kiszzone, pomidory pokrajane w plasterki lub paski, rzodkiewki.
8. Wszelkiego rodzaju marynaty: grzyby, korniszony lub śliwki z octu.

Uwaga: dodatki na kanapkach układamy dowolnie, pamiętając jednak o tym, że nie należy łączyć ryb ani śledzi z mięsem czy wędliną.

Jaja w sosie chrzanowym, szczypiorkowym lub musztardowym

Jest to druga szybka i łatwa, a także niedroga zakąska. Ugotowane na twardo jaja obieramy ze

skorupek, krajemy na półówki; układamy je rzędami na półmisku i polewamy jednym z wymienio-

nych sosów. Ilość jaj i sosu uzależniamy od potrzeby. Jak zrobić sos — patrz str. 284. Zalane sosem

jaja przybieramy listkami zielonej sałaty, pietruszki, selera, kawałkami pomidora.

Galareta z nówek wieprzowych

1 kg nóg wieprzowych, 10 dkg marchwi, 6 dkg pietruszki, 5 dkg cebuli, sól, pieprz, majeranek, czosnek.

Dokładnie oczyszczone, umyte i porąbane na części nóżki wieprzowe zalewamy 2½ litra zimnej wody, dodajemy włoszczyznę i gotujemy na wolnym ogniu. Gdy mięso odstaje od kości, odcedzamy rosół, mięso oddzielamy od kości i kra-

jemy w drobne kawałki. Do mięsa dodajemy gotowaną marchewkę i pietruszkę pokrajane w paski, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i (jeśli ktoś lubi) rozrartym czosnkiem. Mięso nakładamy do foremek lub salatek, zalewamy rosolem i odstawiamy w zimne miejsce, aby galareta zastygła. Przed podaniem zdejmujemy z galarety nadmiar tłuszczu.

Rulada z boczku

2 kg świeżego boczku, 50 dkg mięsa wieprzowego, 3 jaja, sól, pieprz.

Cienki, przerośnięty boczek nacieramy solą i pieprzem. Mięso wieprzowe mielimy na maszynie, doprawiamy do smaku, dodajemy kilka łyżek wody, dokładnie wyrabiamy, aby mięso stało się kleiste. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki, krajemy na połówki. Boczek smarujemy mielonym mięsem, pośrodku układamy wzdłuż połówki jaj, zawijamy tak,

aby brzegi stykały się ze sobą, i gęsto sznurujemy. Zwinięty boczek gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem przypraw i włoszczyzny. Gdy boczek jest miękki, odstawiamy i studzimy ruladę w wywarze. Ostudzoną ruladę układamy między dwie deski i obciążamy, aby się spłaszczyła. Przed podaniem zdejmujemy sznurek i krajemy w cienkie plastry. Podajemy z chrzanem lub ówkią. Wywar, w którym gotowała się rulada, używamy do zupy szczawiowej, ogórkowej lub do kapuśniaku.

Pasztet

75 dkg mięsa wieprzowego (od karku), 50 dkg wątroby, 20 dkg słoniny, 10 dkg cebuli, 1 dkg grzybów suszo-

nych, 3 jaja, 20 dkg czerstwej bułki, sól, pieprz, liść bobkowy, 2 dkg smalcu. 1 dkg tartej bułki.

Oplukane mięso obsmażamy na patelni, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy razem ze słoniną, grzybami, cebulą i przyprawami. Pod koniec duszenia dodajemy umytą i pokrajaną na kawałki wątrobę. Gdy mięso jest miękkie — odstawiamy do wystudzenia, po czym wyjmujemy z sosu, do którego dodajemy bułkę, aby rozmiękła. Mięso wraz z wątrową, cebulą, słoniną, grzybami i namoczoną bułką mielony trzykrotnie na maszynce. Do zmielonego mięsa dodajemy jaja i dokładnie wyrabiamy. Otrzymaną masę wykładamy do blachy wy-

smarowanej smalcem i wysypanej tartą bułką do $\frac{3}{4}$ wysokości (w czasie pieczenia pasztet nieco „wyrasta“, a tłuszcz kipi). Powierzchnię masy wyrównujemy łyżką zwilżoną w wodzie, pieczemy około 1 godziny. Gdy tłuszcz wsiąka, a pasztet odstaje od brzegów blachy, wyjmujemy go z pieca i odstawiamy do wystudzenia. Po wystudzeniu pasztet wyjmujemy z blachy, uprzednio lekko ją rozgrzewając. Pasztet krajemy w plastry, układamy na podłużnym półmisku opierając jeden kawałek o drugi, przybieramy listkami sałaty lub pora.

Klops nadziewamy jajami

1 kg mięsa wieprzowego, 20 dkg bułki, 10 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu do cebuli, 2 jaja do mięsa, 3 jaja ugotowane na twardo, 5 dkg tłuszczu.

Przyrządzamy mieloną masę, jak na kotlety (patrz str. 221). Jaja gotowane na twardo obieramy ze skorupki, krajemy na półówki. Stolnicę zwilżamy wodą, wykładamy przygotowaną mieloną masę, rozplaszczamy, nadając jej kształt

prostokąta. Pośrodku wzdłuż dłuższego boku układamy półówki ugotowanych jaj, rękami zwilżonymi w wodzie zawijamy brzegi i formujemy wałek. Układamy klops na blasze posmarowanej tłuszczem i pieczemy w gorącym piekarniku. Upieczony klops studzimy i krajemy w plastry. Podajemy z ówionką.

Uwaga: zamiast jaj możemy nadziać klops serdelową lub zwykłą kielbasą.

Zimne mięsa

Jako zakąski możemy podawać wszystkie prawie rodzaje mięsa, upieczonego bez kości, ugotowanego lub uduszonego. W każdym przypadku mięso należy dobrze wystudzić, gdyż tylko wtedy można je ładnie pokrajać. Zimne mięso

na zakąski krajemy zawsze w poprzek włókien mięsnych w cienkie plastry, starając się nie strzepić brzegów. Ułatwi nam to dobrze wyostrzony długi nóż. Pokrajane platy mięsa układamy na okrągłym lub podłużnym półmisku tak,

aby jeden kawałek zachodził na drugi. Ładnie wyglądają półmiski, jeśli na przykład obok różowej wędzonej szynki ułożymy schab lub cielęcinę, to jest mięso odmiennego koloru, albo obok cielęciny — plastery baleronu lub kiełbasy. Ca-

łość ułożonego na półmisku mięsa przybieramy listkami zielonej sałaty, pietruszki lub selera, albo ozdobnie pokrajanymi kawałkami ogórka, pomidora, śliwki z octu, rzodkiewki. Ładnie ubrany półmisek to dekoracja stołu.

Galareta z kury

Niezbyt tłusta kura, 10 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg cebuli, 5 dkg selera, 2 dkg żelatyny, sól.

Oskubaną, oczyszczoną i wymytą kurę krajemy na części, zalewamy 1½ litra zimnej wody, gotujemy z włośzczyzną do miękkości, studzimy w rosolu. Z kury zdejmujemy skórę, wyjmujemy kości, mięso krajemy na małe kawałki, rosół cedzimy, zbieramy tłuszcz. Żelatynę myjemy w zimnej wodzie, rozpuszczamy w małej ilości gorącego rosolu, dodajemy do reszty rosolu. Na dnie salaterki

układamy ozdobnie marchew pokrajaną w talarki lub paski oraz listki zielonej pietruszki, zalewamy 2—3 łyżkami gęstniejącego rosolu, gdy zastygnie — nakładamy do salaterki pokrajane mięso z kury, zalewamy gęstniejącym rosolem, odstawiamy w chłodne miejsce. Salaterkę z zastygłą galaretą nakrywamy płaskim talerzem lub półmiskiem i odwracamy do góry dnem. Jeżeli galareta trudno odstaje od salaterki, możemy na chwilę położyć na dno salaterki ścierkę zmoczoną w gorącej wodzie. Wyłożoną galaretę krajemy ostrym nożem na 4 lub 8 części.

Galareta z ryb

1 kg 50 dkg ryby (karp, szczupak, dorsz, lin, leszcz) 25 dkg włośzczyzny, liść bobkowy, ziele angielskie, sól, 1½ litra wody, 3 dkg żelatyny.

Ryby oczyszczamy z łusek i ostrożnie sprawiamy, tak aby nie rozgnieść żółci. Odcinamy głowy i usuwamy z nich skrzela i oczy. Obraną włośzczyznę zalewamy wrzącą wodą, gotujemy pod przy-

kryciem razem z oczyszczonymi głowami ryb i z przyprawami. Do podgotowanej włośzczyzny wkładamy pokrajane na kawałki ryby i gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 30 minut. Wyjmujemy z wywaru kawałki ryby i dokładnie odzielamy mięso od ości. Wywar cedzimy. Umytą żelatynę zalewamy zimną wodą dla napęcznienia, a następnie rozpuszczamy w gorącym wywarze z ryby (około 1 litra). Na dno salaterki



Pianę można ubić widelcem, trzepaczką sprężynową lub różgową



Krajanie biszkoptu na tort



Ozdabianie tortu: wyciskanie masy z woreczka zakończonego metalową tulejką



Tort kraje się nożem ogrzanym w gorącej wodzie

dajemy kilka łyżek wywaru, układamy ozdobnie plasterki marchwi i pietruszki. Następnie wkładamy obrane z ości mięso, zalewamy wy-

warem z żelatyną. Odstawiamy do chłodnego pomieszczenia, aby galareta zesztyniała. Podajemy tak samo jak galaretę z kury.

Ryby w sosie greckim

2 kg ryby (dorsz, karp, szczupak, leszcz), sól, pieprz, 4 dkg mąki, olej do smażenia. Sos grecki: 40 dkg marchwi, 15 dkg pietruszki, 25 dkg sera, 20 dkg cebuli, 25 dkg przecieru pomidorowego, 15 dkg oleju, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka, liść bobkowy.

Ryby oczyszczamy z łuski, sprawiamy, odcinamy głowy, krajemy na kawałki w poprzek na 4—5 cm, solimy. Posolone kawałki ryb oprószamy mąką, smażymy na oleju. Obraną, umytą włoszczyznę trzemy na tarce z dużymi oczkami, cebulę

krajemy nożem w cienkie półkrażki. Rozdrobnioną włoszczyznę razem z cebulą kładziemy na gorący olej i podsmażamy, mieszając. Następnie podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy, aż będzie miękka. Do miękkiej włoszczyzny dodajemy przecier pomidorowy, przyprawy do smaku. Sos musi być dosyć ostry. Kawałki usmażonej ryby układamy w salaterce, przykrywamy sosem jarzynowym, odstawiamy w chłodne miejsce na kilka godzin, aby ryby nabrały smaku jarzyn. Podajemy przybrane listkami sałaty lub zielonej pietruszki.

Dorsz w zaprawie pomidorowej

1 kg filetów z dorsza, 3 dkg mąki, 10 dkg oleju, 20 dkg cebuli, 50 dkg pomidorów, sól, pieprz, liść bobkowy.

Oczyszczone filety krajemy na kawałki, obtaczamy w mące i smażymy na oleju. Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy na oleju pozostałym ze smażenia filetów, uważając, aby się nie zrumieniła. Do

cebuli dodajemy rozgotowane, przetarte pomidory, sól i przyprawy, zagotowujemy. Przystudzoną zaprawą zalewamy usmażone kawałki dorsza i odstawiamy do chłodnego pomieszczenia. Podajemy następnego dnia po przyrządzeniu. Podobnie można smażyć małe okrągłe zraziki z mielonej masy rybnej i podawać na zimno w zaprawie pomidorowej.

Śledzie marynowane

5 śledzi, 20 dkg cebuli, 10 dkg marchwi, ocet, ziele

angielskie, liść bobkowy, pieprz, cukier.

Solone śledzie musimy przed użyciem dobrze wymoczyć z nadmiaru soli. Rozcinamy śledziom brzuszki, wyjmujemy ikrę lub mlecz, odcinamy łebki i dokładnie myjemy, kilkakrotnie zmieniając wodę. Następnie zalewamy zimną wodą i pozostawiamy w niej śledzie przynajmniej przez 12 godzin. Wodę należy w tym czasie 2—3 razy zmienić. Cebulę obieramy, krajemy w dość grube pierścienie. Obraną marchew przecinamy wzdłuż na połowę i krajemy w dość cienkie plasterki. Zagotowujemy szklankę wody. Do wrzącej wody dodajemy cebulę, marchew i przyprawę, gotujemy pod przykryciem przez kilka minut, po

czym dodajemy 3-procentowego octu tyle, ile jest wody, zagotowujemy pod przykryciem i nie odkrywając — odstawiamy do wystudzenia. Śledzie czyszcimy z wewnętrznej błony, wyścielającej jamę brzuszną, układamy w słoju, przekładając cebulą i marchwią z octu, po czym zalewamy octem i pozostawiamy na 1—2 dni. Śledzie marynowane podajemy z ziemniakami i surówką z kapusty lub z chlebem. Tak przygotowane śledzie nadają się także jako dodatek do kanapek.

Przed użyciem śledzi marynowanych do kanapek zdejmujemy z nich skórę i dokładnie oddzielamy ości.

Śledzie w oleju

5 solonych śledzi, 10 dkg oleju.

Śledzie czyszcimy i moczymy, jak w przepisie na śledzie marynowane. Po wymoczeniu ściągamy z nich zaczynając od łebka skórę, a następnie oddzielamy mięso od

ości, odrywając ostrożnie obie półki od kręgosłupa. Czyste półki (filety) układamy w słoju i zalewamy dobrym olejem. Przed podaniem krajemy drobno cebulę i układamy obok śledzi na półmisku, skrapiając ją olejem, w którym leżały śledzie.

Śledzie w śmietanie

5 śledzi, 10 dkg cebuli, 10 dkg jabłek, 25 dkg śmietany, ocet, cukier.

Śledzie czyszcimy i moczymy, jak w przepisie na śledzie marynowane. Po wymoczeniu zdejmujemy z nich skórę, a następnie oddzie-

lamy filety od ości. Każdy filet krajemy na 3—4 kawałki. Obraną cebulę krajemy w drobną kostkę. Jabłka trzemy na tarce z dużymi oczkami. Układamy śledzie, przekładając cebulą i jabłkami, zalewamy śmietaną, przyprawioną do smaku octem i cukrem.

Salatka jarzynowa w majonezie

20 dkg suchej drobnej fasoli,
20 dkg marchwi, 20 dkg se-

lera, 30 dkg gotowanych ziemniaków, 20 dkg kiszo-

nych ogórków, 20 dkg jabłek, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, 1 jajo, 15 dkg oleju, 2 dkg musztardy.

Fasolę namoczoną poprzedniego dnia gotujemy na sypko. Marchew i seler gotujemy w wywarze na zupę, ziemniaki oddzielnie. Ugotowane ziemniaki, marchew i seler oraz kiszony ogórek, jabłka i cebulę krajemy w drobną kostkę, dodajemy fasolę, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Rozbijamy jajo, oddzielamy dokładnie białko od żółtka. Żółtko rozcieramy drew-

nianą łyżką z odrobiną soli i musztardy, dodajemy kroplami olej i ciągle ucieramy, aż powstanie gęsta masa. Masę rozrzedzamy sokiem z kiszonych ogórków, dodajemy do sałatki. Wymieszaną sałatkę wykładamy na salaterkę, posypujemy siekanym zielonym szczypiorkiem. Tak przygotowaną sałatkę możemy użyć jako składnik kanapek. Można także dodać do sałatki tylko część sosu, a resztą oblać ułożone na wierzchu połówki jaj gotowanych na twardo, szczególnie wtedy, jeśli nie podajemy żadnej zakąski mięsnej.

Sałátka jarzynowa z mięsem

40 dkg gotowanych ziemniaków, 15 dkg kiszzonego ogórka, 15 dkg jabłek, 25 dkg pieczonego mięsa cielęcgo, wieprzowego, 20 dkg śmietany, 5 dkg musztardy, sól, pieprz, zielenina.

Ziemniaki, obrane ogórki i jabłka krajemy w kostkę lub w słupki. Podobnie krajemy pieczone zimne

nie tłuste mięso. Wszystkie składniki mieszamy i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Śmietanę mieszamy z musztardą. Połowę sosu wlewamy do sałatki i jeszcze raz ostrożnie mieszamy, tak aby nie rozgnieść ziemniaków. Układamy sałatkę na salaterkę, oblewamy po wierzchu resztą sosu i posypujemy drobno siekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

Sałátka śledziowa

2 śledzie, 50 dkg gotowanych ziemniaków, 10 dkg drobnej fasoli, 15 dkg jabłek, 15 dkg kiszzonego ogórka, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, 5 dkg oleju, 3 dkg musztardy, zielenina.

Śledzie czyścimy, moczymy, a następnie zdejmujemy z nich skórę

i oddzielamy mięso od ości. Oczyszczone filety krajemy w drobną kostkę lub w paski. Namoczoną poprzedniego dnia fasolkę gotujemy i odcedzamy z resztek wywaru. Ugotowane ziemniaki, jabłka, kiszony ogórek i cebulę krajemy w drobną kostkę lub w paski. Wszystkie składniki mieszamy razem, przyprawiamy do smaku solą i pie-

przem. Jeśli domownicy lubią, możemy do sałatki dodać odrobinę cukru. Musztardę mieszamy z olejem i polewamy sałatkę. Układamy na salaterce i po wierzchu posypu-

jemy drobno pokrojonym zielonym szczypiorkiem. Możemy przybrać listkami sałaty, kawałkami pomidora lub kiszzonego ogórka, albo marynowanymi grzybami.

Sałatka z wędzonego dorsza

50 dkg wędzonego dorsza, 10 dkg drobnej fasoli, 50 dkg ugotowanych ziemniaków, 10 dkg cebuli, 20 dkg kiszzonego ogórka, sól, pieprz, ocet, 5 dkg oleju, 3 dkg musztardy.

Namoczoną poprzedniego dnia fasolę gotujemy w wodzie, w której się moczyła, odcedzamy reszki

wywaru. Wędzonego dorsza obieramy ze skóry, oddzielamy mięso od ości, krajemy w kostkę. Łączymy wszystkie składniki sałatki, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i octem lub kwasem z ogórków. Olej mieszamy z musztardą i polewamy sałatkę. Układamy na salaterce i po wierzchu posypujemy drobno pokrojonym szczypiorkiem lub zieloną pietruszką.

Pomidory nadziewane

10—12 dojrzałych pomidorów, 10—12 łyżek jednej z podanych powyżej sałatek.

Równe, jędrne, dojrzałe pomidory myjemy i wycieramy czystą ściereczką. Ostрым nożem przekrawamy na $\frac{1}{3}$ wysokości. Łyżeczką wyjmujemy ze środka miękisz wraz z nasionami uważnie, aby nie uszkodzić ścianek. Przygotowane pomidory oprószamy solą, a następnie nakładamy kopiasto oddzielnie przygotowaną sałatkę. Ściętymi wierzchami przykrywamy

sałatkę. Z dobrej, gęstej śmietany robimy na przykrywkach kropki, co upodabnia pomidory do grzybów. Ustawiamy nadziane pomidory na sałatce lub na listkach zielonej sałaty. Jest to zakąska bardzo smaczna i tania, w sezonie zaś łatwa do wykonania. Pomidory możemy w ten sam sposób nadziać twarogiem ze śmietaną, mizerią ze śmietaną lub jajami ugotowanymi na twardo. Pomidory z twarogiem lub mizerią przygotowujemy tuż przed podaniem.

Paszteciki w naleśnikach

Ciasto: 35 dkg mąki, 1 jajo, 35 dkg mleka, 35 dkg wody, sól, 2 dkg słoniny. Nadzie-

nie: 1 kg 50 dkg kapusty, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 2 dkg suszonych grzybów,

1 jajo, sól, pieprz. Do panierowania: 2 jaja, 8 dkg tartej bułki, tłuszcz do smażenia.

Przygotowujemy ciasto naleśnikowe: do mąki dodajemy jajo, mleko i sól, zarabiamy ciasto trzepaczką różgową, aby nie było grudek. Rozrzedzamy ciasto do właściwej gęstości wodą, smażymy naleśniki na rozgrzanej, wysmarowanej słoniną patelni. Suszone grzyby gotujemy w małej ilości wody, miękko odcędzamy i drobno krajemy nożem w paski. Drobno pokrajaną cebulę podsmażamy w tłuszczu. Do podsmażonej cebuli dodajemy paszatkowaną kapustę, podlewamy wywarem z grzybów

i dusimy do miękkości tak, aby pod koniec duszenia kapusta była prawie bez sosu. Do przestudzonej kapusty dodajemy pokrajane grzyby, surowe jajo, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem, mieszamy. Na każdy naleśnik nakładamy kapustę, zawijamy dwa przeciwległe końce do siebie, zwijamy w wałek. Maczamy zwinięte naleśniki w rozbitym jajku, następnie obtaczamy w tartej bułce i obsmażamy na gorącym tłuszczu. Podajemy gorące, zaraz po podsmażeniu. W ten sam sposób możemy przygotować paszteciki z nadzieniem z grzybów świeżych lub suszonych (patrz przepisy na potrawy z grzybów, str. 199—203).

Paszteciki drożdżowe

Ciasto: 2 dkg drożdży, 20 dkg mleka, 1 dkg cukru, 45 dkg mąki, 1 jajo, 3 dkg tłuszczu, sól.

Nadzienie I: 8 dkg suszonych grzybów, 3 jaja, 5 dkg tłuszczu, 8 dkg cebuli, 3 dkg tartej bułki, sól, pieprz, jajo do smarowania.

Nadzienie II: 65 dkg kapusty, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg cebuli, 3 dkg suszonych grzybów, sól, pieprz.

Nadzienie III: 65 dkg kapusty, 6 dkg mleka, 6 dkg masła, 3 jaja, sól, pieprz.

W ciepłym mleku mieszamy drożdże z cukrem i szczyptą soli do smaku. Do drożdży dodajemy mąkę, jajo i tłuszcz, zarabiamy i

wyrabiamy ciasto. Dobrze wyrobione ciasto odstawiamy do wyrośnięcia. Przygotowujemy jedno z trzech nadziań. Wyrośnięte ciasto rozwałkowujemy na stolnicy, tnijemy nożem na prostokąty o wymiarach 10 na 8 cm. Każdy kawałek smarujemy nadzieniem, zwijamy i układamy zwinięciem do spodu na blasze posmarowanej tłuszczem, w dość dużych odstępach (bo paszteciki w czasie pieczenia wyrastają). Gdy paszteciki nieco podrosną, smarujemy je jajem i pieczemy.

Nadzienie I: suszone grzyby dokładnie myjemy, gotujemy do miękkości. Ugotowane grzyby odcędzamy, drobno siekamy nożem lub przepuszczamy przez maszynkę. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorup, siekamy nożem

w drobną kostkę. Pokrajaną cebulę w drobną kostkę podsmażamy na złoty kolor, dodajemy zmielone grzyby, jaja i tartą bułkę, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Nadzienie II: suszone grzyby myjemy, gotujemy w małej ilości wody, odcędzamy, krajemy w cienkie paski. Kapustę szatkujemy w drobne, cienkie paseczki. Podsmażamy cebulę, dodajemy kapustę i skrapiamy wywarem z grzybów. Dusimy razem pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia odparowujemy wodę tak, by kapusta była prawie sucha, dodajemy pokrajane grzyby, surowe jajo, przyprawiamy do smaku solą i

pieprzem, lekko podgrzewając — mieszamy.

Nadzienie III: białą kapustę drobno szatkujemy, wkładamy do nie obitego naczynia, skrapiamy mlekiem i masłem, wstawiamy do piekarnika. Od czasu do czasu mieszamy, aby kapusta nie przywierała do brzegów naczynia. Gdy kapusta dostatecznie zmięknie, dodajemy drobno pokrajane ugotowane na twardo jaja, przyprawy do smaku, mieszamy. Z podanej ilości ciasta i nadzienia robimy około 20 pasztecików. Podajemy jako gorącą przekąskę lub dodatek do czystego barszczu albo do czystej grzybowej zupy.

Desery to słodkie uzupełnienie posiłków

Każdy z domowników po zjedzeniu obiadu chętnie wyciąga rękę po kubeczek słodkiego napoju lub po spodeczek kisielu. Niewielka nawet ilość kompotu czy przestudzonego napoju dobrze osłodzonego cukrem lub miodem, spożyta po obiedzie, sprzyja trawieniu i daje poczucie pełnej sytości. Nie żałujmy więc troszke trudu, bo koszt podanych deserów jest niewysoki. Jeśli więc pozwala nam na to czas i warunki, pamiętajmy o słodkim uzupełnieniu obiadu. Najłatwiejsze w wykonaniu i najtańsze są wszelkiego rodzaju kompoty i kisiele.

Podstawą przyrządzania deserów jest najczęściej mleko lub owoce z dodatkiem cukru, żelatyny, mąki ziemniaczanej. Najprostszy deserami są różnego rodzaju surówki owocowe, a więc owoce podawane na surowo. Do tego celu nadają się najbardziej truskawki, maliny lub porzeczki. Muszą one być jednak przed podaniem dokładnie wymyte i osączone z wody. Niektóre owoce jagodowe, jak czarne borówki (czarne jagody), poziomki czy truskawki możemy podawać polane mlekiem, śmietanką lub sosem waniliowym.

Kompoty przygotowujemy z owoców jednego rodzaju lub z owoców mieszanych. Gotując kompot mieszany pamiętajmy, aby do naczynia najpierw kłaść owoce wymagające dłuższego czasu gotowania, a dopiero potem te, które trzeba gotować krótko. W dobrze przygotowanym kompocie owoce są miękkie, lecz nie rozgotowane. Truskawki i maliny tracą

w gotowaniu smak, kolor i zapach. Dlatego też wystarczy je zalać wrzącą wodą z cukrem i pozostawić przykryte do wystudzenia.

Tanim i łatwym do przyrządzenia deserem są kisiele. Podstawą do przyrządzania kisieli jest mleko lub wywar (albo przecier) z owoców, cukier do smaku i mąka ziemniaczana. Do zagotowanego osłodzonego płynu wlewamy rozmaconą w części zimnego płynu mąkę ziemniaczaną i mieszając zagotowujemy. Wylewamy do salaterki. Po przestudzeniu podajemy w następujący sposób:

- kisiele mleczne — z sosem owocowym;
- kisiele owocowe — z mlekiem lub sosem waniliowym.

W dziale tym podajemy również przepisy na inne desery, z których czytelniczki zawsze mogą wybrać coś dla swojej rodziny. Oczywiście, oprócz podanych istnieje i znane jest wiele innych potraw słodkich, napojów czy kompotów. Są także możliwości różnego łączenia owoców przy przygotowywaniu kompotów czy kisieli; otrzymujemy wówczas potrawy o różnym smaku, kolorze i różnej wartości odżywczej.

Przepisy na desery

Kompot z jabłek

50 dkg jabłek, $\frac{1}{2}$ litra wody,
15 dkg cukru.

Zagotowujemy wodę z cukrem, dla zapachu możemy dodać kawałek cynamonu lub skórki cytryny czy pomarańczy. Obrane jabłka krajemy w ćwiartki, większe jabł-

ka w ósemki, wycinamy gniazda nasienne. Jabłka wkładamy do wrzącej wody z cukrem i gotujemy.

Jabłka powinny być miękkie, lecz nie rozgotowane. Ugotowany kompot wlewamy do salaterki i studzimy.

Kompot z jabłek i wiśni

30 dkg jabłek, 20 dkg wiśni,
15 dkg cukru, $\frac{1}{2}$ litra wody.

Gotujemy kompot z jabłek. Gdy

jabłka są prawie miękkie, dodajemy umyte wiśnie, nakrywamy garnek i odstawiamy z ognia. Kompot podajemy wystudzony.

Kompot z truskawek

40 dkg truskawek, 15 dkg
cukru, $\frac{1}{2}$ litra wody.

Truskawki myjemy, przebiera-

my i oddzielamy ogonki. Zagotowujemy wodę z cukrem i zalewamy wrzątkiem oczyszczone truskawki, odstawiamy do ostudzenia.

Kisiel mleczny

1 litr mleka, 6 dkg mąki ziemniaczanej, 15 dkg cukru.

Mąkę ziemniaczaną rozrabiamy w małej ilości zimnego mleka. Resztę mleka zagotowujemy z cukrem, odstawiamy na brzeg płyty i dodajemy mąkę z mlekiem, ciągle mieszając. Podgrzewamy do zagotowania, wylewamy do sala-

terki wypłukanej zimną wodą, odstawiamy do wystudzenia. Podajemy polany sokiem wiśniowym lub malinowym.

W ten sam sposób możemy przygotować kisiel kawowy, biorąc zamiast mleka kawę mleczną mało słodzoną.

Kisiel kawowy podajemy polany słodką śmietanką.

Kisiel z jabłek

40 dkg jabłek, $\frac{3}{4}$ litra wody, 15 dkg cukru, 6 dkg mąki ziemniaczanej.

Zagotowujemy wodę z cukrem, odstawiamy na brzeg płyty, wlewamy mąkę rozrobioną w małej ilości zimnej wody i podgrzewamy

do zagotowania, mieszając. Do przestudzonego kisielu dodajemy jabłka obrane i utarte na tarce z dużymi oczkami, dokładnie mieszamy i wylewamy na salaterkę do wystudzenia.

Podajemy z sokiem lub ze słodką śmietanką.

Jabłka lub gruszki w sosie waniliowym

6 jabłek (gruszek), 5 dkg cukru, pół litra mleka, 1 dkg mąki ziemniaczanej, 1 żółtko, 5 dkg cukru, pół paczki cukru waniliowego.

Obrane jabłka lub gruszki dzielimy na połówki, usuwając łyżeczką gniazda nasienne. Gotujemy w małej ilości wody z cukrem uważając, aby się nie rozgotowały. Po ugotowaniu owoce wyjmujemy, osączamy z syropu i układamy połówki obok siebie na niezbyt głębokiej salaterce lub na talerzykach.

Przygotowujemy sos waniliowy: dwie — trzy łyżki mleka mie-

szamy w kubeczku z mąką ziemniaczaną. Resztę mleka zagotowujemy, odstawiamy z ognia, dodajemy rozmąconą mąkę ziemniaczaną i podgrzewamy do zagotowania, ciągle mieszając. Żółtko ucieramy z cukrem, dodajemy cukier waniliowy i ciągle mieszając wlewamy po trosze gorące mleko zagęszczone mąką ziemniaczaną.

Ostudzone jabłka czy gruszki zalewamy sosem. Możemy je przybrać konfiturą z wiśni.

Sos waniliowy robimy bezpośrednio przed podaniem potrawy, gdyż przy długim staniu rzednieje.

Mleczko karmelowe

4 jaja, 1 litr mleka, 12 dkg cukru, 3 dkg cukru na karmel.

Na małej czystej patelni rumienimy cukier na brązowy kolor. Odstawiamy z ognia i ostrożnie wlewamy 2—3 łyżki wody, zagotowujemy. Do miseczki wybijamy jaja. Dodajemy mleko, cukier i dokładnie rozmącamy. Otrzymanym płynem napełniamy kubeczki kamionkowe, uprzednio cienko wysmaro-

wane masłem. Do płaskiego garnka nalewamy tyle zimnej wody, aby sięgała do $\frac{3}{4}$ wysokości ustawionych w nim kubków z mleczkiem. Podgrzewamy tak długo, aż masa w kubeczkach zgęstnieje. Wówczas wyjmujemy kubki z wody i odstawiamy do wystudzenia. Po ostygnięciu obkrawamy brzegi mleczka końcem noża i wyjmujemy je na talerzyki lub spodki. Podajemy polane sokiem owocowym lub przybrane konfiturą.

Krem z zsiadłego mleka

1 litr zsiadłego mleka, 15 dkg cukru, 3 dkg żelatyny, 20 dkg poziomek, malin lub truskawek.

Umytą w zimnej wodzie żelatynę zalewamy 2—3 łyżkami wrzątku i zagotowujemy, mieszając, aby żelatyna nie przywarła do dna garnka. Nie przekwaszone

zsiadłe mleko rozbijamy trzepaczką na gładką masę. Umyte poziomki, maliny lub truskawki rozcieramy z cukrem. Łączymy mleko, roz-tarte z cukrem owoce i rozpuszczoną przestudzoną żelatynę, ubijamy trzepaczką tak długo, aż masa znacznie gęstnieje. Uhity krem wlewamy do salaterki, opłukanej zimną wodą i odstawiamy do zastygnięcia

Mus z kaszy manny na mleku

20 dkg kaszy manny, 1 litr mleka, 8 dkg cukru, 1 torebka cukru waniliowego.

Kaszę manną mieszamy z zimnym mlekiem. Dodajemy cukier i mieszając gotujemy na wolnym

ogniu przez kilka minut. Ugotowaną mannę odstawiamy z ognia i ubijamy trzepaczką, aż wystygnie. Wykładamy do salaterki wypłukanej zimną wodą.

Przy podaniu możemy polać sokiem owocowym.

Mus z kaszy manny z owocami

15 dkg jagód, truskawek lub poziomek, 15 dkg cukru,

75 dkg wody, 10 dkg kaszy manny.

Wodę zagotowujemy z cukrem, następnie sypimy po trosze kaszę mannę na wrzącą wodę z cukrem, tak aby nie porobiły się kluski i ciągle mieszając gotujemy około 15 minut. Odstawiamy kaszę z ognia. Owoce przecieramy, miążgę

dodajemy do kaszy. Ubijamy trzepaczką, aż masa stanie się puszysta i wystygnie. Ubity mus przekładamy do salaterki.

Zamiast jagód możemy dodać w tej samej ilości przecier z pieczonych jabłek.

Krem waniliowy

2 dkg żelatyny, pół litra mleka, 2 dkg mąki ziemniaczanej, 5 jaj, 12 dkg cukru, 1 torebka cukru waniliowego.

Opłukaną żelatynę wkładamy do kubeczka, zalewamy dwiema łyżkami wrzącej wody i ustawiamy na brzegu płyty, aby się rozpuściła. Mąkę ziemniaczaną mieszamy z

małą ilością zimnego mleka. Pozostałe mleko zagotowujemy, dodajemy rozmieszaną mąkę, podgrzewamy do zagotowania. Żółtka ucieramy z cukrem, dodajemy kisiel mleczny oraz żelatynę i dokładnie mieszamy. Gdy masa zacznie gęstnieć, dodajemy pianę ubitą z 3 białek i cukier waniliowy. Krem wylewamy do salaterki, odstawiamy do ostudzenia.

Galaretka z porzeczek

1 kg porzeczek, cukier.

Dojrzałe porzeczki (białe, czerwone lub czarne) płuczemy na sicie, rozgniatamy na miążgę. Wlewamy miążgę do czystego płóciennego worka i wieszamy na haku, aby sok spłynął do podstawionego

naczynia. Dla przyspieszenia można sok wycisnąć, ale wówczas galaretka jest mętna. Wyciśnięty sok mierzymy szklanką lub kubeczkiem i dodajemy do niego taką samą ilość cukru. Całość ucieramy, aż zacznie gęstnieć. Składamy do salaterki lub porcjowych filiżanek.

Jabłka pieczone

8 jabłek (antonówek), cukier.

Jabłka równej wielkości, nie obite i bez czarnych plam na skórce wycieramy i myjemy. Od ogonka skrawamy przykrywkę na centymetr, łyżeczką wybieramy gniazda nasienne. W miejsca wybranych

gniazd nasypujemy cukru, przykrywamy. Układamy jabłka na blasze, najlepiej emaliowanej i wstawiamy do niezbyt gorącego piekarnika. Pieczemy ostrożnie, aby skórka się nie zrunieniła. Możemy zamiast cukru dać do środka jabłek osączoną z soku konfiturę.

Przepisy na napoje

Kawa zbożowa

Kawę zbożową kupujemy w paczkach albo sami ją przygotowujemy w domu z jęczmienia. W tym celu ziarna jęczmienia wysypujemy na blachę i wstawiamy do gorącego piekarnika, aby się zrumieniły. Zrumienione ziarna mielimy na młynku lub tłuczemy w moździerzu. Kawę zbożową wysypujemy do zimnej wody, licząc dwie łyżki stołowe na litr wody, dodajemy

dla podniesienia smaku nieco cykori, zagotowujemy. Po zagotowaniu zalewamy kawę 2—3 łyżkami zimnej wody, odstawiamy na bok płyty kuchennej, aby fusy opadły na dno. Ostrożnie zlewamy do przegotowanego mleka. Słodzimy do smaku według upodobania domowników. Jeżeli mamy dużo mleka, można kawę ugotować na mleku.

Kawa prawdziwa

2 dkg kawy prawdziwej, woda, cukier do smaku, mleko lub słodka śmietanka.

Napój z kawy ziarnistej znajduje rzadko zastosowanie na wsi i słusznie — ze względu na zawarte w prawdziwej kawie szkodliwe dla zdrowia składniki. Wartość smakowa napoju z kawy zależy między innymi od sposobu parzenia.

Zagotowujemy w rondelku ze szczelną przykrywą 2 szklanki wody. Zmieloną w młynku lub utłuszczoną w moździerzu kawę ziarnistą wysypujemy na wrzącą wodę, przykrywamy i odstawiamy na brzeg płyty. Po kilku minutach zlewamy kawę ostrożnie do filiżanek i oddzielnie podajemy przegotowane mleko lub śmietankę. Słodzimy do smaku.

Herbata

1/2 dkg herbaty, woda, cukier.

Herbatę parzymy w porcelanowym imbryku z dopasowaną przykrywką. Do czysto wymytego i wyparzonego imbryczka wysypujemy łyżeczkę herbaty, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody, szczelnie przykrywamy i stawiamy na czajniku (imbryku) z wrzącą wodą na około 5 minut. Następnie dolewamy jeszcze nieco wrzątku i po

2—3 minutach rozlewamy esencję do szklanek. Dopełniamy zawartość szklanek wrzącą wodą, podajemy. Oddzielnie podajemy cukier. Nie należy stawiać imbryka z esencją na rozgrzanej płycie, ponieważ napar może się zagotować, a wtedy traci kolor, smak i zapach. Przed następnym parzeniem herbaty należy imbryczek opróżnić z wyparzonych liści herbaty i dobrze wymyć.

Piwo grzane

1 butelka jasnego piwa, 1 butelka ciemnego piwa, 1 żółtko, 4 dkg cukru.

Żółtko z cukrem dobrze ucieramy. Piwo wylewamy z butelek do garnka, mocno podgrzewamy, lecz nie zagotowujemy. Wlewamy cienkim strumieniem gorące piwo do kubeczka z utartym żółtkiem,

ciągle mieszamy. Żółtko dobrze rozmieszane częścią gorącego piwa łączymy z resztą piwa i od razu napój podajemy.

Piwo grzane zalecane jest szczególnie w przypadku przemarznienia dla dorosłych. Dzieciom piwa podawać w żadnym wypadku nie należy.

Wino grzane

1 butelka czerwonego wina, 2—3 goździki, kawałek cynamonu, 1 żółtko, 4 dkg cukru.

Owocowe słodkie wino czerwone podgrzewamy razem z goździkami i cynamonem, tak aby było dobrze

gorące, lecz się nie zagotowało. Żółtko dobrze ucieramy z cukrem. Do utartego żółtka wlewamy gorące wino cienkim strumieniem i ciągle mieszamy. Gorące, zaciągnięte żółtkiem wino od razu podajemy do picia. Tak jak piwo wino podajemy tylko dorosłym.

Napój z serwatki

Napój ten jest mało znany, a ze względu na duże wartości odżywcze zasługuje na jak najszersze stosowanie.

Niezbyt kwaśną serwatkę przy-

prawiamy do smaku solą i drobno posiekanym zielonym koprem lub sokiem z ogórków kiszonych. Napój ten możemy podawać jako uzupełnienie posiłków.

Napój witaminowy z owoców jagodowych

1 litr czarnych jagód lub malin, 2 litry wody, cukier lub miód do smaku.

Przebrane i oplukane jagody rozgniatamy drewnianą łyżką, zalewamy przegotowaną wodą, mieszamy. Następnie odcedzamy płyn

i wyciskamy jagody. Napój słodzimy do smaku cukrem lub miodem. Zamiast wody możemy użyć odtłuszczone słodkie mleko. Przy użyciu mleka owoce po rozgnieceniu wyciskamy i dodajemy sok po trosze do mleka, ciągle mieszając żeby się nie zwarzyło.

Kwas żurawinowy

1 kg żurawin, 4 litry wody, 40 dkg cukru, 1 dkg drożdży.

Żurawiny przebieramy, starannie myjemy na sicie, wkładamy do nie obitego naczynia, zalewamy wrzącą wodą, zagotowujemy. Precedzamy sok przez gęste sito, dodajemy cukier. Dodajemy rozarte

z małą ilością płynu drożdże, odstawiamy w ciepłe miejsce na 3—4 godziny. Po upływie tego czasu zlewamy napój do czystych butelek, korkujemy butelki wyparzonymi korkami, wynosimy do piwnicy.

Napój jest gotowy do picia po 2—3 dniach.

Kwas chlebowy

5 kg chleba razowego, 3 dkg drożdży, 25 litrów wody, 1½ kg cukru.

Czerstwy chleb razowy rumienimy lekko w piecu, a następnie zalewamy przegotowaną letnią wodą i pozostawiamy na 12—15 godzin. Po upływie tego czasu płyn scedzamy ostrożnie, aby go nie

zmacić, dodajemy drożdże i cukier i pozostawiamy w ciepłym miejscu na całą dobę. Zlewamy kwas do czysto wymytych butelek, korkujemy i zabezpieczamy korki sznurkiem. Wynosimy butelki do piwnicy. Kwas chlebowy możemy przechowywać przez 4—5 dni, lecz nie dłużej, gdyż staje się mętny i niesmaczny.

Jak upiec coś słodkiego

Dobra gospodyni zawsze znajdzie czas i możliwości, aby upiec coś słodkiego. W wielu domach, pomimo odpowiednich warunków, piecze się ciasta tylko z okazji świąt lub uroczystości. Ale i wtedy wszyscy się martwią, czy ciasto „się uda”. Aby oszczędzić sobie zmartwień i niepewności, musimy przestrzegać podanych w poszczególnych przepisach ilości produktów oraz wskazówek, jak należy ciasto wykonać.

Najczęściej pieczemy ciasto drożdżowe, kruche lub biszkoptowe.

Głównymi składnikami ciasta drożdżowego są: mąka, mleko lub woda, drożdże oraz dodatki, jak cukier, tłuszcz, jaja i zapachy — przyprawy. Im większa jest ilość dodatków w stosunku do mąki, tym ciasto





jest bogatsze, cięższe, a zatem potrzebuje większej ilości drożdży. Przed zarabianiem ciasta przygotowujemy rozczyn. Do przygotowania rozczynu bierzemy podaną w przepisach ilość drożdży, trochę cukru, mleka i mąki mieszamy wszystko i odstawiamy w ciepłe, lecz niezbyt gorące miejsce, aby drożdży nie zaparzyć. Gdy po kilku minutach rozczyn wyrasta, mamy pewność, że drożdże są świeże i ciasto będzie rosło.

Mąka na ciasto drożdżowe powinna być przesiana, a w zimie nieco ogrzana. Mleko czy woda, dodawane do ciasta, także powinny być ogrzane. Jaja do ciasta drożdżowego najczęściej dodajemy

w postaci żółtek utartych z cukrem. Stopiony tłuszcz (byle nie za gorący) dodajemy już pod koniec wyrabiania ciasta. Jako przyprawy smakowe stosujemy do słodkich ciast drożdżowych wanilię utłuczoną z cukrem w moździerzu, gotowy cukier waniliowy, tartą skórkę z cytryny lub pomarańczy.

Pulchność ciasta zależy nie tylko od dobrego wyrośnięcia drożdży, ale w dużej mierze także od dokładnego wyrobienia ciasta. Dobrze wyrobione ciasto odstaje od ręki, jest gładkie, a na jego powierzchni tworzą się pęcherzyki z powietrzem włączonym w ciasto w czasie wyrabiania. Po wyrobieniu stawiamy ciasto w ciepłym miejscu, aby należycie wyrosło. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, uważamy je za wyrośnięte. Dalej postępujemy według wskazówek podanych w przepisach.

Drugim rodzajem jest ciasto kruche. Kruchość ciasta osiągamy dodając do niego odpowiednią ilość tłuszczu. Ponieważ ciasto kruche z dużą ilością tłuszczu jest drogie, możemy ilość tłuszczu zmniejszyć, a wtedy dla uzyskania odpowiedniej kruchości dodajemy środek spulchniający. W poniżej podanych przepisach omówimy przede wszystkim takie ciasto.

W odróżnieniu od ciasta drożdżowego ciasto kruche wyrabiamy krótko, chodzi bowiem tylko o to, aby wszystkie składniki się połączyły. Kruche ciasto powinno być po upieczeniu suche o jasnożółtym kolorze powierzchni. Flaki z kruchego ciasta krajemy zaraz po wyjęciu z pieca. Drobnie ciastka z kruchego ciasta możemy łatwo przechować przez kilkanaście dni w szklanym słoju z korkiem lub w blaszanym pudle bez żadnych zapachów.

Jeszcze innym rodzajem ciasta, które możemy szybko przygotować, jest ciasto biszkoptowe. Głównym składnikiem tego ciasta są jaja i dla-

tego najczęściej przygotowujemy je wiosną i latem, gdy mamy jaj pod dostatkiem. Oprócz jaj do ciasta biszkoptowego daje się cukier i mąkę. Cukier najlepszy jest w mące.

Przygotowując ciasto biszkoptowe, żółtka ucieramy z cukrem, białka bijemy na pianę. Łączymy utarte żółtka z pianą i mąką, mieszając od boków naczynia ku środkowi. Ciasto biszkoptowe jest lekkie, a puszystość uzyskujemy przez dodanie piany. Aby ciasto nie opadło i dobrze wyrosło w czasie pieczenia, musimy natychmiast po przyrządzeniu wstać je do dobrze wygrzanego piekarnika, gdyż piana szybko opada i wtedy ciasto nie wyrośnie.

Podajemy w tym dziale dość dużo przepisów na ciasta, aby każda gospodyni mogła wybierać zależnie od swoich potrzeb i możliwości.

Przepisy na ciasta i ciastka

Bulka zwykła postna

Rozczyn: 4 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 1 łyżka mąki, 3 łyżki mleka. Ciasto: 2 kg mąki, 50 dkg gotowanych ziemniaków, sól, mleko, kminek lub czarnuszka.

Drożdże rozcieramy z cukrem w kubeczku, dodajemy mąkę i ciepłe mleko w takiej ilości, aby powstało gęste ciasto. Odstawiamy rozczyn w ciepłe miejsce do wy-

rośnięcia. Ugotowane ciepłe ziemniaki mielemy na maszynie, mieszamy z mąką, dodajemy rozczyn, mleko lub wodę, sól, dokładnie wyrabiamy. Gdy ciasto wyrośnie, układamy na blachy wysmarowane tłuszczem. Po powtórnym wyrośnięciu smarujemy po wierzchu letnią wodą, posypujemy czarnuszką.

Upieczone bułki wyjmujemy, z blach, studzimy.

Buleczki drożdżowe

Rozczyn: 6 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 1/4 szklanki mleka. Ciasto: 75 dkg mąki, 2 jaja, 22 dkg cukru, 30 dkg mleka, 10 dkg tłuszczu, 1 torebka cukru waniliowego.

Przygotowujemy rozczyn: drożdże z cukrem rozcieramy w kubku, dodajemy ciepłego mleka i trochę

mąki, aby powstało gęste ciasto. Odstawiamy rozczyn do wyrośnięcia. Jaja ucieramy z cukrem, dodajemy mąkę, rozczyn, ciepłe mleko i zarabiamy ciasto. Gdy wszystkie składniki połączą się, dodajemy stopiony tłuszcz, ciasto dokładnie wyrabiamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta wyrabiamy małe buleczki lub ro-

galiki, układamy na blachach posmarowanych tłuszczem. Gdy wyrosną, smarujemy jajem, posypu-

jemy po wierzchu cukrem i pieczemy. Bułeczki można nadziewać konfiturą lub marmoladą.

Bułka z dynią

Rozczyn: 4 dkg drożdży, 3—4 łyżki mleka, 1 dkg cukru. Ciasto: 1 kg mąki, 50 dkg dyni, 6 dkg tłuszczu, sól, 12 dkg cukru.

Drożdże rozcieramy z cukrem i ciepłym mlekiem, dodajemy łyżkę mąki, odstawiamy do wyrośnięcia. Obraną dynię krajemy na kawałki, podlewamy małą ilością wody, gotujemy do miękkości. Miękką dynię przecieramy przez cedzak. Do mąki dodajemy rozczyn, ciepłą przetartą dynię, sól i cukier, zarabiamy ciasto. Po połączeniu wszystkich składników dodajemy stopiony tłuszcz i starannie wyrabiamy, aż ciasto znacznie odstawać od ręki. Ciasto nie może być bardzo gęste; jeżeli zachodzi potrzeba rozrzedzenia, do-

dajemy do ciasta ciepłego mleka. Wyrobite ciasto odstawiamy do ciepłego miejsca do wyrośnięcia. Blachę smarujemy tłuszczem i nakładamy wyrośnięte ciasto mniej więcej do połowy wysokości blachy. Nałożone na blachy ciasto odstawiamy do powtórnego wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, smarujemy je po wierzchu rozkłóconym jajem lub słodką śmietanką i wstawiamy do gorącego piekarnika. Drewnianym cienkim patyczkiem przekłuwamy ciasto, jeśli po wyjęciu jest suche, a ciasto jest dostatecznie rumiane, wyjmujemy je z pieca i po chwili zdejmujemy z blach, studzimy.

Ciasta tego nie należy piec w większych ilościach na zapas, gdyż bardzo szybko czerstwieje.

Placek z kruszonką

Rozczyn: 6 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 2—3 łyżki mleka. Ciasto: 6 jaj, 15 dkg cukru, 80 dkg mąki, mleko, 20 dkg masła. Kruszonka: 20 dkg mąki, 10 dkg masła, 10 dkg cukru (mączki).

Przygotowujemy rozczyn: drożdże rozcieramy z cukrem, ciepłym mlekiem i łyżką mąki, odstawiamy do wyrośnięcia. Żółtka ucieramy

z cukrem, dołajemy do przestanej, ogrzanej mąki, wkładamy wyrośnięty rozczyn dolewamy mleka i zagniatamy ciasto. Gdy składniki połączą się, dodajemy stopione masło, dobrze wyrabiamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Mąkę przeznaczoną na kruszonkę mieszamy z cukrem pudrem, dodajemy stopione masło, wyrabiamy łyżką, odstawiamy w zimne miejsce. Wyrośnięte ciasto nakładamy na wy-

smarowane blachy na grubość dwóch palców, powierzchnię ciasta smarujemy białkiem. Siekany nożem ciasto na kruszonkę, posypujemy nią ciasto w blachach i odstawiamy do ponownego wyrośnięcia. Gdy placki wyrosną, wstawia-

my do piekarnika i pieczemy. Upieczone ciasto wyjmujemy ostrożnie z blach, po wierzchu posypujemy cukrem pudrem. Placek ten można przygotować bez kruszonki, smarując tylko przed pieczeniem rozbitym jajem.

Sucharki drożdżowe

Rozczyn: 6 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 2—3 łyżki mleka, łyżka mąki. Ciasto: 1 kg mąki, 6 jaj, 20 dkg cukru, 15 dkg masła, sól.

Drożdże rozcieramy z cukrem i ciepłym mlekiem, dodajemy mąkę i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Rozbijamy jaja, oddzielając żółtka od białek. Żółtka ucieramy z cukrem. Do przesianej mąki wykładamy rozczyn, dodajemy utarte z cukrem żółtka, ciepłe mleko i zarabiamy ciasto. Po dokładnym połączeniu wszystkich składników dodajemy do ciasta stopiony tłuszcz i wyrabiamy tak długo, aż ciasto będzie odstawać od ręki. Odstawiamy wyrobione cia-

sto do wyrośnięcia. Wąskie blachy smarujemy tłuszczem i układamy w nich wyrośnięte ciasto, pozostawiając po wyrównaniu powierzchni do powtórnego wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, smarujemy po wierzchu rozbitym jajem lub słodką śmietanką i wstawiamy do piekarnika. Gdy ciasto zrumieni się i drewniany patyczek po nakłuciu jest suchy, wyjmujemy je z pieca i po chwili wykładamy z blach. Następnego dnia krajemy ostrym nożem kromki grubości około 1 cm. Układamy na blasze płasko i wstawiamy do lekko nagrzanego piekarnika, aby wyschły i lekko zrumieniły się. Przechowujemy w zamkniętym słoju lub w blaszanym pudełku.

Rogale drożdżowe

Rozczyn: 4 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 3—4 łyżki mleka. Ciasto: 1 kg mąki, 3 jaja, sól, 15 dkg cukru, 10 dkg masła, mleko, 1 jajo do posmarowania.

Drożdże rozrabiamy z cukrem, ciepłym mlekiem i łyżką mąki, odstawiamy rozczyn do wyrośnięcia. Wyrośnięty rozczyn i jaja utarte

z cukrem dodajemy do przesianej mąki, jeśli trzeba rozrzedzamy ciasto ciepłym mlekiem i starannie wyrabiamy. W chwili gdy ciasto zaczyna odstawać od ręki, dodajemy stopione masło i jeszcze wyrabiamy. Wyrobione ciasto wykładamy na stolnicę posypaną mąką i wałkujemy w kształcie koła. Wówczas krajemy ciasto na 16 części, zawijamy rogale. Układamy

rogale na blasze posmarowanej tłuszczem i odstawiamy do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu smarujemy rogalę jajem, możemy też po wierzchu posypać je makiem lub

grubym cukrem — kryształem. Pieczemy na rumiany kolor. Tak przygotowane rogalę możemy nadziać lekko podgrzaną gęstą marmoladą.

Obarzanki

40 dkg maki, 1 dkg masła, 1 jajo, 3 dkg cukru, 2 dkg drożdży, pół szklanki mleka, sól.

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku z cukrem, dodajemy jajo, masło, sól i mąkę, zagniatamy dość sztywne ciasto. Odstawiamy ciasto do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta walcujemy rę-

kami cienkie wałeczki i robimy obarzanki. Układamy obarzanki na posypanej mąką desce. Gdy obarzanki przeschną, wrzucamy je do wrzącej wody i po spłynięciu odcedzamy. Układamy osączone z wody obarzanki na blachy posmarowane tłuszczem, posypujemy makiem i pieczemy na jasny, złoty kolor. Jest to ciasto niedrogie i lubiane przez dzieci.

Makownik

Rozczyn: 6 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 1 łyżka mleka. Ciasto: 1 kg maki, 30 dkg cukru, 2 jaja, mleko, 15 dkg tłuszczu. Nadzienie: 60 dkg maku, 35 dkg cukru, olejek migdałowy, 5 dkg masła.

Mak zalewamy wrzącą wodą do napełnienia. Dobrze napełniały mak osączamy na sicie i mielemy trzy razy na maszynie do mięsa lub ucieramy w makutrze. Do zmielonego maku dodajemy cukier, olejek migdałowy, masło oraz pia-

nę z trzech białek, dokładnie mieszamy.

Ciasto drożdżowe przygotowujemy, jak na placek z kruszonką. Wyrośnięte ciasto dzielimy na cztery części. Stolnicę posypujemy mąką, walcujemy każdą część ciasta w kształcie prostokąta. Każdy placek smarujemy czwartą częścią maku, zwijamy w ciasny wałek.

Makowniki układamy na wysmarowanych blachach, gdy podrosną — smarujemy jajem i pieczemy. Po upieczeniu wykładamy ostrożnie z blach i studzimy.

Babki świąteczne

Rozczyn: 6 dkg drożdży, 3—4 łyżki mleka, 1 dkg cukru. Ciasto: 1 kg maki, 10 żółtek, 25 dkg cukru, 15 dkg

masła, 1 szklanka mleka, skórka z cytryny, wanilia, 5 dkg rodzynek, sól.

Jedną piątą część mąki zalewamy wrzącym mlekiem i dobrze wyrabiamy łyżką, aby nie było grudek. Drożdże mieszamy z ciepłym mlekiem, cukrem i łyżką mąki, odstawiamy rozczyń do wyrośnięcia. Żółtka ucieramy z cukrem. Łączymy razem zaparzone ciasto, resztę mąki, rozczyń i utarte z cukrem żółtka, dodajemy odrobiny soli do smaku, startą skórkę z cytryny, wanilię i zarabiamy

ciasto. Wyrabiamy ciasto ręką około godziny, po czym dodajemy stopione masło. Z dodanym masłem wyrabiamy ciasto jeszcze przez kilka minut, aż masło wsiąknie, a ciasto zmatowieje, po czym odstawiamy do wyrośnięcia. Smarujemy formy tłuszczem, nakładamy ciasto do $\frac{3}{4}$ wysokości forem i gdy wyrosnie — wstawiamy do piekarnika. Upieczone baby wyjmujemy z foremek po wystygnięciu.

Placek drożdżowy ze śliwkami

Rozczyn: 4 dkg drożdży, 1 dkg cukru, 3—4 łyżki mleka.
Ciasto: 50 dkg mąki, 1 szklanka mleka, 2 żółtka, sól, 15 dkg cukru, 10 dkg tłuszczu, śliwki, cukier puder.

Drożdże mieszamy z ciepłym mlekiem, cukrem i łyżką mąki, rozczyń odstawiamy do wyrośnięcia. Żółtka ucieramy z cukrem, wykładamy do przesianej mąki. Dodajemy rozczyń i razem zarabiamy ciasto, rozrzedzając je do odpowiedniej gęstości ciepłym mlekiem. Gdy wszystkie składniki połączą się, dodajemy stopione masło i wyrabiamy tak długo, aż tłuszcz wsiąknie i ciasto zmatowieje. Wyrabione ciasto odstawia-

my do wyrośnięcia. Smarujemy blachę tłuszczem. Śliwki węgierki przekrawamy na połowy, odrzucamy pestki. Wyrośnięte ciasto rozciągamy palcami na blasze uważając, aby wszędzie była jednokwa grubość ciasta. Układamy na cieście połówki śliwek skórką do dołu, jedną obok drugiej. Pozostawiamy placek w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy ciasto podrośnie, wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Po upieczeniu zdejmujemy ostrożnie placek z blachy na stołnicę i posypujemy cukrem pudrem. Krajemy ostrym nożem na kwadratowe kawałki po wystygnięciu.

Zamiast śliwek możemy ułożyć na placeku czereśnie.

Pączki

5 dkg drożdży, 55 dkg mąki, 7 dkg tłuszczu, 4 żółtka, 2 jaja, $\frac{1}{2}$ szklanki mleka, sól, 2 torebki cukru waniliowego, 60 dkg tłuszczu do sma-

żenia, 15 dkg cukru do posypania.

Przygotowujemy rozczyń z drożdży, 2 łyżek mąki, 1 łyżeczki

cukru i $\frac{1}{2}$ szklanki mleka, zostawiamy do wyrośnięcia. Jaja i żółtka ucieramy z cukrem, dodajemy wyrośnięty rozczyń, mleko, sól i wyrabiamy ciasto. Pod koniec wyrabiania dodajemy stopione masło; wyrobione ciasto odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi objętość, wałkujemy dość grube placki, wycinamy krążki szklanką i odkładamy do wyrośnięcia. Pączki można nadziewać konfiturą lub dżemem. Podrośnięte pączki od-

wracamy wierzchem na spód, a gdy wyrosną — smażymy. Na gorący tłuszcz wkładamy pączki w takiej ilości, aby swobodnie pływały, przykrywamy. Gdy pączki zrumienią się na jednej stronie, odwracamy surową stroną na dół i dosmażamy bez przykrycia. Wyjmujemy pączki na papier dla osączenia z tłuszczu, obsypujemy cukrem pudrem zmieszonym z cukrem waniliowym i układamy na półmisku.

Chrust (faworki)

50 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 6 jaj (żółtek), 15 dkg cukru pudru, 1 torebka cukru waniliowego, 50 dkg tłuszczu do smażenia.

Do przesianej mąki dodajemy tłuszcz, siekamy nożem, dodajemy żółtka i jeśli trzeba — trochę śmietany, wyrabiamy na jednolite ciasto. Wyrobione ciasto dzielimy na części, wałkujemy cienkie placki, krajemy w pasy szerokości 3 cm, długości 15 cm. Każdy kawałek przecinamy przez środek, jeden koniec paska przekładamy przez przecięty otwór i przewijamy.

Tłuszcz przeznaczony do smażenia rozgrzewamy w płaskim garnku; jeżeli wrzucony kawałek ciasta od razu wypłynie na powierzchnię — oznacza to, że tłuszcz ma odpowiednią temperaturę do smażenia. Chrust wkładamy jednorazowo tylko w takiej ilości, aby swobodnie pływał; po zrumienieniu odwracamy patyczkiem lub widelcem na drugą stronę, wyjmujemy na czysty papier dla osączenia z nadmiaru tłuszczu.

Ciepły chrust posypujemy równomiernie cukrem mączką z dodatkiem cukru waniliowego i układamy na półmisku.

Kruszonka lubelska

50 dkg mąki, 20 dkg tłuszczu, 20 dkg cukru, 3 żółtka, 2 dkg drożdży, 2 dkg kakao, sól, 3 białka, 10 dkg cukru.

Mąkę z tłuszczem i cukrem siekamy nożem na stolnicy, dodajemy żółtka i pokruszone drożdże. Sie-

kamy ciągle nożem, aż wszystkie składniki połączą się ze sobą. Rękami szybko zlepimy ciasto i dzielimy na trzy części; do jednej części dodajemy kakao. Ciasto odstawiamy do chłodnego miejsca, aby stężało i odpoczęło. Blachę cienko smarujemy tłuszczem. Jedną trze-

cią część białego ciasta trzemy na tarce z dużymi oczkami — bezpo-średnio na blachę. Na starte białe ciasto trzemy równą warstwą ciasto z dodatkiem kakao. Białka bijemy na pianę razem z cukrem. Ubitą pianę rozsmarowujemy na

starte ciasto. Pozostałe ciasto trze- my na rozsmarowaną pianę. Placek po brzegach wyrównujemy nożem i pieczemy w dość gorącym piekar- niku.

Po wyjęciu z pieca posypujemy ciasto cukrem pudrem.

Placek kruchy ze śliwkami

1 kg mąki, 35 dkg tłuszczu, 25 dkg cukru, 4 jaja, 1 to- rebka proszku spulchniają- cego, 15 dkg kwaśnej, gęstej śmietany, 1 kg śliwek węgie- rek, 1 torebka cukru wanilio- wego.

Mąkę posiekana z tłuszczem mieszamy z cukrem i proszkiem spulchniającym, dodajemy śmietanę, dwa żółtka i dwa całe jaja, za- gniatamy ciasto. Wyrobione ciasto wnosimy w chłodne miejsce, aby

wypoczęło. Śliwki myjemy, prze- krawamy na połowy i wyjmujemy pestki. Ciasto dzielimy na części, wałkujemy w kształt blachy. Wy- wałkowane placki układamy na blachach wysmarowanych tłuszczem, smarujemy białkiem połówki śliwek, układamy rzędami skórką do ciasta, każdą lekko wciskamy. Placek pieczemy w gorącym pie- karniku, po upieczeniu krajemy w kwadraty, posypujemy cukrem pudrem zmieszanym z cukrem wa- niliowym.

Placek z jabłkami

1 kg mąki, 30 dkg tłuszczu, 35 dkg cukru, 4 jaja, 15 dkg śmietany, 2 kg jabłek, 15 dkg cukru, cynamon mielo- ny, 1 torebka proszku spul- chniającego.

Przygotowujemy ciasto jak na placek ze śliwkami. Umyte i obra- ne jabłka krajemy w cienkie pla- sterki, mieszamy z cukrem i cyna- monem. Jabłka można zetrzeć na tarce do warzyw. Ciasto dzielimy na cztery części, wałkujemy, nada- jąc mu kształt blach. Rozwałko-

wany placek układamy na blasze posmarowanej tłuszczem, na cia- sto dajemy połowę przygotowa- nych jabłek, nakrywamy drugim plackiem i zlepiamy brzegi. Tak samo postępujemy z następnymi dwoma plackami, przekładając je drugą połową przygotowanych ja- błek. Ciasto smarujemy po wierz- chu jajem lub mlekiem, nakłuwa- my dość gęsto widelcem, posypu- jemy cukrem, wstawiamy do go- rącego piekarnika. Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem, kra- jemy w niewielkie kwadraty.

Sernik

60 dkg mąki, 30 dkg masła, 20 dkg cukru pudru, 3 jaja, 4—5 łyżek śmietany, 1 kg tłustego sera, 15 dkg masła, 40 dkg cukru, 7 jaj, 2 torebki cukru waniliowego.

Ciasto przygotowujemy jak na placek ze śliwkami. Odstawiamy w chłodne miejsce, aby stężało. Następnie dzielimy ciasto na trzy części, z dwóch części walcujemy placki w kształcie blachy do pieczenia, układamy na blasze i podpiekamy w piekarniku. Zóitka ucieramy z cukrem i masłem, do-

dajemy ser zmielony na maszynie, dokładnie ucieramy. Białka ubijamy na pianę, ostrożnie mieszamy z serem. Wykładamy gotowy ser na podpieczone placki, równomiernie rozsmarowujemy, po wierzchu ozdabiamy paskami z pozostałego (surowego) ciasta, ułożonymi w kratkę. Powierzchnię sernika smarujemy jajem, po czym sernik pieczemy w gorącym piekarniku. Upieczony sernik ostrożnie wyjmujemy z blachy i krajemy w niewielkie kwadraty lub prostokątne kawałki.

Mazurek półkruchy

50 dkg mąki, 20 dkg tłuszczu, 20 dkg cukru, 2 jaja, pół torebki proszku spulchniającego.

Polewa: 2 szklanki mleka, 40 dkg cukru, 2 dkg masła, 2 dkg kakao.

Ciasto przygotowujemy jak na placek ze śliwkami. Całość ciasta dzielimy na połowę, walcujemy dwa placki w kształcie prostokątów. Brzegi placków wyrównujemy nożem, okrawki ciasta zgniatamy i wyrabiamy cienkie wałeczki. Następnie brzegi placków sma-

rujemy białkiem, układamy wałeczki z ciasta i lekko przyciskamy, aby się przylepiły. Mleko z cukrem wymieszane gotujemy na bardzo wolnym ogniu uważając, aby się nie przypaliło. Gdy masa zgęstnieje tak, że kropla puszczone na talerzyk nie rozplywa się, dodajemy kakao i masło, zagotowujemy i odstawiamy. Gorącą masę wylewamy na upieczone mazurki, przybieramy smażoną w cukrze skórką pomarańczową, konfiturami z wiśni, orzechami włoskimi lub laskowymi, podzielonymi na półki.

Ciastka waniliowe

1 kg mąki, 15 dkg tłuszczu, 30 dkg cukru, 4 jaja, 2 dkg soli amonowej, 1 łyżka mleka, 2 torebki cukru waniliowego.

Przesianą mękę mieszamy na stolnicy z cukrem, dodajemy tłuszcz i siekamy nożem, aż z tłuszczu powstają się małe grudki. Do mąki dodajemy rozpuszczoną w mleku

sól amonową, jaja i cukier waniliowy, zarabiamy ciasto jak na kluski. Wyrobite ciasto wkładamy do miski, posypujemy mąką, przykrywamy i odstawiamy w chłodne

Herbatniki

50 dkg mąki, 15 dkg cukru, 15 dkg masła, 1 jajo, sól, pół torebki proszku spulchniającego.

Masło ucieramy z cukrem, aż powstanie lekka, puszysta masa. Pod koniec ucierania dodajemy jajo, proszek spulchniający mąkę. Ze wszystkich składników zarabia-

my ciasto. Z ciasta wałkujemy plac-ki, wykrawamy foremkami ciastka, układamy na blasze dość luźno, na jasnożółty kolor. Upieczone zdejmujemy nożem na półmisek.

my ciasto. Wałkujemy cienkie plac-ki. Nożem lub ząbkowanym ra-delkiem krajemy równe kwadraty lub prostokąty, nakluwamy widel-cem. Przekładamy na blachę cien-ko posmarowaną tłuszczem. Wsta-wiamy do gorącego piekarnika. Pieczemy aż ciastka zrumienią się na jasnożółty kolor. Upieczone zdejmujemy nożem na półmisek.

Ciastka z płatków owsianych

50 dkg płatków owsianych, 5 jaj, 25 dkg cukru, 10 dkg tłuszczu, 10 dkg mąki, sól, pół torebki proszku do pie-czenia, olejek migdałowy.

Płatki owsiane wysypujemy na rozgrzany tłuszcz i rumienimy, mieszając. Rozbijamy jaja, oddzie-lając żółtka od białek. Żółtka ucie-ramy z cukrem, białka ubijamy na

pianę. Do utartych żółtek dodajemy zrumienione, przestudzone płatki, mąkę, pianę i proszek spulchnia-jący. Ostrożnie mieszamy wszyst-kie składniki. Na wysmarowaną tłuszczem blachę nakładamy po trosze ciasto, formując je w stożki (kopczyki). Wstawiamy do nie-zbyt gorącego piekarnika i piecze-my, pilnując, aby ciastka zanadto się nie zrumieniły.

Ciastka wyciskane przez maszynę

1 kg mąki, 15 dkg masła, 15 dkg smalcu, 20 dkg cu-kru, 15 dkg śmietany, 2 jaja, pół torebki proszku do pie-czenia, sól.

Do przesianej mąki na stolnicy dodajemy masło, smalec, cukier i

wszystko razem siekamy nożem. Następnie dodajemy śmietanę, jaja i rozpuszczony w łyżce wody proszek do pieczenia, zagniatamy ciasto tylko tyle, aby wszystkie składniki zlepiły się ze sobą. Cia-sto odstawiamy na godzinę do chłodnego miejsca, aby odpoczęło

i stężało. Formujemy ciastka przy pomocy maszynki. Układamy na blachy, pozostawiając niewielkie odstępy między ciastkami, ponie-

waż w czasie pieczenia nieco wyra-
stają. Pieczemy w dość gorącym
piekarniku aż zrumienią się na
jasnozłoty kolor.

Ciastka z makiem

50 dkg mąki, 10 dkg tłuszczu, 10 dkg cukru, 2 jaja, 1 szklanka śmietanki, 10 dkg maku, 1 dkg amoniaku, sól.

Rozbijamy jaja, ucieramy z cukrem i tłuszczem. Dodajemy do masy śmietankę lub mleko. Amoniak dodajemy rozpuszczony w

łyżce wody. Zarabiamy ciasto, dodając jednocześnie przesiany suchy mak. Z ciasta walcujemy bardzo cienkie placki, krajemy nożem lub radełkiem w dość duże kwadraty lub prostokąty. Ciastka układamy na blachy i pieczemy w średnio gorącym piecu, aż lekko się zrumienią.

Ciastka ze skwarek

60 dkg mąki, 30 dkg skwarek ze stopionej słoniny, 20 dkg cukru, 3 jaja, pół szklanki mleka, pół torebki proszku spulchniającego, cukier waniliowy.

Skwarki ze świeżej słoniny, nie zrumienione, przepuszczamy przez maszynkę z bardzo drobnym sitkiem. Do przesianej mąki na stolnicy dodajemy skwarki, żółtka,

proszek spulchniający, cukier i mleko, zagniatamy ciasto. Odstawiamy zagniecione ciasto do chłodnego miejsca, aby stężało. Walcujemy placki grubości około pół centymetra i wykrawamy foremkami małe ciastka. Układamy ciastka na blachy. Każde ciastko nakłuwamy kilkakrotnie widelcem.

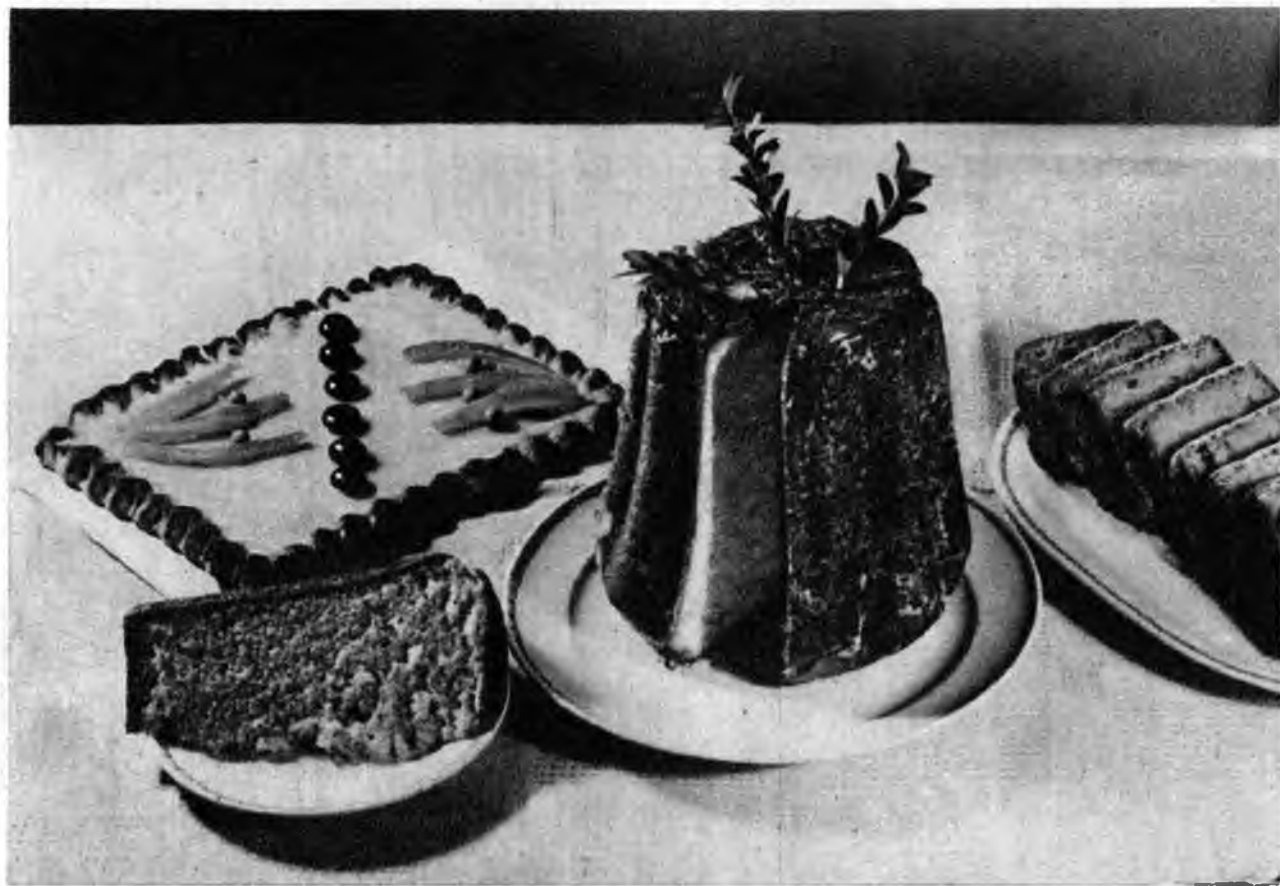
Pieczemy w dość gorącym piekarniku do uzyskania jasnozłotego koloru.

Babka ucierana z proszkiem

25 dkg mąki, 15 dkg masła, 15 dkg cukru pudru, 4 jaja, pół torebki proszku do pieczenia, cukier waniliowy, tłuszcz do wysmarowania formy.

Mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia przesiewamy przez sito. Masło ucieramy z cukrem na pulchną masę, dodając po jednym

żółtku. Do utartych z cukrem żółtek dodajemy mąkę i ubitą pianę z białek, lekko mieszamy. Wykładamy masę ciasta do wysmarowanej tłuszczem formy lub głębokiej blachy. Wstawiamy do średnio nagrzanego pieca. Pieczemy tak długo, aż ciasto przestanie się lepić do patyczka, którym nakłuwamy środek ciasta. Po wyjściu z pieca układamy ciepłą babkę z formy,



Tak kraje się babę drożdżową



Formowanie ciasta na mazurki



Ozdabianie mazurków

posypujemy cukrem pudrem zmieszonym z cukrem waniliowym. Z tego samego ciasta możemy upiec tzw. babkę marmurkową. W tym celu dzielimy ciasto na połowę. Część białego ciasta wkładamy do formy, do pozostałej części dodaje-

my 1—2 łyżeczki kakao, mieszamy i wylewamy na wierzch białego ciasta. Po upieczeniu wyjmujemy babkę z formy. Posypujemy mialkim cukrem zmieszonym z cukrem waniliowym.

Piernik z marchwi

50 dkg mąki, 50 dkg marchwi, 3 jaja, 10 dkg tłuszczu, 20 dkg cukru, 1 torebka przyprawy do piernika, 1 torebka proszku spulchniającego, 3 dkg cukru na karmel.

Cukier (3 dkg) rumienimy na patelni, zalewamy 2—3 łyżkami wody, zagotowujemy. Obraną marchew trzemy na drobnej tarce.

Tłuszcz ucieramy z żółtkami, cukrem i połową mąki. Dodajemy do ciasta karmel i przyprawę piernikową. Bijemy pianę z białek, wkładamy na ciasto razem z resztą mąki i startą marchwią. Wszystkie składniki ostrożnie mieszamy. Wykładamy ciasto do wysmarowanej blachy. Pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku około 1 godziny. Upieczony piernik wykładamy po przestudzeniu na deseczkę.

Piernik z miodem

25 dkg miodu, 2 torebki przyprawy do piernika, 3 łyżki wody, 5 dkg tłuszczu, 5 jaj, 25 dkg cukru, 75 dkg mąki, 1 dkg sody oczyszczonej.

Miód podgrzewamy w rondelku do zrumienienia, dodajemy przyprawę i trzy łyżki wody, studzimy. Ucieramy tłuszcz z żółtkami i cukrem, dodajemy pianę ubitą z białek, przesianą mąkę i miód, wyra-

biamy ręką około 20 minut. Pod koniec wyrabiania dodajemy sodę rozpuszczoną w łyżce wody. Można dodać do ciasta drobno posiekanych łuskanych orzechów, rodzynków lub skórki pomarańczowej, smażonej w cukrze. Wyrabione ciasto wylewamy do wysmarowanych tłuszczem blach, pieczemy około 1 godziny w dobrze wygrzanym piekarniku.

Po upieczeniu wyjmujemy ostrożnie z formy.

Piernik na prędcie

5 szklanek mąki, 1 szklanka cukru, półtorej szklanki miodu, 1 szklanka śmietanki,

2 jaja, 1 torebka przyprawy piernikowej, pół łyżeczki sody, 1 łyżeczka amoniaku.

Dwie — trzy łyżeczki cukru rumienimy w garnuszku, wlewamy 2—3 łyżki wody, zagotowujemy. Dodajemy do karmelu miód, zagrzewamy, żeby się rozpuścił, dodajemy przyprawę piernikową i studzimy. Do mąki dodajemy śmietankę, jaja i karmel z miodem, zarabiany ciasto. Pod koniec doda-

jemy sodę i amoniak — przesiane, aby nie było grudek. Wykładamy ciasto do wysmarowanej blachy. Pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku. Ciasta nakładamy nieco powyżej połowy wysokości blachy pamiętając, że piernik w czasie pieczenia wyrasta. Wystudzone ciasto można przełożyć marmoladą,

Drobne pierniki

1 kg mąki, 10 dkg miodu, 5 dkg cukru na karmel, 30 dkg cukru, 25 dkg mleka, 3 jaja, 2 torebki przyprawy piernikowej, 2 łyżeczki amoniaku do pieczenia.

Cukier (5 dkg) rumienimy w garnuszku na ciemnobrązowy kolor, zalewamy szklanką wody, zagotowujemy. Do karmelu dodajemy miód i cukier, zagotowujemy razem z przyprawą piernikową, odstawiamy do przestudzenia. Do przestudzonej masy dodajemy mleko, amoniak i jaja, zarabiamy ciasto. Po wyrobieniu formujemy róż-

nymi sposobami drobne pierniki. Na przykład: wałkujemy placki grubości około 1 cm i małą okrągłą foremką wykrawamy pierniczki; wałkujemy rękami wałki grube na dwa palce i ostrym nożem odcinamy skośne, małe pierniczki; możemy także formować rękami kulki wielkości włoskiego orzecha i lekko je spłaszczyć. Uformowane pierniczki układamy na blachy wysmarowane tłuszczem i smarujemy po wierzchu jajem, po czym pieczemy w niezbyt gorącym piecu zwracając uwagę, aby się zanadto nie zrumieniły. Nadają się do jedzenia po kilku dniach.

Rulada biszkoptowa z marmoladą

6 jaj, 15 dkg cukru, 10 dkg mąki, 2 dkg masła, 25 dkg marmolady.

Żółtka ucieramy z cukrem na puszystą masę. Blachę, na której zamierzamy piec ciasto, wykładamy białym czystym papierem, papier smarujemy masłem. Białka ubijamy na sztywną pianę, wykładamy na żółtka, dodajemy przesianą mąkę i ostrożnie mieszamy.

Ciasto wylewamy na przygotowaną blachę, równomiernie rozprowadzamy i natychmiast wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika. Gdy ciasto zrumieni się, wyjmujemy z pieca, wykładamy na czystą ścierekę położoną na stolnicy i ostrożnie odejmujemy papier. Ciepłe ciasto smarujemy marmoladą i ściśle zwijamy.

Ruladę krajemy po wystudzeniu w skośne plastry.

Tort biszkoptowy

Ciasto: 8 jaj, 20 dkg cukru, 15 dkg mąki. Masa do przełożenia: 4 żółtka, 4 całe jaja, 30 dkg masła, 20 dkg cukru pudru.

Biszkopt na tort pieczemy o dzień wcześniej. Rozbijamy jaja, oddzielając żółtka od białek. Żółtka ucieramy z cukrem tak długo, aż cukier przestanie być wyczuwalny. Z białek bijemy pianę, dodajemy do utartych żółtek razem z mąką i lekko mieszamy. Dno tortownicy wykładamy papierem, po czym całą smarujemy masłem. Następnie wykładamy do niej ciasto i pieczemy, nie poruszając, żeby biszkopt nie opadł. Wyjmujemy biszkopt z tortownicy po zupełnym ostygnięciu. Jeżeli nie mamy tortownicy, możemy upiec biszkopt w płaskim garnku wyłożonym na dnie papierem.

Masę do tortu przygotowujemy w sposób następujący: żółtka, całe jaja i cukier dobrze mieszamy w emaliowanej nie obitej miseczce lub w rondelku. Następnie wstawiamy naczynie z mieszaniną do wrzącej wody i ubijamy trzepaczką, aż masa narosnie i zgęstnieje. Wtedy wyjmujemy naczynie z wody i ubijamy masę do zu-

pełnego ostudzenia. Masło ucieramy oddzielnie, aż stanie się puszyste. Pod koniec ucierania dodajemy do masła po trochu masy jajecznej, zupełnie wystudzonej. Z tak przygotowanej masy możemy otrzymać masę kakaową, dodając 2—3 łyżeczki kakao, lub masę kawową, dodając mielonej kawy prawdziwej zalanej 2—3 łyżkami wrzącej wody.

Biszkopt krajemy w poprzek ostrym długim nożem na trzy cienkie placki. Pierwszy placek smarujemy masą, po czym ostrożnie, aby nie złamać, nakładamy drugi placek. Przyciskamy lekko palcami i smarujemy cienko dobrą, gęstą marmoladą lub dżemem i przykrywamy trzecim plackiem. Wyrównujemy boki nożem i cały tort smarujemy równo masą po wierzchu i z boków. Boki obsypujemy okruszynami ciasta. Na wierzchu przybieramy tort osączoną konfiturą lub rysujemy kratkę widelcem zwilżonym w ciepłej wodzie. Tort jest smaczniejszy, jeżeli ciasto skropimy specjalnie do tego przygotowanym płynem: pół szklanki wody zagotowujemy z dużą łyżką cukru, po przestudzeniu dodajemy pół kieliszka czystej wódki i olejek rumowy.

Tort chlebowy

Pół szklanki utartego razowego chleba, 8 jaj, półtorej szklanki cukru pudru.

Kromki czerstwego razowego

chleba suszymy w piecu, lekko rumieniąc. Wałkiem na stolnicy, masyzynką lub w moździerzu rozdrabniamy chleb jak tartą bułkę i przesiewamy. Rozbijamy jaja, oddzie-

lając żółtka od białek. Żółtka ucieramy z cukrem, białka bijemy na pianę. Do utartych z cukrem żółtek dodajemy zmielony chleb i pianę, lekko mieszamy. Dno tortownicy lub blachy wykładamy papierem, smarujemy papier i boki masłem, wysypujemy tartą bułką. Do tak przygotowanej formy wkładamy ciasto i wstawiamy do średnio gorącego pieca. W czasie pieczenia nie można poruszać gwałtownie blachą, gdyż ciasto opadnie. Upieczone ciasto pozostawiamy w formie do zupełnego ostudzenia, najlepiej do następnego dnia. W dniu, w którym zamierzamy wykończyć tort, przygotowujemy masę do przełożenia. Przygotowujemy też płyn do skropienia ciasta: pół szklanki wody zagotowujemy z du-

żą łyżką cukru, po przestudzeniu dodajemy pół kieliszka czystej wódki i olejek rumowy lub arakowy. Pierwszy placek lekko skrapiamy płynem i smarujemy masą orzechową. Przykrywamy drugim plackiem i cienko smarujemy do brym dżemem lub marmoladą. Kładziemy ostrożnie trzeci placek. Nasączamy go płynem i smarujemy wraz z bokami masą, wygładzając ją nożem maczanym w ciepłej wodzie. Boki tortu możemy obsypać okruchami ciasta lub zmielonymi orzechami laskowymi. Wierzch tortu ubieramy osączoną z syropu konfiturą. Tort wynosimy do chłodnego pomieszczenia, aby masa należycie stężała. Torty krajemy nożem moczonym w gorącej wodzie.

Masa z orzechów laskowych do tortów

20 dkg łuskanych orzechów laskowych, 20 dkg cukru pudru, 20 dkg masła, 12 dkg słodkiej śmietanki.

Łuskane orzechy laskowe wysypujemy na czystą, suchą blachę i wstawiamy do piekarnika, aby się lekko zrumieniły. Można również rumienić je na patelni, ciągle mieszając, aby się nie przypaliły.

Zrumienione orzechy mielemy dwukrotnie w maszynce do mięsa lub tłuczemy w moździerzu, następnie ucieramy wraz z masłem i cukrem na puszystą masę, co trwa około pół godziny. Pod koniec ucierania dodajemy cukier waniliowy i słodką śmietankę ubitą trzepaczką na pianę, lekko mieszamy.

Żywnie dzieci

Poświęcenie dużej części książki na omówienie spraw związanych z odżywianiem dziecka od najwcześniejszych dni jego poczęcia w łonie matki aż do wieku szkolnego nie jest rzeczą przypadkową. Wszyscy musimy przyznać, że dziecku na wsi dzieje się niejednokrotnie jeszcze źle, i to nie dlatego, że nie może być lepiej, lecz dlatego, że nasz stosunek do dziecka nie jest taki, jaki być powinien.

Jeśli dajemy dziecku życie, to równocześnie musimy przyjąć na siebie obowiązek stworzenia mu jak najlepszych warunków rozwoju i wychowania. Zadanie to niełatwe, ale rodzice muszą o tym pamiętać przed urodzeniem dziecka. Powinno ono być przyjęte na świat w otwarte ramiona matki i ojca i pielęgnowane jak najdelikatniejsza roślina. Niemowlę bowiem ludzkie jest najdelikatniejsze ze wszystkich istot żywych, najsłabsze, najbardziej potrzebujące opieki. Z doświadczenia wiemy, że miodziutką, delikatną roślinę łatwo zniszczyć przez niewłaściwe pielęgnowanie; jeśli posadzimy ją w lichej ziemi, będzie rozwijała się z braku pokarmu powoli i wyrośnie słabo; jeśli nie podlejemy jej wodą, uschnie, jeśli bez ochrony wystawimy na mróz, zmarznie.

Podobnie jest z nowonarodzonym niemowlęciem; jeśli będziemy je nieodpowiednio żywić, niewłaściwie pielęgnować i hamować dostęp świeżego powietrza i słońca, zginie.

Aby zapobiec stratom w gospodarstwie i uzyskać jak najlepsze wyniki swej pracy, doświadczony gospodarz czy gospodyni wiele czasu poświęca uprawie roślin i hodowli zwierząt domowych, a poza tym dokształca się jeszcze przez słuchanie audycji radiowych, czytanie książek i czasopism fachowych.

W związku z tym nasuwa się pytanie, czy rodzice w tym samym stopniu interesują się sprawą rozwoju swoich dzieci, czy uczą się z książek, z radia i pogadań prowadzonych przez lekarzy, pielęgniarki i położne — jak dziecko pielęgnować, odżywiać i wychowywać, czy też może słuchają jeszcze ciągle rad zabobonnych sąsiadek?

Ponieważ dzieci rodzą się nie po to, żeby chorowały, a już w żadnym wypadku nie po to, żeby umierały jako małe dzieci, obowiązkiem rodziców jest zapewnienie im jak najlepszego zdrowia i rozwoju.

Właściwe pielęgnowanie i prawidłowe odżywianie od pierwszych dni życia jest podstawą normalnego rozwoju niemowlęcia. Dlatego też tyle miejsca poświęcamy sprawie prawidłowego odżywiania dziecka oraz kobiety ciężarnej i karmiącej.

Nie zajmujemy się specjalnie odżywianiem dziecka chorego (podajemy tylko ogólne wskazania), gdyż niemowlę prawidłowo pielęgnowane, szczepione przeciw chorobom zakaźnym i racjonalnie odżywiane zasadniczo nie choruje, lecz rośnie zdrowe na pociechę swoim rodzicom.

Dzieci należą żywić inaczej niż ludzie dorośli

Dzieci niewłaściwie żywione nie osiągają nigdy należytej wagi ciała i wzrostu, poza tym dzieci niedożywione chorują na krzywicę, mają bardzo słabe zęby i częściej przechodzą ciężkie choroby zakaźne niż dzieci silne, dobrze żywione. Obserwacje zebrane w szkole wykazują poza tym, że dzieci nieprawidłowo żywione gorzej się uczą, są ociężałe i mniej interesują się tym wszystkim, co je otacza.

Aby zrozumieć, dlaczego racjonalne odżywianie jest bardzo ważne dla rozwoju dziecka i dlaczego powinno różnić się od żywienia człowieka dorosłego, postaramy się zaobserwować, jaka jest różnica między organizmem dziecka i organizmem człowieka dorosłego. Otóż:

a) człowiek dorosły uzyskał już swój normalny wzrost i rozwój, a niemowlę jest małe i dopiero zaczyna rosnąć i rozwijać się;

b) człowiek dorosły osiągnął już pełną wagę swego ciała, a niemowlę dopiero zaczyna przybierać na wadze;

c) człowiek dorosły ma już normalnie rozwinięte kości, zęby, włosy, natomiast niemowlę ma kości bardzo słabe, zębów w pierwszych miesiącach nie ma wcale, a włoski na głowie są jeszcze małe i bardzo cienkie.

Już więc z tego krótkiego porównania widzimy, że człowiek dorosły jest jakby „skończoną gotową budowlą“, natomiast u dziecka „budowa“ dopiero rozpoczyna się i będzie trwała przez cały okres dzieciństwa i wiek młodzieńczy aż do ukończenia 21 roku życia.

Ponieważ na to, żeby budować, trzeba mieć odpowiednie materiały, musimy dostarczyć dziecku tych materiałów w postaci odpowiedniej ilości odpowiednio dobranych produktów spożywczych.

Trwałość każdej budowli i jej wytrzymałość na wpływy zewnętrzne, jak wichry, śloty i deszcze, zależy przede wszystkim od wartości użytego materiału. Tak samo siły żywotne dziecka, jego zdrowie i odporność na wszelkiego rodzaju choroby zależą od tego, w jaki sposób je żywimy, czyli — inaczej mówiąc — od tego, jakiego dostarczymy mu budulca do zbudowania ustroju i w jaki sposób będziemy je żywić w ogóle.

Dlaczego białko jest takie ważne w żywieniu dzieci

Zasadniczym materiałem budulcowym organizmu jest białko, i to białko najlepszego gatunku, bo pochodzące z produktów zwierzęcych, jak mleko, sery, jaja, mięso, podroby (wątroba, serce, nerki, móżg), ryby i wędliny.

Tak jak ściany domu budujemy z cegieł, tak „cegłeczki“ naszego organizmu (komórki) budujemy głównie z białka.

Zapotrzebowanie niemowlęcia na białko jest o wiele większe w stosunku do wagi ciała niż u dzieci starszych i osób dorosłych, gdyż w żadnym okresie życia dziecko nie rozwija się i nie rośnie tak szybko jak w okresie niemowlęcym. Prawidłowo rozwijające się niemowlę w 5—6 miesiącu życia podwaja już wagę, jaką miało po urodzeniu, a w 12 miesiącu nawet potraja. Jeśli więc niemowlę po urodzeniu ważyło $3\frac{1}{2}$ kg, to w 5—6 miesiącu powinno ważyć już 7 kg, a pod koniec 12 miesiąca — około $10\frac{1}{2}$ kg.

Z tego już względu najwięcej białka potrzebują niemowlęta, bo aż $3\frac{1}{2}$ g na 1 kg wagi ciała na dobę.

Oznacza to, że jeśli niemowlę waży w 2 miesiącu 5 kg, potrzebuje na dobę $17\frac{1}{2}$ g białka (100 g pełnego mleka krowiego zawiera około 3 g czystego białka).

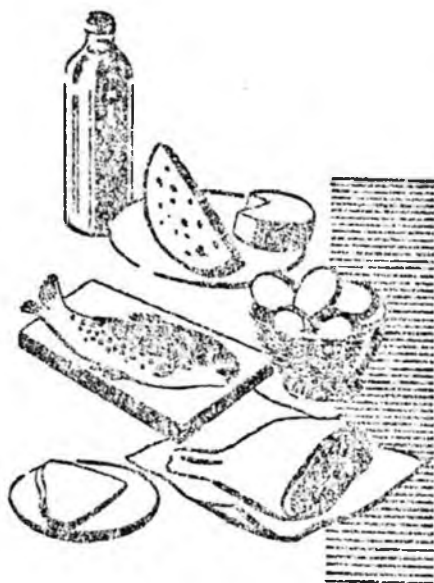
Dzieci powyżej roku (od 1—3 lat) potrzebują, podobnie jak niemowlęta, dużo białka ($3\frac{1}{2}$ g na 1 kg wagi), jest to bowiem okres, kiedy dziecko rozwija się też bardzo szybko.

Z wiekiem rozwój dziecka staje się powolniejszy, wobec czego i zapotrzebowanie na materiał budulcowy (białko) stopniowo maleje. Dzieci od 3—5 lat potrzebują już tylko 3 g na 1 kg wagi, od 5 do 15 lat $2\frac{1}{2}$ g.

U ludzi dorosłych zapotrzebowanie na białko wynosi od 1 do $1\frac{1}{2}$ g na 1 kg wagi ciała, a więc o wiele mniej niż u dzieci. Dzieje się tak dlatego, że ludziom dorosłym białko potrzebne jest głównie do odbudowy komórek ciała zużytych przez pracę (łuszczy się naskórek, ścierają się paznokcie, włosy, rozpadają się czerwone ciała krwi), a więc jakby do „reperacji” czy „remontu” organizmu. Natomiast dla dzieci białko niezbędne jest do budowy.

Białko poza wymienionymi produktami zwierzęcymi znajduje się również w produktach roślinnych, jak chleb, kasze, ziemniaki, warzywa; jest to jednak białko niepełnowartościowe, gorszego gatunku niż to, które znajduje się w produktach zwierzęcych. W żywieniu dzieci białko roślinne odgrywa mniejszą rolę, gdyż jest gorszym budulcem dla organizmu.

Z tego też względu przy przyrządzaniu posiłków dla dzieci musimy pamiętać, żeby zawsze występowały w nich produkty zawierające białko



zwierzęce, a więc mleko, sery, jaja, mięso, podroby, wędliny lub ryby, a obok nich pieczywo, kasze, kluski, warzywa i owoce.

Do sprawy tej powrócimy przy omawianiu planowania całodziennych posiłków dla dzieci.

Wapń i fosfor jest konieczny do budowy mocnych kości i zębów

Podobnie jak białko jest nieodzowne do budowy tkanek organizmu, tak wapń i fosfor jest konieczny do budowy kości i zębów.

Niemowlęta i dzieci do 10 lat wykazują dużo wyższe zapotrzebowanie na wapń niż człowiek dorosły, gdyż jest to okres, kiedy najszybciej rozrasta się kośćce dziecka.

Brak wapnia w żywieniu dzieci uniemożliwia prawidłowy rozwój kości i zębów oraz w dużym stopniu przyczynia się do powstania krzywicy i próchnicy zębów. Ponadto niedobór wapnia wpływa źle na ogólny rozwój dziecka.

Najwięcej wapnia znajduje się w mleku, w serze, w serwatce, a poza tym w śledziach, jajach i niektórych warzywach, na przykład w kapuście, boćwinie, brukwi i wszystkich warzywach zielonych.

Fosfor znajduje się w tych samych produktach co wapń oraz w mięsie i podrobach (wątrobie, sercu, mózgu, nerkach); szczególnie dużo fosforu znajduje się w żółtku.

Żelazo potrzebne jest dziecku do wytwarzania krwi

Zapasy żelaza, jakie dziecko przynosi z sobą na świat z organizmu matki, wystarczają mu najdłużej na okres około 3 miesięcy (a jeśli matka w czasie ciąży żywiła się nieprawidłowo, to niemowlę nie posiada dostatecznego zapasu). Niemowlę więc musi bardzo wcześnie otrzymywać produkty, które są bogatym źródłem żelaza.

Pierwszym źródłem żelaza dla niemowlęcia są soki z owoców i warzyw, zupa jarzynowa i papki jarzynowe. Gdy niemowlę jest starsze, najważniejszym źródłem żelaza (oprócz warzyw i owoców) jest żółtko, wątroba i mięso.

Dobrym źródłem żelaza są również: razowy chleb, rośliny strączkowe i śledzie, ale produkty te otrzymuje dziecko dopiero w drugim, trzecim roku.

W produktach spożywczych poza wymienionymi składnikami mineralnymi jak: wapń, fosfor i żelazo, występuje jeszcze wiele innych składników mineralnych, nie mają one jednak tak zasadniczego znaczenia dla budowy organizmu jak wyżej wymienione.

Dlaczego witaminy muszą występować w posiłkach dla dzieci

Jeśli mówimy o znaczeniu prawidłowego odżywiania dla zdrowia i normalnego rozwoju dziecka, to nie wolno zapominać o roli, jaką odgrywają witaminy. Witaminy nie są wprawdzie materiałem budulcowym, ale one właśnie decydują o tym, aby dostarczone organizmowi składniki odżywcze były jak najlepiej wykorzystane.

Organizm nie zbuduje mocnych kości i zębów, jeśli nie dostarczymy mu witaminy D, choćby nawet rozporządzał bardzo dużą ilością budulca w postaci wapnia i fosforu.

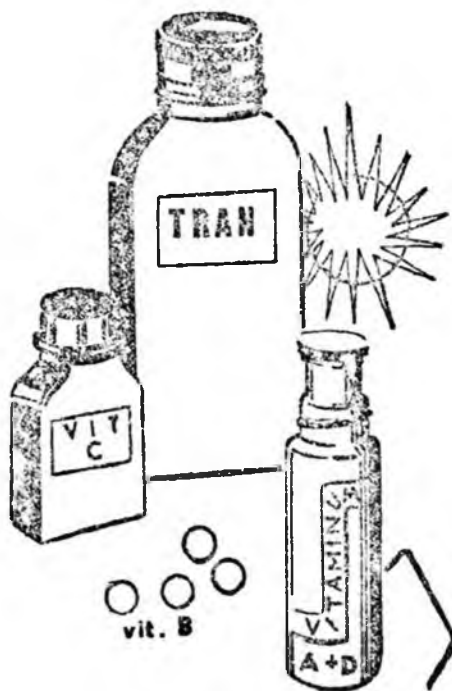
Dzieje się tak dlatego, że witamina D prowadzi w ustroju gospodarkę wapniem i fosforem. A więc gdy brak tej witaminy, kostnienie kości i zębów nie może odbywać się prawidłowo i dzieci zapadają na krzywicę i próchnicę. Dlatego już przy końcu pierwszego miesiąca rozpoczynamy podawanie niemowlętom witaminy D w preparatach (w postaci olejowych kropelek), a dzieciom powyżej roku w postaci tranu.

Ponieważ nawet w mleku, w serach, w żółtku i w maśle znajduje się mało witaminy D, wszystkie dzieci muszą otrzymywać w jesieni i w zimie witaminę D dodatkowo. Na wiosnę i w lecie, gdy dziecko bardzo lekko ubrane przebywa dużo na słońcu i powietrzu, witamina D pod działaniem promieni słonecznych wytworza się w skórze.

Dzieci można przyzwyczaić do picia tranu, jeśli sami nie będziemy okazywać niechęci. Najlepiej podawać dziecku porcję tranu w małej szklance (przed obiadem), a nie na łyżce, którą będzie jadło obiad.

Krzywica, czyli angielska choroba, jest groźna dla dziecka i nie wolno jej lekceważyć, gdyż nie tylko powoduje zniekształcenie kości (wykrzywienie), ale także upośledza działanie wielu wewnętrznych narządów organizmu.

Bardzo ważna jest również dla rozwoju dziecka witamina A, gdyż obecność jej w ustroju zwiększa odporność przeciw chorobom zakaźnym i chorobom dróg oddechowych (katar, grypa, zapalenie oskrzeli). Poza tym witamina A jest konieczna do normalnego funkcjonowania wzroku i reguluje wzrost u dzieci i młodzieży.



Najwięcej witaminy A znajduje się w tranie (obok witaminy D), a poza tym w wątrobie, żółtku, maśle i w tłustym serze, gdyż witamina A, tak samo jak witamina D, rozpuszcza się w tłuszczu.

Poza tym witaminy A dostarczają nam również warzywa zielone, jak szpinak, sałata, fasola szparagowa zielona, groszek, szczypiór, koper, zielona pietruszka, oraz warzywa zabarwione pomarańczowo, jak dynia, marchew, pomidory i krukiew.

Witamina A pochodząca z warzyw ma jednak dla dziecka mniejsze znaczenie od tej, która znajduje się w maśle, serze, mleku, żółtku i wątrobie.

Witamina B jest konieczna dla ustroju dziecka, gdyż tylko przy obecności witaminy B „spalanie“, czyli wytwarzanie energii i ciepła ze spożytych pokarmów mącznych (chleba, kaszy, klusek) oraz cukru, odbywa się prawidłowo. Przy braku witaminy B, a więc tym samym przy nieprawidłowym spalaniu powstają substancje szkodliwe dla zdrowia. Substancje te działają szczególnie szkodliwie na komórki nerwowe i bywają powodem zapalenia nerwów.

Najwięcej witaminy B znajduje się w drożdżach, chlebie razowym, grubych kaszach, mięsie wieprzowym, ziemniakach oraz w roślinach strączkowych i warzywach. Ponieważ małe dziecko większości tych produktów nie spożywa, podajemy mu witaminę B dodatkowo w tabletkach.

Jeśli brakuje dziecku witaminy C, jest ono słabe, mało odporne na wszelkiego rodzaju choroby, trudno goją mu się nawet małe skaleczenia, dziąsła są obrzęknięte i często krwawią, a dziecko sklonne jest do krzywicy i anemii.

Najwięcej witaminy C zawierają owoce róży (ogrodowej i dzikiej), a poza tym porzeczki czarne, czerwone i białe, agrest, maliny, truskawki, poziomki i jeżyny. Z warzyw najwięcej witaminy C zawiera: kalafior, kapusta włoska i brukselka, kapusta czerwona i biała oraz pomidory.

Z tego względu w pożywieniu dziecka muszą występować codziennie świeże surowe owoce i warzywa pod postacią surówek.

Poza wymienionymi witaminami jest jeszcze wiele innych, których znaczenie dla ustroju jest bardzo ważne, dlatego należy pamiętać, aby pożywienie niemowlęcia od najwcześniejszych miesięcy było urozmaicone, a tym samym dostarczało mu różnorodnych składników odżywczych.

Urozmaicenie pożywienia niemowlęcia polega na tym, że poza pokarmem matki otrzymuje ono soki z różnorodnych owoców sezonowych i warzyw, a w skład zupy jarzynowej wchodzi: nie tylko marchew i ziemniaki, lecz także kalafior, kalarepa, pory, selery, pietruszka, cebula i koper.

Podobnie z różnorodnych warzyw należy przyrządzać jarzynki dla dzieci i wprowadzić w określonym czasie dokarmianie twarogiem, żółtkiem i mięsem.



Każda z witamin spełnia w organizmie specjalną rolę i dopiero działanie wszystkich witamin razem decyduje o normalnym rozwoju i stanie zdrowia dziecka. Dlatego nie wolno lekceważyć w żywieniu witamin, gdyż ich brak jest zawsze przyczyną wielu schorzeń, a niedobór, choćby tylko częściowy, prowadzi do zaburzeń i osłabienia organizmu.

Poza białkiem, składnikami mineralnymi i witaminami produkty spożywcze zawierają jeszcze tłuszcze, węglowodany i wodę. Składniki te są również konieczne do prawidłowego żywienia dzieci, ale nie odgrywają tak zasadniczej roli jak wyżej wymienione.

Dlatego każda matka powinna karmić piersią swoje niemowlę

Pokarmem najlepszym i najbardziej dostosowanym do potrzeb niemowlęcia jest pokarm matki, gdyż zawiera wszystkie najważniejsze składniki konieczne dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju i wzrostu dziecka.

Poza tym pokarm matki:

- 1) jest wolny od zarazków chorobotwórczych;
- 2) jest zawsze ogrzany i przygotowany do spożycia;
- 3) jest zawsze świeży i czysty;
- 4) zawiera białko najlepsze do budowy organizmu dziecka;
- 5) zawiera bardzo łatwo strawny tłuszcz;
- 6) zawiera ciała odpornościowe, chroniące niemowlę przed zachorowaniem na te choroby, na które chorowała matka (mogą to być ciała odpornościowe przeciw błonicy czyli dyfterii, szkarlatynie, odrze, śwince, ospie, chorobie Heinego-Médina i wielu innym).

7) zawiera znacznie więcej witamin, zwłaszcza witaminy C (nie jest podgrzewany, gotowany, przelewany).

Obowiązkiem każdej matki jest karmienie niemowlęcia piersią i zapewnienie mu tego najlepszego pokarmu. Badania wykazały, że tylko około 5% matek z poważnych przyczyn nie może karmić swoich dzieci, natomiast przysłowiowy „brak pokarmu“ jest albo wymówką, albo wynikiem nieuświadomienia matki, która nie docenia naturalnego karmienia i nie wie, że karmiąc dziecko piersią gwarantuje mu najlepszy rozwój i zdrowie.

Aby zapewnić niemowlęciu pokarm, każda matka musi:

1. Systematycznie przykładać dziecko do piersi zaraz w pierwszych dniach po urodzeniu (w stałych określonych odstępach czasu, najlepiej co 3 godziny), nawet wtedy, gdy pokarmu w pierwszych dniach nie miała i nawet wtedy, gdy dziecko nie ma jeszcze wyrobionego odruchu ssania. Jeśli dziecko nie umie ssać, a tym samym nie opróżnia piersi, należy po takim każdym „nieudanym ssaniu“ mleko ściągnąć i po zagotowaniu nakarmić nim niemowlę (mleko należy zagotować dlatego, że w czasie ściągnięcia, nawet przy zachowaniu ostrożności, ulega zanieczyszczeniu).

2. Mieć głębokie przeświadczenie, że tak jak inne matki może wykarmić dziecko piersią i zapewnić mu najlepszy i najzdrowszy pokarm.

3. Odżywiać się prawidłowo, lepiej i obficie niż normalnie.

Istnieje słuszne powiedzenie, że „kobieta karmiąca powinna jeść jedną porcję dla siebie, a pół porcji dla dziecka“.

Jak powinna odżywiać się kobieta karmiąca, aby miała dostateczną ilość pokarmu dla dziecka i zachowała siły do pracy, podajemy na str. 376.

Obecnie coraz więcej uświadomionych matek uważa na swój obowiązek karmienie dziecka piersią, przynajmniej w ciągu pierwszych miesięcy, kiedy organizm dziecka jest najwrażliwszy na wszelkiego rodzaju zakażenia. Aby uchronić dziecko przed zachorowaniem, zwłaszcza na biegunkę, nie należy odstawiać niemowlęcia od piersi w lecie, nawet gdyby karmienie piersią przeciągnęło się niewiele ponad jeden rok.

Już to, że podawanie niemowlęciu pokarmu matki określamy jako karmienie naturalne, mówi, że jest to pokarm najwłaściwszy dla niemowlęcia.

Co to jest siara

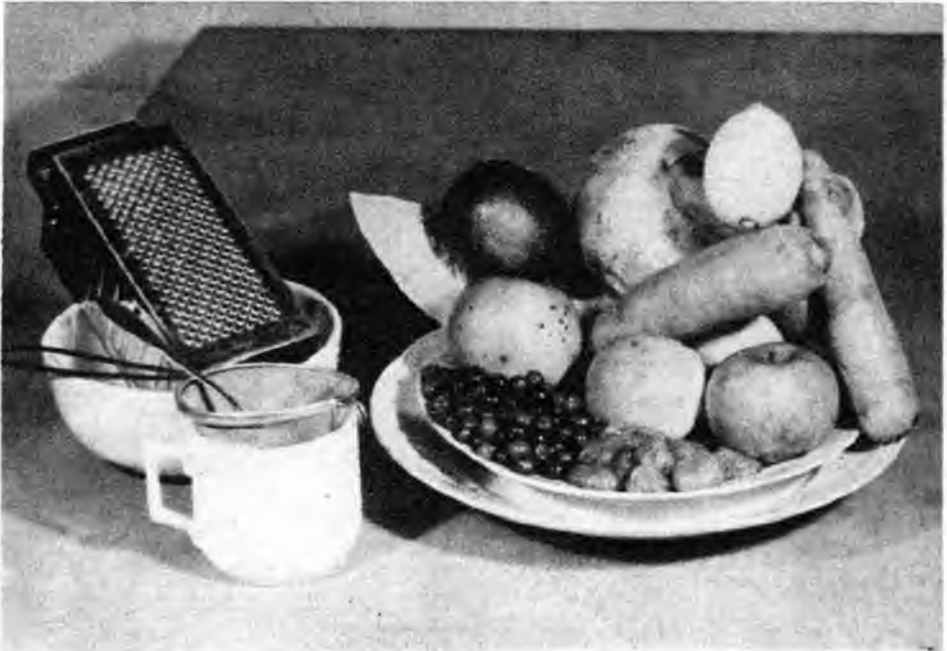
Z piersi matki nie od razu po porodzie wydziela się normalny pokarm; początkowo jest to tak zwana siara, mająca wygląd bardzo gęstego mleka. Nie wszyscy jednak wiedzą, jak wielkie znaczenie i wartość ma dla noworodka siara. Jest to pokarm najbardziej odpowiedni w pierwszych dniach życia, gdyż zawiera kilka razy więcej białka i więcej składników mineralnych niż pokarm normalny, natomiast mniej tłuszczu



Piotruś ma półtora roku i waży 11,9 kg; do roku żywiony był tak, jak podaje nam „Kalendarz żywienia niemowlęcia“, a obecnie żywi go matka według wskazówek podanych dla drugiego roku życia



Niemowlę musi mieć własne naczynia



Produkty i przybory do przyrządzania soków dla niemowląt

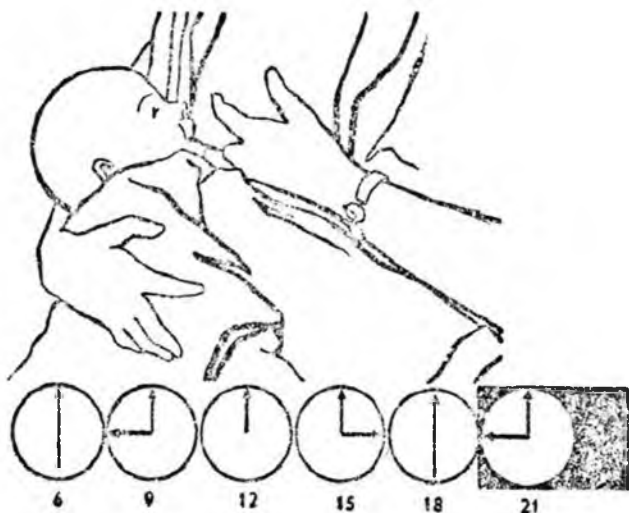
i cukru. Białko siary może być wessane przez organizm bez strawienia, noworodek więc przyswaja sobie je z łatwością, a wraz z nim ciała odpornościowe przeciw chorobom zakaźnym. Dzięki temu, że siara jest pokarmem „stężonym” nawet małe ilości tego pokarmu wystarczają niemowlęciu w pierwszych dniach życia. Po kilku dniach, gdy niemowlę nauczy się ssać, a jego przewód pokarmowy przystosuje się do normalnego trawienia, siara zmienia się na pokarm o normalnym składzie.

Jak często należy karmić niemowlę

Aby dziecko jadło z apetytem i normalnie trawiło, należy już od urodzenia przyzwyczać je do regularnego przyjmowania pokarmów w stałych odstępach czasu oraz do zachowania przerwy nocnej. Przerwa nocna niezbędna jest zarówno dla matki, której potrzeba dostatecznej ilości snu, jak również dla dziecka, którego przewód pokarmowy musi mieć czas na strawienie spożytych pokarmów oraz na odpoczynek i na naturalne zjawienie się uczucia głodu.

Przerwy między posiłkami niemowląt do piątego miesiąca włącznie powinny wynosić 3 godziny, a od szóstego miesiąca 3½ godz, najwyżej 4.

Przerwa nocna wynosi co najmniej 6 godzin; normalnie 9—10 godzin.



Jeśli od urodzenia stosujemy karmienie co 3 godziny z zachowaniem przerwy nocnej, niemowlę łatwo przyzwyczaja się do przerw między posiłkami. Aby zachować regularność karmienia, należy karmić dziecko także w czasie snu. Jeśli niemowlę zasypia w czasie ssania, należy poruszyć mu lekko noszek czy policzek.

Ponieważ na strawienie mleka matki potrzeba 2—3 godziny, a czas trawienia mleka krowiego wynosi około 3½ godziny, dlatego przerwy między posiłkami w pierwszych miesiącach, gdy dziecko jest karmione głównie piersią, ustalamy co 3 godziny, a potem — gdy otrzymuje mleko krowie — na 3½ lub 4 godziny.

Jeśli niemowlę, zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia, z trudem wytrzymuje przerwy między posiłkami, należy podać mu do picia lekko osłodzoną herbatkę, rumianek, napar z mięty lub przegotowaną wodę z cytryną lub sokiem.

W żadnym jednak wypadku nie należy karmić niemowlęcia piersią „gdy tylko zapłacze“, gdyż zarówno przekarmienie, jak i nieregularne karmienie prowadzi do zaburzeń w trawieniu, co może objawiać się zwiększoną ilością wypróżnień, niestrawnością, wytwarzaniem dużej ilości gazów (kolka gazowa), co jest dla dziecka niezmiernie bolesne.

Sposób karmienia

Pierwszy raz przykładamy noworodka do piersi po upływie 12 godzin od urodzenia, a nie później niż po 24 godzinach. W tym czasie otrzymuje noworodek co pół godziny lub co godzinę po 1 łyżeczkę przegotowanej, lekko osłodzonej wody lub lekkiej herbaty czy rumianku. Do słodzenia stosujemy cukier, który zagotowujemy z wodą, herbatą lub rumiankiem.

Niemowlę karmimy na przemian tylko z jednej piersi tak, aby karmienie z tej samej piersi wypadło po przerwie 6 lub 7-godzinnej.

Karmienie z obu piersi na raz jest bardzo niewskazane, gdyż prowadzi do zaniku pokarmu u matki.

Ilość pokarmu z obu piersi na raz jest dla niemowlęcia na 1 posiłek za duża, wskutek czego niemowlę nie opróżnia całkowicie piersi, a gruczoły mleczne nie pobudzane do wydzielania (przez bardzo dokładne opróżnianie) zaczynają coraz słabiej pracować. Poza tym musimy pamiętać, że końcowe ilości pokarmu zawierają więcej tłuszczu, co przy dokładnym opróżnianiu ma wpływ na sytość dziecka.

Ponieważ dokładne opróżnianie piersi jest najważniejszym warunkiem otrzymania zwiększonej ilości pokarmu, każda matka, która chce zapewnić dziecku dostateczną ilość pokarmu, karmi na raz tylko z jednej piersi.

Wyjątkowo z obu piersi na raz karmimy wtedy, gdy kończymy karmienie w 10—11 miesiącu i gdy w końcowym okresie karmimy dziecko tylko jeden raz dziennie.

Podczas ssania piersi (także przy karmieniu z buteleczki) dziecko należy tak ułożyć, aby główka była wyżej od nówek, gdyż dziecko ułożone płasko może się zachłusnąć w czasie karmienia, co bywa przyczyną ciężkich komplikacji (zachłystowe zapalenie ucha środkowego lub za-

chłystowe zapalenie płuc). Z tego też względu nie należy nigdy zostawiać bez opieki dziecka pijącego z buteleczki.

Podczas karmienia należy umożliwić niemowlęciu normalne oddychanie przez nosek, w tym celu uciska się palcem tę część piersi, która przylega do noska. Jeśli nie pamiętamy o tym, niemowlę ssie niespokojnie i często przerywa ssanie, aby zaczerpnąć powietrza.

Przy karmieniu z buteleczki należy ją tak przechylić, aby mieszanka spłynęła do smoczka, gdyż w przeciwnym wypadku dziecko natyka się powietrza i będzie miało kolkę gazową. Po nakarmieniu należy niemowlę wziąć na ręce, potrzymać główkę wysoko aż „odbije się“ dziecku powietrze. Jest to szczególnie ważne u dzieci skłonnych do „gazów“ i do „ulewania“ pokarmu.

Czas ssania

Zdrowe, silne niemowlę zazwyczaj samo ustala czas trwania posiłku i przerywa go, gdy poczuje, że jest syte, to jest po około 10 minutach ssania. Niemowlę słabsze, mające mniejsze łaknienie, ssie zazwyczaj wolniej, a tym samym dłużej, to jest około 20 minut. Z tego też względu czas karmienia niemowlęcia ustalamy w granicach 10—20 minut, a nie dłużej.

Dłuższe trzymanie dziecka przy piersi jest szkodliwe dla niemowlęcia i dla matki. Dziecko niepotrzebnie się męczy, a u matki mogą powstać uszkodzenia brodawek na skutek zbyt długiego namoknięcia.

Czas karmienia możemy przedłużyć do 25—30 minut jedynie dla noworodka, gdy jeszcze nie umie ssać lub ssie bardzo słabo lub gdy matka ma bardzo mało pokarmu i chodzi o pobudzenie do pracy gruczołów mlecznych.

Przed karmieniem niemowlęcia należy umyć ręce, a pierś obmyć kawałkiem waty zwilżonej przegotowaną wodą.

Ile pokarmu potrzebuje niemowlę

Zdrowe, donoszone niemowlę karmione piersią najczęściej samo reguluje sobie ilość potrzebną na dobę pokarmu.

Potwierdzeniem tego, że dziecko otrzymuje potrzebną ilość pokarmu, jest normalny przyrost wagi i wzrostu oraz wygląd dziecka.

Zdrowe i prawidłowo odżywiane niemowlę jest żywe, ma energiczne ruchy, wesoły wyraz oczu, sypia dobrze, jest pogodne, ma różową skórę i jędrne tkanki.

Chociaż podane objawy są zwiastunem, że dziecko rozwija się dobrze, to jednak nie mogą zastąpić zasadniczej kontroli, jaką musi być objęte każde niemowlę i dziecko do lat 3.

Wszystkie zdrowe dzieci w mieście powinny korzystać z Poradni D

(poradnia dla dzieci zdrowych), a na wsi z Ośrodka Zdrowia. Każda matka raz w miesiącu dowie się tam, czy dziecko normalnie się rozwija, czy mierzy i waży tyle, ile powinno mierzyć i ważyć w danym okresie życia, czy wysysa na porcję dostateczną ilość pokarmu, a tym samym czy nie jest głodzone. Poza tym dowie się, jak należy prawidłowo dziecko odżywiać, jak pielęgnować, kiedy i jakie podawać witaminy oraz kiedy dokarmiać niemowlę potrawami z warzyw, mięsa i jaj — niezależnie od karmienia piersią.



Podane w niniejszej książce wiadomości i wskazówki dotyczące odżywiania niemowlęcia mają za zadanie pomóc matce w wychowaniu zdrowych dzieci i rozszerzyć wiadomości, jakie matka zdobyła w Poradni D czy w Ośrodku Zdrowia. Każda matka powinna pamiętać, że „zapas” zdrowia zdobyty we wczesnym okresie dzieciństwa stanowi dla dziecka wspaniałą „kapitał” na przyszłość. Tylko bowiem z dzieci zdrowych, dobrze rozwiniętych wyrastają ludzie silni, zdolni i zdrowi, a na tym powinno najbardziej zależeć każdej matce.

W związku z tym podajemy szczegółowe wskazówki odżywiania, przede wszystkim dla niemowląt, gdyż jest to okres najtrudniejszy.

Jak odżywiać niemowlę w poszczególnych miesiącach życia

Przeciętna waga dziecka po urodzeniu wynosi $3\frac{1}{2}$ kg, to jest 3500 gramów. Z doświadczenia jednak wiemy, że są dzieci, które po urodzeniu mają mniejszą wagę. Mogą one otrzymywać nieco mniej pożywienia, niż to wynika z podanego poniżej „kalendarza żywienia”. Są też dzieci, które ważą po urodzeniu więcej i dlatego muszą otrzymać nieco więcej pożywienia niż podajemy.

Kalendarz żywienia niemowlęcia — o wadze przy urodzeniu $3\frac{1}{2}$ kg (opracowany na podstawie materiałów Instytutu Matki i Dziecka) ¹.

Pierwszy miesiąc

Od 0 do 14 dni niemowlę otrzymuje 7 razy dziennie od 55 do 100 g pokarmu matki na 1 porcję. W godzinach 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24. Między posiłkami otrzymuje do picia herbatkę lub lekko osłodzony rumianek.

¹ Instytut Matki i Dziecka, jako placówka naukowo-badawcza, zajmuje się wszystkimi zagadnieniami związanymi zarówno z dzieckiem zdrowym, jak i chorym, a więc podaje także wskazówki dotyczące żywienia niemowląt i dzieci powyżej roku.

Od 15 dnia do końca pierwszego miesiąca karmimy niemowlę już 6 razy na dobę (tylko niemowlęta wyjątkowo słabe karmimy w dalszym ciągu 7 razy dziennie). Kasujemy więc karmienie o godz. 24. Niemowlę otrzymuje w tym czasie 120 g pokarmu matki na 1 porcję, a między posiłkami, jeśli zachodzi potrzeba (upały dzień, gorąco w izbie), herbatkę lub rumianek.

Przy końcu pierwszego miesiąca niemowlę otrzymuje już soki owocowe w ilości 2 łyżeczki dziennie i witaminy, to jest $\frac{1}{2}$ tabletki witaminy C rozpuszczonej w chłodnej herbatce i 5 kropli witaminy A+D podanej w łyżeczce mleka matki. Podawanie witamin i soków najlepiej tak rozłożyć, aby soki i witaminę C otrzymywało niemowlę razem przed jedzeniem, na przykład o godz. 9 lub 12, natomiast witaminę A+D przed innym posiłkiem, na przykład o godz. 12 lub 15.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia wynosi przy końcu pierwszego miesiąca 4050 gramów, czyli 4 kg i 5 dkg.

Uwaga: Jeśli z wyjątkowych przyczyn matka nie może karmić niemowlęcia piersią, to należy karmić je mieszanką przygotowaną z mleka krowiego, najlepiej z mleka w proszku, produkowanego specjalnie dla niemowląt. Mieszankę przyrządzamy w następujący sposób:

Mieszanka mleczna bez mąki

Na 100 g mieszanki:

70 g pełnego mleka, 30 g wody, 6 g cukru (1 płaska łyżeczka waży 5 g).

Do mleka dodajemy odmierzoną ilość wody, cukier i mieszając gotujemy 3—5 minut. Jeśli po ugotowaniu jest mniej niż 100 g mieszanki dopełniamy wrzącą wodą.

Mieszankę tę stosuje się dla noworodków, to jest niemowląt w pierwszym miesiącu życia, w tych samych ilościach co mleko matki.

Przyrządzając mieszankę z mleka w proszku na 100 g mieszanki bierzemy 3 płaskie łyżeczki mleka (9 gramów) i 100 g wody. Cukier w ilości 6 g pozostawiamy bez zmiany.

Aby uzyskać potrzebną dla niemowlęcia ilość mieszanki, należy ilość produktów odpowiednio zwiększyć, na przykład aby otrzymać $\frac{1}{2}$ litra mieszanki, podaną ilość produktów trzeba powiększyć 5 razy. Najlepiej jednak przygotowywać tyle mieszanki, ile potrzeba niemowlęciu na 1 karmienie. Jeśli przygotowujemy mieszanki na więcej posiłków, to należy rozlać porcje w wygotowane buteleczki, przykryć pergaminem i gotować je w wodzie 10—15 minut. Przechowywać w czystym, chłodnym miejscu. W lecie należy mieszanki przechowywać w czystej, zimnej, często zmienianej wodzie.

Przed karmieniem mieszankę należy wstawić do rondelka z zimną

wodą (na dno włożyć kawałek papieru) i podgrzać. Aby sprawdzić, czy mieszanka jest dostatecznie podgrzana, należy wylać sobie kilka kropli na wewnętrzną część ręki, powyżej dłoni: opadające krople powinny dać wrażenie ciepła, ale nie parzyć (patrz rys. 42, str. 355).

W żadnym wypadku nie należy próbować pożywienia niemowlęcia przez smoczek lub tą samą łyżeczką, którą karmimy, gdyż w ten sposób zakażamy dziecko zarazkami znajdującymi się w jamie ustnej. Zarazki te, niejednokrotnie nieszkodliwe dla człowieka dorosłego, mogą stać się przyczyną wielu chorób u niemowlęcia, które jest niezwykle wrażliwe na wszelkiego rodzaju zakażenia.

Aby ułatwić niemowlęciu trawienie, możemy do buteleczki z mieszanką dodać 10—15 kropli soku z porzeczek, żurawin lub cytryny (liczymy 8—10 kropli soku na 100 g mleka), a następnie bardzo dobrze skłócić, aby białko zostało jak najdrobniej ścięte (skłaczkowe).

Drugi miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

6 razy dziennie mleko matki od 140—170 g na 1 porcję.

2 razy po 2 łyżeczki soku z owoców lub warzyw (razem 4 łyżeczki, to jest 20 g).

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę z sokiem owocowym.

Witaminę C — 1/2 tabletki dziennie.

Witaminę A + D — 5—6 kropli dziennie.

Uwaga: W wyjątkowych wypadkach pokarm matki zastępujemy w tym okresie mieszanką mleczną z dodatkiem mąki w ilości 140 do 170 g na porcję, a więc podajemy w tych samych ilościach co mleko matki.

Mieszanka mleczna z mąką

Na 100 g mieszanki:

70 g pełnego mleka, 30 g wody, 1 g (1/3 płaskiej łyżeczki od herbaty) mąki, 5 g (1 płaska łyżeczka od herbaty) cukru.

Przesianą mąkę rozprowadzamy zimną wodą, wlewamy na wrzące (gotujące się) mleko i mieszając gotujemy 3—4 minuty. Następnie dodajemy cukier i razem zagotowujemy.

Jeśli po ugotowaniu jest mniej niż 100 g mieszanki, dopełniamy wrzącą wodą.

Przyrządzając mieszankę z mleka w proszku na 100 g mieszanki bierzemy 3 płaskie łyżeczki mleka (9 gramów) i 100 g wody. Ilość mąki i cukru pozostaje bez zmiany.

W żadnym wypadku nie wprowadzamy do żywienia niemowlęcia mieszanek bardziej rozcieńczonych od podanych na str. 333—334 złożonych z 2/3 mleka i 1/3 wody. Nadmierne rozcieńczanie mleka krowiego jest po-

wodem masowego głodzenia dzieci, a tym samym prowadzi do wyniszczenia ustroju, co objawia się niedoborem wagi i wzrostu, brakiem odporności na wszelkiego rodzaju choroby, głównie na biegunki, dyzenterię i gruźlicę.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia, przy końcu drugiego miesiąca wynosi przeciętnie 5000 g (5 kg).

Trzeci miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

6 razy dziennie mleko matki w ilości od 150 do 180 g na 1 porcję.

2 razy soki z owoców lub warzyw po 4 łyżeczki (20 g) lub 1 raz 8 łyżeczek (40 g).

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę z sokiem owocowym.

Witaminę C i A+D, jak w drugim miesiącu oraz 1/2 tabletki witaminy B.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia przy końcu trzeciego miesiąca wynosi przeciętnie 5750 g, to jest 5 kg i 75 dkg.

Jeśli w trzecim miesiącu zachodzi konieczność częściowego (na przykład gdy matka pracuje) zastąpienia pokarmu matki pokarmem sztucznym, wprowadzamy mieszankę z pełnego mleka krowiego, najlepiej z mleka w proszku przeznaczonego dla niemowląt.

Aby otrzymać z mleka w proszku pełne mleko bierzemy na 100 g wody 5 płaskich łyżeczek mleka w proszku.

Sposób przygotowania płynnego mleka z mleka w proszku

14 g mleka w proszku (5 płaskich łyżeczek od herbaty) oraz 100 g wody.

Mleko w proszku wsypujemy do garnuszka, rozprowadzamy częścią odmierzonej letniej wody, wlewamy na wrzącą wodę i gotujemy 3—5 minut. W razie potrzeby uzupełniamy mleko wrzącą wodą do 100 g. Z tak przyrządzonego mleka przygotowujemy mieszanki.

Dla przyrządzenia większej ilości mleka należy odpowiednio zwiększyć ilość mleka w proszku i wody.

Mieszanka z pełnego mleka

100 g pełnego mleka, 8 1/2 g (1 1/2 płaskiej łyżeczki do herbaty) cukru.

Mleko zagotowujemy, dodajemy cukier i gotujemy 3—5 minut. Dopełniamy wrzącą wodą do 100 g.

Ponieważ mieszanka z pełnego mleka jest łatwa do przygotowania, najlepiej przygotowywać tyle, ile jej potrzeba na jedno, a najwyżej na dwa karmienia.

Bardzo dobrze jest dodać do mieszanki soku z porzeczek lub żurawin (podobnie jak do mieszanki w pierwszym lub drugim miesiącu). Ma to duże znaczenie zwłaszcza w pierwszym okresie, gdyż niemowlę przyzwyczaja się do obcego pokarmu, jakim jest mleko krowie.

Ponieważ mieszanka z pełnego mleka jest bardziej treściwa (sytna) od mleka matki i od mieszanki stosowanej w pierwszym i drugim miesiącu, niemowlę otrzymuje jej o $\frac{1}{3}$ część mniej niż pokarmu matki. Na przykład jeśli w trzecim miesiącu na 1 karmienie (zgodnie z obliczeniami) niemowlę powinno otrzymać 180 g pokarmu matki, to mieszanki z pełnego mleka otrzyma tylko 120 g. Przejście z mieszanki częściowo rozwodnionej, podawanej w pierwszym i drugim miesiącu ($\frac{1}{3}$ wody), na mieszankę z pełnego mleka należy rozpocząć stopniowo stosując na przykład 3 razy mieszankę mleczną z dodatkiem mąki (str. 334) i 3 razy mieszankę z mleka pełnego. Ułatwi to przyzwyczajenie niemowlęcia do mniejszej objętości pokarmu, a zwiększonego stężenia.

Wczesne wprowadzenie mieszanki z pełnego mleka jest dla niemowlęcia bardziej korzystne niż podawanie mieszanek rozcieńczonych. Mieszanka z pełnego mleka zawiera dużo białka, wapnia i fosforu. Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia daje ona normalny przyrost wagi i zapewnia dziecku prawidłowy rozwój. Poza tym przewód pokarmowy niemowlęcia przy podawaniu mieszanki z pełnego mleka nie jest przeciążony nadmiarem wody. Niemowlęta karmione pokarmami nadmiernie rozcieńczonymi mają olbrzymie, „rozlane” i wzdęte brzuszki, przekraczające szerokość klatki piersiowej. W tych przypadkach niemowlęta są ociężałe, mało ruchliwe, blade, późno siadają i wstają. Są również podatne na krzywicę, gdyż ciężar brzuszka, gdy dziecko stoi, wpływa niekorzystnie (wykrzywia) na słabe kości nóg.

Jeśli zachodzi konieczność sztucznego odżywiania niemowlęcia, to mieszankę z pełnego mleka stosujemy zamiast pokarmu matki od trzeciego do dwunastego miesiąca włącznie, z tym że od 9—10 miesiąca możemy do tej mieszanki dodawać kakao lub zbożowej kawy, a do gryzienia podać dziecku bułkę z masłem pokrajaną w drobną kostkę.

Czwarty miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

5 razy dziennie mleko matki od 180 do 200 g na 1 porcję.

1 raz kaszkę mannę na mleku w ilości 100 g na 1 porcję i herbatkę.

2 razy soki z owoców i warzyw po 5 łyżeczek (razem 10 łyżeczek).

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę z sokiem.

Witaminy jak w trzecim miesiącu.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia przy końcu czwartego miesiąca wynosi przeciętnie 6500 g, to jest 6 kg i 50 dkg.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia zamiast pokarmu matki przyjmujemy na jedną porcję od 120 do 130 g mieszanki z pełnego mleka (patrz trzeci miesiąc, str. 335).

Pokarm matki lub stosowane zastępczo mleko krowie w postaci mieszanek jest tylko do pewnego okresu życia pokarmem zaspokajającym wszystkie potrzeby rosnącego organizmu. Niemowlęta więc, nawet jeśli są karmione pierśią, muszą być od czwartego miesiąca, a wyjątkowo w trzecim miesiącu, dokarmiane.

Dokarmianie niemowlęcia polega na podawaniu dodatkowo przygotowanych potraw, które dajemy w zamian za pokarm matki lub za odpowiednią mieszankę mleczną.

W czwartym miesiącu, zaczynając dokarmianie, jako pierwszą potrawę podajemy niemowlęciu kaszkę mannę na mleku, przygotowaną według załączonego przepisu. Podajemy ją łyżeczką. Od piątego miesiąca, a nawet wcześniej, kaszkę ugotowaną na mleku podajemy niemowlętom z dodatkiem surowego tartego jabłka, przyjmując 1 małe jabłko (50 g) na 100 g kaszki.

Kaszka manna na mleku

110 g mleka, 8 g ($1\frac{1}{2}$ płaskiej łyżeczki od herbaty) kaszki manny lub ryżu, 8 g ($1\frac{1}{2}$ płaskiej łyżeczki od herbaty) cukru, 60 g wody na wyparowanie, 50 g jabłka.

Kaszkę mannę rozprowadzamy zimną wodą, wlewamy na wrzące mleko i mieszając gotujemy na wolnym ogniu około 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy cukier i kilka razy zagotowujemy.

Po ugotowaniu powinno być 100 g gęstej papki. Papkę tę podaje się niemowlęciu małą łyżeczką, najlepiej o godzinie 12 w południe. W czasie karmienia można podawać do popijania herbatkę lub napój dziecko zaraz po zjedzeniu kaszki.

Ponieważ kaszka manna na mleku ma wartość odżywczą dwa razy większą niż mleko, niemowlę otrzymuje jej połowę w stosunku do ilości mleka przeznaczonego na 1 posiłek. Na przykład ilość mleka matki w czwartym miesiącu na 1 posiłek wynosi 200 g, kaszki więc otrzyma niemowlę tylko 100 g.

Ponieważ w czasie gotowania część kaszki przywiera do brzegów rondelka i łyżeczki, aby otrzymać 100 g porcję kaszki, należy dodać jej trochę na straty. Kaszkę i cukier zwiększamy wtedy do 10 g, to jest do 2 łyżeczek, a także dodajemy 20—30 g mleka.

Wczesne przyzwyczajanie niemowlęcia do spożywania łyżeczką gęstych pokarmów z łatwością przychodzi nam przy kaszce z mlekiem. Mleczny smak potrawy nie budzi u niemowlęcia niechęci do jedzenia jedynie musi się ono nauczyć żucia i połykania gęstego pokarmu. Niemowlę, które już w czwartym miesiącu nauczy się jeść gęstą kaszkę, bez

ładnych trudności będzie jadło łyżeczką gęstą zupę jarzynową i jarzynki, oczywiście smacznie przyrządzone. Przy początkowym karmieniu łyżeczką nie należy zrażać się płaczem dziecka, gdyż szybko przyzwyczajają się ono do tego sposobu karmienia.

Karmienie łyżeczką, gdy niemowlę umie już jeść, nie trwa długo, gdyż gęstej potrawy jest objętościowo o połowę mniej niż płynnej mieszanki. Dlatego też nie należy dokarmiać niemowlęcia przez smoczek, gdyż wtedy rozleniwia się ono. Poza tym im dziecko jest starsze, tym trudniej uczy się jeść z łyżeczki.

Dobrze jest również poić niemowlę łyżeczką, a w 7—8 miesiącu już zacząć uczyć pić z filiżanki. Sposób ten ma również tę dobrą stronę, że filiżankę i łyżeczkę łatwo utrzymać w czystości.

Piąty miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

4 razy dziennie mleko matki od 200 do 220 g na 1 porcję.

1 raz zupę jarzynową w ilości 200—220 g.

1 raz kaszkę mannę na mleku z jabłkiem w ilości od 100 do 110 g oraz herbatkę.

2 razy soki z owoców i warzyw po 6 łyżeczek (razem 12 łyżeczek) lub owoce przetarte czy skrobane (jabłka).

Herbatka, rumianek lub przegotowana woda z sokiem owocowym.

Witamina jak w trzecim miesiącu.

Prawidłowo rozwijające się niemowlę przy końcu piątego miesiąca waży przeciętnie 7200 g, to jest 7 kg i 20 dkg.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia zamiast pokarmu matki przyjmujemy na 1 porcję od 130 do 150 g mieszanki z pełnego mleka (patrz trzeci miesiąc).

W piątym miesiącu rozszerzamy dokarmianie niemowlęcia i oprócz kaszki miannej na mleku wprowadzamy zupę jarzynową. Niemowlę więc w tym czasie otrzyma zamiast pokarmu matki 2 posiłki dodatkowo przygotowane: na obiad o godz. 12 zupę jarzynową, a o godz. 18 kaszkę mannę na mleku z tartym jabłkiem.

Zupa jarzynowa

100 g (pół kubeczka $\frac{1}{4}$ litrowego) oczyszczonych jarzyn utartych, 5 g (1 płaska łyżeczka od herbaty), kaszki miannej, $1\frac{1}{2}$ g ($\frac{1}{3}$ płaskiej łyżeczki od herbaty) masła, 100 g wody, szczypta soli i cukru.

Stopniowo możemy dodawać do tej zupy rosół z 50 g bardzo świeżych, chudych kości cielęcych lub wołowych.

Warzywa starannie myjemy, szorujemy, czyszcimy (skrobiemy), płu-

czemy. Następnie trzemy na tarce do jarzyn, wkładamy na wrzącą wodę i gotujemy na silnym ogniu $\frac{1}{2}$ do 1 godziny do miękkości. Następnie jarzyny odcedzamy, a wywar zasypujemy kaszką i gotujemy 15—20 minut. Ugotowane warzywa w ilości $\frac{3}{4}$ przecieramy przez sito, łączymy z ugotowaną kaszką, dodajemy surowe masło, szczyptę soli i cukru do smaku i razem zagotowujemy. Po zagotowaniu powinno być 100 g dobrze zagęszczonej zupy. Jeśli zupy jest za mało, dodajemy wrzącej wody, a jeśli za dużo — nadmiar wywaru odparowujemy na ogniu.

Aby otrzymać potrzebną ilość zupy, należy odpowiednio zwiększyć podaną ilość produktów. Jeżeli przyrządzamy zupę jarzynową dla wszystkich domowników, to dla niemowlęcia na przyrządzenie 100 g zupy bierzemy $\frac{1}{3}$ szklanki jarzyn gotowanych przetartych i 100 g wywaru. Inne dodatki pozostają bez zmian. Zupy jarzynowej podajemy niemowlęciu na porcję tyle, co pokarmu matki.

Na zupę jarzynową, zależnie od sezonu, powinno się używać różnych gatunków warzyw. Obok marchwi i ziemniaków (które są zasadniczymi jarzynami) używamy pietruszki, młodej kalarepy, kalafiora, brukselki, włoskiej kapusty, szpinaku, selerów, porów, cebuli, dyni, zielonego kopru, szczypiorku, zielonej pietruszki, botwinki.

Jarzyny na zupę należy tak dobierać, aby zupa była bardzo smaczna, a przy tym zabarwiona na pomarańczowo (przewaga marchwi), zielono (z dodatkiem szpinaku) lub była jasna z przewagą kalafiorów lub ziemniaków.

W żadnym wypadku zupa nie powinna stanowić szarej, bezbarwnej, nieapetycznej masy.

Od 4—5 miesiąca niektóre owoce możemy podawać niemowlętom przetarte (truskawki, maliny, jeżyny, pomidory), a niektóre skrobane (jabłka).

Szósty miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

4 razy dziennie mleko matki po 225 g na 1 porcję.

1 raz zupę jarzynową w ilości od 100 do 125 g i jarzynkę w ilości 50 g.

1 raz kaszkę manną na mleku z jabłkiem w ilości 115 g oraz herbatkę.

Soki lub owoce przetarte w ilości 80 g ($\frac{1}{3}$ szklanki) lub skrobane jabłko w ilości 100 g (jedno jabłko średniej wielkości).

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę z sokiem do picia.

Witaminę C — jedną tabletkę dziennie.

Witaminę A+D w ilości 10 kropli, witaminę B — $\frac{1}{3}$ tabletki lub B complex $\frac{1}{4}$ tabletki.

Niemowlęta silne mogą być w 6 miesiącu karmione 5 razy dziennie, z tym że porcje poszczególnych posiłków są odpowiednio większe.

Prawidłowo rozwijające się niemowlę przy końcu szóstego miesiąca waży przeciętnie 7750 g, to jest 7 kg i 75 dkg.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia w zamian za jedno karmienie piersią przy 6 karmieniach dziennie podajemy 150 g mieszanki z pełnego mleka (patrz trzeci miesiąc).

W szóstym miesiącu jako nową potrawę wprowadzamy papkę z przetartych jarzyn podawaną łyżeczką. Papkę z jarzyn otrzymuje niemowlę na obiad (o godz. 12) obok zupy jarzynowej, podajemy więc mniej zupy niż w piątym miesiącu, a na to miejsce wprowadzamy jarzynkę, pamiętając, aby te dwie potrawy łącznie dały dziecku pełne pokrycie składników odżywczych przewidziane na obiad (odpowiadające 225 gramom pokarmu matki).

Do warzyw najbardziej odpowiednich na papki jarzynowe dla niemowląt należą: marchew, szpinak, ziemniaki, kalafior, kalarepa, bruksełka, buraki, dynia; dla starszych niemowląt możemy wprowadzić także kapuszę włoską i młodą brukiew.

Niemowlęta, które jedzą chętnie papki z jarzyn, mogą otrzymać je (od czasu do czasu) zamiast zupy, oczywiście przy odpowiednim zwiększeniu porcji. W te dni, kiedy niemowlę otrzyma tylko papkę z jarzyn, należy podać jeszcze kompot lub kisiel owocowy w celu urozmaicenia i dopełnienia wartości posiłku. W każdym jednak wypadku dzienna ilość warzyw dla niemowlęcia od szóstego miesiąca nie powinna wynosić mniej niż 200 g oczyszczonych warzyw bez względu na to, czy je dziecko otrzyma tylko w zupie czy łącznie w zupie i w jarzynce.

Aby wyrównać ilość białka w szóstym miesiącu, należy wprowadzić do obiadu twaróg, rozpoczynając od 1 łyżeczki dziennie (5 gramów) i dochodząc stopniowo do 3—5 łyżeczek. Twaróg podajemy zaraz po obiedzie złożonym z jarzyn, roztarty na miazgę, rozprowadzony na papkę wodą przegotowaną z cukrem lub mlekiem przegotowanym z cukrem.

Mleko, z którego przyrządzamy twaróg dla niemowląt, musi być przed zakwaszeniem przegotowane. Pierwszy raz zakwaszamy przegotowane, ostudzone mleko łyżeczką śmietany, a następnie częścią pozostawianego mleka zsiadłego. W czasie podgrzewania należy uważać, aby sernik został delikatnie ścięty i po odcedzeniu dół się łatwo rozcierać. Zbyt silnie ogrzany, zbity sernik nie nadaje się dla niemowląt.

Papki z jarzyn

Ilość produktów obliczona na 100 g papki (2½ kopiastej łyżki stołowej gotowej jarzynki).

Papki jarzynowe przyrządzone według podanych przepisów mają wartość odżywczą dwa razy większą niż mleko. Dlatego niemowlę otrzymuje na porcję o połowę mniej papki niż otrzymałoby mleka matki.

Marchew

80 g oczyszczonej marchwi, 5 g (1 łyżeczka od herbaty płaska) masła, 4 g (1 łyżeczka lekko zaokrąglona) mąki, 5 g (1 płaska łyżeczka) cukru, 40 g płynnego mleka, szczypta soli.

Marchew szorujemy, oskrobujemy, płuczemy, trzemy na drobnej tarce (jak ziemniaki na placki), zalewamy niewielką ilością wody, dodajemy szczyptę cukru i soli; gotujemy pod przykryciem do miękkości. Surowe masło rozcieramy w rondelku z surową mąką na jednolitą masę, rozprowadzamy powoli wrzącym mlekiem i wywarem z marchwi, podgrzewamy do zgęstnienia, łączymy z marchwią, dodajemy cukier i mieszając gotujemy 1—2 minuty. Papki po ugotowaniu powinno być 100 g, to jest 2 $\frac{1}{2}$ kąpiastej łyżki stołowej.

Wywaru z marchwi powinno być bardzo mało, aby można było wszystko zużyć do jarzynki.

Kalarepka

Ilość produktów jak przy marchwi.

Papkę z młodej, niezdrewniałej kalarepy, przyrządzamy w taki sam sposób jak papkę z marchwi. Jeśli kalarepę gotujemy krajaną, musimy ją przed przyrządzeniem papki przetrzeć przez sito.

Buraki

Ilość produktów jak do marchwi.

Buraki oczyszczamy z ziemi bardzo starannie, szorujemy, a następnie myjemy i gotujemy w skórcie do miękkości. Ugotowane buraki obieramy ze skórki, płuczemy, trzemy na drobnej tarce, a następnie przyrządzamy jak marchew.

Uwaga: Ponieważ buraki gotujemy w skórcie, należy przyjąć 100 g produktu surowego na 100 g papki.

Dynia

100 g czyszczonej dyni, 5 g (1 płaska łyżeczka) masła, 4 g (1 łyżeczka zaokrąglona) mąki, 40 g mleka, 5 g (1 płaska łyżeczka) cukru, szczypta soli.

Dynię obraną płuczemy, krajemy w cienkie kawałki, wkładamy do małej ilości wrzącej wody i rozgotowujemy pod przykryciem. Ugotowaną dynię przecieramy i łączymy z podprawą przygotowaną z masła, mąki i mleka (jak do marchwi). Dalej postępujemy jak z papką z marchwi.

Z dyni pomarańczowej otrzymujemy bardzo smaczną i wartościową jarzynkę dla niemowląt. Jeśli nie chcemy dyni przecierać, to przed gotowaniem trzemy ją na drobnej tarce.

Szpinak

Prość produktów jak przy dyni, z tym że zamiast 100 g dyni bierzemy 100 g szpinaku.

Szpinak przebieramy (korzonki odrzucamy), zostawiając zdrowe liście i łodygi, bardzo starannie płuczemy w dużej ilości wody kilka razy zmienianej i osączamy. Tak przygotowany szpinak wkładamy do wrzącej, lekko osolonej wody i odkryty zagotowujemy kilka razy, aby łodygi szpinaku zmiękły i z łatwością dały się rozcierać. Ugotowany szpinak osączamy z wody i przecieramy przez sito lub przepuszczamy przez maszynkę. Z masła, mąki i mleka przyrządzamy podprawę (jak do marchwi), dodajemy szpinak oraz cukier i mieszając gotujemy 1—2 minuty. Po ugotowaniu szpinak natychmiast zestawiamy z ognia, aby zachował świeżą, zieloną barwę.

Po ugotowaniu powinno być 100 g papki.

Ziemniaki

80 g obranych ziemniaków (jeden ziemniak średniej wielkości), 60 g płynnego mleka, 5 g (1 płaska łyżeczka) masła, (wywar z ziemniaków).

Ziemniaki szorujemy, cienko obieramy, starannie płuczemy, wkładamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy na silnym ogniu pod przykryciem do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzamy z wywaru, rozcieramy na miazgę, dodajemy surowe masło, przegotowane mleko, szczyptę soli (można też dodać część wywaru z ziemniaków) i mieszając mocno podgrzewamy. Powinno być 100 g papki.

Uwaga: Nie używamy wywaru z ziemniaków kielkujących i z ziemniaków młodych, gdyż występuje wtedy w ziemniakach solanina, która ma własności trujące.

Kalafiory, brukselka lub włoska kapusta

Papki z tych jarzyn przyrządzamy z tej samej ilości produktów i podobnie jak z innych jarzyn, z tym że najpierw jarzynki gotujemy (w całości lub podzielone na części) we wrzącej wodzie, osolonej i lekko ocu-

krzonej, następnie przecieramy przez sito, łączymy z podprawą przygotowaną jak do marchwi. Dalej postępujemy jak z jarzynką z marchwi
Wywaru powinno być tyle, aby cały zużyć do papki.

Uwaga: Możemy również przyrządzać dla niemowląt papki z jarzyn mieszanych, na przykład z marchwi i kalarepy, z marchwi i ziemniaków, z ziemniaków i szpinaku.

Siódmy miesiąc

W siódmym miesiącu wszystkie niemowlęta otrzymują już tylko 5 posiłków dziennie:

3 razy dziennie mleko matki od 275 do 290 g na porcję.

1 raz zupę jarzynową w ilości 100 g i jarzynkę w ilości 100 g oraz twaróg jak w miesiącu szóstym.

1 raz kaszkę mannę na mleku w ilości od 140 do 150 g oraz herbatkę.

Soki w ilości 80 g (około $\frac{1}{4}$ szklanki) albo 120 g skrobanego jabłka lub przetartego pomidora.

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę do picia.

Witaminy jak w miesiącu 6.

Prawidłowo rozwijające się niemowlę przy końcu siódmego miesiąca waży przeciętnie 8250 g, to jest 8 kg i 25 dkg.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia w zamian za jedno karmienie piersią podajemy od 175 do 190 g mieszanki z pełnego mleka (patrz trzeci miesiąc).

Z chwilą pojawienia się u niemowlęcia zębów należy podawać do żucia skórkę pyłowego chleba.

Do kaszki mанны na mleku zamiast jabłka możemy dodawać sok lub przecier ze świeżych pomidorów w ilości 25 g (5 łyżeczek) na 100 g kaszki, a w sezonie dodać przetartych truskawek lub malin — w tej samej ilości co jabłka. Możemy również dodać do kaszki zamiast jabłka 3—4 łyżeczki utartej, surowej marchwi.

W siódmym miesiącu nie wprowadzamy w dokarmianiu żadnych zmian w stosunku do piątego i szóstego miesiąca. Na obiad stosujemy nadal zupę jarzynową i papkę z jarzyn oraz twaróg, a po południu o godz. 16.30 kaszkę na mleku z jabłkiem lub innymi owocami.

Przy końcu siódmego miesiąca możemy przyrządzać zupę jarzynową nie tylko na wywarze z kości, ale i na rosole z chudego mięsa, które przetarte lub zsiękane na miazgę dodajemy w ilości 1—2 łyżeczki do zupy lub jarzynki i razem zagotowujemy.

Jako nową potrawę do obiadu możemy od czasu do czasu wprowadzić kompot lub kisiel z owoców.

Kompot z jabłek

$\frac{1}{2}$ obranego jabłka średniej wielkości, około $\frac{1}{2}$ szklanki wody,
 $2\frac{1}{2}$ płaskiej łyżeczki cukru.

Na wrzącą wodę z cukrem wkładamy pokrajane w cienkie płatki jabłka i rozgotowujemy na miążgę. Jeśli jabłka rozgotowują się trudno, przed podaniem niemowlęciu dokładnie rozcieramy je łyżeczką. Podajemy łyżeczką.

Po ugotowaniu powinno być około $\frac{1}{2}$ szklanki kompotu. Jabłka przed gotowaniem dokładnie myjemy i obieramy.

Kisiel owocowy

50 g owoców, to jest $\frac{1}{2}$ jabłka średniej wielkości lub 2 łyżki owoców jagodowych, na przykład malin, około 100 g wody, 15 g (3 płaskie łyżeczki od herbaty) cukru, 6 g (1 łyżeczka lekko zaokrąglona) mąki ziemniaczanej.

Owoce rozgotowujemy w części wody i przecieramy. Do przetartych owoców dodajemy cukier i razem zagotowujemy. Mąkę ziemniaczaną łączymy z małą ilością zimnej wody, wlewamy strumieniem na wrzący przecier i ciągle mieszając zagotowujemy. Po ugotowaniu powinno być około $\frac{1}{2}$ szklanki kisielu. Podawać łyżeczką.

Ósmy miesiąc

Niemowlę otrzymuje w tym okresie:

3 razy dziennie mleko matki po 290 g na 1 porcję oraz skórkę chleba pytłowego do gryzienia.

1 raz zupę jarzynową w ilości 100 g i papkę z jarzyn w ilości 100 g oraz mięso lub żółtko.

1 raz kaszkę mannę na mleku z jabłkiem (150 g) oraz herbatkę.

Soki lub przetarte owoce w ilości 90 g dziennie (około $\frac{1}{2}$ szklanki) lub 120 g skrobanego łyżeczką jabłka lub pomidora.

Herbatkę, rumianek lub przegotowaną wodę z soklem.

Witaminy jak w szóstym miesiącu.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia przy końcu ósmego miesiąca wynosi 8750 g, to jest 8 kg i 75 dkg.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia w zamian za jedno karmienie piersią podajemy od 175 do 200 g mieszanki z pełnego mleka. Po nakarmieniu możemy podać niemowlęciu do gryzienia czerstwą skórkę chleba pytłowego lub bułki.

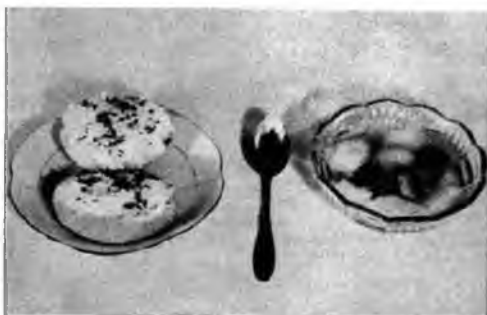
Jeśli matka ma za mało pokarmu, aby w ósmym miesiącu karmić niemowlę 3 razy piersią, to jako trzeci posiłek zamiast pokarmu matki



Najważniejsze produkty w żywieniu dzieci



I



II



III



IV



V

Codzienny posiłek dla dziecka w wieku od 1 do 3 lat:

- I śniadanie: kluski lane na mleku, chleb Grahama z masłem,
- II bułka z twarogiem i szczypiorkiem, kompot,
- III obiad: zupa jarzynowa, kotlecik z mięsa, kasza perłowa ze szczypiorkiem, marchew,
- IV podwieczorek: kisiel mleczny, owoce, herbatniki,
- V ziemniaki z siekaną pietruszką, mleko zsiadłe.

podajemy niemowlęciu na drugie karmienie, to jest o godz. 9,30, bułkę lub sucharek z pełnym mlekiem albo kaszę manną na wodzie z masłem z różnymi dodatkami białkowymi, na przykład z twarogiem, z serem fermentowanym (żółtym) — tyłyczkiem lub ementalerem, z bardzo chudą szynką lub z mięsem (patrz przepisy str. 345—346) — w tej samej ilości co kaszkę manną na mleku (150 g na porcję + herbatkę).

Jako nowy produkt białkowy w ósmym miesiącu wprowadzamy żółtko, a jako zasadniczy produkt białkowy — mięso.

Mięso należy podawać z zupą, jarzynką lub kaszką możliwie codziennie, a najmniej 3—4 razy w tygodniu w ilości od 10 do 25 g, to jest 2—5 łyżeczek od herbaty już przyrządzonego i rozdrobnionego na miążgę mięsa (skrobane, siekane, mielone).

Mięso może być: cielece, chude wołowe, chude wieprzowe (chudy schab i chuda szynka), chude baranie, mięso królicze, mięso drobiu oraz ryby słodkowodne. Z podrobów wprowadzamy w tym czasie bardzo świeżą wątrobę, grasicę, mózdzek, ozór lub serce.

W żadnym wypadku nie podajemy niemowlęciu mięsa: peklowanego, suszonego, wędzonego i tłustego. Tłuszcz jest produktem bardzo ciężko strawnym dla niemowlęcia i dlatego musi być bardzo starannie oddzielony od mięsa.

W dni, kiedy nie podajemy dziecku mięsa, w dalszym ciągu podajemy do obiadu twaróg, licząc za 1 łyżeczkę mięsa 2 łyżeczki twarogu. Twaróg można podawać nie tylko osłodzony, ale także z dodatkiem tartego jabłka, tartej marchwi lub z miodem. Można spróbować podawać twaróg „na ostro“, na przykład lekko osolony z dodatkiem szczypiorku.

Podawanie żółtka rozpoczynamy stopniowo od 1 łyżeczki dziennie (głównie w dni, gdy nie podajemy mięsa) i dochodzimy przy końcu ósmego miesiąca do 1 żółtka dziennie. Żółtko podajemy niemowlęciu zagotowane w potrawach, a więc z zupą, jarzynką, kaszką, kakao.

Poniżej załączamy przepisy na kaszkę manną z różnymi dodatkami.

Kaszka manna z twarogiem

(Ilość produktów obliczona na 100 g papki).

15 g (3 płaskie łyżeczki) kaszki manny, około 150 g wody, 25 g (5 płaskich łyżeczek) twarogu, 3 g ($\frac{1}{4}$ łyżeczki) masła, 5 g (1 płaska łyżeczka) cukru.

Kaszkę rozprowadzamy częścią zimnej wody, wlewamy do pozostałej wrzącej wody i gotujemy 15—20 minut. Do ugotowanej kaszki dodajemy: przetarty przez sito lub roztarty na gładką masę twaróg, masło, cukier i mieszając 1 raz zagotowujemy. Podawać łyżeczką.

Po ugotowaniu powinno być 100 g papki.

Kaszka manna z serem fermentowanym (żółtym)

15 g (3 płaskie łyżeczki od herbaty) kaszki manny, około 150 g wody, 20 g (10 płaskich łyżeczek) utartego sera, 6 g (1 łyżeczka lekko zaokrąglona) masła, (można dać 1—2 łyżki soku z pomidorów).

Gotujemy kaszkę na wodzie jak na papkę z twarogiem, dodajemy masło, utarty na bardzo drobnej tarce ser i mieszając raz zagotowujemy. Można dodać do kaszki 1—2 łyżki soku lub przecieru ze świeżych pomidorów. Do kaszki tej nie dodajemy cukru. Jest to bardzo pożywna potrawa, gdyż zawiera dużo białka.

Po przyrządzeniu powinno być 100 g papki. Podawać łyżeczką.

Kaszka manna z szynką

Do ugotowanej kaszki (patrz poprzedni przepis) zamiast sera fermentowanego możemy dodać 20 g chudej, usiekanej na miazgę szynki (4 łyżeczki) i razem zagotować.

Kaszka manna z mięsem

Gotujemy kaszkę na rosole (zamiast na wodzie), dodajemy posiekane na miazgę mięso wraz z ugotowaną marchewką w ilości 4—5 łyżeczek rozdrobnionego mięsa i razem zagotowujemy. W lecie można dodać do kaszki 1—2 łyżki soku lub przecieru ze świeżych pomidorów.

Uwaga: Papki z kaszki mają podwójną wartość odżywczą w stosunku do mleka, dlatego niemowlę otrzymuje o połowę mniej kaszki niż pokarmu matki.

Bułka lub sucharek z mlekiem

110 g pełnego mleka, 15 g (1½ sucharka) sucharka lub bułki, 8 g (1½ łyżeczki) cukru.

Sucharek lub czerstwą bułkę trzemy na tarce (dla niemowląt starszych wystarczy tylko pokruszyć), wsypujemy na wrzące mleko, dodajemy cukier i mieszając raz zagotowujemy. Podajemy łyżeczką w tej samej ilości co kaszkę manną na mleku.

Po przyrządzeniu powinno być 100 g papki.

Dziewiąty i dziesiąty miesiąc

W dziewiątym i dziesiątym miesiącu nie wprowadzamy specjalnych zmian w dokarmianiu niemowlęcia w porównaniu z ósmym miesiącem. Niemowię karmimy tylko 2 razy piersią, nawet gdyby matka miała więcej

pokarmu, gdyż zbliżamy się do odstawienia niemowlęcia od piersi. Niemowlę więc otrzymuje w tym czasie:

2 razy mleko matki w ilości po 300 g na 1 porcję (na śniadanie i kolację).

1 raz kaszkę z twarogiem lub z serem fermentowanym lub z szynką w ilości 150 g albo bułkę z mlekiem w tej samej ilości oraz owoce lub soki i herbatkę.

1 raz zupę jarzynową z mięsem (podprawianą żółtkiem) w ilości 100 g i papkę jarzynową w ilości 110 g (kiszkiel).

1 raz kaszkę mianą z jabłkiem w ilości 150 g oraz herbatkę.

Soki lub przetarte owoce (lub pomidory) w ilości 100—120 g.

Herbatkę, rumianek lub wodę przegotowaną z sokiem owocowym.

Witaminy jak w szóstym miesiącu.

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia w dziewiątym miesiącu wynosi przeciętnie 9250 g, to jest 9 kg i 25 dkg, a w dziesiątym miesiącu 9700 g, to jest 9 kg i 70 dkg.

W tym czasie owoce otrzymuje niemowlę w różnej postaci, zależnie od uzbicia i odmiany owoców, na przykład porzeczki i maliny — przetarte, truskawki — rozarte na miążgę, a pomidory i jabłka — skrobane łyżeczką.

Razem niemowlę powinno otrzymać dziennie nie mniej niż 150 g owoców.

Świeże owoce możemy w okresie zimy częściowo zastąpić przetworami, na przykład kompotami, galaretkami z surowych owoców, musera jabłecznym. Niemowlęta, które cierpią na zaparcia, mogą otrzymywać po 2—3 łyżeczki dziennie musu ze śliwek lub przecieru z suszonych śliwek ugotowanych w kompozie.

W razie trudności część owoców (dla starszych niemowląt w 10—12 miesiącu) możemy zastąpić tartą, surową marchwią, dynią lub młodą kalarepą z jabłkami i cukrem lub miodem.

Uwaga: Przy sztucznym żywieniu w dziewiątym i dziesiątym miesiącu niemowlę otrzymuje w zamian za jedno karmienie piersią 200 g mieszanki z pełnego mleka. Do mieszanki możemy dodać w tym czasie 3—4 łyżeczki zbożowej kawy lub przyrządzić kakao. Zamiast skórki chleba podawanej „do gryzienia“ można podać chleb pyłowy lub bułkę posmarowaną cienko masłem i pokrajaną w drobną kostkę. Kawę lub kakao należy podawać łyżeczką z kubeczka zaraz po podaniu chleba czy bułki, aby ułatwić dziecku gryzienie i połykanie.

Jedenasty i dwunasty miesiąc

Ponieważ w tym okresie kończymy karmienie piersią, sposób odżywiania niemowlęcia zbliża się do żywienia dziecka w drugim roku życia.

Dążymy do zachowania w tym okresie w dalszym ciągu pięciu po-

siłków, z tym że trzy posiłki traktujemy jako większe, to jest pierwsze śniadanie, obiad i kolację, a dwa posiłki jako mniejsze, to jest drugie śniadanie i podwieczorek.

Ilość mięsa zwiększamy w tym okresie do 6—3 łyżeczek na porcję. Możemy podać je już w postaci gotowanego pulpecika czy klopsika.

Przy końcu pierwszego roku życia zamiast żółtka (niezależnie od mięsa) wprowadzamy już raczej codziennie całe jajo na miękko lub podajemy je w potrawach. Na przykład przyrządzamy lane kluski, bardzo drobno krajany makaron, częścią jaja podprawiamy zupę lub kaszkę, dodajemy jajo do pulpetów z mięsa, do papki z ziemniaków.

W dni, kiedy dziecko nie otrzymuje mięsa, należy mu dać przede wszystkim jajo i twaróg.

Dzieci uczulone na jaja (uczulenie najczęściej objawia się wysypką) powinny w zamian za żółtko lub całe jajo otrzymać dodatkową porcję twarogu, żółtego sera tylżyckiego lub mięsa czy ryby, aby miały zapewnioną dostateczną ilość pełnowartościowego białka.

Układ posiłków w 11—12 miesiącu wygląda następująco:

Pierwsze śniadanie:

mleko matki oraz bułka lub chleb z masłem,

lub mleko krowie z cukrem w ilości 200 g,

lub kakao na mleku,

lub mleko z kawą,

i kromka chleba pyłowego albo bułki z masłem pokrajana w drobną kostkę.

Drugie śniadanie:

100 g kaszki z serem albo szynką lub sucharek z mlekiem i kompot bądź owoce.

Obiad może składać się z zupy jarzynowej na rosolu, potrawy z jarzyn (kalafiora, marchwi, szpinaku) i mięsa w postaci pulpeta gotowanego lub jaja na miękko. Poza tym zawsze dziecko może otrzymać kompot lub kisiel.

Na podwieczorek: owoce, biszkopty, kisiele mleczne z surowymi owocami lub kisiele owocowe z mlekiem, surówki z jarzyn i owoców (z marchwi, dyni lub kalarepy z jabłkami).

Kolacja: może składać się z bardzo drobno krajanych kluseczek, z klusek lanych na mleku, z kaszy manny na mleku z jabłkiem w ilości 200—250 g lub z ziemniaków ze zsiadłym mlekiem (z przegotowanego mleka).

Waga prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia w 11 i 12 miesiącu wynosi 10 000 g do 10 330 g, to jest 10 kg do 10 kg 35 dkg.

Podawanie witamin i płynów do picia obowiązuje jak w miesiącach poprzednich.

Potrawy dla niemowląt

Mięso gotowane

Kawałek mięsa (około 50 g) myjemy i gotujemy do zupełnej miękkości wraz z jarzynami przeznaczonymi na zupę lub w rosolu. Następnie kładziemy na wyparzoną talerzykę i przytrzymując widelcem zeszkrobujemy nożem i rozcieramy na miazgę lub siekamy na czystej wyparzonej deseczce. Dodajemy do zupy lub do jarzynki i zagotowujemy.

Wątroba gotowana

Kawałek wątroby (kurzej, króliczej, cielęcej lub wieprzowej) płuczemy, zdejmujemy błonę, wkładamy do wywaru z jarzyn lub do lekko osolonej wody i kilka razy zagotowujemy. Następnie przyrządzamy i podajemy jak mięso gotowane.

Mózg gotowany

Mózg płuczemy w letniej wodzie, obieramy z błon, wkładamy do wrzącego wywaru z jarzyn lub do lekko osolonej wody i gotujemy 5 minut. Następnie rozcieramy i podajemy jak gotowane mięso — z zupą lub do jarzynki.

Pułpety z mięsa

50 g chudego mięsa bez kości, 1 g (odrobina) masła, 2 g ($\frac{1}{2}$ łyżeczki) tartej bułki, $\frac{1}{2}$ żółtka, sól, zielona pietruszka.

Mięso gotujemy do miękkości z jarzynami lub w rosolu. Ugotowane mięso przepuszczamy przez maszynkę lub drobniutko siekamy i mieszamy z tartą bułką, masłem, zieloną pietruszką lub koprem i żółtkiem albo z 2 łyżeczkami roztrzepanego jaja. Solimy do smaku.

Z masy robimy 2 małe klopsiki lub 1 większy i gotujemy 5 minut w rosolu lub na wywarze z jarzyn, przeznaczonym na zupę. Podawać wraz z jarzynką.

Soki z owoców i warzyw

Soki z owoców i warzyw wprowadzamy do żywienia niemowlęcia przy końcu pierwszego miesiąca życia. Podawanie soków rozpoczynamy od 1—2 łyżeczek do herbaty dziennie (5—10 g), dochodząc pod koniec czwartego miesiąca do 50 g dziennie (ze 100 g owoców otrzymujemy

około 50 g soku). U dzieci wrażliwych pierwsze porcje soku mogą rozpoczynać się nawet od paru kropli, zwłaszcza gdy zauważymy rozwolnione stolce.

Od czwartego miesiąca niektóre owoce możemy podawać nie w postaci soku, lecz przetarte (truskawki, maliny, pomidory), a jabłka skrobane łyżeczką.

Wczesne podawanie soków z owoców i warzyw ma na celu zapobieganie brakowi składników mineralnych (w tym okresie głównie żelaza), a poza tym zwiększenie zawartości witamin w pożywieniu (witamin C, B oraz A).

Soki należy przyrządzać przede wszystkim z tych owoców i warzyw, które są bogatym źródłem witaminy C, a więc z porzeczek (czarnych, czerwonych i białych), truskawek, malin, jeżyn, pomidorów, cytryn, dyni pomarańczowej, świeżej kalarepsy i brukwi.

Można również podać niemowlęciu starszemu, powyżej sześciu miesięcy, sok z niezbyt słonej kapusty, ukiszonej w domu; sok można rozcieńczyć przegotowaną wodą.

Ponieważ soki z wymienionych owoców i warzyw nie są wystarczającym źródłem witaminy C, niemowlęta, zwłaszcza karmione sztucznie, muszą otrzymywać witaminę C w postaci tabletek ($\frac{1}{2}$ do 1 sztuki dziennie) lub koncentrat z owoców róży w postaci herbatki (1 płaska łyżeczka do herbaty).

Sok z marchwi

Marchew dokładnie szorujemy szczoteczką do jarzyn, a następnie oskrobujemy, płuczemy bardzo starannie, parzymy wrzącą wodą i trzemy na drobnej tarce wyparzonej wrzątkiem (lub lepiej wygotowanej). Utartą marchew wkładamy do wyparzonego, gęstego siteczka i łyżeczką wyciskamy sok do małej filiżanki. Można marchew przepłukać 1—2 łyżeczkami przegotowanej wody.

Jeśli nie mamy gęstego sitka i wraz z sokiem przechodzą kawałki utartej marchwi, wtedy na sitko kładziemy kawałek wygotowanej gazy.

Uwaga: Ponieważ niemowlę otrzymuje soki w stanie surowym, wszystkie naczynia i narzędzia używane do wyciskania soku powinny być przed użyciem wygotowane lub starannie umyte i sparzone wrzącą wodą. Należy również parzyć bezpośrednio przed przygotowaniem owoców i warzywa. Erudno przyrządzone soki mogą stać się przyczyną biegunki.

Sok z dyni

Dynię obieramy, płuczemy, parzymy wrzątkiem i trzemy na drobnej tarce. Dalej postępujemy jak przy soku z marchwi.

Sok z kalarepy lub z brukwi

Na sok dla niemowląt wybieramy kalarepę i brukiew młodą, soczystą (niezdrewniałą) i postępujemy jak przy soku z marchwi.

Soki z owoców jagodowych

Dojrzałe, świeżo zerwane owoce (truskawki, maliny, jeżyny, porzeczki, poziomki, czarne jagody) przebijamy, usuwamy szypułki, płuczemy na sicie, parzymy wrzątkiem i osączamy. Następnie wkładamy owoce do porcelanowego kubeczka (wyparzonego), rozcieramy łyżeczką na miazgę, wyciskamy sok przez gęste sitko. W czwartym miesiącu życia zamiast soku podajemy już przecierane owoce.

Jeśli soki przyrządzamy z kwaśnych owoców (porzeczek, jeżyn, żurawin), to należy dodać do soku kilka łyżeczek przegotowanej wody z cukrem.

Uwaga: Owoce rozcieramy w kubeczku na miazgę dlatego, aby łatwiej było wycisnąć sok lub owoce przetrzeć.

Sok z jabłek

Jabłka myjemy dokładnie, parzymy wrzątkiem i trzemy razem ze skórką na drobnej tarce. Następnie wkładamy utarte jabłka na gęste sitko i łyżeczką wyciskamy sok. W 3—4 miesiącu życia podajemy już niemowlęciu jabłko skrobane łyżeczką.

Sztuczne żywienie niemowląt

Niemowlę żywiny sztucznie tylko w tych wyjątkowych wypadkach, kiedy matka rzeczywiście nie może sama karmić. Żywienie sztuczne polega na tym, że niemowlę zamiast pokarmu matki otrzymuje pokarm płynny, przygotowany z mleka krowiego w postaci tak zwanej mieszanki.

Wyniki tego sposobu żywienia są znacznie gorsze niż przy wyłącznym lub częściowym karmieniu piersią. Dzieci karmione sztucznie częściej chorują i większa jest wśród nich śmiertelność.

Dzieje się tak dlatego, że pomimo dużych postępów, jakie osiągnęliśmy już w przygotowywaniu sztucznego pożywienia dla niemowlęcia, nie znamy jeszcze takiej mieszanki odżywczej, która by w zupełności mogła zastąpić pokarm matki.

Poza tym niemowlę karmione sztucznie nie otrzymuje ciał odpornościowych, gdyż zawiera je tylko mleko matki.

Najważniejszym czynnikiem przy sztucznym karmieniu niemowlęcia jest pełne mleko krowie doskonałej jakości i wolne od zarasków. Jeśli nie mamy dla niemowlęcia mleka płynnego tak wysokiej jakości, powinno ono otrzymywać mleko w proszku pierwszego gatunku.

Zarówno mleko, jak i inne produkty stosowane w żywieniu niemowląt muszą być bezwzględnie świeże i najlepszego gatunku, gdyż przewód pokarmowy niemowlęcia, zwłaszcza karmionego sztucznie, jest bardzo wrażliwy na zakażenia i wszelkiego rodzaju szkodliwe czynniki. Z tego też względu podczas przyrządzania pożywienia dla niemowląt, zwłaszcza karmionych sztucznie, musimy pamiętać o następujących zasadach:

- 1) stosować mleko i produkty najlepszego gatunku,
- 2) przyrządzać mieszanki tak, aby nie zawierały zarazków, a więc:
 - a) naczynia dla niemowlęcia myć bardzo starannie, oddzielnie od naczyń dla dorosłych, i parzyć je przed użyciem wrzącą wodą, a najlepiej wygotowywać;

- b) butelki przeznaczone na mieszankę wygotować przynajmniej raz na dobę, a po nakarmieniu niemowlęcia buteleczkę i smoczek zaraz umyć zimną i ciepłą wodą;

- c) smoczek starannie umyty i wygotowany przechowywać w przykrytym słoiku lub szklance;

- d) naczynia do karmienia niemowlęcia przechowywać w specjalnej szafce albo przykryte gazą lub czystym płótnem;

- e) tępić muchy przez zakładanie lepów i tak zabezpieczyć naczynia i pożywienie dziecka, aby muchy nie miały dostępu;

- 3) kuchnia, w której przyrządzamy pożywienie dla niemowlęcia powinna być czysta;

- 4) mieszanki przyrządzać tylko na 1—2 posiłki i przechowywać w chłodnym miejscu;

- 5) przed przystąpieniem do przyrządzania mieszanek starannie umyć ręce mydłem i założyć na wierzchnie ubranie czysty fartuch.

Wszystkie te ostrożności po stokroć nam się opłacą, gdyż o wiele więcej czasu potrzeba na leczenie i pielęgnowanie chorego dziecka niż na czyste przyrządzanie mieszanki mlecznej, soku czy jarzynki.

Przy sztucznym żywieniu niemowlęcia zamiast pokarmu kobiecego stosujemy dwie zasadnicze mieszanki mleczne:

- 1) mieszankę częściowo rozcieńczoną wodą (2 części mleka z 1 częścią wody) stosujemy tylko przez pierwsze dwa miesiące — patrz str. 333—334;

- 2) mieszankę złożoną z pełnego mleka i cukru stosujemy od początku trzeciego miesiąca do końca pierwszego roku (patrz str. 335).

Ilość mieszanki dla niemowlęcia podano w uwagach przy omawianiu żywienia w poszczególnych miesiącach życia.

Co to jest żywienie mieszane

Jeżeli niemowlę otrzymuje pokarmu matki mniej, niż potrzebuje, musimy uzupełniać brakującą ilość odpowiednią mieszanką. Taki sposób żywienia nazywamy odżywianiem mieszanym, gdyż karmimy wtedy nie-

mowlę częściowo piersią, a częściowo sztucznie. Aby ustalić dokładnie, ile niemowlęciu brakuje pokarmu matki, należy zważyć je przed karmieniem i po nakarmieniu oraz obliczyć, ile spożyło pokarmu. Na przykład jeśli niemowlę w czwartym miesiącu wysysa na jeden posiłek z piersi matki 100 g pokarmu, a wiemy, że powinno otrzymać 200 g, to musi otrzymać dodatkowo jeszcze tyle mieszanki z pełnego mleka, żeby zrównoważyć wartość 100g mleka matki. Ponieważ mieszanka z pełnego mleka jest bardziej treściwa (stężona) od mleka kobiecego podajemy jej o $\frac{1}{3}$ mniej, czyli w tym wypadku 65—70 g zamiast 100 g mleka matki.

Karmienie mieszane możemy prowadzić w dwojaki sposób:

- 1) przez uzupełnienie każdego posiłku naturalnego pokarmem sztucznym (mieszanka),
- 2) przez podzielenie posiłków w ciągu dnia na posiłki z piersi matki i na 2—3 karmienia wyłącznie pokarmem sztucznym (mieszanka).

Drugi sposób jest częściej stosowany (zwłaszcza gdy matka pracuje poza domem), gdyż pierwszy wymaga częstego ważenia dziecka przed i po karmieniu.

Mieszane żywienie jest dla niemowlęcia korzystniejsze niż wyłączone żywienie sztuczne, gdyż zapewnia dziecku chociaż częściowo pokarm matki.

Przy karmieniu dziecka z buteleczki musimy pamiętać, żeby otwór smoczka był mały, gdyż jeśli mieszanka z łatwością wypływa, dziecko nie chce ssać potem piersi.

Nawet kilkanaście łyżeczek mleka matki dziennie ma dla zdrowia niemowlęcia bardzo duże znaczenie.

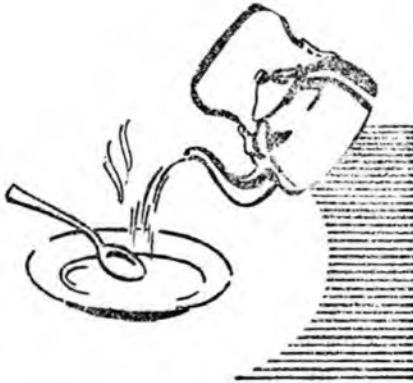
U niemowląt karmionych mlekiem matki istnieją w przewodzie pokarmowym specjalne drobnoustroje, które niszczą zarazki wywołujące biegunkę, a tym samym chronią dziecko przed zachorowaniem.

Uwaga: Zarówno przy żywieniu sztucznym, jak i mieszanym dokarmianie niemowlęcia dodatkowo przygotowanymi potrawami, na przykład kaszką, zupą, jarzynką, wprowadzamy w tym samym czasie, co przy karmieniu naturalnym, a w żadnym wypadku później.

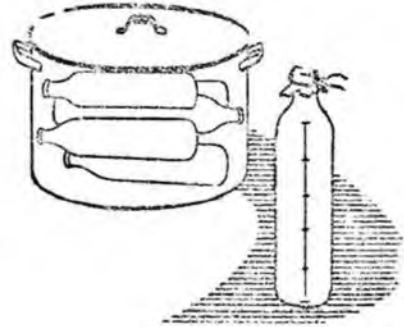
Dlaczego niemowlęta muszą pić

Dwie trzecie wagi ciała dziecka stanowi woda, wchodząca w skład wszystkich tkanek naszego ciała. Ponieważ organizm stale traci wodę (w czasie oddychania, pocenia się, w moczu, w kale), straty te musimy uzupełnić przez picie napojów i spożywanie pokarmów, szczególnie wtedy, gdy straty są duże, a więc w czasie upałów, w czasie chorób gorączkowych, w czasie biegunki.

Niemowlęta karmione wyłącznie piersią otrzymują zasadniczo pewien



Rys. 36. Naczynia niemowlęcia wy-
parzamy wrzątkiem

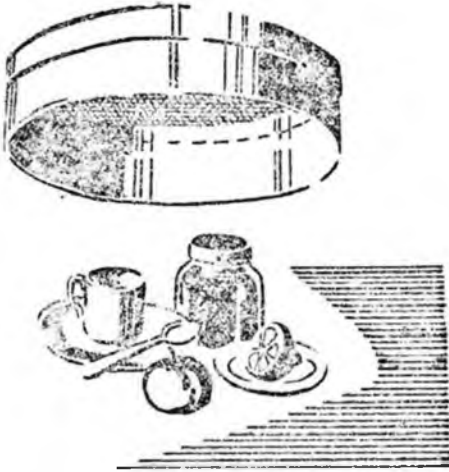


Rys. 37. Wygotowywanie butelek



Rys. 38. Właściwe przechowywanie smoczka





Rys. 39. Zabezpieczenie naczyń i pożywienia przed muchami przetakiem



Rys. 40. Mycie buteleczki przeznaczonej na mieszankę



Rys. 41. Zakładanie smoczka



Rys. 42. Sprawdzanie temperatury pożywienia

nadmiar wody w pokarmie matki. Jednakże w okresie upałów, gdy niemowlę traci dużo wody, to naturalne zabezpieczenie przed przegrzaniem nie wystarcza, a więc niemowlęta między posiłkami powinny otrzymywać do picia, w miarę potrzeby, w dowolnej ilości wodę przegotowaną, przestudzoną i lekko osłodzoną (niepełna płaska łyżeczka cukru na 100 g wody) lub z dodatkiem soku czy przetartych owoców. Możemy również podawać niemowlętom do picia osłodzony napar rumianku, koperku włoskiego, lekki napar mięty, napar owoców róży lub lekką herbatę.

Szczególnie ważne jest pojenie dziecka wtedy, gdy karmimy je pokarmami gęstymi (treściwymi), jak kaszka manna na mleku z jabłkiem, kaszka z serem lub szynką, papki jarzynowe. W tych wypadkach najlepiej napoić niemowlę zaraz po nakarmieniu lub podawać mu napój do popijania w czasie karmienia.

Podkreślenie znaczenia wody w prawidłowym żywieniu niemowlęcia nie może prowadzić do przesady, gdyż zarówno szkodliwy dla niemowlęcia jest nadmiar wody, jak i jej niedobór.

Objawem pragnienia u niemowlęcia jest niepokój, suche wargi i język, a często głośny płacz. Jeśli wychodzimy z niemowlęciem z domu na 1—3 godzin, należy zabierać zawsze buteleczkę z przygotowanym napojem.

Napoje należy podawać niemowlęciu świeżo przygotowane. Czas przechowania wody przegotowanej nie powinien przekraczać 6 godzin. Cukier dodawany do słodzenia napojów musi zawsze być zagotowany z wodą.

Napoje słodzimy mało, gdyż mają one tylko zaspokoić pragnienie niemowlęcia.

Ponieważ niemowlęciu należy podawać tylko ciepłe napoje, zwłaszcza w zimie i w porze nocnej (w dni upalne napój może być tylko letni), dobrze jest zaopatrzyć się w małą maszynkę spirytusową i ronderek. Przy ich użyciu w przeciągu 5 minut uzyskujemy $\frac{1}{2}$ szklanki przegotowanej wody.

Duże usługi, jeśli chodzi o przechowanie ciepłego napoju, oddaje termos, zwłaszcza jeśli niemowlę budzi się w nocy i dla uspokojenia należy je napoić.

Napoje dla niemowląt

Herbatka

Na $\frac{1}{2}$ szklanki wrzącej wody wsypujemy szczyptę herbaty, i płaską łyżeczkę cukru i razem zagotowujemy. Cedzimy herbatę przez wyparzone sitko do wyparzonej wraz z łyżeczką filiżanki i po przestudzeniu podajemy niemowlęciu łyżeczką.

Rumianek

Na 1/2 szklanki wrzącej wody wsypujemy 1 łyżeczkę rumianku i odstawiamy w gorące miejsce na 20 minut. Dodajemy płaską łyżeczkę cukru i razem zagotowujemy. Przecedzamy i podajemy jak herbatę.

Koperek włoski

Przygotowujemy jak rumianek. Herbatkę z koperku dobrze jest podawać niemowlętom cierpiącym na „kolikę gazową“.

Ogólne uwagi dotyczące żywienia niemowląt chorych

Wskazówki dotyczące żywienia w okresie dwunastu miesięcy odnoszą się do niemowląt zdrowych, normalnie rozwijających się i normalnie przybierających na wadze.

Jeśli chodzi o dzieci chore, niedożywione, wychudzone o zbyt małej wadze i wzroście, to lekarz, kierując się stanem zdrowia dziecka oraz jego rozwojem fizycznym i psychicznym, może już w 2—3 miesiącu wprowadzić żółtko, a w 5—6 miesiącu wątrobę, gotowane mięso, galaretki mięsne, twaróg, kakao, a poza tym kisiele, kompoty. Chodzi bowiem wtedy o to, aby dziecko jak najszybciej mogło powrócić do zdrowia oraz wyrównać wagę i wzrost.

Prowadzone badania naukowe i obserwacje wykazały, że dziecko chore musi być lepiej (treściwiej) odżywiane. Wprawdzie istnieją jeszcze zakorzenione przesady, że dziecko chore należy żywić kleikami, rosółami, herbatką, a w najlepszym razie kompotami, ale przesady te zwalczamy obecnie jako szkodliwe, prowadzące do wyniszczenia organizmu dziecka, a tym samym do przedłużenia choroby.

Tylko silny organizm może zwalczać chorobę, a siłę i energię zapewnia dziecku przede wszystkim odpowiednie pożywienie, dostosowane do wieku i potrzeb dziecka.

Ważniejsza jest dla zdrowia dziecka łyżka pokarmu niż łyżka lekarstwa. Dlatego też dzieci prawidłowo żywione i właściwie pielęgnowane nie chorują (lub chorują tylko na skutek zetknięcia z dziećmi lub ludźmi chorymi). Opieka lekarska nad nimi w Poradni D czy Ośrodku Zdrowia ogranicza się do kontroli rozwoju (wagi, wzrostu) bez konieczności leczenia.

Obecnie, nawet przy leczeniu biegunek, bezbiałkową dietę złożoną z marchwi, dyni lub surowych jabłek, stosuje się tylko przez jedną dobę, a najwyżej w ciągu 36 godzin (jeśli zachodzi konieczność, tę samą dietę powtarza się dopiero po 6—7 dniach i przechodzi się od razu na normalne

zywieniu). Często nawet do normalnej diety podanej w „kalendarzu żywienia“ dodaje się jeszcze twaróg lub gotowane mięso.

Nie znaczy to, że chore dziecko wolno nam przekarmiać potrawami ciężko strawnymi (smażonymi, tłustymi, duszonymi z tłuszczem). Należy podawać dziecku jak najbardziej wartościowe, lekko strawne potrawy na przykład mięso lub ryby gotowane, pod postacią galaretek czy pulpetów; żółtko pod postacią koglu-moglu, to znaczy utarte z owocami surowymi; mieszanki mleczne zakwaszone sokiem z cytryny, mleko z przetartymi owocami (truskawkami, malinami, poziomkami) i żółtkiem.

Ponieważ chore dziecko nie zawsze ma łaknienie (apetyt), potrawy, które otrzymuje, powinny być mało objętościowe (treściwe), lecz o wysokiej wartości odżywczej, żeby dziecko nawet w małej ilości pokarmu mogło otrzymać dużo składników odżywczych.

Chore dziecko musi dużo pić, zwłaszcza jeśli ma gorączkę, wymioty lub jeśli chore na biegunkę, gdyż w tych wypadkach dziecko szybko się odwadnia, co jest bardziej groźne dla organizmu niż brak pożywienia. Do picia podajemy przede wszystkim rozcieńczone wodą soki owocowe, kompoty, wodę przegotowaną z miodem i sokiem z cytryny, sok z marchwi, sok z kiszonych buraków, lekką herbatę z cytryną, lekki napar mięty, rumianku, napar ze świeżych lub suszonych owoców róży.

Żywienie dzieci w drugim roku życia

W drugim roku dziecko rozpoczyna nowy etap życia. Skończył się okres niemowlęcy, w którym dziecko codziennie, jakby krok za krokiem, posuwało się w rozwoju naprzód.

W drugim roku życia dziecko zdecydowanie „wyrasta“ z pożywienia niemowlęcego i zbliża się do żywienia dziecka starszego.

Dzieciom od roku do 2 lat, nie posiadającym jeszcze zębów przedtrzonowych, należy nadal podawać potrawy rozdrobnione, ale już nie przecierane. Wystarczy, jeśli ugotowane jarzynki rozgnieciemy widelcem na talerzu lub przed gotowaniem zetrzemy na grubej tarce do jarzyn.

Wczesne przyzwyczajanie dzieci do żucia i gryzienia jest niesłychanie ważne, gdyż:

- 1) wpływa na prawidłowy rozwój szczęk i uzębienia (aby zęby normalnie się rozwijały, muszą „pracować“, to znaczy gryźć);
- 2) wpływa na zwiększone wydzielanie soków trawiennych, to jest śliny i soku żołądkowego, niezbędnych do prawidłowego trawienia;
- 3) pobudza apetyt;
- 4) ułatwia karmienie, gdyż im wcześniej dziecko nauczy się samodzielnie gryźć, tym szybciej możemy je nauczyć samodzielnie jeść.

W drugim roku życia ustalamy 4 posiłki dziennie. Jedynie dla dzieci słabszych nadal pozostawiamy 5 posiłków.

Posiłki w drugim roku powinny się już bardziej urozmaicać, aby dziecko przyzwyczaić do wielu nowych produktów i potraw. Najłatwiej jest przyzwyczaić człowieka w okresie wczesnego dzieciństwa do pożywienia urozmaiconego, złożonego z różnorodnych produktów. Poza tym należy także przyzwyczaiać do produktów różnorodnie podanych i różnorodnie przyrządzonych. Ludzie żywieni w dzieciństwie jednostronnie (kilkoma ciągle powtarzаныmi potrawami) nie lubią wielu produktów i potraw. Wynikiem nieprawidłowego żywienia jest próchnica zębów, krzywica, niedokrwistość, różnego rodzaju awitaminozy (choroby spowodowane brakiem witamin), spotykane zarówno wśród dzieci, jak i u ludzi dorosłych.

Dzieci od drugiego roku powinny więc spożywać potrawy z różnych produktów rozmaicie przyrządzone, zależnie od pory roku i warunków domowych. Na przykład marchew może dziecko otrzymać: surową z jabłkiem tartym lub zakwaszoną przetartymi porzeczkami czy żurawinami, a w braku owoców — zakwaszoną sokiem z kiszanej kapusty. Jeśli podajemy marchew gotowaną, możemy przyrządzić ją: z dodatkiem groszku, krajanej fasolki szparagowej, z ziemniakami, z kalarepą, z brukwią lub samą bez dodatków. Bardzo smaczna jest marchew gotowana pół na pół z brukwią. Możemy również dla dzieci przyrządzić z marchwi zupę podprawianą mlekiem i podać z makaronem lub bułką.

W sposób urozmaicony możemy podawać dziecku również inne produkty, zgodnie ze wskazaniami podanymi poniżej.

Jak podawać dziecku produkty w drugim roku życia

Mleko

Mleko dajemy dzieciom już nie tylko pod postacią zup mlecznych, mleka płynnego, kakao czy kawy zbożowej, ale także z dodatkiem cukru i przecieranych owoców, w postaci chłodnika, słodkich sosów mlecznych z owocami, kisieli oraz jako mleko zsiadłe (zsiadłe mleko po dokładnym roztrzępaniu możemy również podać z owocami).

Dla zwiększenia wartości odżywczej potraw do wielu zup jarzynowych, jak barszcz zabieleny, botwinka, zupa pomidorowa, ogórkowa, możemy dodać mleka.

Mleko zsiadłe i twaróg przyrządzamy dla małych dzieci wyłącznie z mleka przegotowanego, zakwaszając je po raz pierwszy śmietaną, a potem częścią pozostawionego zsiadłego mleka.

Serwatka pozostała po przyrządzeniu twarogu jest bardzo wartościowym produktem spożywczym, gdyż prawie cała zawartość wapnia przechodzi z mleka do serwatki. Poza tym przechodzą do serwatki wszystkie witaminy rozpuszczalne w wodzie, około $\frac{1}{3}$ białka i tłuszczu oraz w dużej ilości cukier. Wartość odżywcza serwatki równa się połowie wartości

mleka. Świeża serwatka nadaje się doskonale zamiast octu lub kwasu do zakwaszania berszezu burakowego, botwinki, ziemniaczanki. Może być również używana do zakwaszania buraków, kapusty i częściowo do surówek z warzyw. Możemy również przyrządzać z serwatki napoje „na słodko” lub „na słono” z dodatkiem soku z kiszonych ogórków.

Dla dzieci najlepsza do picia jest osłodzona do smaku serwatka. Dodajemy do niej soku z tartej marchwi lub soku z kiszonych buraków; napój jest wtedy nie tylko smaczny, ale i barwny, a tym samym bardzo apetyczny.

Sery

Niezależnie od podawania twarogu wprowadzamy również sery fermentowane (żółte), niezbyt ostre i słone. Jeśli dziecko słabo gryzie, możemy ser utrzeć i posypać nim chleb posmarowany masłem lub po utarciu połączyć ser z mlekiem czy śmietanką i przygotować pastę do smarowania chleba. Możemy również utarty ser dodać do ugotowanej zupy lub kaszki, aby zwiększyć wartość białkową potraw (zwłaszcza w te dni, gdy dziecko nie otrzymuje mięsa).

Mięso, wędliny, podroby i ryby

Potrawy mięsne otrzymuje dziecko w drugim roku życia w dalszym ciągu bardzo chude, gotowane i rozdrobnione (siekanie, mielone, skrobane).

Do potraw odpowiednich dla małych dzieci należą: gotowane klopsiki i pulpety z mięsa lub ryby, siekana i smażona wątroba (kładziona łyżką w porcjach) lub osmażona w kawałkach, a następnie drobno zeskrobana (na talerzu, przy pomocy widelca i noża) oraz mózg gotowany w sosie potrawkowym. Poza tym kotleciki mielone smażone z mięsa chudego oraz gotowane mięso cielęce, drobiu, królicze, chude wołowe lub chude wieprzowe gotowane w jarzynach lub w rosole i przed podaniem rozdrobnione.

Nie podajemy małym dzieciom mięsa suszonego, wędzonego, marynowanego, gdyż jest ono ciężko strawne.

Z wędlin małym dzieciom najlepiej podawać te, które zawierają chudą tkankę mięsną, a więc: szynkę, kiełbasę szynkową, chudy baleron. Parówki i serdelki dajemy tylko wtedy, gdy wyrabiane są z dodatkiem cielęciny. Salcesonów czy kiszki wątrobianej małym dzieciom nie podajemy.

Nie ma żadnych zastrzeżeń co do podawania dzieciom świeżych ryb słodkowodnych. Rosół z ryby i świeże, gotowane ryby możemy podawać nawet niemowlętom, oczywiście po bardzo dokładnym usunięciu ości i powtórny zagotowaniu po rozdrobnieniu.

Podawanie solonych śledzi i ryb wędzonych, jak szproty, piklingi, flądry i dorsze, rozpoczynamy w drugim roku życia. Śledzie solone należy przed przyrządzeniem bardzo starannie wymoczyć w zimnej wodzie (w chłodnym miejscu), a następnie podać obrane ze skóry, ości i rozdrobnione na miazgę. Rozdrobnione śledzie podajemy dzieciom z chlebem z masłem lub do ziemniaków posypane drobniutko krajaną cebulą i szczypiorkiem oraz pokropione lekko olejem. Zamast olejem możemy śledzie polać śmietaną wymieszaną z cebulą, tartym jabłkiem i cukrem do smaku.

Ryby wędzone, bardzo świeże, podajemy do chleba z masłem obrane z ości i roztarte widelcem. Możemy również do roztartej ryby dodać trochę masła, siekanej cebuli, szczypiorku czy twarogu i przyrządzić z niej pastę do chleba.

Przy podawaniu mięsa, podrobów, wędlin i ryb zwracamy wielką uwagę na to, aby były zupełnie świeże; podajemy je zaraz po przyrządzeniu. Nieświeże produkty mięsne, zwłaszcza ryby, są silnie trujące i w żadnym wypadku nie nadają się do spożycia.

Jaja

Jaja podajemy małym dzieciom głównie gotowane na miękko i jako dodatek do potraw. Jaja gotowane na twardo może małe dziecko otrzymać drobno posiekane, na przykład pod postacią pasty do chleba z dodatkiem cebuli, szczypiorku i masła. Można również dawać dzieciom żółtko utarte z cukrem i rozartymi surowymi owocami, jak truskawki, poziomki, maliny. Nie podajemy małym dzieciom jaj smażonych na słoninie i boczku, silnie podsmażanych, faszerowanych. Jeśli chcemy podać jajo w formie jajecznicy lub sadzone, możemy przygotować je na parze (na talerzyk postawiony na rondelku z gotującą się wodą wbijamy jajo i czekamy aż się zetnie) bez tłuszczu i bez smażenia.

Nie podajemy jaj surowych. Dziecko powinno otrzymać 1 jajo dziennie, co najmniej zaś 4—5 jaj na tydzień, zwłaszcza w te dni, gdy nie otrzymuje mięsa.

Masło

Masło jest podstawowym tłuszczem dla małych dzieci, gdyż jest łatwo strawne i zawiera witaminę A. Dzienna ilość tłuszczu dla dziecka w wieku 1—3 lat wynosi 30 g. Z ilości tej 25 g. to jest 5 płaskich łyżeczek, powinno stanowić masło, a resztę smalec, słonina i olej czysty, rafinowany. Część masła możemy zastąpić śmietanką lub niekwaśną śmietaną. Jeśli nie mamy pewności, czy krowa jest zupełnie zdrowa, to śmietaną z zupa lub inną potrawą należy zagołować.

Nie należy dziecku w wieku 1—3 lat podawać więcej tłuszczu, gdyż nadmiar tłuszczu wpływa hamująco na apetyt dziecka.

Warzywa

Warzywa odgrywają ważną rolę w żywieniu dzieci jako źródło różnorodnych soli mineralnych i witamin. Dlatego dzieci muszą otrzymywać warzywa stale co najmniej w ilości 300 g dziennie.

Szczególnie ważne dla dziecka są warzywa zielone i zabarwione pomarańczowo, jak szpinak, zielona sałata, brukselka, szczypiór, zielona pietruszka, koper, zielona fasolka szparagowa, groszek, pory, marchew, dynia, pomidory i brukiew.

Dużo witaminy C zawierają kalafior, kapusta włoska i brukselka, z tego też względu stosujemy je nawet w żywieniu niemowląt.

Oprócz wymienionych warzyw stosujemy także botwinę, selery, pory, cebulę, rzodkiewki i ogórki.

Ograniczamy jedynie szczaw i prawie wykluczamy rabarbar ze względu na obecność kwasu szczawiowego. Kwas szczawiowy jest szkodliwy dla zdrowia, a przy dużych dawkach ma nawet własności trujące. Kwas szczawiowy doprowadzony do organizmu łączy się z wapniem zarówno zawartym w pokarmach, jak i znajdującym się we krwi, a tym samym zabiera z organizmu dziecka wapń, tak potrzebny do budowy kości i zębów.

Jedynie niewielkie ilości rabarbaru i szczawiu można od czasu do czasu podawać na wiosnę, gdy brak jeszcze innych świeżych warzyw i owoców.

Ziemniaki podajemy codziennie w zupie lub na sypko, roztarte z dodatkiem mleka, surowego masła i zielonej pietruszki. Dzienna ilość ziemniaków nie powinna wynosić więcej niż 1—2 sztuki, chodzi bowiem o to, żeby dziecko jadło różne warzywa.

Małe dzieci powinny codziennie otrzymywać około 300 g warzyw, a z tego około 100 g w postaci surowej.

Do warzyw, które dziecko może otrzymać w stanie surowym pod postacią tak zwanej surówki, należą: marchew, dynia, kalarepa, sałata zielona, ogórki, pomidory, kapusta włoska odpowiednio przyrządzona, cebula, pory i szczypiorek. Kapustę kiszoną surową z cukrem, drobno pokrajaną możemy podawać dzieciom już w drugim roku życia.

Owoce

Należy podawać dzieciom wszystkie owoce, ponieważ obok warzyw są one najważniejszym źródłem witamin, zwłaszcza witaminy C i różnorodnych składników mineralnych.

Owoce należy podawać dzieciom przede wszystkim w stanie surowym i nie przecierane, gdyż w tym stanie mają najwięcej witamin. Przed podaniem owoce starannie umyć.

Nasiona strączkowe suche

Nasiona strączkowe suche, jak groch czy fasolę, dajemy matym dzieciom w bardzo niewielkiej ilości, jednakże przyzwyczajamy je stopniowo do spożywania tych produktów. Nasiona strączkowe możemy w drugim roku życia dodawać przetarte do zupy, ale nie częściej niż 1—2 razy w tygodniu. Najlepiej zacząć od podawania strączkowych świeżych, na przykład grochu i bobu.

Cukier i słodycze

Cukier stosujemy przede wszystkim do słodzenia napojów i potraw. Słodycze natomiast podajemy dzieciom wyłącznie po posiłkach, głównie po obiedzie i na podwieczorek. Nie należy podawać słodyczy na drugie śniadanie, aby nie zmniejszać łaknienia (apetytu) na obiad.

Ze słodyczy można dzieciom podawać: cukierki owocowe, mleczne, miodowe, twardą czekoladę i marmoladki. W sumie jednak dzienna ilość cukru, łącznie ze słodyczami, nie powinna wynosić więcej niż 50—60 g. Nadmiar słodyczy jest szkodliwy dla dziecka. Miód prawdziwy należy podawać jako dodatek do pieczywa oraz do słodzenia napojów (zwłaszcza dla dzieci chorych).

Przetwory owocowe w postaci dżemów, marmolad, galaretek, podawać dzieciom do pierwszego śniadania i podwieczorku.

Pieczywo

Gdy dziecko nie ma jeszcze zębów przedtrzonowych, pieczywo w postaci bułki i chleba pytlowego może dostawać częściowo rozmoczone w mleku, kawie lub zupie, a częściowo w kawałkach do gryzienia. Dodatki przewidziane do śniadania w postaci twarożku, jaja na miękko, sera, szynki czy śledzia, podajemy dziecku oddzielnie łyżeczką z dodatkiem masła przewidzianego do pieczywa.

Jeśli dziecko ma zęby, otrzymuje bułkę lub chleb pokrajany w cięniętkie kromki posmarowane masłem i z dodatkami, na przykład z twarogiem, a następnie pokrajane w drobną kostkę; oddzielnie w kubeczku podajemy dziecku mleko, kawę lub kakao do popijania.

Pieczywo dla dzieci musi być pulchne (porowate) i dobrze wypieczone. Skórka należy do najłatwiej strawnych części chleba, toteż podajemy ją nawet niemowlętom.

Nie należy podawać dzieciom pieczywa, zwłaszcza smarowanego tłuszczem, między posiłkami, gdyż dziecko zje na pewno chleb, ale nie zje już normalnie obiadu.

W drugim roku życia kasze podajemy dzieciom nie tylko rozklejane, ale również wypiekane na sypko. Kasze grube (gryczaną, jaglaną) wprowadzamy do posiłków dopiero przy końcu drugiego roku.

Z mąki oprócz klusek lanych i drobnego makaronu robimy jeszcze dzieciom krajane kluseczki. Ciasto przeznaczone na makaron i kluseczki należy starannie wyrobić, aby było pulchne. W czasie gotowania należy dopilnować, aby ciasto było dobrze ugotowane. Wypłynięcie klusek na powierzchnię wody nie świadczy wcale o tym, że są już ugotowane; należy przekroić kluskę przed wyjęciem z wody i sprawdzić, czy nie ma w środku białego paska z surowego ciasta.

Możemy również podawać dzieciom niezbyt tłuste ciasto drożdżowe i herbatniki.

Jak żywić dziecko w trzecim roku życia

Zywnienie dzieci w trzecim roku życia nie różni się wiele od żywienia w drugim roku. Różnica polega jedynie na tym, że dziecko w trzecim roku musi otrzymać więcej pożywienia i że potrawy, które otrzymują, są już przyrządzone podobnie jak dla dzieci starszych.

Ponieważ normalnie rozwijające się dziecko ma już na początku trzeciego roku wszystkie zęby mleczne (razem 20 zębów) należy je w tym okresie nauczyć nie tylko samodzielnie gryźć, ale i jeść łyżeczką oraz pić z kubeczka. Dlatego też pieczywo podajemy już pokrajane w cienkie kromeczki, a warzywa i ziemniaki pokrajane jak dla dzieci starszych.

Surówki podajemy grubiej rozdrobnione; na przykład zieloną sałatę zamiast siekać krajemy, ogórki zamiast ścierać na tarce krajemy w plasterki, a rzodkiewki podajemy w całości do gryzienia.

Mięso podajemy w dalszym ciągu chude i rozdrobnione, ale częściej już smażone lub pieczone.

Stosujemy również kasze grube (gryczaną, jaglaną, płatki owsiane nieprzecierane) oraz ciemny chleb pszenny i żytni.

Aby żywienie dziecka w drugim i trzecim roku życia było prawidłowe i zapewniało normalny rozwój i zdrowie, musi być nie tylko urozmaicone, ale również kontrolowane pod względem ilości i jakości. Oznacza to, że ważne jest nie tylko to, ile dziecko spożyje produktów, ale także jakie to są produkty.

Poniżej podajemy dzienny wykaz produktów przeznaczonych na 1 dziecko w wieku 1—3 lat.

Ile produktów powinno dziecko otrzymać dziennie w drugim i w trzecim roku życia

Nazwa produktu	Ilość produktów w gramach na 1 dziecko	W przeliczeniu na płaskie łyżeczki do herbaty
Mleko	850	
Twaróg	40—50	6—10 łyżeczek
Ser fermentowany	5	
Śmietanka, śmietana	25	5 „
Jajo (3/4 do 1 sztuki)	35—50	
Masło	25	5 „
Olej	2	1/2 „
Smalec	3	1/2 „
Mięso, podroby, wędliny	50	
Drób, ryby, mięso królicze	25	
Pieczycwo	100—150	
Mąka, makaron, kasze, ryż	40—60	
Cukier, słodycze, miód	60	
Ziemniaki	150—200	(2 sztuki)
Warzywa	300	
Owoce	200	(2 ładne jabłka)
Przetwory owocowe	20	(4 łyżeczki dżemu)

Dzienna ilość produktów jest tak obliczona, aby dziecko w wieku 1—3 lat miało zapewnione pełne pokrycie białka, witamin i składników mineralnych z takich produktów, jak mleko, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, masło, warzywa i owoce, oraz potrzebną ilość energii do zabawy, bieżania i normalnego poruszania się z produktów zbożowych, cukru, tłuszczu i ziemniaków.

W żywieniu dzieci zawsze na pierwszym miejscu stawiamy produkty białkowe oraz warzywa i owoce, a potem dopiero pieczywo, mąkę, kasze, cukier i tłuszcz, gdyż te ostatnie są ubogie w składniki budulcowe i witaminy.

Wśród wymienionych produktów są takie, które dziecko musi otrzymać codziennie, jak mleko, twaróg, masło, warzywa, owoce, pieczywo, oraz takie, które mogą występować 3—4 razy w tygodniu, jak mięso, wędliny, ryby, jaja. Chodzi tylko o to, żeby dziecko każdego dnia oprócz mleka i twarogu otrzymało jeszcze jeden produkt białkowy, jak mięso, podroby, wędlinę, ryby, śledzie lub żółty ser w zwiększonej ilości. Na przykład jeśli sera żółtego wypada dziennie 5 g, to dziecko otrzyma raz w tygodniu 35 g sera, ale w tym dniu może nie dostać twarogu. Podobnie z jajami — jeśli dziecko ma otrzymać dziennie 3/4 do 1 jaja, to w dni, kiedy nie otrzymuje mięsa czy ryby, powinno otrzymać 2 jaja dziennie lub 1 jajo i wędlinę albo potrawę ze zwiększonej ilości twarogu.

Dziecko w drugim roku może otrzymać nieco mniej produktów niż w trzecim roku, co zostało uwidocznione w podanym wykazie produktów; ilości mniejsze odnoszą się do dzieci młodszych.

Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym

Z dziećmi w wieku 4—7 lat mamy już mniej kłopotu, gdyż mogą zasadniczo jeść wszystko, co jedzą dorośli (z wyjątkiem potraw bardzo ciężko strawnych i tak zwanych ostrych). Nie zwalnia nas to jednak od codziennej troski i dbałości o to, co dziecko zjadło i w jakiej ilości.

Jeśli chodzi o kontrolę żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, to możemy posługiwać się tą samą tabelką, jaką mamy dla dzieci w wieku 1—3 lat, z tym że dzieci w tym okresie muszą otrzymać nieco więcej mięsa i produktów mięsnych (do 100 g dziennie, tłuszczu o 10 g więcej (2 łyżeczki), a poza tym więcej warzyw, ziemniaków i pieczywa, aby nie były głodne.

Inne produkty, jak mleko, jaja, masło, śmietana, sery, powinno dziecko otrzymać w tej samej ilości co dzieci w wieku 1—3 lat. Pożądane jest przy tym zwiększenie ilości sera fermentowanego o 10 g dziennie.

Od sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym zależy nie tylko ich prawidłowy rozwój i zdrowie, ale również nauka w szkole. Dzieci, które idą do szkoły z dużym „zapasem zdrowia” i siłą, uczą się lepiej, mniej chorują i osiągają lepsze wyniki w nauce.

Poza właściwym doбором i ilością produktów musimy jeszcze zwrócić uwagę, jak dziecko je, czy umie już posługiwać się łyżeczką, łyżką i kubeczkim. Musimy również zacząć przyzwyczajając je do posługiwania się widelcem. Należy także przyzwyczajać dziecko do mycia rąk przed jedzeniem (i buzi, jeśli jest brudna) oraz zwrócić uwagę, czy przy jedzeniu dziecko nie zalewa ubranka, czy nie rozrzuca jedzenia po stole i po podłodze, czy je z apetytem.

Aby nauczyć dziecko samodzielnego, estetycznego jedzenia, musimy zapewnić mu normalne warunki



Rys. 43. Dziecko powinno myć ręce przed jedzeniem

podczas jedzenia. Powinno ono mieć wygodne miejsce przy stoliku z dopasowanym krzeselkiem lub stołeczkiem albo miejsce przy dużym stole i podwyższone krzeselko. Stół czy stolik powinien być nakryty choćby kolorową czystą ceratą lub starannie wyszorowany do białości, gdyż do porządku należy przyzwyczajać dziecko już dosłownie od najmłodszych miesięcy.

Dzieci, którym pozwalamy jeść na podłodze, w kącie czy na progu nie będą w przyszłości na swoim gospodarstwie tęskniły za stołem czystym, ładnie wyszorowanym lub nakrytym różową lub niebieską ceratą (albo kolorowym obrusem z igielitu czy nylonu), lecz będą dalej tak karmiły swoich domowników, jak je karmiono w domu. Bo przecież wspomnienia i nawyki z lat dzieciennych są bardzo silne i trwałe.

Jak żywić dziecko chodzące do szkoły

Dzieci starsze, chodzące do szkoły, musimy otoczyć większą opieką. To że małemu dziecku należy poświęcić więcej czasu na opiekę i kontrolę odżywiania, jest dla wszystkich zrozumiałe, ale musimy również pamiętać, że nie wolno nam zaniedbywać dziecka starszego. Większość rodziców uważa, że dziecko chodzące do szkoły jest już samodzielne i nie należy zajmować się specjalnie jego odżywianiem, wzrostem i wagą. Jest to podejście zgoła niesłuszne, gdyż dziecko w wieku szkolnym wyrosło wprawdzie z okresu wczesnego dzieciństwa, ale weszło w okres bardzo wytężonej pracy, jaką jest bezsprzecznie nauka w szkole.

Z tego wyjaśnienia widzimy, że dziecko w wieku szkolnym powinno być bardzo dobrze odżywiane, gdyż z jednej strony rozwija się, rośnie, a z drugiej strony pracuje, to znaczy uczy się, a często jeszcze uprawia sport (gra w piłkę, biega, gimnastykuje się) i traci dużo energii na daleką nieraz drogę do szkoły.

Ponieważ większość rodziców nie przywiązuje wagi do zmienionego trybu życia dziecka szkolnego i w związku z tym nie otacza go specjalną opieką, wśród dzieci szkolnych dość powszechnie spotykamy się z niedożywieniem, a tym samym z niedoborem wagi i wzrostu.

Sprawa ta wiąże się z jednej strony z nieprawidłowym lub niedostatecznym odżywianiem dziecka, z drugiej strony ze złą organizacją trybu życia dziecka w wieku szkolnym.

Co podać dziecku idącemu do szkoły na pierwsze i drugie śniadanie

W żywieniu dziecka w wieku szkolnym dużą rolę odgrywa pierwsze i drugie śniadanie, gdyż na przedpołudnie przypada największy wysiłek dziecka.

Ponteważ pierwsze śniadanie spożywa dziecko po długiej przerwie nocnej, trwającej od kolacji do pierwszego śniadania (12 do 13 godzin), powinno ono być pełnowartościowe i dostatecznie obfite.

Dziecko na pierwsze śniadanie powinno otrzymać przede wszystkim zupę mleczną, a do tego chleb z masłem, serem, jajem lub z miodem. Jeśli to możliwe, dajemy również owoce, pomidory, rzodkiewki, szczypiorek czy ogórek. Podawanie samych zup mlecznych na pierwsze śniadanie jest niewystarczające, tym bardziej że dzieci niechętnie jedzą gęste zupy.

Wielką rolę w odżywianiu dziecka w wieku szkolnym odgrywa również drugie śniadanie. Wydajność pracy dziecka w szkole po 3—4 godzinach lekcyjnych zaczyna spadać i konieczne jest wyrównanie straconej energii (sił) przez spożycie drugiego śniadania o wysokiej wartości odżywczej.

Śniadanie to nie może się składać z samego płaczywka smarowanego masłem czy smalcem. Powinno ono również zawierać: produkt białkowy w postaci sera, twarogu, jaja, mięsa, ryby lub wędliny. Jako uzupełnienie dajemy owoce lub warzywa (rzodkiewki, pomidory, ogórki, jabłka, gruszki, marchew). Mleko czy kawę z mlekiem dziecko powinno otrzymać w szkole.

Jeśli szkoła prowadzi odpłatne dożywianie, rzeczą rodziców jest czuwanie, aby wydawane posiłki były jak najbardziej wartościowe.

W szkołach, w których dożywianie jest na wysokim poziomie, dzieci wykazują lepsze postępy w nauce, są żywsze, weselsze, pilniej i chętniej się uczą, chętniej ćwiczą na lekcjach gimnastyki i bawią się. Natomiast dzieci niedożywione lub nieprawidłowo żywione są ospałe, ociężałe, słabe i często gorzej się uczą.

Dziecko, które nie je rano pełnowartościowego pierwszego śniadania i w czasie godzin lekcyjnych nie jest właściwie dożywiane (przez dom czy szkołę) wraca ze szkoły zmęczone i tak przegłodzone, że często nie ma już apetytu na zjedzenie obiadu.

Po przyjeździe ze szkoły dziecko powinno otrzymać obiad, a 1—2 godziny przed snem kolację (jak planować posiłki dla dzieci podajemy na str. 369).

Dzienna ilość produktów dla dziecka w wieku szkolnym

Dziecko w wieku szkolnym powinno, tak samo jak dziecko młodsze, otrzymać dziennie (z wyjątkiem produktów mięsnych, których powinno otrzymać więcej): 600—700 g mleka, 50—60 g sera, $\frac{3}{4}$ do 1 jaja, 25—30 g masła, około 120—150 g mięsa, wędlin, podrobów, ryb lub śledzi, 500 g warzyw, 200 g owoców, a poza tym do sytości kaszy, klusek, pieczywa, warzyw strączkowych i ziemniaków z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu i przetworów owocowych. Ilość cukru przewidziana dla dziecka starszego wynosi 50—60 g.

Jak planować posiłki dla dzieci

Każda matka powinna wiedzieć, ile produktów i jakich należy dać dziecku w różnych okresach życia, oraz kiedy najlepiej dziecku te produkty podać i jak je przyrządzić.

Ponieważ z poprzednich omówień wiemy, ile dziecko powinno otrzymać dziennie produktów, z kolei zastanowimy się, jak najlepiej dziecku je podać i kiedy.

Śniadanie

Przerwa między śniadaniem a obiadem trwa zazwyczaj 4—5 godzin, a przerwa nocna od kolacji do śniadania wynosi 12—13 godzin, a więc pierwsze śniadanie powinno być treściwe i sytne, złożone nie tylko z zupy mlecznej, ale także z pieczywa z masłem z dodatkiem sera, twarogu, wędliny lub jaja oraz z dodatków sezonowych w postaci dżemu, szczypiorku, rzodkiewek, świeżych pomidorów, pasty pomidorowej ogórków, cebuli lub owoców.

Zamiast mlecznej zupy możemy od czasu do czasu podać kawę, herbatę z mlekiem lub kakao, a do tego słodką bułkę lub zwiększone ilości pieczywa z odpowiednimi dodatkami, gdyż nie podajemy wtedy kaszy czy zacierek.

Przykładowe śniadanie dla dzieci

1. Kasza manna lub zacierki tarte na mleku, chleb razowy z masłem i twarogiem ze szczypiorkiem lub cebulą, albo chleb z serem fermentowanym.

2. Kawa biała, chleb pyłowy z masłem i jajecznicą (dla najmłodszych na parze), świeży ogórek, pomidor lub rzodkiewki.

Obiad

Obiad powinien zasadniczo składać się: z zupy jarzynowej, na przykład z jarzyn mieszanych, kalafiorowej, barszczu zabiela, ego, botwinki, ogórkowej, pomidorowej, kapuśniaku lub owocowej oraz z potrawy głównej (drugiego dania), której podstawą powinno być mięso, podroby, ryba, ser, jaja lub śledzie. Dodatkiem do drugiego dania, zależnie od składu, są: ziemniaki, kasze, makaron, warzywa gotowane lub w postaci surówek.

Możemy jednak, zwłaszcza w okresie zimowym, stosować obiady uproszczone, złożone z zupy lub drugiego dania, uzupełnione odpowiednimi dodatkami.

Dla małych dzieci przy takim posiłku należy dla uzupełnienia dgotować kisiel, kompot, kaszkę manną na mleku lub zrobić odpowiednią surówkę.

Zasadniczo jako podstawę dla dzieci małych w drugim i trzecim roku życia przyjmujemy obiad przeznaczony dla całej rodziny i odpowiednio go przystosowujemy, to znaczy inaczej niektóre potrawy rozdrabniamy, inaczej podprawiamy (masłem, żółtkiem, śmietanką), a czasem dorabiamy nową potrawę.

Przykładowe obiady dla dzieci

1. Barszcz zabielały lub botwinka z ziemniakami. Makaron z serem lub naleśniki z serem, polane jagodami z cukrem.
2. Zupa ogórkowa z ziemniakami, klopsiki z mięsa z kaszą i surówką z marchwi.

Podwieczorek

W skład podwieczorku powinny wchodzić przede wszystkim świeże owoce lub surówki z owoców i warzyw, na przykład z dyni i jabłek, kalarepy i jabłek, poza tym mleko i napoje mleczne, kisiele, kompoty i pieczywo słodkie lub z dżemem, miodem, galaretką.

Na podwieczorek podajemy dzieciom również cukierki lub herbatniki.

Przykładowe podwieczorki dla dzieci

1. Jagody z mlekiem i z cukrem, bułka z masłem.
2. Mleko lub kakao, chleb z dżemem lub miodem. Owoce lub marchew czy kalarepa.

Kolacja

Skład kolacji uzależniamy od poprzednich posiłków, gdyż nie należy tych samych potraw powtarzać.

Do potraw odpowiednich na kolację należą: ziemniaki ze zsiadłym mlekiem, potrawy z warzyw (marchew z ziemniakami, włoska kapusta z ziemniakami), kluski ziemniaczane nadziewane mięsem, kasza gryczana z mlekiem, a do tego kawa lub herbata z mlekiem i pieczywo z dodatkami podobnie jak przy śniadaniu. Dzieci uczęszczające do sezonowych żłobków, dziecińców lub przedszkoli muszą otrzymać w domu pełnowartościową kolację uzupełniającą, złożoną: z mleka, jaja, jarzyn gotowanych — zależnie od tego, co otrzymają w przedszkolu czy dziecińcu.

Przykładowe kolacje dla dzieci

1. Kluski lane na mleku, chleb z masłem i pomidorem lub rzodkiewkami.
2. Marchew z ziemniakami, chleb z masłem i twarogiem z dodatkiem cebuli, kawa z mlekiem.

Drugie śniadanie

Dzieci słabe, wyniszczone chorobą, wątłe, z niedoborem wagi i wzrostu oraz pozbawione łaknienia powinny otrzymywać 5 posiłków dziennie, a więc także drugie śniadanie.

Ponieważ przerwa między drugim śniadaniem a obiadem wynosi około 2 godzin, produkty wchodzące w skład drugiego śniadania nie powinny być zbyt sycące, lecz powinny zaostrzać apetyt.

Podajemy więc owoce, poza tym niewielkie ilości pieczywa z masłem w postaci kanapek z dodatkiem szynki i ogórka, śledzia siekanego i cebuli lub szczypiorku, dorsza wędzonego lub piklinga i pomidora, pasty z jaj z cebulą, pasty z sera żółtego.

Do picia podajemy, zależnie od składu drugiego śniadania i sezonu, soki owocowe, mało słodkie kompoty, barszcz z kiszonych buraków, rozcieńczony sok z kiszonej kapusty, napój z serwatki, wodę z cytryną i z miodem, roztrzone zsiadłe mleko, herbatę.

Jak łączyć przyrządzanie posiłków dla dzieci z posiłkami dla dorosłych

Nie jest konieczne, aby od drugiego roku życia wszystkie potrawy dla małego dziecka były przyrządzane oddzielnie, gdyż niektóre potrawy mogą już być wspólne dla całej rodziny.

Jeśli na pierwsze śniadanie domownicy otrzymują na przykład zacierki z mlekiem i chleb razowy z masłem i twarogiem, to dziecko też może otrzymać zacierki drobno utarte na tarce lub posiekane i ugotowane na pełnym mleku, a także chleb pytlowy lub bułkę z twarogiem. (Sposób podania pieczywa zależy od tego, czy dziecko ma ząbki, patrz str. 363).

Podobnie przy obiedzie wszystkie zupy, jak ziemniaczana, pomidorowa, ogórkowa, krupnik, barszcz ukraiński, zupa z kapusty włoskiej, rosół, zupa z mleka zsiadłego, żur, mogą być podane małemu dziecku. Musimy tylko ugotowane jarzyny rozgnieść widelcem lub łyżką i zwiększyć wartość zupy przez: dodanie roztrzonego twarogu do barszczu zabielenego czy żuru, dodanie żółtka lub jaja do zupy ziemniaczanej, ogórkowej lub

rosolu, dodanie śmietany, śmietanki czy mleka do krupniku, zupy pomidorowej czy barszczu ukraińskiego.

Jeśli chodzi o jarzyny, zawsze możemy wykorzystać ugotowane ziemniaki, marchew, buraki, kapustę włoską i przyrządzić je dla dziecka z dodatkiem surowego masła i mąki. Jeśli gotujemy zupy i jarzyny na wędzonym czy suszonym starym mięsie, to dziecku te same jarzyny należy ugotować oddzielnie w rondelku. Już w drugim roku dzieci mogą otrzymać gołąbki z mięsem lub żur na podrobach. Jednakże nie mogą to być potrawy tłuste. Małe dziecko może również otrzymać „zarzucajkę” z tym, że kapustę należy dodać do zupy surową i bardzo drobno usiekaną.

Jeśli w skład obiadu nie wchodzi zasadniczy produkt białkowy dla wszystkich domowników, to jednak dziecko musi otrzymać jajko, kawałek ryby, śledzia czy mięsa lub potrawę z twarogu.

Ponieważ na podwieczorek używamy prawie zawsze produktów gotowych, jak owoce, mleko, pieczywo, herbatniki, słodycze, więc nie napotkamy żadnych trudności przy wydawaniu podwieczorku.

Na kolację zamiast solonej słoniny do omaszczenia ziemniaków, kaszy czy klusek dodamy dzieciom masło lub świeżą śmietaną, a do pieczywa dżem, miód, ser, pomidor, rzodkiewki.

Zasmażkę, stosowaną tak często do potraw dla dorosłych, w żywieniu niemowląt i dzieci powyżej roku zastępujemy lekko strawną potrawą złożoną z surowego masła rozartego z surową mąką. Podprawa ta nadaje się do wszystkich zup jarzynowych, i papek z jarzyn przeznaczonych dla niemowląt oraz do zup, jarzyn i sosów dla dzieci do lat 3 oraz dla chorych.

Na co należy zwracać uwagę przy przyrządzaniu potraw dla dzieci

Organizm dziecka, zwłaszcza niemowlęcia jest bardzo wrażliwy na różnego rodzaju zakażenia. Musimy więc przy sporządzaniu posiłków dla dzieci zwracać uwagę, aby:

- 1) użyte produkty były świeże i dobrego gatunku,
- 2) przyrządzanie potraw odbywało się bardzo czysto.

Jeśli chodzi o przyrządzanie potraw dla dzieci, to obok zwykłych zasad czystości, przestrzeganych przy przyrządzaniu potraw dla dorosłych, stosujemy jeszcze szczególną ostrożność, zwłaszcza w okresie lata, gdy produkty mogą być z łatwością zakażone przez muchy, a znajdujące się na produktach wszelkiego rodzaju drobnoustroje (wśród których mogą być także bakterie chorobotwórcze) w ciepłe rozwijają się z niesłychaną szybkością. Odnosi się to zwłaszcza do mieszanek i potraw przyrządzanych dla niemowląt i dla dzieci do lat 3

Rozpatrzmy więc, na co należy zwracać szczególną uwagę:

1. Owoce jagodowe, najlepiej świeżo zerwane, przeznaczone na soki

dla niemowląt, należy dobrze umyć pod bieżącą wodą (ułożone na sitach), a w końcu spłukać zimną, przegotowaną wodą i starannie osuszyć.

Naczynia i narzędzia, którymi posługujemy się przy sporządzaniu soków muszą być przed użyciem wygotowane lub bardzo starannie umyte i wyparzone wrzątkiem.

Większe owoce, jak jabłka, gruszki, śliwki, należy przed jedzeniem bardzo starannie umyć i opłukać zimną, przegotowaną wodą lub sparzyć wrzątkiem, zwłaszcza jeśli dziecko ma owoce zjeść ze skórka.

2. Warzywa przeznaczone na soki lub przeciera (marchew, pomidory, kalarepa, dynia) najpierw bardzo starannie szorować lub myć specjalną szczoteczką, następnie oskrobać lub obrać, opłukać powtórnie i sparzyć wrzątkiem.

Warzywa przeznaczone na surówki dla dzieci powyżej roku muszą być przygotowane tak samo jak wyżej, z wyjątkiem liściastych (sałata zielona), których liście bardzo dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Warzywa przeznaczone na surówki muszą być szczególnie starannie szorowane i myte przed użyciem, gdyż nie poddajemy ich działaniu wysokiej temperatury.

3. Przy przyrządzaniu potraw dla niemowląt i dzieci należy, niezależnie od zachowania czystości surowca, naczyń i narzędzi pracy, w wysokim stopniu przestrzegać higieny wykonania:

a) na wierzchnie ubranie zakładać specjalny fartuch;

b) ręce myć bardzo starannie i często, a zawsze po wyjściu z ubikacji i użyciu chustki do nosa;

c) potrawy próbować łyżką specjalnie do tego celu przeznaczoną; łyżki nie zanurzać w potrawie, lecz potrawę nalewać łyżką kuchenną na łyżkę stołową do próbowania;

d) nie układać na tych samych naczyniach i deseczkach produktów surowych, na przykład mięsa surowego lub ryb oraz gotowych potraw;

e) jaja myć zawsze przed rozbiciem;

f) wszystkie odpadki z produktów usuwać natychmiast ze stołu kuchennego.

4. Podawać dzieciom potrawy świeżo przyrządzone, a jeśli zachodzi konieczność przechowania, przechowywać je w chłodnym miejscu, pod przykryciem.

Jak powinna odżywiać się kobieta w okresie ciąży

Prawidłowe odżywianie wywiera wielki wpływ na rozwój płodu, na zdrowie kobiety ciężarnej oraz na przebieg samego porodu.

Sprawa odżywiania kobiety ciężarnej jest zagadnieniem niesłychanie ważnym, a często lekceważonym nawet przez same kobiety. Badania

naukowe wykazały, że przyczyną wad wrodzonych u dzieci, przyczyną przedwczesnych porodów, płodów martwo urodzonych oraz wielu schorzeń w okresie ciąży, jest przede wszystkim niedostateczne odżywianie; potwierdziły to najdobitniej obserwacje zebrane w okresie wojny.

Wpływ odżywiania na rozwój płodu zaczyna się już w pierwszych tygodniach życia, gdy tworzą się zawiązki przyszłych narządów. O wpływie odżywiania świadczy również fakt, że znacznie więcej wad wrodzonych spotyka się u noworodków, których matki zaszły w ciążę w marcu niż w innych miesiącach. Sprawa ta jest łatwa do wyjaśnienia, gdyż w marcu w produktach spożywczych, głównie w warzywach, ziemniakach i jabłkach jest już bardzo mało witamin, a świeżych owoców i nowalijek wiosennych jeszcze nie ma. Zawartość witaminy A i D w mleku, maśle, śmietanie, serze i jajach w tym czasie jest również niższa i zwiększa się znacznie dopiero wtedy, gdy zwierzęta żywią się świeżą zieloną paszą i przebywają na słońcu.

Żywnienie kobiety w ciąży możemy podzielić na 2 okresy: pierwszy okres trwa od początku ciąży do 3 miesięcy, drugi zaś od 4—5 miesiąca do końca ciąży.

Żywnienie w pierwszej połowie ciąży

W pierwszym okresie kobieta może odżywiać się normalnie, to znaczy wypijać codziennie 2—3 szklanki mleka, zjadać porcję sera lub mięsa (albo zamiast mięsa rybę, jaja, podroby lub śledzie). Poza tym powinna spożywać (niezależnie od ziemniaków) nie mniej niż $\frac{1}{2}$ kg różnych warzyw i przynajmniej 20 dkg owoców. W zimie owoce świeże możemy częściowo zastąpić przetworami z owoców i surowkami z warzyw: między innymi kiszoną kapustą przyrządzoną — według upodobania — z cebulą, z cukrem lub z jabłkami.

Chleba, klusek, kasz, ziemniaków powinna kobieta w pierwszej połowie ciąży zjadać tyle co normalnie.

Ogólna ilość tłuszczu w ciągu dnia nie powinna przekraczać 6—7 dkg. z tym że 3 dkg w tej ilości powinno stanowić masło surowe. Większa ilość tłuszczu jest niewskazana, gdyż tłuszcze są ciężko strawne i obciążają nadmierną pracą wątrobę. Nie należy także przekarmiać się słodyczami i potrawami mącznymi, gdyż tycie nie jest wskazane. Przyrost wagi w pierwszej połowie ciąży jest niewielki, a w drugiej połowie ciąży wynosi około 1 kg miesięcznie; przy końcu ciąży ogólny przyrost wagi nie powinien przekraczać 8—10 kg.

Jak widzimy z powyższych wyjaśnień, kobieta w pierwszej połowie ciąży powinna odżywiać się raczej normalnie, z tym że musi mieć zapewnione pełne pokrycie białka pełnowartościowego oraz witamin i składników mineralnych, przede wszystkim z warzyw i owoców.

Ponieważ w tym okresie rozwój płodu jest niesłychanie szybki, a za-

wartość witamin w produktach i potrawach zależy od bardzo wielu czynników (od pory roku, od rodzaju użytego surowca, od sposobu przyrządzania potraw), musimy od początku ciąży podawać dodatkowo w tabletkach witaminy: C, B₁, B₂, przynajmniej po jednej tabletkę dziennie, oraz witaminę A+D w kapsułkach lub w postaci tranu.

Jak się odżywiać w drugiej połowie ciąży

W drugiej połowie ciąży sytuacja zmienia się, gdyż w tym okresie płód bardzo szybko rośnie i należy dostarczyć mu nie tylko dodatkowej ilości witamin, ale także składników budulcowych, to znaczy pełnowartościowego białka i składników mineralnych, głównie wapnia, fosforu i żelaza.

W piątym miesiącu ciąży zaczyna kształtować się kośćce płodu, wzrasta więc bardzo zapotrzebowanie na wapń i wynosi 50% więcej niż przy żywieniu normalnym. Aby otrzymany z pokarmem wapń mógł być przez organizm dobrze wykorzystany, kobieta ciężarna powinna dodatkowo przyjmować witaminę D w postaci tranu lub specjalnych preparatów, zwłaszcza w okresie jesieni i zimy. W okresie wiosny i lata kobiety przebywające dużo na powietrzu i słońcu mogą nie przyjmować dodatkowo witaminy D, gdyż przy bezpośrednim działaniu promieni słonecznych na skórę witamina D wytwarza się w organizmie.

Nieodzowna dla kobiety ciężarnej jest także witamina A, którą można pobierać z preparatu, który nazywa się „A+D” lub po prostu z tranu.

Kobiety ciężarne otrzymujące za mało wapnia w pokarmach cierpią w okresie ciąży na próchnicę zębów, bolesne skurcze mięśni, stóp, łydek oraz bóle głowy. Natomiast dzieci tych matek są skłonne do krzywicy i opóźnionego ząbkowania (zawiązki zębów nie tylko mleczynek, ale i stałych powstają w okresie życia płodowego). Zdarza się również u ciężarnych kobiet na skutek braku wapnia odwapnienie kości, które objawia się tym, że kości stają się miękkie i łatwo mogą ulec złamaniu. Dzieje się tak dlatego, że przy braku wapnia w pokarmach organizm czerpie go z własnych kości.

Przypominamy, że najwięcej wapnia zawierają: mleko, sery fermentowane (żółte), serwatka, śledzie, jaja (patrz str. 324).

Co powinna spożywać kobieta w drugiej połowie ciąży?

Kobieta w drugiej połowie ciąży powinna spożywać dziennie $\frac{3}{4}$ do 1 litra mleka, nie mniej niż 6 dkg sera białego i fermentowanego, jajo, porcję mięsa, wędlin, ryb i śledzi, podrobów, w ogólnej ilości 18 do 20 dkg oraz 45—50 dkg różnych warzyw, przynajmniej 20 dkg owoców, 3 dkg masła i 5 dkg śmietany. Poza tym około $\frac{1}{2}$ kg ziemniaków, 10 dkg mąki i kaszy, 3 dkg tłuszczu (olej, smalec, świeża słonina) 4 dkg cukru i 2 dkg słodyczy i przetworów owocowych.

Kobieta, która nie będzie mogła spożyć dziennej ilości mięsa, musi zwiększyć spożycie sera, jaj, czy śledzi, gdyż niedobór białka jest bardzo szkodliwy zarówno dla matki, jak i dla płodu. Musimy jednak przy tym pamiętać, że mięso i podroby, jak wątroba, serce i nerki, nie tylko są doskonałym źródłem białka ale także żelaza, którego organizm w czasie ciąży potrzebuje również więcej. Jeśli kobieta ciężarna odżywia się niedostatecznie, płód przez pewien okres czasu żyje kosztem jej organizmu i czerpie z niego potrzebne składniki (żelazo, wapń). W takich jednak warunkach matce grozi zupełne wyczerpanie i anemia, a dziecko urodzi się bardzo słabe, anemiczne, skłonne do krzywicy i może mieć wady wrodzone.

Kobiecie w ciąży nie wolno pić alkoholu i palić papierosów

Kobieta ciężarna musi całkowicie wykluczyć alkohol pod każdą postacią, także wino i ciemne piwo, gdyż nawet małe dawki alkoholu, dosłownie krople, działają bardzo szkodliwie na płód i mogą go uszkodzić.

Podobne szkodliwe działanie na płód wywiera nikotyna zawarta w tytoniu. Dlatego też matki pragnące zdrowia swoich dzieci, jeśli palą, powinny wyrzec się papierosów lub ograniczyć je do 2—3 sztuk dziennie.

Jak powinna odżywiać się kobieta karmiąca

W okresie karmienia zapotrzebowanie na składniki odżywcze, jak białko, witaminy i składniki mineralne, jest jeszcze wyższe niż w okresie ciąży.

Kobieta karmiąca codziennie dostarcza swemu niemowlęciu pod postacią mleka: białko, tłuszcz, cukier, wapń, fosfor i witaminy. Codziennie więc musi straty te wyrównywać przez spożywanie odpowiednich pokarmów.

Matka karmiąca dostarcza niemowlęciu przeciętnie około 1 l mleka dziennie, powinna więc odżywiać się tak, aby pokryć nie tylko swoje normalne zapotrzebowanie, ale również potrzeby dziecka.

Niedożywianie kobiety karmiącej odbija się niekorzystnie na wydzielaniu mleka. Kobiety wtedy zazwyczaj bardzo szybko tracą pokarm, bo już w 2—3 tygodniu, co jest nie tylko wielką krzywdą i szkodą dla dziecka, ale również i dla samej matki, która musi zajmować się przygotowaniem sztucznego żywienia.

W celu pokrycia zapotrzebowania na składniki odżywcze dla siebie i dziecka kobieta karmiąca powinna spożywać codziennie około 1 l mleka, zjadać około 10 dkg sera i porcję mięsa, podrobów, ryb lub śledzi, a poza tym żywić się jak kobieta w drugiej połowie ciąży (patrz str. 375). Należy przy tym zwiększyć ilość masła do 4 dkg dziennie, a ilość cukru do 7—8 dkg (do słodzenia napojów).

Ilość warzyw i owoców w żadnym wypadku nie może być mniejsza. Jeśli kobieta karmiąca nie ma skłonności do tycia, to produkty zbożowe i ziemniaki (chleb, kluski, kasze) może spożywać w dowolnej ilości. Jeśli jednak tyje, powinna ilość chleba ograniczać do 30—40 dkg dziennie. Tycie jest objawem raczej niekorzystnym, gdyż zmniejsza się wtedy ilość wytwarzanego pokarmu.

Niezależnie od witamin zawartych w potrawach kobieta karmiąca powinna przyjmować dodatkowo witaminę C, witaminę A+D oraz witaminę B₁ i B₂ lub B complex.

Wbrew panującym przesądom kobieta karmiąca może jeść prawie wszystko, a więc także potrawy kwaśne, to jest kapustę kiszoną, ogórki, pić kwas z kiszonych buraków, serwatkę, jeść wszystkie kwaśne owoce. Może także dla zaostrożenia apetytu, jeśli ma ochotę, używać niewielkich ilości musztardy czy chrzanu. Wykluczamy jedynie spożywanie czosnku, który przechodzi do mleka i nadaje mu bardzo nieprzyjemny zapach i smak. Możemy również ograniczyć spożywanie grochu, fasoli i chleba razowego jako produktów gazotwórczych.

Skłonność dziecka do kolki gazowej (do wzdęć) nie jest zależna od pokarmu matki i należy likwidować ten stan według zdania najwybitniejszych lekarzy w ten sposób, że nawet niemowlęciu karmionemu wyłącznie piersią podajemy jeden posiłek dziennie przygotowany z mleka krowiego (zamiast jednego posiłku z piersi matki).

W pierwszym i drugim miesiącu w takim wypadku podamy niemowlęciu mieszankę mleczną ze str. 333—334, a w trzecim miesiącu, jeśli stan jest uporczywy, możemy już podać gęstą karkę na mleku (patrz str. 337), gdyż gęsty pokarm łatwiej usuwa nagromadzone powietrze i gazy w jelitach.

Kobiecie karmiącej nie wolno pić żadnego alkoholu, a więc także wina i piwa ciemnego, oraz palić papierosów, gdyż trucizny te wraz z pokarmem matka karmiąca przekazuje swemu dziecku.

Przesąd, że ciemne piwo wpływa na zwiększone wydzielanie pokarmu, jest szkodliwy i musi być zwalczany przez świadome matki, gdyż nawet 4% alkoholu bardzo szkodzi niemowlęciu, tym więcej jeśli matka dla pozornego „zwiększenia pokarmu“ pije je dość często. Pieniądze wydane na piwo należy z korzyścią dla zdrowia przeznaczyć na owoce, warzywa lub produkty mięsne.

Rady praktyczne w zakresie żywienia dzieci

1. Gdy w wyjątkowych okolicznościach nie mamy dla dziecka mleka, należy w tym dniu podać więcej sera i mięsa, a poza tym potrawę z jaj.

Nie można mleka zastępować rosółem lub kompotem, gdyż potrawy te nie zawierają wcale białka.

2. Gdy nie mamy na obiad mięsa, przygotowujemy na przykład:
 - a) pierogi leniwe z sera lub naleśniki z serem,
 - b) makaron z serem żółtym,
 - c) śledzie z cebulą i olejem,
 - d) rybę w jarzynach,
 - e) potrawkę z podrobów.
3. Gdy nie mamy dla dzieci świeżych owoców, możemy je częściowo zastąpić:
 - a) przetworami owocowymi (kompoty, dżemy, galaretki, owoce suszone),
 - b) surową tartą marchwią z dodatkiem soku z kiszzonej kapusty i cukru,
 - c) pomidorami,
 - d) surową tartą dynią lub brukwią z cukrem,
 - e) surową kalarepą,
 - f) kiszoną kapustą surową z cukrem lub sokiem z kiszzonej kapusty,
 - g) herbatką z owoców róży lub herbatką z koncentratem z owoców róży.

Poza tym na wiosnę należy bardzo wczesnie podawać szczypiorek do chleba, zieloną pietruszkę do zup i ziemniaków oraz jak najwcześniej szpinak.

4. Masło możemy zastąpić pełnotłustą (20%) śmietaną lub śmietanką, licząc 4—5 dkg śmietany za 1 dkg masła.

Jeśli dzieci nie otrzymują codziennie należytą porcję masła, muszą pić jesienią i zimą tran, aby wyrównać niedobór witaminy A.

5. Aby dzieci miały więcej korzyści (więcej witaminy A) z tartej surowej marchwi, należy niezależnie od innych dodatków, dodać albo trochę oleju albo śmietany.

6. Dzieci, które są uczulone na białko jaj, sera lub mleka, muszą w zamian otrzymywać zwiększone ilości mięsa, ryb, podrobów oraz częściowej potrawy z przecieranych roślin strączkowych.

Jeśli nie podajemy dziecku (choćby tylko okresowo) w zamian za białko mleka czy jaj innego pełnowartościowego białka, doprowadzamy dziecko szybko do spadku wagi i wyniszczenia, co znowu z kolei wpływa na przedłużenie leczenia. Pamiętajmy bowiem, że dziecko słabe zwalcza chorobę trudniej.

Zdarza się, że przyczyną uczulenia (alergii) jest nie tylko białko, ale pyłki niektórych roślin, jady owadów, sierść zwierząt, pierze ptaków, nie należy więc od razu bez dokładnego sprawdzenia i porady lekarza zbyt pochopnie wyłączać z żywienia dziecka produkty białkowe.

Prawidłowe żywienie ludzi chorych ułatwia powrót do zdrowia

Co należy rozumieć przez dietę

Zarówno przy żywieniu ludzi zdrowych, jak i chorych popełniamy jeszcze wiele błędów. Błędy powtarzane przez czas dłuższy w żywieniu ludzi zdrowych stają się przyczyną choroby, natomiast błędy popełniane w żywieniu chorych opóźniają wyzdrowienie i stają się przyczyną stanów przewlekłych.

Zasadniczym błędem popełnianym niemal powszechnie w żywieniu chorych jest to, że przez „dietę” rozumiemy albo głodzenie, albo wykluczenie codziennych najważniejszych pokarmów bez względu na rodzaj choroby. Jako najbardziej odpowiednie potrawy dla chorych uznajemy powszechnie kleiki, rosół, kompot, herbatę, sucharki i czasem gotowane jarzyny. Nie ulega żadnej wątpliwości, że wymienione potrawy mają duże zastosowanie w żywieniu chorych, ale jako produkty dodatkowe lub stosowane przejściowo w stanach ostrych. Jeśli tego typu diety stosujemy przez czas dłuższy, czyli mówiąc inaczej — głodzimy chorego, to w krótkim czasie doprowadzimy go do spadku wagi i sił oraz ogólnego wyczerpania i niezdolności do pracy.

Ten rodzaj diety stosowano prawie zawsze przy chorobach gorączkowych, przy przewlekłych chorobach żołądka i jelit, a nawet przy chorobach wątroby. Leczenie w takich wypadkach przeciągało się nie tylko na miesiące, ale czasem na lata całe, zwłaszcza przy chorobach przewodu pokarmowego, gdyż wyniszczony głodzeniem organizm nie miał już siły zwalczać choroby.

Dziś, przy obecnym stanie wiedzy, przez dietę rozumiemy nie wykluczenie czy stałe ograniczenie pokarmów, a tym samym głodzenie, lecz właściwy dobór pokarmów dostosowany do rodzaju choroby.

W takim ujęciu dieta w niektórych chorobach, na przykład przy chorobie wrzodowej żołądka lub dwunastnicy, przy gruźlicy, żółtacze zakaźnej i wielu innych, stanowi podstawę leczenia. Oczywiście, jeśli ją ściśle wypełniamy, to znaczy stosujemy wskazane produkty w takiej ilości, jaką nam zalecono i przyrządzamy je również według otrzymanych wskazówek. Nie jest wszystko jedno przy chorobie wrzodowej czy podamy mięso gotowane czy smażone, jaja na miękko czy jajecznicę.

Z tego względu przy żywieniu chorych nowoczesnymi metodami dietetycznymi staramy się z jednej strony, aby dieta była pełnowartościowa, to znaczy dostarczała wszystkich najważniejszych składników odżywczych w dostatecznej ilości, a z drugiej strony, aby przeważały w niej te

składniki, które w danym przypadku mają działanie lecznicze lub zapobiegawcze. Jako przykład weźmy dietę stosowaną przy oparzeniach, która nosi nazwę diety wysokobiałkowej; dieta ta składa się wprawdzie z różnych produktów, ale w ilościach ograniczonych, natomiast przewagę stanowią produkty białkowe, jak mleko, twaróg, sery, jaja, mięso, ryby, szynka. Dostarczanie organizmowi dużej ilości białka przyspiesza gojenie ran, przyrost tkamek i wpływa na szybsze wytwarzanie ciał odpornościowych, a tym samym ułatwia organizmowi zwalczanie choroby.

Dietę głodołą płynną, złożoną z wody, herbaty, cukru, soków owocowych, wywaru z owoców gotowanych, stosujemy jedynie przez 1—2 dni po operacji i przy zatruciach pokarmowych. Stosunkowo jednak szybko, chociaż stopniowo, przechodzimy na żywienie pełnowartościowe złożone z gotowanego, chudego mięsa, twarogu, jaj, masła, owoców i jarzyn oraz białego pieczywa, cukru, ziemniaków.

Jeśli podkreślamy specjalnie, że przy odżywianiu dietetycznym nie należy chorych głodzić, to w żadnym wypadku nie upoważnia to do wyciągnięcia błędnych wniosków, że chorzy mogą jeść wszystko, a więc kiełbasę, kapustę gotowaną z grochem, mięso smażone, boczek wędzony czy ostre marynaty.

Ponieważ sposób odżywiania przy wielu chorobach jest zupełnie różny, w innych zaś podobny, podajemy poniżej najważniejsze wskazania, aby ułatwić prawidłowe odżywianie chorych. Pamiętajć przy tym należy, że najważniejsze jest odżywianie chorych według wskazówek lekarza.

Odżywianie przy chorobach przewodu pokarmowego

Jakie są przyczyny powstawania chorób żołądka

Nim przystąpimy do omówienia, jak należy odżywiać się w chorobach żołądka, powinniśmy zastanowić się, jakie są przyczyny powstawania tych chorób i jak należy im zapobiegać.

Choroby żołądka powstają przeważnie wskutek niewłaściwego odżywiania. Przyczyną więc może tu być: zbyt obfite jedzenie i picie, częste spożywanie pokarmów ostrych (marynat octowych, musztardy, pieprzu); potraw zbyt gorących lub zbyt zimnych, bardzo pospieszne połykanie pokarmów bez dokładnego pogryzienia i żucia, nieprzestrzeganie godzin posiłków, spożywanie potraw zbyt twardych i tłustych, nadużywanie alkoholu i tytoniu. Szkodliwe jest również nadużywanie środków przeczyszczających (sody).

Poza podanymi błędami odżywiania przyczyną chorób żołądka mogą być jeszcze zatrucia pokarmowe.

Jak należy postępować przy ostrym nieżycie (katarze) żołądka

Ostry nieżyt żołądka jest to ostry stan zapalny błony śluzowej żołądka, wywołany przez:

- 1) błędy popełniane w odżywianiu (podane powyżej) oraz
- 2) spożycie zepsutych lub zakażonych pokarmów.

W pierwszym wypadku, po zastosowaniu diety, możemy opanować sytuację sami, w drugim, gdy w grę wchodzi jady bakterii chorobotwórczych i pasożyty mięsne, należy zwrócić się do lekarza.

Przy ostrym nieżycie żołądka jako typowy objaw zjawiają się wymioty, biegunka, czasem podwyższona temperatura i zupełny brak apetytu. Początkowo przez 1—2 dni stosujemy głodówkę, a do picia podajemy jedynie przegotowaną wodę i niewielkie ilości herbaty z czerwonym winem.

W ciągu następnych dni stosujemy już kleiki z kaszy jęczmiennej lub ryżu, kaszkę mannę na wodzie, kakao na wodzie z cukrem, sucharki lub suszoną bułkę, drobne lane kluseczki i słaby, chudy rosół.

Gdy uzyskamy wyraźną poprawę, podajemy gotowane, roztarte ziemniaki, gotowaną marchew, gotowaną cielęcinę, kurę, mięso królika, czerstwe białe pieczywo i niewielkie ilości masła.

Następnie w ciągu 2—3 dni przechodzimy na dietę normalną.

Po ostrym nieżycie żołądka należy przez dłuższy czas unikać spożycia konserw mięsnych i rybnych, marynat, mięsa wędzonego i smażonego, roślin strączkowych, kapusty, tłustego mięsa, ostrych przypraw w postaci pieprzu, octu, musztardy oraz piwa, wódki i wina.

Przewlekły nieżyt (katar) żołądka

Nie wyleczony ostry nieżyt żołądka i powtarzane przez czas dłuższy błędy w odżywianiu — mogą stać się przyczyną przewlekłego nieżytu żołądka.

Poza błędami w odżywianiu przewlekły nieżyt występuje także w przebiegu innych chorób, na przykład przy gruźlicy, cukrzycy, chorobach serca, nerek i innych.

Przy przewlekłym nieżycie ważne jest, aby na podstawie badań lekarskich stwierdzić, czy wydzielanie kwasu żołądkowego jest nadmierne czy też za mało, niewystarczające do normalnego trawienia. Stwierdzenie to jest konieczne, gdyż inną dietę stosujemy przy nadkwaśności żołądka, a inną przy niedokwaśności.

Przy obu postaciach przewlekłego nieżytu żołądka należy jednak podawać pożywienie pełnowartościowe, dostarczające organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Bardzo ważne jest również regularne podawanie posiłków w stałych godzinach dnia, nie mniej niż

4—5 razy dziennie. Duże porcje pożywienia spożyte na raz silnie drażnią błony śluzowe żołądka.

Poza tym pożywienie powinno być lekko strawne i tak przygotowane, aby nie drażniło mechanicznie błon śluzowych żołądka, a więc najlepiej rozdrobnione lub przetarte. Nie należy również podawać potraw ani zbyt gorących, ani zbyt zimnych.

Przy przewlekłym nieżycie — zarówno przy nadkwaśności, jak i niedokwaśności — wykluczone są potrawy ostre, tłuste, smażone, rośliny strączkowe, chleb razowy, twarde sery.

Nadkwaśność

W chorobie tej występuje nadmierne wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Leczenie dietą polega więc na tym, żeby nie podawać pokarmów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, tylko wprowadzać takie, które unieszkodliwiają (wiążą) jego nadmiar. Do pokarmów najslabiej pobudzających wydzielanie soków należą: kasza (oprócz jaglanej i gryczanej) w postaci kleików, kisiele mleczne, białe, czerstwe pieczywo bez skórki, słabo osłodzona woda, roztarte ziemniaki, gotowana marchew, lane kluski i jaja na miękko.

Do potraw dozwolonych średnio pobudzających wydzielanie soków należą: chude mięso gotowane i chude ryby bez rosolu, niesłona szynka, gotowane warzywa bez wywaru, twaróg, świeża śmietanka, pełne mleko słodkie i zsiadłe, kefir, lekka herbata i lekka kawa zbożowa oraz mało słodkie kompoty.

W nadkwaśności dobrze również działa świeża oliwa podana w ilości 1 łyżka przed jedzeniem, gdyż tłuszcz hamuje wydzielanie soku żołądkowego.

Niedokwaśność

Przy niedokwaśności zadanie diety polega na podawaniu tych produktów i potraw, które powodują wzmożone wydzielanie soku żołądkowego, lecz nie uszkadzają błony śluzowej żołądka. Do pokarmów silnie pobudzających wydzielanie soków zaliczamy: rosoly, zupy na mięsie, kościach i mocnym wywarze z jarzyn, zupę rybną i galaretkę z ryby, całe jaja, soki z jarzyn, a zwłaszcza sok z kiszzonej kapusty, kwaśne owoce i kwaśne napoje oraz zsiadłe mleko i kefir.

Bardzo silne działanie sokopędne mają również przyprawy, jak pieprz, listki bobkowe, musztarda, ocet, chrzan, sól. Stosujemy je jednak w ilościach umiarkowanych, aby przez silne podrażnienie nie uszkodzić chorego żołądka.

Przy niedokwaśnym nieżycie posiłki należy podawać nawet 5—6 razy dziennie, jeść powoli, dobrze gryźć i żuć. Zupy należy jeść w ograniczo-

nych ilościach i nie pić wody przed posiłkiem, aby nie rozciągać żołądka nadmierną objętością pokarmu i nie rozcieńczać soków żołądkowych.

W celu zwiększenia ilości białka w pokarmach podajemy twaróg z przegotowanego mleka.

Przyprawy naturalne w postaci koperku, zielonej pietruszki, szczypioru, kminku, anyżu, majeranku są bardzo pożądane.

Po sześćdziesiątym roku życia niedokwaśność jest zjawiskiem normalnym.

Jak odżywiać się przy chorobie wrzodowej (wrzód żołądka i dwunastnicy)

Dieta przy chorobie wrzodowej musi być złożona z takich pokarmów, które nie pobudzają lub bardzo słabo pobudzają wydzielanie soków żołądkowych.

Ponieważ nadmiar soku żołądkowego (w którym występuje kwas solny) silnie drażni uszkodzone wskutek wrzodu błony śluzowej żołądka lub dwunastnicy, podane pokarmy powinny działać bardzo łagodnie i hamować wydzielanie soków.

Posiłki należy przyjmować w ściśle określonych godzinach.

Przerwy między posiłkami powinny trwać nie dłużej niż 3 godziny; ogółem w ciągu doby należy przyjąć 6 posiłków. Jeść należy powoli i nie przejadać się. Ostatni posiłek powinien być spożyty przynajmniej na 1 godzinę przed snem. Podawane pokarmy muszą być dostatecznie rozdrobnione (przetarte, zmielone) i tylko gotowane; potraw smażonych nie podajemy wcale, gdyż drażnią silnie chorą błonę śluzową.

Istnieje kilka diet stosowanych w leczeniu wrzodu żołądka czy dwunastnicy, zależnie od nasilenia choroby; należy stosować je kolejno według zalecania lekarza.

Do produktów typowych wchodzących w skład diety w ostrym okresie choroby należy: mleko pełne słodkie, śmietanka (nie kwaśna śmietanka), masło, oliwa, jaja na miękko, kleiki z mlekiem, kisiele mleczne lub galaretka, napój z owoców róży.

Jeśli stan chorego poprawia się, dodajemy mu do diety — oprócz powyżej stosowanych produktów — cukier, sucharki, klopsiki z gotowanego mięsa.

W trzecim okresie choroby oprócz produktów wymienionych powyżej wprowadzamy jeszcze chleb pytlowy, gotowane, przetarte ziemniaki, omlęt z jaj lub jajecznicę przygotowaną bez tłuszczu na parze.

Podane produkty stosowane w trzech stadiach choroby (w stanie ostrym, ciężkim i średnim) są tak zestawione, żeby nie tylko nie drażniły chorej tkanki, ale pomagały się jej goić.

Dieta taka nazywa się oszczędzającą.

Gdy ciężki stan mija, chory przez długi okres czasu (kilka miesięcy) jest na diecie przejściowej, zbliżonej do diety normalnej. Wyklucza się w tym okresie: rosoly z mięsa i ryb, galaretki mięsne i rybne, mocne wywary z jarzyn, potrawy smażone, ostre, słone, konserwy mięsne, kiełbasy, słodkie pieczywo i ciasta, razowy chleb, rośliny strączkowe, surowe warzywa zawierające dużo błonnika, jak kalarepa, brukselka, kapusta.

W okresie nasilenia choroby najlepiej jest leczenie przeprowadzić w szpitalu.

Do wiadomości chorych na wrzód żołądka i dwunastnicy podajemy, że Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich wydał książeczkę P. L. Isajewa, pt. „Odżywianie w chorobie wrzodowej“.

Zywnienie przy ostrym i przewlekłym nieżycie jelit (katarze jelit)

Przy chorobach jelit, tak samo jak przy chorobach żołądka, odróżniamy stany ostre i przewlekłe. Zależnie od stopnia choroby stosujemy specjalne diety.

Jelita połączone są z żołądkiem i dzielą się na jelita cienkie i grube. Jelita, podobnie jak żołądek, wysłane są od wewnątrz błoną śluzową, złożoną w liczne fałdy i kosmki, służące do wsysania miazgi pokarmowej. W błonie śluzowej jelita cienkiego znajdują się gruczoły, które wydzielają soki trawienne.

Do zasadniczych czynności jelit należy więc dalszy ciąg trawienia pokarmów (zapoczątkowany w jamie ustnej i żołądku) oraz wchłanianie składników pokarmowych i wydalanie nie strawionych resztek.

Przy stanie zapalnym jelit następują najczęściej zaburzenia zarówno w trawieniu, jak i wchłanianiu, a poza tym w czynności ruchowej jelit, polegającej na przesuwaniu miazgi pokarmowej.

Zależnie więc od rodzaju zaburzeń stosujemy odpowiednią dietę. Jeśli upośledzone jest trawienie i wchłanianie spożytych pokarmów, co ma miejsce przy zapaleniu jelita cienkiego, należy spożywać takie potrawy, które będą pobudzały jelita do wydzielania soków trawiennych, lecz nie będą drażniły błony śluzowej jelit.

Do produktów pobudzających wydzielanie soków, lecz nie drażniących chorej śluzówki jelit należą: rosół z mięsa i ryb, wywary z warzyw, kości, grzybów, soki owocowe i warzywne, tarte owoce, sok z kiszzonej kapusty, gotowane mięsa, chuda szynka, gotowane jaja na miękko i twaróg.

Poza tym aby przyspieszyć leczenie jelit ze stanu zapalnego, a często i owrzodzeń oraz wzmocnić organizm, podajemy dodatkowo witaminy przyspieszające gojenie, a więc witaminę C, witaminę B₂ i witaminę PP.

Jeśli przy stanie zapalnym jelit następują zaburzenia w czynności ruchowej jelit, występuje albo biegunka albo zaparcie. Zależnie więc od tego, jakie wystąpią objawy, stosujemy przy biegunce pokarmy hamujące

wydalenie, a przy zaparciach takie, które zwiększają ruch jelit, a tym samym przyspieszają wydalanie resztek pokarmowych.

Przy chorobach jelit wykluczamy całkowicie: ostre przyprawy, jak pieprz, musztardę, ocet, oraz wszystkie potrawy ciężko strawne, a więc tłuste, smażone, mięsa wędzone i peklowane, konserwy rybne i mięsne, groch, fasolę, gotowaną kapustę, razowe pieczywo, sery topione, marmaty.

Z tłuszczów dozwolone jest jedynie masło.

Warzywa podajemy gotowane i przetarte, owoce surowe, tarte oraz w postaci soków, przecierów, kisieli i galaretek.

Pieczywo stosujemy białe i czerstwe, a z klusek możemy podawać delikatne leniwe pierogi.

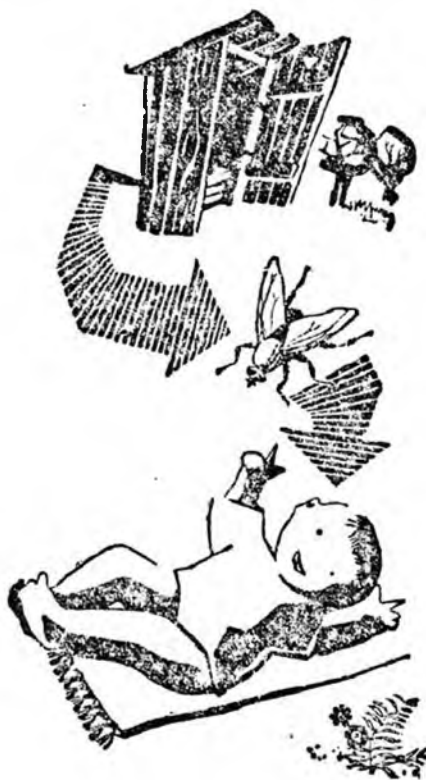
Posiłki o umiarkowanej temperaturze należy podawać 5 razy dziennie w zmniejszonej objętości.

Biegunki

Biegunki występują najczęściej przy chorobach zakaźnych, jak czerwonka lub dur, wywołanych przez bakterie chorobotwórcze przenoszone przez muchy, brudne ręce, zakażone produkty na przykład przez nie umyte warzywa i owoce. Źródłem zakażenia są również nie zakryte ustępy, śmietniki oraz woda ze studzien nie zakrytych lub zbudowanych w pobliżu ustępów, gnojówek i obór. Przyczyną biegunki może być również podrażnienie mechaniczne jelit, na przykład przez spożycie nadmiernej ilości surowych warzyw lub owoców i wypicie zimnej wody oraz zatrucie pokarmowe spowodowane przez bakterie, pasożyty lub środki chemiczne. Poza tym mamy jeszcze biegunki na tle wzmożonej fermentacji w jelitach lub na tle wzmożonych procesów gnilnych.

Co należy podawać przy biegunce

Przy ostrej biegunce przez 1 dzień podajemy tylko herbatę,



napar z mięty, rumianku, odwar z czarnych jagód i wywar z gotowanej marchwi, gdyż krótka głodówka sprzyja zahamowaniu fermentacji w jelitach.

Następnie, zależnie od typu biegunki, stosujemy odpowiednią dietę. Przy biegunce fermentacyjnej (wypróżnienia mają kwaśny zapach i pokryte są pianą i banieczkami gazu) ograniczamy jak najbardziej cukier i produkty mączne, a podajemy przez okres od 3 do 7 dni chudy rosół, chude gotowane mięso lub ryby, galaretki mięsne, prawdziwe kakao na wodzie bez cukru, jaja na miękko i twaróg.

Dopiero po opanowaniu biegunki wprowadzamy kleik ryżowy, owsiany i z kaszki manny, a poza tym niewielkie ilości sucharków, biszkoptów, czerstwą bułkę, gotowane, przetarte ziemniaki i stopniowo przechodzimy na mieszaną dietę normalną.

Zupełnie odwrotnie układamy dietę, jeśli mamy do czynienia z biegunką na tle fermentacji gnilnej (wypróżnienia są wtedy silnie cuchnące i ciemne).

Po jednodniowej głodówce wykluczamy wtedy z diety produkty białkowe, a więc mięso gotowane, mleko, twaróg, jaja. Podajemy herbatę z cukrem, kleiki, ryż, kasze, gotowane przetarte ziemniaki, sucharki, kilkudniowy kefir. Dopiero po uzyskaniu wyraźnej poprawy wprowadzamy produkty białkowe w postaci gotowanego mięsa, jaj na miękko, twarogu.

Jeśli chodzi o biegunki powstałe na tle zakażeń przewodu pokarmowego bakteriami chorobotwórczymi lub środkami chemicznymi, to po jednodniowej diecie wodnej wprowadzamy dietę jabłkową, ziemniaczaną lub marchwiową, a potem normalną pełnowartościową dietę mieszaną, złożoną z kasz, owoców, jarzyn, czerstwego pieczywa, kakao, mięsa gotowanego, ryb, twarogu i jaj. Głodzenie przy biegunkach nie jest wskazane i potrzebne, gdyż zarazki muszą być zniszczone za pomocą odpowiednich leków i diety, a nie za pomocą głodówki, która nie szkodzi zarazkom, lecz wyczerpuje chorego.

Przy biegunce, zwłaszcza gdy występują również wymioty, następuje znaczne odwodnienie organizmu, chory więc musi bardzo dużo pić. Do picia bardzo dobry jest wywar z gotowanej marchwi, lekko osłodzony. Poza tym stosujemy płyny osłabiające ruchy jelit, jak mocna herbata, kakao prawdziwe i żołądkowe oraz czekolada na wodzie z cukrem, wywar z czarnych jagód, czarnych porzeczek i czerwonych borówek.

Zasadą przy diecie w tego typu biegunkach jest podawanie produktów dobrze rozdrobnionych, przecieranych lub tartych, aby grubym pokarmem nie drażnić jelit, a tym samym nie pobudzać ich do wzmożonego ruchu.

Wykluczamy przyprawy oraz potrawy ostre, zbyt tłuste, smażone lub duszone, a poza tym zawierające dużo błonnika drażniące mechanicznie przewód pokarmowy (chleb razowy, fasolia, groch, kapusta).

Przy stosowaniu diety jabłkowej, marchwiowej, dyniowej czy ziemniaczanej w pierwszym dniu spożywamy wyłącznie jeden z wymienionych produktów, na przykład 1 kg utartych surowych jabłek z cukrem podawanych 5 razy dziennie w porcjach po 20 dkg. Jabłka należy trzeć na każdą porcję oddzielnie. Podobnie możemy zastosować dietę z surowej, tartej dyni. Marchew podajemy jako gotowany przecier bez masła i bez mąki z dodatkiem cukru i szczypty soli, a ziemniaki — gotowane w mundurach, obrane przed podaniem.

Biegunki u niemowląt są groźną chorobą

Biegunki u niemowląt są chorobą zakaźną wywołaną przez bakterie chorobotwórcze, które dostały się do organizmu wraz z brudem. Nie chorują na biegunki dzieci, które są prawidłowo pielęgnowane i żywiąne, chronione przed muchami, przebywające w czystych izbach i wynoszone na powietrze i słońce, posiadające własne łóżeczka.

Dziecko nie powinno się również stykać z dziećmi i osobami dorosłymi cierpiącymi na ostre lub przewlekłe choroby przewodu pokarmowego, gdyż zarazki przenoszą się z łatwością.

Biegunka jest ciężką i niebezpieczną dla niemowlęcia chorobą, należy więc zaraz w pierwszym lub najpóźniej drugim dniu choroby wezwać lekarza, aby szybko zlikwidować chorobę.

Jeśli przy biegunce występują wymioty i dziecko chore nie zatrzymuje ani pożywienia, ani napojów lub gorączkuje, powinno być szybko przewiezione do szpitala. Każde opóźnienie jest groźne dla życia dziecka, dlatego też nie wolno dopuszczać do stanów ciężkich i nie wolno zwlekać z wezwaniem lekarza oraz z przewiezieniem dziecka do szpitala, gdzie znajdzie właściwe leczenie, odżywianie i opiekę.

Żywienie niemowlęcia w czasie biegunki (według wskazań Instytutu Matki i Dziecka)

Pomyślny wynik leczenia biegunki zależy w dużym stopniu od sposobu żywienia chorego dziecka. Dawniej dziecko chore na biegunkę głodzono, gdyż podawano często przez całe tygodnie rozcieńczone wodą mleko, rumianek, herbatę, klejki na wodzie, i to jeszcze bardzo często bez cukru. Obecnie, gdy dziecko nie wymiotuje, po zastosowaniu jednodniowej diety marchwiowej lub dyniowej podajemy już trzeciego dnia normalne pożywienie, a nawet po kilku dniach jeszcze bardziej wzmocnione, aby dziecko szybciej odzyskało siły i zdrowie. W celu zwiększenia strawności mleka lub mieszanki mlecznej dobrze jest na 100 g mleka dodawać 10 kropli soku z cytryny lub z innych kwaśnych owoców, na przykład z przetartych porzeczek, i dobrze mleko skłócić. Niemowlętom

od pół roku podajemy również twaróg z przegotowanego mleka z dodatkiem tartego jabłka i miodu w ilości od 2 do 6 łyżeczek dziennie. Do popijania podajemy herbatkę.

Kaszkę mannę na mleku podajemy jak normalnie z jabłkiem tartym, a kaszkę na wodzie z twarogiem lub gotowanym mięsem. W ogóle przy żywieniu dziecka chorego na biegunkę należy kierować się naszym „kalendarzem żywienia” (str. 332) i podawać dziecku to, co przypada na dany miesiąc życia. W żadnym wypadku nie należy chorego dziecka odstawiać od piersi; robimy to najwyżej na 24 godziny, gdy stosujemy wyłącznie dietę marchwiową.

Przy zachowaniu normalnej diety, gdy dziecko jest w domu, podajemy jednakże więcej płynów niż normalnie. Ogólne zapotrzebowanie niemowlęcia na płyny obliczamy w ten sposób, że na 1 kg wagi ciała dajemy 150 do 200 g płynu na dobę łącznie z pokarmami płynnymi. Na przykład jeśli dziecko waży 3 kg, powinno otrzymać łącznie z pokarmem 1200 do 1800 g płynu na dobę. Najlepszym płynem, zarówno w czasie trwania biegunki, jak i w kilka dni po jej zakończeniu, jest lekko osłodzony wywar z gotowanej marchwi.

Jako właściwą dietę przez 24 godziny, a najwyżej do 36 godzin stosujemy zupę marchwiową lub zupę z dyni przyrządzoną jak podano poniżej.

Zupa z marchwi lub dyni stosowana przy biegunce

500 g świeżej, oczyszczonej marchwi, 1 litr wody, 100 g cukru
2—3 g soli.

Marchew starannie szorujemy szczoteczką, oskrobujemy, myjemy i rozdrabniamy na tarce lub krajemy. Rozdrobnioną marchew zalewamy wrzącą wodą i gotujemy pod przykryciem do miękkości (1—2 godziny). Następnie przecieramy 2 razy przez sito, łączymy z wywarem, dodajemy cukier, dopełniamy wrzącą wodą do 1 litra i razem kilka razy zagotowujemy. Mieszką napełniamy wygotowane buteleczki i przechowujemy w chłodnym miejscu.

Zupę z marchwi podajemy niemowlęciu jak posiłki: 6—7 razy dziennie. Na 1 porcję przyjmujemy co najmniej połowę do $\frac{3}{4}$ należnej ilości pokarmu matki; na przykład jeśli niemowlę w czwartym miesiącu otrzymuje na 1 porcję 200 g pokarmu matki, to zupy z marchwi powinno otrzymać nie mniej niż 100 do 150 g na 1 porcję.

Uwaga: Marchew możemy zastąpić 600 g świeżej, obranej, dojrzałej dyni.

Błędne jest dopatrywanie się przyczyn powstania biegunek w spożyciu surowych warzyw i owoców. Przyczyną powstania biegunki są zarazki chorobotwórcze znajdujące się na owocach czy jarzynach, a nie

same owoce lub jarzyny. Owoce i warzywa są niezbędne w żywieniu dzieci i nie tylko nie szkodzą dziecku, ale przeciwnie — są źródłem najważniejszych składników mineralnych i witamin. Muszą jednak być czysto przygotowywane, a więc bardzo starannie myte, a niekiedy parzone przed użyciem wrzącą wodą.

Zdarza się niekiedy, że przewód pokarmowy niemowlęcia jest wrażliwy na owoce czy surowe jarzyny; w takich wypadkach należy dziecko przyzwyczajać do nich stopniowo, a najlepiej podawać je przy posiłkach.

Jak należy odżywiać się przy chorobach wątroby

Wątroba jest jednym z najważniejszych narządów człowieka, spełniającym wiele funkcji w organizmie:

1. Magazynuje wchłonięte przez przewód pokarmowy składniki odżywcze ze spożytych pokarmów.
2. Przetwarza zmagazynowane składniki na cukier, białko i witaminy, przenosząc je stopniowo do krwi.
3. Wydziela żółć, niezbędną do trawienia tłuszczu i do odkażania jelit (hamuje gnicie).
4. Prowadzi „kontrolę“, czy składniki doprowadzone do ustroju nie są szkodliwe dla zdrowia. W związku z tym w wątrobie występują substancje odtruwające, które unieszkodliwiają wprowadzone do ustroju składniki szkodliwe. Składniki te wydzielane są z wątroby z żółcią.

Źródła czynników szkodliwych dla organizmu mogą być różne:

- a) nieświeże pożywienie, przyrządzone brudno, z niewłaściwie przechowanych produktów;
- b) lekarstwa i środki chemiczne niewłaściwie stosowane lub używane w nadmiernej ilości;
- c) w okresie chorób zakaźnych wydzielane w organizmie jady bakterii chorobotwórczych.

Jeśli na wątrobę działają często lub stale czynniki szkodliwe, to posiadana przez nią ilość substancji odtruwających nie wystarcza, aby ją zabezpieczyć przed uszkodzeniem miąższu.

Praca wątroby zależy w dużej mierze od sposobu odżywiania, a więc dieta lecznicza powinna chronić wątrobę przed przeciążeniem nadmierną pracą, a równocześnie ułatwiać leczenie i odbudowę zniszczonych i chorych komórek miąższu.

Badania naukowe ostatnich lat wykazały, że przy uszkodzeniach miąższu wątroby (przy stanach zapalnych) należy stosować dietę obfitującą w produkty białkowe, jak chude mleko, chudy twaróg, chude gotowane mięso, gotowane białko jaj (bez żółtka) oraz stosunkowo duże ilości węglowodanów w postaci cukru, miodu pszczelego, drobnych kasz,

białego, czerstwego pieczywa, owoców oraz delikatnych warzyw (z wyłączeniem strączkowych, kapusty, brukwi, szczawiu).

Tłuszcz podajemy w bardzo małych ilościach i tylko w postaci surowego masła lub świeżej oliwy, natomiast ilość produktów białkowych musi być większa niż w diecie normalnej. Na podstawie badań naukowych udowodniono, że wątroba jest bardzo wrażliwa na niedobór białka, gdyż traci wtedy swoje siły obronne i staje się podatna na działanie jądów bakteryjnych i innych czynników szkodliwych.

Przy leczeniu ostrych zapaleń miąższu wątroby należy rozróżnić 3 okresy: 1) okres objawów ostrych, 2) okres uspokojenia, 3) okres powrotu do zdrowia.

W okresie ostrym, trwającym zwykle 7—10 dni, dieta może składać się ze słodkiej herbaty, soków owocowych i jarzynowych. Może to być sok z marchwi lub czarnej rzodkwi, kompot, kisiel, miód, kasza, ryż, sucharki i przetarte ziemniaki. Białko w tym okresie podajemy tylko pod postacią mleka zbieranego, dodanego do kleiku z kasz czy ziemniaków.

W drugim okresie choroby, który trwa od 8 do 12 tygodni, rozszerzamy dietę i wprowadzamy chude, gotowane mięso, mielone lub w potrawce, chude świeże ryby (gotowane lub w galarecie), kluseczki lane, kefir, zsiadłe zbierane mleko, gotowane białko jaj, twaróg w ilości do 25 dkg dziennie oraz przetwory owocowe. Tłuszcz w postaci surowego masła nie powinien przekraczać 3—5 dkg dziennie.

W trzecim okresie, który jest okresem powrotu do zdrowia, dietę rozszerzamy o nowe produkty, lecz nie jemy jeszcze wszystkiego. Wprowadzamy więc chudą szynkę i polędwicę, biały ser, kalafiory, zieloną sałatę z twarogiem i cukrem, zielony groszek. W dalszym ciągu stosujemy duże ilości twarogu, który przy schorzeniach wątroby ma specjalne działanie lecznicze. Ilość masła zwiększamy do 5—6 dkg dziennie.

W żadnym okresie choroby nie podajemy potraw zimnych, tłustych, smażonych, ostrych, konserw mięsnych i rybnych, alkoholu — nawet piwa, czekolady, ciastek z kremem, żółtek, śmietany, orzechów, migdałów, mięsa gęsi i kaczek, podrobów, tłustych ryb i tłustych serów, razowego pieczywa, roślin strączkowych, grzybów i cebuli. Nie wolno również podawać potraw zimnych, które mogą stać się przyczyną poważnego podrażnienia (ataku).

Posiłki podajemy 5 razy dziennie.

Przestrzeganie diety przy chorobach wątroby przez określony czas jest niestychanie ważne i prowadzi do pełnego wyzdrowienia. Niewytrwałe stosowanie diety przedłuża chorobę na długi czas, czasem na całe lata.

Poza zapaleniem miąższu wątroby występują często również inne

schorzenia, jak zapalenie pęcherzyka żółciowego, kamica żółciowa. Przy chorobach tych zasadnicze wytyczne diety są te same co przy chorobie wątroby.

Żółtaczka zakaźna

Przy żółtaczce zakaźnej wymagana jest również dieta uwzględniająca duże ilości białka (zwłaszcza twarogu, chudego mleka, chudego mięsa, białka jaj) oraz duże ilości owoców, miodu, cukru i białych produktów mącznych — wskazówki podane przy diecie dla chorób wątroby znajdują również zastosowanie przy żółtaczce zakaźnej.

Dlaczego musimy zachować dietę przy chorobach układu krążenia

Motorem układu krążenia krwi jest serce. Praca serca jest zasadniczym i koniecznym warunkiem życia. Stale bijące jak zegarek serce, zapewnia nam normalne krążenie krwi w tętnicach i w żyłach.

Choroby układu krążenia, zwłaszcza serca, mogą być spowodowane przez różne szkodliwe czynniki, przede wszystkim przez bakterie chorobotwórcze, wywołujące choroby zakaźne (błonicę, płonicę, dur, zapalenie płuc). Przyczyną może być również choroba reumatyczna, zatrucie alkoholem lub nikotyną, cukrzyca, nadmierna otyłość, zatrucie czadem. Szkodliwie działa także nadmierny wysiłek fizyczny.

Żywnienie przy niewydolności układu krążenia

Przyczyną niewydolności układu krążenia są najczęściej wady serca, utrudniające normalny przepływ krwi przez serce.

Objawami niewydolności krążenia są często: obrzęki, sinica, duszność, dolegliwości dławicowe oraz przekrwienie wątroby i żołądka.

Dieta przy tego typu objawach jest następująca:

1. Ograniczamy sól kuchenną, zwłaszcza, gdy istnieją skłonności do powstawania obrzęków. Im większe obrzęki, tym bardziej ograniczamy sól, a w stanach ciężkich wyłączamy ją nawet zupełnie.

2. Ograniczamy płyny, dając łącznie z zupą nie więcej niż 5—6 szklanek na dobę.

3. Ograniczamy ostre przyprawy, jak pieprz i musztarda, ocet, które wzmagają pragnienie i drażnią zbytnio przewód pokarmowy.

4. Wyłączamy z posiłków: rosół z mięsa, drobiu, ryb, kości i podrobów oraz różnego rodzaju konserwy mięsne i rybne, jak również kiszonki (kapustę, ogórki) zawierające znaczne ilości soli i przypraw.

5. Wyłączamy produkty wzdymające, jak fasola, groch, chleb razowy, kapusta golowana, gdyż gazy podnoszą do góry przeponę, a tym samym uciskają serce.

6. Wyłączamy potrawy ciężko strawne, jak tłuste mięso, tłuste ryby, grzyby; ograniczamy potrawy smażone i podprawiane zasmażką, gdyż zmniejszenie obciążenia przewodu pokarmowego nadmierną pracą zmniejsza także pracę układu krążenia.

7. Produkty białkowe, jak ser biały, jaja, chude mięso z drobiu i ryb, ograniczamy do koniecznych ilości, natomiast zwiększamy spożycie owoców i warzyw. Mleko pod każdą postacią odgrywa dużą rolę w odżywianiu chorych na serce; podajemy je lekko ogrzane.

8. Tłuszcze podajemy w ograniczonych ilościach, głównie surowe masło.

9. Produkty zbożowe (pieczywo, mąka, kasze) osobom skłonny do tycia podajemy w ilościach ograniczonych, aby chory nie tył. Otyłość utrudnia leczenie.

10. Owoce i jarzyny są bardzo pożądane pod każdą postacią, zwłaszcza pod postacią surówek.

W ciężkich przypadkach niewydolności krążenia stosujemy diety specjalne, jak dieta mleczna, dieta owocowa, dieta ziemniaczana i dieta ryżowa. Przez kilka dni stosuje się wtedy tylko jeden z wymienionych produktów, podając go w ściśle określonych przez lekarza ilościach i w określonych godzinach.

Bardzo wskazane jest w niewydolności krążenia podawanie witaminy B₁.

Niezbyt obfite posiłki należy podawać 5 razy dziennie, w stałych godzinach dnia.

Nadciśnienie tętnicze

Przy nadciśnieniu tętniczym stosujemy dietę jak przy niewydolności krążenia, nie omawiany jej więc oddzielnie.

Dieta przy stwardnieniu naczyń krwionośnych (miażdżycy naczyń)

Spośród wielu chorób naczyń krwionośnych miażdżycę tętnic występuje stosunkowo często. Dawniej przypuszczano, że jest to wyłącznie choroba ludzi starszych, obecnie wiemy, że występuje także u ludzi młodych, a niekiedy nawet u dzieci. Miażdżycę polega na tym, że na wewnętrznej błonie tętnic powstają ogniska zapalne, które po pewnym czasie ulegają zwyrodnieniu i rozpadowi. Bardzo często w ogniskach tych odkładają się sole wapnia, co prowadzi do usztywnienia naczyń. Potocznie zjawisko to określone jest jako zwapnienie naczyń lub skleroza.

Bezpośrednia przyczyna powstania miażdżycy nie jest dokładnie wyjaśniona, w każdym jednak razie wiemy, że są to zaburzenia w gospodarce tłuszczowej organizmu, gdyż na wewnętrznej błonie tętnic odkłada się tłuszczowy związek chemiczny (cholesterol) znajdujący się we krwi każdego człowieka. Poza tym wśród przyczyn prowadzących do stwardnienia naczyń brane są pod uwagę: wysokie ciśnienie krwi, zaburzenia w przyswajaniu wapnia i zbyt obfite odżywianie z nadmiarem tłuszczu, soli, produktów białkowych i ostrych przypraw.

W związku z tym dietę przy miażdżycy naczyń należy tak ułożyć, aby wykluczyć przede wszystkim produkty zawierające dużo cholesterolu, to jest żółtko, mózdzek i podroby, oraz wyłączyć środki pobudzające układ nerwowy, jak alkohol, mocną kawę i herbatę. Poza tym należy ograniczyć spożycie tłuszczu, mięsa i soli.

Jako specjalnie wskazane potrawy zaleca się: mleko, owoce, jarzyny, zwłaszcza zielone, miód i biały ser. Potraw mącznych, jak mąka, kasze, pieczywo, nie ograniczamy.

Jak należy odżywiać się przy chorobach nerek i dróg moczowych

Zadaniem nerek jest oczyszczanie organizmu z odpadków, jakie powstają w czasie ustawicznej przemiany materii. Ponadto nerki zajmują się również regulacją ilości wody i soli potrzebnych organizmowi. Nadmiar wody, soli oraz ciała szkodliwe (moczniak, kwas moczowy) wydalone są przez nerki z moczem. Składniki szkodliwe i zbędne dla ustroju przesączane są z krwi przez skomplikowany aparat filtracyjny nerek i dróg moczowych. Gdyby ciała te nie zostały wydalone z organizmu, wystąpiłyby objawy zatrucia. Nerki wydalają z moczem około 65 do 80% wypitych płynów. Reszta wydalana jest z potem, z wydychanym powietrzem oraz zatrzymywana przez tkanki i narządy.

Nadmiar wody po wypiciu dużej ilości płynów zostaje szybko wydalony z moczem dzięki wzmożonej pracy nerek.

Dieta przy schorzeniach nerek musi więc być tak zestawiana, aby nerki nie były obciążone nadmierną pracą. Do składników obciążających je nadmierną pracą należą: sól kuchenna, woda, a w niektórych postaciach schorzeń również produkty białkowe, które nie zawsze wchłanianie są całkowicie.

Nie przy wszystkich jednak schorzeniach nerek i dróg moczowych dieta jest jednakowa, dlatego też w każdym wypadku należy dostosować się do wskazań lekarza, które zależnie od typu schorzenia mogą być różne.

Jak odżywiać się przy zapaleniu kłębuszków nerkowych

Nie omawiamy diety w stanach ostrych, gdyż chory wtedy zazwyczaj jest w szpitalu. Podajemy najważniejsze wskazania dotyczące stanów średnio ciężkich i okresu zdrowienia.

W okresie tym wyklucza się lub ogranicza sól, natomiast stosuje się więcej niż normalnie cukru i masła. Poza tym stosujemy ziemniaki, jarzyny gotowane, owoce w postaci kompotów i dżemów, słodczyce, produkty mączne, ryż. Z produktów białkowych dajemy początkowo mleko, twaróg i jaja, a w końcu wygotowane mięso. Poza masłem możemy jeszcze stosować oliwę i śmietanę.

Wykluczamy z diety potrawy drażniące i zawierające znaczne ilości soli, a więc konserwy, kiszonki, marynaty, napoje alkoholowe, kawę, herbatę, rosoly, a poza tym grzyby, chrzan, rzodkiew, pietruszkę i koper.

Jeśli przy zapaleniu kłębuszków nerkowych występują obrzęki, ograniczamy sól, płyny i produkty białkowe. Przede wszystkim ograniczamy sól kuchenną, gdyż ma ona właściwość zatrzymywania wody w organizmie, a tym samym przyczynia się do powstawania obrzęków.

W przypadkach dużej niewydolności nerek stosuje się tzw. diety odtruwające, bezsolne, polegające na tym, że przez kilka dni podaje się wyłącznie potrawy jarzynowe i owocowe. Można również stosować dietę jabłkową czy ziemniaczaną, bez ograniczenia płynów, jak przy zaburzeniach w krążeniu.

Wyłączenie czy choćby ograniczenie soli jest dużą przykrością dla chorego, należy więc starać się przy diecie bezsolnej jak najbardziej urozmaicać pożywienie.

Zupy najczęściej przyrządzamy mlecznoowocowe, różnego rodzaju jarzynowe oraz krupnik i zupę ryżową, lecz tylko na wywarze z jarzyn. Do zaprawiania zależnie od typu zupy używamy tłuszcz, masło, śmietanę, mleko, mąkę, żółtko lub całe jajo.

Mięso i ryby podajemy głównie wygotowane (bez rosolu), dozwolone jest jednak mięso pieczone i duszone.

Jaja najlepiej podawać gotowane na miękko lub używać je do podprawiania potraw dla zwiększenia wartości odżywczej.

Twaróg możemy podawać z miodem, z utartymi jabłkami, marchwią i cukrem lub świeżym krajany ogórkiem.

Jarzyny dozwolone są pod różną postacią, wskazane są jednak bardzo surówki z dodatkiem śmietany lub oliwy oraz surowe owoce, pieczone, gotowane i pod postacią przetworów.

Potrawy mączne, pieczywo oraz słodkie ciasta podajemy w dowolnej ilości.

Mleko, jako produkt szczególnie zalecony, należy podawać nie tylko do śniadań i kolacji, ale także w postaci kefiru, mleka zsiadłego, kisielu mlecznych i chłodników.

Żywienie przy nerczycy

Objawem nerczycy są duże obrzęki i duża ilość białka w moczu. Aby wyrównać stałe straty białka i nie dopuścić do zużywania przez organizm białka własnych tkanek, w diecie dla chorych na nerczycę przewidujemy zwiększone ilości: chudego mleka, twarogu, chudego sera, mięsa i ryb. Poza tym, jeśli zachodzi potrzeba, wykluczamy lub ograniczamy na czas dłuższy sól. Ograniczamy także wodę i tłuszcze, które przy nerczycy działają szkodliwie.

Nerczycy należy do schorzeń długotrwałych, należy więc dbać o urozmaicenie diety bezsolnej jak przy zapaleniu kłębuszków nerkowych, aby zachęcić chorego do jedzenia.

Do produktów dozwolonych przy nerczycy należy: chude mięso wołowe, cielęce, drobiu, królicze, ryb oraz chude mleko i ser, piana z białek, jarzyny i owoce, miód, ryż, kasze i mąka, białe pieczywo, cukier, kawa i herbata.

Nie wolno podawać: masła, śmietany, oliwy, smalcu, żółtek jaja, wątróbki, nerek, mózdzku.

Kamica nerkowa

Przy kamicy nerkowej wykluczamy całkowicie lub ograniczamy produkty, które mogą stać się przyczyną tworzenia kamieni.

Wykluczamy więc podroby, ryby, śledzie, bób, fasolę, groch, soczewicę, orzechy, kakao, czekoladę.

Podstawę diety stanowią: mleko, jarzyny, owoce, ziemniaki. Płynów podajemy nie mniej niż półtora litra na dobę.

Z warzyw wykluczamy te, które zawierają dużo kwasu szczawowego, a więc rabarbar, szczaw i szpinak.

Ponieważ kamienie bywają różnego rodzaju, z przewagą fosforu, wapnia, magnezu — szczególne wytyczne dotyczące diety przy kamicy nerkowej ustala lekarz.

Żywienie przy niedokrwistości (anemii)

Najczęstszą przyczyną niedokrwistości jest zbyt mała liczba czerwonych ciałek we krwi. Wiemy, że krew składa się z części płynnej, czyli osocza, i części stałej, to jest krwinek czerwonych i białych. Głównym składnikiem krwinek czerwonych jest czerwony barwnik krwi, zwany hemoglobina. Do wytwarzania tego barwnika krwi w organizmie konieczne jest żelazo.

U ludzi zdrowych, prawidłowo odżywiających się, liczba czerwonych

ciątek krwi i ilość hemoglobiny odpowiada zazwyczaj wymaganym normom, natomiast u ludzi odżywiających się nieracjonalnie i u ludzi po przebytych krwotokach liczba czerwonych ciałek zmniejsza się nieraz tak znacznie, że powstaje niedokrwistość groźna nie tylko dla zdrowia, ale często i dla życia chorego. W tym ostatnim wypadku mamy głównie na myśli niedokrwistość pokrwotoczną.

Typowymi objawami przy anemii są: ogólne osłabienie, bledność skóry, senność, brak tchu, szybkie męczenie się i bicie serca nawet przy niewielkich wysiłkach.

Poza niedokrwistością z niedożywienia i niedokrwistością pokrwotoczną istnieją jeszcze inne postacie, na przykład niedokrwistość złośliwa, niedokrwistość spowodowana rozpadem czerwonych ciałek krwi, występująca najczęściej po chorobach zakaźnych, i inne. Schorzenia te są nie tylko wynikiem niedoboru białka, żelaza czy witamin, ale także wynikiem zaburzeń w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi i w budowie krwinek. Z tego względu w takich wypadkach leczenie dietą nie wystarczy.

Jak odżywiać się przy niedokrwistości (anemii) z niedożywienia

Przy długotrwałym głodowaniu lub niedożywieniu liczba czerwonych ciałek krwi, jak również ilość czerwonego barwnika krwi (hemoglobiny) bardzo spada.

Stan ten może powstać zarówno przy niedożywieniu białkiem pełnowartościowym, jak również przy braku żelaza, na przykład u kobiet w okresie ciąży, czy też z braku niektórych witamin (witaminy C, witamin grupy B), gdyż składniki te są nieodzowne przy wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi.

Przy niedokrwistości z niedożywienia (z niedoboru) stosujemy dietę bogatą w białko pełnowartościowe, witaminy, zwłaszcza witaminę C i żelazo, gdyż są to składniki niezbędne zarówno do budowy, jak i odbudowy czerwonych krwinek. Do produktów najbardziej bogatych w wymienione składniki należą: wątroba, nerki, serce, wszystkie gatunki mięsa, żółtko jaj, kaszanka, kakao. Poza wymienionymi produktami należy stosować w dużych ilościach owoce i warzywa, zawierające dużo żelaza, a więc porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, czarne jagody, jeżyny, żurawiny, winogrona, śliwki, gruszki, brzoskwinie, morele i jabłka ze skórką.

Z warzyw najwięcej żelaza zawierają wszystkie warzywa zielone, a więc boćwina, szpinak, szczypiorek, zielona pietruszka, brukselka oraz rośliny strączkowe.

Bardzo dobrym źródłem żelaza jest kasza gryczana, jaglana, kasza jęczmienna, mąka pszenna i razowy chleb, jednakże produkty te przy anemii stosujemy w ilościach ograniczonych, gdyż mają one wysok-

wartość sycącą i chory po spożyciu ich nie odczuwa łaknienia na produkty białkowe, jarzyny czy owoce.

Tak samo w ograniczonych ilościach stosujemy tłuszcze, gdyż zalegają one długo w żołądku i hamują apetyt.

W celu pobudzenia apetytu chorego należy podawać rosół z mięsa lub z ryby, zupy jarzynowe na rosole oraz soki owocowe. Wskazane jest podawanie wątroby i mięsa wołowego w stanie surowym pod postacią pasty z dodatkiem cebuli, śledzia, żółtka, musztardy i soli. Mięso lepiej podawać pieczone, gdyż smażone jest nasączone tłuszczem, a gotowane pozbawione substancji wyciągowych, pobudzających wydzielanie soków trawiennych. Owoce i jarzyny podajemy w różnej postaci, z tym że codziennie część owoców i jarzyn podajemy pod postacią surówek.

Fosilki podajemy 5 razy dziennie dbając o urozmaicenie, aby chorego zachęcić do jedzenia. Na drugie śniadanie, jeśli obiad jest wcześniej, chory może otrzymać tylko owoce, jeśli jednak obiad jest później, należy podać do pieczywa chudą wędlinę, mięso, pastę z wątroby, owoce lub pomidory i ciepłą herbatę bądź kompot.

W celu szybkiego wyrównania strat i niedoboru czerwonych ciałek chory musi otrzymywać codziennie mięso lub podroby w większej ilości niż normalnie oraz wymienione owoce i warzywa. Jeśli chory ma dobry apetyt, nie należy specjalnie ograniczać mu węglowodanów i tłuszczu.

Jaką ustalić dietę przy niedokrwistości pokrwotocznej

Ostra niedokrwistość pokrwotoczna zdarza się wskutek zranień wypadkowych lub po operacjach, przy silnym krwotoku z nosa, żołądka, a u kobiet i po silnych krwotokach miesięcznych.

Jeśli nastąpi szybka utrata około $\frac{1}{3}$ ilości krwi, może nastąpić nawet śmierć. W wypadkach ciężkich, aby szybko wyrównać straty czerwonych ciałek krwi i zwiększyć ilość czerwonego barwnika krwi (hemoglobiny), stosujemy transfuzję krwi czyli przetaczanie, a następnie odpowiednią dietę.

Natomiast w wypadkach lżejszych wielką wagę przywiązujemy do sposobu odżywiania. Podobnie jak przy niedokrwistości z niedożywiania należy uwzględnić w szerokim zakresie produkty białkowe oraz owoce i różnorodne warzywa.

Badania wykazały, że dieta uboga w białko hamuje powstawanie czerwonych ciałek krwi oraz wytwarzanie hemoglobiny. Ważne jest również w tego typu diecie żółtko, zawiera ono sporo białka i różne witaminy oraz łatwo przyswajalne żelazo. Dobrze jest także podawać drożdże jako źródło witamin grupy B.

Niezależnie od właściwie dobranej diety podajemy jeszcze dodatkowo witaminy grupy B (B₁, B₂ PP) oraz witaminę C.

Jak należy odżywiać się przy gruźlicy płuc

Na gruźlicę zapadają najczęściej ludzie osłabieni, niedożywieni, nieodporni na choroby zakaźne oraz pracujący w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Poza tym usposabiają do gruźlicy złe warunki mieszkaniowe, ciężkie choroby zakaźne, przewlekły alkoholizm, nieodpowiedni klimat, wadliwa pozycja przy pracy (szewcy). Czynnikiem sprzyjającym rozwinięciu gruźlicy jest również szybki wzrost, gdyż w tym czasie organizm całą swoją energię zużywa na rozbudowę tkanek i nie ma już siły na walkę z zarazkami, z którymi niemal spotyka się codziennie.

Z tego względu dzieci i młodzież należy otoczyć szczególnie troskliwą opieką i kontrolą lekarską.

Dieta stosowana przy gruźlicy różni się od diety normalnej tym, że uwzględnia zwiększoną ilość pełnowartościowego białka, zwiększoną ilość składników mineralnych oraz witamin. Natomiast węglowodany w postaci pieczywa, mąki, kasz i cukru podajemy w ilościach normalnych lub nieco mniejszych. Tłuszcze podajemy w ilości nieco większej niż przy normalnej diecie, ale w granicach do 100 g dziennie. Duże ilości tłuszczu są niewskazane, gdyż tłuszcz długo zalega w żołądku i hamuje łąknienie, a poza tym obciąża nadmierną pracą wątrobę i tak już uszkodzoną przez jady bakterii gruźliczych.

Przekarmianie i tuczenie chorych jest niewskazane. Jeśli chory jest wychudzony, należy dążyć do osiągnięcia należytej wagi i zachowania jej, gdyż celem diety jest wyrównanie strat chorego organizmu, a nie tuczenie; przy skłonności do tycia należy ograniczyć potrawy mączne, cukier i tłuszcze.

Przy gruźlicy szczególnie wartościowe jest białko mięsa (chude wołowe, chude baranie). Jaja podajemy w ograniczonych ilościach, zwłaszcza dzieciom (nie więcej niż 1 jajo dziennie), aby nie wywołać uczulenia, gdyż uczulenie zmniejsza odporność na gruźlicę.

Dla lepszego wykorzystania białka należy produkty białkowe podawać z warzywami i owocami oraz z produktami mącznymi.

Przy gruźlicy występuje także zwiększone zapotrzebowanie na sole wapnia, fosforu i siarki. Z tego też względu konieczne jest w żywieniu mleko, ser, serwatka, śledzie, jaja, a z warzyw — wszystkie warzywa zielone, świeża kapusta, boćwina, brukiew.

Zapotrzebowanie na witaminy jest przy gruźlicy bardzo wysokie, z tego też względu chory musi otrzymywać je dodatkowo. Do witamin niezbędnych należy witamina C, witamina A, witamina D i grupa witamin B. Witamina K zalecana jest przy krwotokach płucnych. Ponieważ witaminy w postaci koncentratów lepiej są wchłaniane przez organizm,

witaminę C należy podawać nie tylko w tabletkach i zastrzykach, ale również w postaci koncentratu (jest do nabycia w handlu detalicznym) z owoców róży lub naparu z owoców róży. Poza tym owoce bogate w witaminę C należy podawać w stanie surowym, a część warzyw pod postacią surówek.

Naturalnym źródłem witamin grupy B (B₁, B₂, PP) są drożdże suszone oraz drożdże piwowarskie i piekarskie, które chory może przyjmować co drugi dzień w ilości około 2 dkg. Nie wyklucza to przyjmowania witamin grupy B w postaci leków.

Przypominamy, że drożdże przed użyciem należy zagotować z mlekiem lub wodą z dodatkiem cukru; można również podawać drożdże zagotowane z zupą ziemniaczaną, żurem lub zupą ogórkową.

Bardzo bogatym źródłem witamin A i D jest tran, który stosujemy w okresie od jesieni do późnej wiosny.

Ponieważ większość chorych, zwłaszcza gorączkujących, ma raczej niechęć do jedzenia, należy zwracać szczególną uwagę na to, aby jedzenie było smacznie przyrządzone i apetycznie podane. Pierwsze śniadanie i obiad podajemy treściwe i obfite, gdyż przed południem, gdy temperatura spada, chory czuje się lepiej i ma większy apetyt. Natomiast kolację podajemy lekką, czasem płynną, złożoną z mleka z żółtkiem i z owoców, lanych klusek na rosole lub na mleku, sałatki jarzynowej, ryby w galaretkę lub ryby gotowanej; dajemy ponadto białe pieczywo z masłem, miodem lub dżemem, kawę z mlekiem.

Chorym nie gorączkującym jako podstawowe dania na kolację podajemy potrawy z gotowanych jarzyn uzupełnione potrawami białkowymi, jak gotowane jajo, ryba, twaróg, mleko, oraz produktami zbożowymi.

Posiłki stosujemy tylko 4 razy dziennie, aby przez większe przerwy pobudzić apetyt chorego.

Żywnienie przy chorobach gośćcowych (reumatycznych)

Dieta przy chorobach reumatycznych powinna być bogata w witaminy, głównie w witaminy C, B₁ i B₂ oraz w witaminę A i D.

Bardzo ważnym składnikiem diety reumatycznej jest białko, dlatego też należy podawać je w ilościach większych niż przy diecie normalnej przede wszystkim w postaci sera, mleka, twarogu, jaj, mięsa, ryb, drobiu. Mleka pod każdą postacią należy podawać przynajmniej 1 litr dziennie nie tylko ze względu na białko, ale także ze względu na wysoką zawartość wapnia, gdyż jednym z objawów przewlekłego gościca jest odwapnienie kości.

Tłuszcze podajemy w ilościach normalnych, to jest około 60 g dziennie. Ograniczamy natomiast w diecie reumatycznej węglowodany zbożowe, to jest chleb, bułki, kluski, kasze. oraz cukier, natomiast dajemy przewagę warzywom, ziemniakom i owocom.

Badania naukowe wykazały, że przy dietach ubogich w białko, a bogatych w węglowodany chorzy czują się gorzej, gdyż wzmagają się wtedy bóle i obrzęki stawów, a temperatura ciała wzrasta.

W diecie dla reumatyków ogranicza się także sól kuchenna.

ALFABETYCZNY WYKAZ POTRAW I PRZETWORÓW

A

Azelnika — arcydzięgiel 95

B

Babka ucierana z proszkiem 316
 Babki świąteczne 310
 Bakłażany nadziewane jarzynami 168
 Baleron (wędliny domowe) 142
 Baranina duszona w kapuście 240
 Baranina duszona 213
 Baranina duszona z pomidorami 212
 Baranina na dziko 212
 Baranina z fasolą 240
 Baranina gotowana 211
 Baranina w sosie z jarzynami 211
 Baranina z botwiną 275
 Barszcz burakowy czysty 261
 Barszcz z pomidorów 272
 Barszcz ukraiński 277
 Barszcz zabieliany 275
 Befszyk mielony 220
 Befszyk z polędwicy wołowej 220
 Bigos 241
 Błiny 256
 Błiny ziemniaczane 256
 Boczek w kapuście z pomidorami 241
 Boczek pieczony 209
 Brukiew z marchwią 167
 Brukiew po mazursku 167
 Brukiew w sosie koprowym 167
 Brukiew z wieprzowiną 240
 Brukiew zasmażana w sosie mlecznym 167
 Brukselka (żywienie dzieci) 342
 Rudyń z suszonych grzybków 202
 Bułeczki drożdżowe 307
 Bułka z dynią 308
 Bułka z mlekiem (żywienie dzieci) 346
 Bułka zwykła postna 307
 Buraki (żywienie dzieci) 341
 Buraki ze śmietaną 168
 Buraki zasmażane 168

C

Cebula duszona 168
 Cebula duszona z jabłkami lub pomidorami 168
 Ciastka z makiem 316
 Ciastka z płatków owsianych 315
 Ciastka ze skwarek 316

Ciastka waniliowe 314
 Ciastka wyćiskane przez maszynkę 315
 Ciasto tarte makaronowe 281
 Chłodnik z kwaśnego mleka 279
 Chrust 3:2
 Czereśnie w butelkach (półprzetwory) 78
 Czernina z kaczki lub gęsi 272
 Cwila z chrzanem 163

D

Dorsz zapiekany w sosie chrzanowym 238
 Dorsz w zaprawie pomidorowej 293
 Drobki z gęsi w potrawce 227
 Dynia (żywienie dzieci) 341
 Dynia po mazursku 169
 Dżem z agrestu 98
 Dżem z borówek 93
 Dżem z jabłek i śliwek 99
 Dżem malinowy 99
 Dżem ze śliwek 99
 Dżem truskawkowy z agrestem 100

F

Fasola z boczkiem 241
 Fasola z kielbasą lub boczkiem 268
 Fasola w sosie pomidorowym 268
 Fasola sypka z wody 267
 Fasola w szarym sosie 268
 Fasola z wieprzowiną lub baraniną 269
 Fasola szparagowa ze śmietaną 169
 Fasola szparagowa z wody 169
 Fasola szparagowa zasmażana 169
 Fasola szparagowa kiszona 115
 Flaczki cielejące 214
 Flaczki cielejące panierowane 214
 Flaki jarskie 163
 Flaki wołowe 220

G

Galareta z kury 292
 Galareta z nóżek wieprzowych 290
 Galareta z ryb 292
 Galaretka z porzeczek 302
 Galaretka witaminowa z porzeczek (przetwory) 90
 Gęś w sosie grzybowym 227
 Gęś lub kaczka duszona z warzywami 228

Gęś lub kaczką duszona z kapustą 229
Gęś lub kaczką nadziewana kaszą 227
Gęś lub kaczką pieczona z jabłkami 228
Gołąbki z kaszy gryczanej z jajami 266
Cołobie duszone 233
Groch przecierany 270
Groch sypki 269
Groch zielony z masłem 170
Groch zielony w mlecznym sosie 170
Grzanki z bułki 281
Grzyby kiszone 115
Grzyby w śmietanie 199
Grzyby świeże duszone z kapustą 200
Grzyby suszone osmażane 200
Gulasz 210
Gulasz wieprzowy z jarzynami 242

II

Herbata 303
Herbatka (żywienie dzieci) 356
Herbatniki 315

I

Indyk pieczony nadziewany 253

J

Jabłka w cieście 193
Jabłka lub gruszki w sosie waniliowym 300
Jabłka pieczone 302
Jabluska rajskie (konfitura) 98
Jagody leśne (przetwory) 79
Jaja w koszulkach 195
Jaja nadziewane w skorupkach 197
Jaja sadzone na pomidorach 196
Jaja sadzone w śmietanie 197
Jaja w sosie 289
Jajecznicą z grzybami 196
Jajecznicą oszczędnościową 198
Jajecznicą z pomidorami 198
Jarzyny z wieprzowiną 242
Jeżyny (przetwory) 79

K

Kabaczki z grzybami i pomidorami 171
Kaczką duszoną z grzybami 229
Kałafior w mlecznym sosie 175
Kałafior z masłem 171
Kałafiory (żywienie dzieci) 342
Kalarepa nadziewana mięsem 243
Kalarepa z marchwią 171
Kalarepa zasmażana 171

Kalarepka (żywienie dzieci) 341
Kanapki 289
Kapusta biała młoda ze śmietaną 172
Kapusta biała z ogórkami 172
Kapusta biała z pomidorami 172
Kapusta biała zasmażana 172
Kapusta biała z masłem 172
Kapusta brukseiska w sosie śmietanowym 174
Kapusta czerwona zasmażana 174
Kapusta kiszona (przetwory) 113
Kapusta kiszona z grzybami 175
Kapusta kiszona po litewsku 174
Kapusta kiszona zasmażana 174
Kapusta włoska (żywienie dzieci) 342
Kapusta włoska z kiełbasą 243
Kapusta włoska ze śmietaną 175
Kapusta włoska z wody 175
Kapusta włoska z ziemniakami 176
Kapuśniak z kiszoną kapustą 278
Karasia w śmietanie 238
Kasza gryczana sypka 261
Kasza jaglana na mleku 263
Kasza jaglana z suszonymi grzybami 263
Kasza jęczmienna na sypko 263
Kasza krakowska zacierana 262
Kasza krakowska z grzybami 262
Kasza krakowska lub jaglana ze śliwkami 262
Kaszka manna na mleku (żywienie dzieci) 337
Kaszka manna z twarogiem (żywienie dzieci) 343
Kaszka manna z serem fermentowanym (żywienie dzieci) 343
Kaszka manna z szynką (żywienie dzieci) 346
Kaszka manna z mięsem (żywienie dzieci) 346
Kawa prawdziwa 303
Kawa zbożowa 303
Kiełbasa biała pieczona 209
Kiełbasa jałowcowa sucha (wędliny domowe) 140
Kiełbasa polska wędzona (wędliny domowe) 139
Kiełbasa serdelowa z cielęciny (wędliny domowe) 141
Kiełbasa węgierska wędzona (wędliny domowe) 140

- Kielbasa wieprzowa „wiejska“ (wędli-
 ny domowe) 139
 Kisiel z jabłek 300
 Kisiel mleczny 300
 Kisiel owocowy (żywienie dzieci) 344
 Kiszenie żuru 281
 Kiszenie barzczu burakowego 280
 Kiszka kaszana (wędliny domowe) 144
 Kiszka paszletowa (wędliny domowe)
 143
 Kiszonki (przetwory) 112
 Kiszona fasola szparagowa (przetwory)
 115
 Kiszona surówka z czerwonej kapusty
 (przetwory) 114
 Kiszona surówka mieszana (przetwory)
 114
 Kiszona surówka z włoskiej kapusty
 (przetwory) 113
 Kiszone grzyby (przetwory) 113
 Kiszone ogórki (przetwory) 114
 Kiszone pomidory (przetwory) 115
 Klops 210
 Klops nadziewany jajami 291
 Kluski z ciasta ziemniaczanego 233
 Kluski z jabłkami 188
 Kluski z kapustą i mięsem 250
 Kluski z kaszy mąki z serem 234
 Kluski kładzione 282
 Kluski lane 282
 Kluski z makiem 257
 Kluski parzone 283
 Kluski z płatków owsianych 268
 Kluski z serem 193
 Kluski z sosem pomidorowym na kieł-
 basie 249
 Kluski z sosem mięsnym 250
 Kluski ziemniaczane kładzione 254
 Knedle czeskie z boczkiem 243
 Knedle nadziewane cebulą 253
 Knedle nadziewane serem i cebulą 254
 Knedle ze śliwkami 253
 Knedle z tartej bułki 258
 Knedle ziemniaczane z mięsem 244
 Kompot z jabłek 299
 Kompot z jabłek i wiśni 299
 Kompot z jabłek (żywienie dzieci) 344
 Kompot z truskawek 298
 Kompoty (przetwory) 85
 Kompoty w słoikach pod pechem (prze-
 twory) 87
 Kompoty w weckach (przetwory) 86
 Konfitury (przetwory) 92
 Koperek włoski (żywienie dzieci) 357
 Kostka z kaszy krakowskiej 293
 Kostka z kaszy mąki 283
 Kotlety z fasoli 289
 Kotlety z grochu 270
 Kotlety z grzybów suszonych 301
 Kotlety z jaj 197
 Kotlety z kapusty i mięsa 244
 Kotlety z kaszy gryczanej 261
 Kotlety z kaszy gryczanej z serem 261
 Kotlety z kaszy i mięsa 244
 Kotlety z kaszy jęczmieńnej z grzyba-
 mi 264
 Kotlety z kaszy i wędzonego dorsza 238
 Kotlety mielone 207
 Kotlety mielone z królika 234
 Kotlety mielone z mięsa mieszanego
 221
 Kotlety mielone z ryb 237
 Kotlety z mięsa i ziemniaków 243
 Kotlety schabowe z cebulą 207
 Kotlety wieprzowe z szynki 208
 Kotlety wołowe mielone 221
 Kotlety z ziemniaków 182
 Krem waniliowy 302
 Krem z zsiadłego mleka 301
 Królik duszony ze śmietaną 134
 Krupnik 279
 Kruszonka lubelska 312
 Kulebkek 258
 Kura duszona z pomidorami 230
 Kura w potrawce 229
 Kura w sosie koperkowym 230
 Kura pieczona 230
 Kura pieczona nadziewana 230
 Kurczęta duszone w śmietanie 231
 Kurczęta duszone z grzybami 231
 Kurczęta nadziewane 232
 Kurczęta nadziewane kaszą krakowską
 232
 Kurczęta pieczone w słoninie 232
 Kwas chlebowy 305
 Kwas żurawinowy 305
 L
 Leniwe pierogi 192
 Leniwe pierogi oszczędnościowe 192
 Ł
 Łazanki 282
 Łazanki z kapustą 255

M

Makaron 282
 Makaron fabryczny z grzybami 253
 Makownik 310
 Maliny (przetwory) 79
 Marchew (żywienie dzieci) 341
 Marchew z fasolą szparagową 177
 Marchew młoda z kalarepą 177
 Marchew młoda z masłem 176
 Marchew w sosie mlecznym 176
 Marchew w sosie mlecznym z zielonym
 groszkiem 176
 Marchew tłuczona z ziemniakami (po
 mazursku) 178
 Marchew zasmażana 177
 Marmoladki dla dzieci (przetwory) 103
 Marmolady (przetwory → tabela 9) 101
 Marynaty (przetwory) 117
 Mazurek kruchy 314
 Mielka surowa wędzona (wędliny do-
 mowe) 141
 Mieszanka mleczna bez mąki (żywie-
 nie dzieci) 333
 Mieszanka mleczna z mąką (żywienie
 dzieci) 334
 Mieszanka z pełnego mleka (żywienie
 dzieci) 335
 Mieszanki z solonych warzyw (przetwo-
 ry) 117
 Mięso gotowane (żywienie dzieci) 349
 Mleczko karmelowe 301
 Mleko płynne z mleka w proszku (ży-
 wienie dzieci) 335
 Młoda biała kapusta ze śmietaną 173
 Młode ziemniaki w śmietanie 180
 Mostek cielęcy nadziewany 218
 Mózg gotowany (żywienie dzieci) 349
 Mózg po polsku 208
 Mus z kaszy manny na mleku 301
 Mus z kaszy manny z owocami 301
 Musztarda z pomidorów (przetwory) 120

N

Naleśniki z jabłkami 186
 Naleśniki z jagodami 187
 Naleśniki nadziewane mięsem 245
 Naleśniki nadziewane mięsem i kapustą
 245
 Naleśniki nadziewane kaszą gryczaną
 i mięsem 246

Naleśniki z truskawkami 187
 Naleśniki z serem 193
 Naleśniki z suszonymi grzybami 201
 Naleśniki ze świeżymi grzybami 200
 Naleśniki ze szpinakiem 235
 Napój z serwatki 304
 Napój witaminowy z owoców jagodo-
 wych 364
 Nerkówka cielęca duszona 217
 Nóżki cielęce w cieście 215

O

Obwarzanki 310
 Ogórki lub kabaczki nadziewane mię-
 sem 246
 Ogórki kiszone (przetwory) 114
 Omlet biszkoptowy 196
 Omlet naturalny 196
 Owoce bez cukru (przetwory) 75
 Owoce kiszone (przetwory) 76
 Owoce półprzetwory 77
 Owoce róży (konfitura) 96
 Owoce utrwalone w całości 77
 Owoce utrwalone cukrem na surowo
 90
 Owoce utrwalone cukrem gotowane 92
 Ozór wołowy w sosie chrzanowym 219

P

Paprykarz z cielęciny 216
 Paprykarz z gęsi 228
 Paprykarz z królika 234
 Paprykarz z kury 231
 Paprykarz z kurcząt 231
 Parzybroda z białej kapusty 173
 Paszteciki drożdżowe 227
 Paszteciki w naleśnikach 228
 Pasztet 230
 Pączki 311
 Peklowane mięso wieprzowe gotowane
 206
 Pęczak z jarzynami 265
 Pęczak z jarzynami i mięsem 249
 Pieczeń cielęca duszona 218
 Pieczeń rzymska (klops) 222
 Pieczeń wołowa duszona 224
 Pieczeń wołowa na dziko 224
 Pierniki drobne 318
 Piernik z marchwi 317
 Piernik z miodem 317
 Piernik na przedce 317

Pierogi drożdżowe z kapustą i mięsem 248
 Pierogi z jabłek 189
 Pierogi z kapustą 255
 Pierogi z kapustą i serem 235
 Pierogi z mięsa i kapusty 248
 Pierogi z mięsem 247
 Pierogi z mięsem i ziemniakami 247
 Pierogi z płuckami 248
 Pierogi z ruskim nadzieniem 254
 Pierogi z serem 193
 Pierogi z suszonymi grzybami 201
 Pierogi ze śliwek 189
 Pierogi z truskawkami 189
 Pierogi z wiśni lub czereśni 190
 Piwo grzane 304
 Placek drożdżowy ze śliwkami 311
 Placek z jabłkami 313
 Placek kruchy ze śliwkami 313
 Placek z kruszonką 298
 Płucka cielęce w kwaśnym sosie 214
 Poledwica wieprzowa (wędliny domowe) 141
 Pomidory kiszone (przetwory) 115
 Pomidory nadziewane 293
 Pomidory nadziewane grzybami 179
 Pomidory nadziewane kaszą z grzybami 179
 Pomidory surowe nadziewane ogórkami 160
 Pory w sosie śmietanowym 178
 Pory w sosie zasmażanym 178
 Porzeczki bez cukru (przetwory) 79
 Potrawka z cielęciny 213
 Przecier z pieczonych jabłek (przetwory) 80
 Przecier pomidorowy (przetwory) 119
 Przecier pomidorowy w słojach (przetwory) 120
 Przecier z róży (przetwory) 81
 Przeciery zagęszczane (przetwory) 120
 Pulpety z mięsa (żywienie dzieci) 349
 Pyzy z ziemniaków nadziewane serem 182

R

Racuchy drożdżowe 257
 Racuszki z sera (małdrzyki) 194
 Racuszki z płatków owsianych 263
 Rajskie jabłuszka (konfitura) 93
 Rogale drożdżowe 309

Rolada blszkoptowa z marmeladą 318
 Rolada z boczku 290
 Rosół 271
 Róża w cukrze (przetwory) 91
 Rumianek (żywienie niemowląt) 357
 Ryby gotowane 236
 Ryby smażone naturalne 236
 Ryby smażone panierowane 237
 Ryby w sosie greckim 293
 Rydze smażone 199
 Ryż studzony z jabłkami 187
 Ryż na sypko 264

S

Sałceson włoski (wędliny domowe) 144
 Sałata zielona ze śmietaną 160
 Sałatka z białej kapusty 163
 Sałatka z czerwonej kapusty i jabłek 164
 Sałatka z czerwonej kapusty z fasolą 164
 Sałatka z fasolą i cebulą 163
 Sałatka z gotowanej kapusty 163
 Sałatka jarzynowa w majonezie 294
 Sałatka jarzynowa z mięsem 205
 Sałatka z pieczonych buraków z cebulą 162
 Sałatka śledziowa 295
 Sałatka z warzyw mieszanych 164
 Sałatka z wędzonego dorsza 236
 Sałatka z ziemniaków z cebulą 163
 Sałatka z ziemniaków z jabłkami 165
 Sałatka z ziemniaków i kiszzonej kapusty 165
 Schab pieczony 208
 Sernik 314
 Siekanki z baraniny 212
 Siekanki cielęce 215
 Skórką cytrynowa w cukrze (przetwory) 92
 Skórki pomarańczy (konfitura) 96
 Słonina paprykowana (wędliny domowe) 143
 Słonina wędzona (wędliny domowe) 143
 Sok z brukwi (żywienie dzieci) 351
 Sok z dyni (żywienie dzieci) 350
 Sok z jabłek (żywienie dzieci) 351
 Sok z kalarepy (żywienie dzieci) 351
 Sok pitny z kiszzonej kapusty (przetwory) 121
 Sok pitny pomidorowy (przetwory) 120

- Sok witaminowy z malin, jeżyn (przetwory) 91
 Sok witaminowy z porzeczki, truskawek (przetwory) 91
 Soki z owoców jagodowych (żywienie dzieci) 351
 Solonki (przetwory) 118
 Sos cebulowy 284
 Sos chrzanowy 283
 Sos chrzanowy na śmietanie 287
 Sos chrzanowy na śmietanie ze szczypiorkiem 287
 Sos grzybowy 285
 Sos koperkowy 285
 Sos mięsny 286
 Sos musztardowy 287
 Sos musztardowy gorący 287
 Sos — musztarda z pomidorów (przetwory) 120
 Sos owocowy witaminowy 288
 Sos ogórkowy 286
 Sos pomidorowy 286
 Sos szczypiorkowy 285
 Sos waniliowy 288
 Sucharek z makiem (żywienie dzieci) 346
 Sucharki drożdżowe 309
 Surówka z cebuli z jabłkami 156
 Surówka z cebuli z olejem 156
 Surówka z czarnej rzodkwi 161
 Surówka z kapusty białej 156
 Surówka z kapusty białej z ogórkami 157
 Surówka z kapusty czerwonej 157
 Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami 157
 Surówka z kapusty kiszzonej barwiona 158
 Surówka z kapusty kiszzonej z cebulą 157
 Surówka z kapusty kiszzonej z przecierem pomidorowym 157
 Surówka z kapusty włoskiej letnia 158
 Surówka z kapusty włoskiej zimowa 158
 Surówka z marchwi, chrzanu i jabłek 158
 Surówka z marchwi i porów 159
 Surówka z marchwi z żurawinami 159
 Surówka z ogórków z koprem 159
 Surówka z ogórków z pomidorami 159
 Surówka z pomidorów i cebuli 159
 Surówka z porzeczki (przetwory) 90
 Surówka z rzodkiewek ze szczypiorkiem 160
 Surówka ze szczypiorku z jajem 161
 Surówka wiosenna z twarogiem 160
 Surówka z zielonej sałaty z ogórkami 161
 Susze z warzyw i owoców (przetwory) 121
 Szczupak nadziewany 236
 Sznyceł cielecy 215
 Szpinak (żywienie dzieci) 342
 Szpinak zasmażany 178
 Sztuka mięsa 219
 Szyńka pieczona 209
 Szyńka wieprzowa gotowana (wędliny domowe) 142
 Szyńka wieprzowa wędzona (wędliny domowe) 142
 Śledzie marynowane 293
 Śledzie w oleju 294
 Śledzie smażone 287
 Śledzie w śmietanie 294
 Śliwki w cieście 189
 Śliwki mielone w butelkach (przetwory) 81
 Śliwki węgierki do ciast (przetwory) 78
- T**
- Tort biszkoptowy 319
 Tort chlebowy 319
 Tortowa masa z orzechów laskowych 320
 Truskawki w syropie naturalnym (przetwory) 88
- W**
- Wątroba gotowana (żywienie dzieci) 349
 Wątroba smażona 207
 Wino grzane 334
- Z**
- Zalewa octowa do marynat (przetwory) 119
 Ziemniaki duszone z boczkiem 181
 Ziemniaki duszone ze świeżymi grzybami 181
 Ziemniaki duszone ze słoniną i cebulą 180
 Ziemniaki dla niemowląt (żywienie dzieci) 342
 Ziemniaki z grzybami i jajami 202

- Ziemniaki młode 180**
Ziemniaki młode w śmietanie 180
**Ziemniaki nadziewane suszonymi grzy-
bami 182**
Ziemniaki z suszonymi grzybami 181
Ziemniaki ucierane 180
**Zrazy baranie duszone z ziemniakami
213**
Zrazy bite wieprzowe 209
Zrazy cielece 216
Zrazy cielece z polskm nadzieniem 217
Zrazy cielece nadziewane słoniną 217
**Zrazy z dorsza w sosie pomidorowym
238**
Zrazy mielone duszone w sosie 210
Zrazy wołowe bite 222
Zrazy wołowe duszone z grzybami 223
Zrazy wołowe mielone 221
Zrazy wołowe nadziewane słoniną 223
Zrazy wołowe w sosie z jarzynami 222
Zupa z borówek (czarnych jagód) 185
Zupa z dyni 280
**Zupa z dyni stosowana przy bieguncie
(żywienie dzieci) 388**
Zupa fasolowa z ziemniakami 278
Zupa z fasolki szparagowej 278
Zupa grochowa 277
Zupa grzybowa ze śmietaną 276
Zupa grzybowa czysta 272
Zupa z jabłek 185
Zupa jarzynowa z kalafiorami 273
Zupa jarzynowa przecierana 273
**Zupa jarzynowa dla niemowląt (żywie-
nie dzieci) 338**
Zupa jarzynowa zasmażana 279
Zupa kalafiorowa 276
Zupa z kaszy manny 277
Zupa koperkowa 273
Zupa z marchwi na mleku 280
**Zupa z marchwi stosowana przy bie-
guncie (żywienie dzieci) 388**
Zupa ogórkowa 274
**Zupa pomidorowa z kaszą lub ryżem
277**
**Zupa posłomkowa na zsiadłym mleku
184**
Zupa z suszonych owoców 185
Zupa ze śliwek 185
Zupa z truskawek 186
Zupa z wiśni 186
Zupa ze słodkiej kapusty 275
Zupa ziemniaczana z kurkami 274
Zupa ziemniaczana z porami 274
Zupa ziemniaczana zasmażana 278
Zupa ziemniaczana ze szczawiem 275

Z

- Żeberka duszone z cebulą 211**
Żeberka w kapuście 250
Żeberka wieprzowe gotowane 208

TREŚĆ

O żywności człowieka

Co i dlaczego trzeba jeść	3
Białko niezastąpionym składnikiem pożywienia	5
Ile białka potrzebuje organizm człowieka	7
Składniki mineralne i ich znaczenie dla organizmu	9
Wapń i fosfor	9
Żelazo	10
Jod chroni przed wolem	11
O soleniu potraw	11
Woda potrzebna tak samo jak pożywienie	12
Witaminy — składniki pożywienia niezbędne dla zdrowia	13
Witamina A pomaga w osiągnięciu prawidłowego wzrostu dzieci	14
Witamina D zapobiega krzywicy	16
Witaminy grupy B	15
Witamina C	16
Energię do życia i pracy czerpiemy z pokarmów	18
Kilka słów o produktach spożywczych najczęściej stosowanych w posiłkach	20
Mleko i przetwory mleczne	20
Jaja, sery, ryby, mięso i drób	22
Warzywa i owoce	26
Produkty zbożowe	32
Tłuszcze	34
Podział produktów spożywczych na grupy	34
Ile produktów należy spożywać w ciągu dnia	35
Co podam domownikom na śniadanie, obiad i kolację	36
Przykładowe jadłospisy całodzienne dla rodziny na okres wiosenno-letni	38
Przykładowe jadłospisy całodzienne na okres jesienno-zimowy	39
Przyjujemy gościa	39
Smacznie, starannie i czysto	
Co to są zatrucia pokarmowe	43
Składniki trujące w surowcach spożywczych	43
Nie jedzmy nieznanych grzybów i jagód	43

Kiełkujące ziemiaki są również szkodliwe	44
Używajmy do potraw dobrze rafinowanych olejów roślinnych	44
Kakol i sporysz w zbożu grozi zatruciem	44
Jady i trucizny w rybach	45
Jak unikać zatruc chemicznych	45
Nie stosować salicylu do utrwalania przetworów	45
Owoce myjemy przed użyciem	45
Jakich naczyń nie należy używać do potraw	45
Bakterie i ich jady wywołują najwięcej zatruc	46
Jad kiełbasiany — utajony nieprzyjaciel	46
Bądźmy ostrożni przy stosowaniu konserw	46
Chrońmy pokarmy przed pasożytami	47
Kilka słów o pozornych zatruciach	48
Przypominamy wskazania higieny	48
A teraz higiena naczyń i narzędzi pracy	49
Na czym polega higieniczne przyrządzanie potraw	50
Jak zapewnić estetyczne i higieniczne spożycie potraw	51

Nasza kuchnia

Jak ma wyglądać kuchnia	54
W kuchni urządzamy kącik — jadalnię	54
Brudne obuwie i wierzchnie okrycia zostawiamy w słońce	55
Przed jedzeniem wszyscy myją ręce	55
Plec kuchenny (trzon) najważniejszy	56
Wygodny stół do pracy	57
Pracujemy na siedząco	58
Naczynia i narzędzia pracy chowamy do szafy-kredensu lub na zakryte półki	58
Porządki w kuchni	59
Woda w każdej kuchni	60
W jakie naczynia i drobny sprzęt do pracy zaopatrzmy naszą kuchnię	61
Drobny sprzęt i naczynie do przygotowania potraw	61
Naczynia i przyrządy do gotowania	63
Naczynia stołowe i przybory do jedzenia	63
Co jest potrzebne do utrzymania czystości w kuchni	64
Dogotowywacz sam gotuje	64
Jak używać dogotowywacza	66
Jak korzystać z kuchni elektrycznej	66
A teraz kilka ostrzeżeń	67

Wykorzystujmy prawidłowo nasz ogród

Dla urozmańcenia naszych posiłków	71
Witamina nie tylko w lecie	73
Które warzywa i owoce utrwalac na zimę	73

Różne sposoby utrwalania produktów żywnościowych	73
Przetwory z owoców	76
Owoce możemy utrzymywać również bez cukru	75
Owoce możemy także kisić	76
Owoce przerabiamy na półprzetwory	77
Owoce utrwalone w całości	77
Śliwki węgierki do ciast	78
Wiśnie i czereśnie w butelkach	78
Maliny, jeżyny, porzeczki, jagody leśne	79
Przeciery owocowe	79
Przecier z pieczonych jabłek	80
Przecier z róży	81
Śliwki mielone w butelkach	81
Soki owocowe	81
Kompoty	85
Z jakich owoców robimy kompoty	85
Jak przygotowujemy owoce na kompoty	85
Różne sposoby przyrządzania kompotów	86
Kompoty w węgach	86
Kompoty w słoikach pod pechem	87
Jak przechowywać słoje z kompotami	88
Truskawki w syropie naturalnym	88
Cukier konserwuje	89
Nie za dużo cukru	89
Owoce utrwalane cukrem na surowo	90
Galaretka witaminowa z porzeczki	90
Surówka z poziomki	90
Sok witaminowy z malin i jeżyn	91
Sok witaminowy z poziomki lub truskawek	91
Róża w cukrze	91
Skórka cytrynowa lub pomarańczowa w cukrze	92
Owoce gotowane utrwalane cukrem	92
Konfitury	93
Dodatki do konfitur na 1 kg oczyszczonych owoców	94
Anizelika — arcydzięgiel	95
Rajskie jabłuszka	95
Owoce róży	96
Skórki pomarańczy	96
Dżemy zamiast konfitur	96
Z jakich owoców robimy dżemy	97
Ile cukru dodajemy do dżemów	97
W jaki sposób przyrządzamy dżemy	97
Jak długo gotujemy dżemy	98
Dżem z agrestu	98

Dżem z borówek z jabłkami i gruszkami	98
Dżem witaminowy z jabłek i róży	99
Dżem z jabłek i śliwek	99
Dżem malinowy	99
Dżem ze śliwek	99
Dżem truskawkowy z agrestem	100
Marmolady	100
Ile cukru trzeba dodać do marmolady	101
Składniki marmolad skrzepłych na 1 kg gotowej marmolady	101
Jak gotować marmolady	102
Opakowanie i przechowanie marmolad	103
Marmoladki dla dzieci zamiast cukierków	103
Powidła	104
Wina owocowe własnego wyrobu	104
Drożdże i ich znaczenie przy wyrobieniu wina	106
Przygotowanie matki drożdżowej	107
Otrzymanie moszczu	108
Doprawianie moszczu	108
Napełnienie gąsiora	109
Fermentacja moszczu	109
Ściąganie młodego wina	110
Dojrzewanie wina	111
Butelkowanie wina	111
Przetwory z warzyw i grzybów	111
Kiszonki	112
Kapusta kiszona do szybkiego zużycia	113
Kiszona surówka z włoskiej kapusty	113
Kiszona surówka z czerwonej kapusty	114
Kiszona surówka z czerwonej kapusty (inny sposób)	114
Kiszona surówka mieszana	114
Ogórki kiszone krajane	114
Kiszone pomidory	115
Kiszona fasola szparagowa	115
Kiszone grzyby	115
Solonki	116
Mieszanki z solonych warzyw do zup	117
Marynaty	117
Skład zalewy octowej do marynat z warzyw i owoców	119
Przetwory z warzyw utrwalone przez ogrzewanie i uszczelnianie	119
Przecier pomidorowy	119
Przecier pomidorowy w słojach	120
Sok pitny pomidorowy	120
Przedciery zagęszczane	120
Sos — musztarda z pomidorów	120

Sok pitny z kiszonej kapurty	121
Susze z warzyw i owoców	121
Które surowce suszyć	121
Dobór surowców	122
Przygotowanie surowców	122
Gdzie suszyć	123
Na czym suszyć	123
Jak długo suszyć	123
Przechowywanie suszu	124

Świnobole w gospodarstwie

Od czego zaczynamy sprawianie	126
Przygotowujemy jelita do wyrobu wędlin	127
Jak robieramy połówki wieprzowe	129
Mięso i tłuszcz trzeba wystudzić	130
Co można zrobić z różnych części tuszy wieprzowej	130
Jak utrwalić mięso	131
Mięso ze słoja smakuje jak świczka	132
Solenie to dobry sposób utrwalania mięsa	133
Beczki, cebrzyki lub garnki do mięsa	134
Ile dodać soli, przypraw, saletry	134
W jaki sposób soli się mięso	135
Posolone mięso wymaga opieki	136
Jak wędzić mięso i wyroby z mięsa	136
Aby nie używać zjełczałego sadła...	137
Przyrządzamy wędliny domowe	138—144
Kiełbasa wieprzowa „wiejska”	139
(itd. tytuły przepisów)	

Gdzie i jak przechowywać żywność

Pomieszczenia do przechowywania żywności	145
Higiena pomieszczeń na żywność	147
Zwalczanie gryzoni i owadów	147
Lodownie i lodówki	148
Przechowywanie poszczególnych produktów	149

Potrawy na codzień i na święto

Przyrządzamy potrawy z warzyw i ziemniaków	153
Szybko i zdrowo — a więc surówki	155
Przepisy na surówki	155—161
Surówka z cebuli z olejem	159
(itd. tytuły przepisów)	
Salatki	162
Przepisy na salatkę	162—163

Sałatka z pieczonych buraków z cebulą	162
(itd. tytuły przepisów)	
Gorące potrawy z warzyw	165
Przepisy na gorące potrawy z warzyw	166—183
Bakłażany nadziewane jarzynami	166
(itd. tytuły przepisów)	
Owoce w codziennych posiłkach	183
Przepisy na potrawy z owoców	184—190
Zupa poziomkowa na zsiadłym mleku	184
(itd. tytuły przepisów)	
Potrawy z mleka, sera, jaj i grzybów	190
Zastosowanie mleka i produktów mlecznych w naszych potrawach	190
Przepisy na potrawy z sera	192—194
Leniwe pierogi	192
(itd. tytuły przepisów)	
Dbaćmy o właściwe wykorzystanie jaj w żywieniu rodziny	194
Przepisy na potrawy z jaj	195—198
Jaja w koszulkach	195
(itd. tytuły przepisów)	
Potrawy z grzybów	198
Przepisy na potrawy z grzybów	199—203
Grzyby w śmietanie	199
(itd. tytuły przepisów)	
Nauczmy się prawidłowego przyrządzania potraw mięsnych	203
Mięso gotowane	203
Mięso smażone	204
Mięso duszone	205
Mięso pieczone	206
Przepisy na potrawy mięsne	206—224
Peklowane mięso wieprzowe gotowane	206
(itd. tytuły przepisów)	
Potrawy z drobiu	225
Przepisy na potrawy z drobiu	227—234
Gęś w sosie grzybowym	227
(itd. tytuły przepisów)	
Ryby w naszej kuchni	235
Przepisy na potrawy z ryb	236—238
Ryby gotowane	236
(itd. tytuły przepisów)	
Potrawy półmięsne	239
Przepisy na potrawy półmięsne	240—250
Brukiew z wieprzowiną	240
(itd. tytuły przepisów)	
Mąka i kasze w kuchni wiejskiej	250

Potrawy z mąki	251
Przepisy na potrawy mączne	253—259
Kluski z ciasta ziemniaczanego	253
(itd. tytuły przepisów)	
Potrawy z kasz	259
Przepisy na potrawy z kasz	261—269
Kasza gryczana sypka	261
(itd. tytuły przepisów)	
Groch i fasola	269
Przepisy na potrawy z grochu i fasoli	267—270
Fasola sypka z wody	267
(itd. tytuły przepisów)	
Zupy i dodatki do zup	270
Przepisy na zupy	271—281
Rosół	271
(itd. tytuły przepisów)	
Przepisy na dodatki do zup	281—284
Grzanki z bułki	281
(itd. tytuły przepisów)	
Sosy urozmaicają potrawy	284
Przepisy na sosy	284—288
Sos cebulowy	284
(itd. tytuły przepisów)	
Zakąski	288
Przepisy na zakąski	289—293
Kanapki	289
(itd. tytuły przepisów)	
Desery to słodkie uzupełnienie posiłków	298
Przepisy na desery	299—302
Kompot z jabłek	299
(itd. tytuły przepisów)	
Przepisy na napoje	303—303
Kawa zbożowa	303
(itd. tytuły przepisów)	
Jak upiec coś słodkiego	303
Przepisy na ciasta i ciastka	307—320
Bułka zwykła postna	307
(itd. tytuły przepisów)	

Żywność dzieci

Dzieci należy żywić inaczej niż ludzi dorosłych	322
Dlaczego białko jest takie ważne w żywieniu dzieci	322
Wapń i fosfor jest konieczny do budowy masy kości i zębów	324
Żelazo potrzebne jest dziecku do wytwarzania krwi	324

Dlaczego witaminy muszą występować w posiłkach dla dzieci	325
Dlaczego każda matka powinna karmić piersią swoje niemowlę	327
Co to jest siara	328
Jak często należy karmić niemowlę	329
Sposób karmienia	330
Czas ssania	331
Ile pokarmu potrzebuje niemowlę	331
Jak odżywiać niemowlę w poszczególnych miesiącach życia	332

Kalendarz żywienia niemowlęcia o wadze przy urodzeniu 3,5 kg

Pierwszy miesiąc	332
Drugi miesiąc	334
Trzeci miesiąc	335
Czwarty miesiąc	336
Piąty miesiąc	338
Szesty miesiąc	338
Siedmy miesiąc	343
Ósmy miesiąc	344
Dziewiąty i dziesiąty miesiąc	346
Jedenasty i dwunasty miesiąc	347
Potrawy dla niemowląt	349—351
Sztuczne żywienie niemowląt	351
Co to jest żywienie mieszane	352
Dlaczego niemowlęta muszą pić	353
Napoje dla niemowląt	354
Ogólne uwagi dotyczące żywienia niemowląt chorych	357
Żywienie dzieci w drugim roku życia	358
Jak podawać dziecku produkty w drugim roku życia	359—364
Jak żywić dziecko w trzecim roku życia	364
Ile produktów powinno dziecko otrzymać dziennie w drugim i trzecim roku życia	365
Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym	366
Jak żywić dziecko chodzące do szkoły	367
Co podać dziecku idącemu do szkoły na pierwsze i drugie śniadanie	367
Dzienna ilość produktów dla dziecka w wieku szkolnym	368
Jak planować posiłki dla dzieci	369
Przykładowe śniadania dla dzieci	369
Przykładowe obiady dla dzieci	370
Przykładowe podwieczorki dla dzieci	370
Przykładowe kolacje dla dzieci	371
Drugie śniadanie	371
Jak łączyć przyrządzanie posiłków dla dzieci z posiłkami dla dorosłych	371
Na co należy zwracać uwagę przy przyrządzaniu potraw dla dzieci	372

Jak powinna odżywiać się kobieta w okresie ciąży	373
Żywienie w pierwszej połowie ciąży	374
Jak należy odżywiać w drugiej połowie ciąży	375
Co powinna spożywać kobieta w drugiej połowie ciąży	376
Kobieta w ciąży nie wolno pić alkoholu i palić papierosów	376
Jak powinna odżywić się kobieta karmiąca	376
Rady praktyczne w zakresie żywienia dzieci	377

Prawidłowe żywienie ludzi chorych ułatwia powrót do zdrowia

Co należy rozumieć przez dietę	378
Odżywianie przy chorobach przewodu pokarmowego	379
Jakie są przyczyny powstawania chorób żołądka	380
Jak należy postępować przy ostrym nieżyciu (katarze) żołądka	381
Przewlekły nieżyt (katar) żołądka	381
Nadkwaśność	382
Niedokwaśność	382
Jak odżywiać się przy chorobie wrzodowej (wrzód żołądka i dwunastnicy)	383
Żywienie przy ostrym i przewlekłym nieżyciu jelit (katarze jelit)	384
Biegunki	385
Co należy podawać przy bieguncie	385
Biegunki u niemowląt są groźną chorobą	387
Żywienie niemowlęcia w czasie biegunki	387
Jak należy odżywiać się przy chorobach wątroby	389
Zółtaczka zakaźna	391
Dlaczego musimy zachować dietę przy chorobach układu krążenia	391
Żywienie przy niewydolności układu krążenia	391
Nadciśnienie tętnicze	392
Dieta przy stwardnieniu naczyń krwionośnych (młazdżycy naczyń)	392
Jak należy odżywiać się przy chorobach nerek i dróg moczowych	393
Jak odżywiać się przy zapaleniu kłębuszków nerkowych	394
Żywienie przy nerczycy	395
Kamica nerkowa	395
Żywność przy niedokrwistości (anemii)	395
Jak odżywiać się przy niedokrwistości (anemii) z niedożywienia	396
Jaką ustalić dietę przy niedokrwistości pokrwotocznej	397
Jak należy odżywiać się przy gruźlicy płuc	398
Żywność przy chorobach gośćcowych (reumatycznych)	399

PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO ROLNICZE I LESNE

Redaktorzy: *I. Balcerzak,*
J. Jaworski, K. Sławiński.

Redaktor Techniczny: *J. Chróścieł*

Korektor: *J. Szupowa, I. Malinowska.*

Zamówienie 1759. Warszawa 1959 r. Wydanie II. Nakład 50 000 + 253 egz. Objętość ark. wyd. 99, ark. druk. 28 + 2 ark. wklejek ntb na papierze rotograwiurkowym kl. V, 103 g. 70 X 103, (w przeliczeniu na format A-5 34,6 ark.) Papier druk. mat. kl. V, role 70 cm. Druk w matryce w marcu 1959 r. Wklejki wykonane zostały w Wojsk. Zakł. Graf. MON w W-wie. Cena zł 35.-

Kam. nr 212

L-11

ZAKŁADY GRAFICZNE RSW „PRASA” — WROCŁAW

