

zupy, niż cienka kawa czy nawet zabarwiona mlekiem herbata!

Skrzętna gospodyni domu ocenia wartość zupy w odżywianiu swych najbliższych i umie podać im rozmaicie a smacznie przyrządzone potrawy żupne.

Najłatwiej jest przygotować *zupy jarzynowe*; mogą one być postne, zaprawione mąką i masłem, a przed samem podaniem jeszcze zatrzepane żółtkiem, albo też gotowane na kościach, na skórze słoniny lub wędzonce. Używamy tu ziemniaków, bobu, grochu, fasoli, marchwi lub koperku, które można podawać rozgotowane, czy też — co lepsze — przetarte przez sito. Jako dodatek do zupy jarzynowej podaje się skrojone w kostkę sucharki lub kaszkę.

Mniej używane, a pożywne są *zupy mleczne*, polecane zwłaszcza na rano. Kaszę i ryż, gotowane na mleku, makaron, łazanki, kluseczki lane, zacierki — oto bogaty spis żup z mleka.

Tak popularne *rosoly* z różnemi dodatkami z mąki są zupą taną, jednak nie posiadającą większej

wartości odżywczej. *rosoly* robimy z drobiu, cielęciny, wołowiny, dziczyzny lub ryb, zaprawiając je kluseczkami, makaronem lub ziemniakami.

Zupy zabiелone śmietaną mogą być postne lub na mięsie. Należą tu wszelkie rodzaje krupników, barszczyk, zupa cytrynowa, pomidorowa, szczawiowa, grzybowa i rakowa.

Zupy „polskie“ — to nasz żurek, zaprawiany mąką, bardzo pożywny kapuśniak na żeberkach oraz czernina z kaczek.

Wreszcie ostatnią grupę tworzą *zupy zimne*, specjalnie lubiane w lecie. Należy tu zupa, która „sama się robi“ — czyli niezbielane zsiadłe mleko z grubą kaszą lub ziemniakami, dalej słodka zupa „nie“ z mleka i jaj, różnorodne zupy owocowe z owoców świeżych lub z marmelady i chłodnik z kwaśnego mleka z ogórkami, twar dmi jajami, boćwiną i szczawiem.

Wybór jest duży — trzeba go tylko umiejętnie stosować!

TLUSZCZE DO POTRAW.

Dobra omasta każdego dania — to sprawa bardzo ważna tak ze względu na smak samej potrawy, jak też na jej wartość odżywczą dla organizmu ludzkiego. Gospodynie mają duży wybór rozmaitych tłuszczów na okrasę i przy odrobinie zapobiegliwości nie powinny mieć kłopotów z doбором tanich i dobrych środków do kuchni.

Do najwybitniejszych omast należy *masło*. W lecie jest go pod dostatkiem, jednak na zimę ceny masła wzrastają i dlatego praktyczniej będzie zrobić w jesieni zapasy na czas dłuższy.

Jeśli mamy masło dobre, przechować go można świeże przy po-

mocy soli. Dla solenia masło musi być wielokrotnie przemyte wodą, potem osolone i na parę godzin pozostawać w spokoju, aby kryształki soli roztajały. Po upływie tego czasu należy mocno masło wycisnąć i ściśle ułożyć w fasce, przykrywając pergaminem, solą i denkiem. Przechowywać na chłodzie, gdzie trwa parę miesięcy — o ile gatunek masła był naprawdę wyborowy.

Gatunki masła mieszane lepiej będzie przetopić! Rozpuszczamy masło w emaljowanym naczyniu, nie dopuszczając do zgotowania i pilnie zbierając fusy. Sklarowane masło zlewać do małych, dobrze wymytych i suchych butelek, kor-