

Kto to tak żywo reaguje na widok jarzynki? — spytacie.

To dziecko dożywiane w kuchni Komitetu Pomocy Dzieciom Najbiedniejszym. Aby zapewnić tym stołownikom smaczniejsze obiady zwracamy się do ludzi dobrego, a uczynnego serca z gorącą prośbą o nadsyłanie najmniejszej nawet ilości warzyw, które będą suszone i magazynowane w spiżarniach przy kuchniach Komitetu. Łaskawe zgłoszenia przyjmujemy **codziennie od godz. 9-tej rano do 12 w południe.**

1) w Pekinie w kuchni dla dożywiania dzieci najbiedniejszych (małe domki).

2) w Kazimierzu — u p. Stelmachowej (obok poczty).

3) w Niemcach — w klubie.

We wszystkich trzech punktach od 9-tej do 12-tej w południe (codziennie).

Od Redakcji.

Mamy nadzieję, że miejscowe społeczeństwo, szczególnie gosposie domu wezmą żywo do serca powyższą odezwę. Wszak Komitet dożywia przeszło 200 dzieci. Przeszło 200 obiadów dziennie trzeba wydać i pomyśleć, żeby dziecko możliwie pożywny miało obiad, by odniosło z niego największy pożytek. Warzywa są b. zdrowe i pożyteczne dla organizmu. Niech nie będzie u nas ani jednej właścicielki ogrodu, któraby sprzątnęła spokojnie warzywa — ułożyła w spiżarni, w piwnicy lub zadołowała — a nie pomyślała o tej rzeszy (dwu setkach), która w zimie jeszcze się zwiększy biednych dzieci! Niech nie będzie takiej właścicielki ogrodu! kto ma mały ogródek, niech mniej udzieli, kto ma większy, niech da więcej. Ofiarujmy marchew, pietruszkę, cebulę, buraki; Ofiarujmy ziemniaki, na które P. Bóg dał w tym roku taki piękny urodzaj! Przy kuchni są spiżarnie; na Niemcach — piwnice — będzie można to wszystko złożyć, uporządkować! Zajmą się Panie z Komitetu temi datkami, by nic się nie zmarnowało, by biedne dzieci miały zapas na całą, zapewne surową, a jakże ciężką zimę!

A więc październik — to zbiórka warzyw dla kuchni.

To ofiara dla gromady najbiedniejszych dzieci! Niech odczuwają, że im nie skąpimy tego co one lubią i co im jest niezbędne dla zdrowia.

N. O. K. wznowiła swą działalność

kulturalno-oświatową po przerwie wakacyjnej nabożeństwem uroczystem, które odbyło się na jej intencję w drugą niedzielę września na Kazimierzu. Pokrzepione na duchu przystąpiłyśmy do pracy z ochotą i wiarą, że ta praca wyda jednak kiedyś plony.

A mamy dużo poczyną do zrealizowania w tym roku, na pierwszym planie kurs gotowania z którego mogą korzystać wszystkie panie, choć nie są członkiniami N. O. K. Kurs ten powinien mieć duże powodzenie, gdyż przyznajmy się, że naprawdę gotować, ani piec nie potrafimy, że odbywszy ten kurs przekonamy się dopiero, żeśmy wiele marnowały produktów i gotowały nie racjonalnie, nie biorąc pod uwagę co jest nam potrzebne do zdrowia, a co przynosi szkodę

organizmowi, szczególnie dzieciom w wieku szkolnym trzeba podawać takie pokarmy, aby ten mózg mógł należycie pracować, a wtedy możemy wymagać od dzieci, aby się dobrze uczyły. Dzieciom w wieku szkolnym zaleca się często podawać do jedzenia fasolę i groch, to jest odżywka na mózg, a my tę prostą potrawę podajemy zazwyczaj w tak prymitywnej formie, że dzieci nie chcą jej jeść. Kurs gotowania pokaże nam pod jaką postacią przyrządzać te konieczne potrawy, z kaszą jest to samo, że dzieci nie chcą jeść, te i tym podobne potrawy odpowiednio przyrządzone smakować będą napewno, zresztą pokażą nam na tych kursach, więc spieszcie się zapisywać na Niemcach u p. Kuźniarskiej, na Kazimierzu przy krzyżu u p. Stelmachowej i na Kazimierzu u p. Koneckiej.

Organizujemy też kurs robót szydełkowych i na drutach, nauczą więc nas jak się robi swetry, bereciki i t. p. mogą korzystać i panie nie należące do N.O.K. zapisywać się trzeba też u tych pań co powyżej.

A teraz drogie Panie w niedzielę 2 października o godzinie 5-ej po południu w klubie powie nam coś nowego nasza prelegentka p. Kasprzykówna, pogadanka będzie ilustrowana, zapraszamy wraz z dziećmi w wieku szkolnym. — Myślę, że spotkamy się wszystkie po tak długiej przerwie z ochotą, a więc do widzenia w niedzielę.

Pamiętajcie o Komitecie Pomocy Dzieciom Najbiedniejszym!

M. STRASBURGERÓWNA.

Jak gotować jarzyny.

Czyniąc zadość licznym zgłoszeniom, które napłynęły do mnie po artykułach moich z zakresu dożywiania, zamieszczam poniżej kilka zrationalizowanych przepisów na potrawy z jarzyn. Przepisy te są tak obmyślane, aby cała wartość witaminowa i mineralna jarzyn została zachowana.

Kapusta podprawiana śmietaną.

1 duża głowa kapusty
słodkiej, gładkiej

3 dkg. cebuli
woda

¼ l. śmietany
3 dkg. maki

sól

kminek

(25 dkg. surowych po
midorów)

1. Kapustę opłókać, obrać z nadpsutych liści i drobno poszatковать.

2. Włożyć do naczynia, dodać pokrajanej cebuli, dolać tyle wody, by sięgała do połowy objętości kapusty, przykryć i gotować na silnym ogniu do miękkości (nie przegotować).

W czasie gotowania mieszać kapustę od czasu do czasu, dolewając tylko tyle wody, aby kapusta nie przypaliła się.

3. Wymieszać śmietaną z ma-