

Drugi cel urozmaicenia pożywienia — jest nie obrzydzić potrawy, przez częste jej podawanie. Najlepsza nawet potrawa, spożywana przez dłuższy czas — sprzykszy nam się do tego stopnia, że nie będziemy mogli patrzeć na nią i zamiast pożytku — szkodę przyniesie organizmowi.

Jak ta sprawa wygląda w życiu, wiemy dobrze; — wiemy, że gospodynie wcale nie troszczą się o smak potrawy i urozmaicenie jej, a gotują, co łatwiej i prędzej, lub po co bliżej. Bezmyślność pod tym względem jest wielka. Ileż to gospodyń tygodniami całymi gotuje dzień po dniu kluski, a po wyczerpaniu mąki przechodzą kolejno do kaszy lub ziemniaków.

Przysłowiowy przednówek w Polsce jest właśnie wynikiem wielkiej bezplanowości w odżywianiu się wsi.

Nic też dziwnego, że przy tak jednostronnem odżywianiu się — organizm miewa różne zachcianki, które zaspakaja się śledziem, lub kawalkiem kiełbasy. Takie postępowanie jest u nas prawie powszechne, jest ono szkodliwe zarówno dla zdrowia, jak i dla kieszeni. Aby tego uniknąć, trzeba myśleć o tej pracy, którą spełniamy; trzeba przedewszystkiem sprawdzić, co mamy w domu a co należy dokupić, jakie zapasy przygotować na zimę, aby dzieci nie pragnęły w zimę owoców, które w lecie marnują się tylko, jeśli ich mamy dość dużo.

Aby oszczędzić czasu, najwygodniej dla gospodyni będzie ułożyć sobie plan tego, co chce gotować, na cały tydzień, po upływie tygodnia może wrócić do tych samych potraw — z pewnymi zmianami. (Plan taki załączam na str. 281/282). Przy układaniu spisu potraw należy pamiętać o cenie produktów, oraz wziąć pod

uwagę porę roku. Mięso rzadko bywa na stole rolnika, jeśli go jednak mamy — podawać należy koniecznie z jarzyną, np. pieczeń wołowa z buraczkami i kartoflami, kotlety wieprzowe z kapustą, mięso białe, a więc kura, ryba, lub cielecina — z sałatą, mizerją z ogórków, lub kompotami z owoców, wędzonka z grochem i t. p. Mięso zupełnie dobrze można zastąpić jajami, serem — oraz grochem i fasolą — zawierają one pożywe i lekkostrawne białko.

Trudno o wyczerpanie tak obszernego tematu w krótkim artykule, chcę jednak zwrócić uwagę wszystkich gospodyń, że szczególnie w dzisiejszych czasach odżywianie człowieka jest b. ważne i nie może być przez kobietę lekceważone. Warto chyba potrudzić się trochę, skoro nasza dbałość i staranność w odżywianiu zapewni rodzinie zdrowie i siły, do lepszej pracy.

### **Jak i kiedy — podawać potrawy?**

Na zakończenie dodać muszę, że jedzenie winno być dobrze ugotowane i spożywane na świeżo, gdyż odgrzewane potrawy w większości są szkodliwe. Systematyczność w odżywianiu czyli podawanie posiłku o jednych, oznaczonych godzinach jest bardzo ważne, tak dla zdrowia jak i dla gospodyni, która chce w porę robotę skończyć. Nadmienię również muszę, że potrawa czysto i smacznie przyrządzona, podana na czystem naczyniu i przy czysto nakrytym stole — zjadana jest z większym apetytem, a więc idzie na zdrowie. Potrawy zaś stare, źle wyglądające i o wątpliwym smaku — przynoszą organizmowi więcej szkody, niż pożytku.

Używajmy więcej jarzyn, owoców i cukru, a mniej będziemy wydawać na lekarstwa i doktora; dbajmy o czystość i smak potra-