

Co i jak jeść dietetycznie

Ryż, czy polskie kasze?

Jak się gotuje kasze drobne, grube i zalewane mlekiem?

IV.

W kuchni polskiej ryż odgrywa dużą rolę. Robimy ryż na stodołę z bitą śmietaną i konfiturami, jako risotto, jako dodatek do zup, do mięsa, wypiekamy rozmaite desery, smażymy krokiety, nadziewamy nim rozmaite pierożki. Wszędzie ryż — ryż na sytko, ryż rozkrojony i t. d. Ten intruz z gorących krajów tak zadomowił się w naszej kuchni, jak gdyby wyhodowała go kujawska gleba, czy wygrzało mazowieckie słońce.

Ryż pysznący się na półmiskach zarówno eleganckich restauracji, jak i skromnego pracownika wyparł na szary koniec nasze wartościowe kasze.

Dlaczego ryż zajmuje takie uprzywilejowane miejsce w naszej kuchni, trudno na to odpowiedzieć, gdyż wartość odżywcza ryżu jest, minimalna i ustępuje w zupełności produktom kaszowym. Najlepiej wykaże to zestawienie składników chemicznych:

100 gr.	gr. białka	gr. tłuszczu	gr. węglowodanów	kaloryj	Sole miner.	witamina
ryż	6.5	0.5	76	343	Niezwykle ubogi, żelaza prawie brak	nie ma
kasza owsiana	10.5	5.5	64.5	360	bogata w skład. miner.	wit. A i B.
płatki owsiane	12.5	6	65	375	"	wit. B.
kasza pszen.	8	0	70	320	"	A i B.
kukurydza	7.5	2	69.5	335	"	wit. B.

Jak widzimy z tego małego zestawienia, ryż jest w stosunku do naszych kasz ogromnie ubogi w białko, tłuszcz, a nadewszystko w sole mineralne. Zawartość soli mineralnych w ryżu ma się do zawartości ich w naszych kaszach przeciętnie jak 1 x 4. Witamin jest nasz ryż pozbawiony zupełnie. Z punktu widzenia dietyki nic nie sprawiedliwia tych dużych sum pieniężnych, które wywożymy zagranicę za ryż. Same tylko Indie brytyjskie poobrały od nas za ryż w roku 1932 — 12 milionów zł., a w roku 1933 — 10 mil. zł. Jak bardzo pożądanym byłoby dla naszego rolnictwa zastrzyk w wysokości 10 mil. zł.!

Rocznie sprowadzamy ryżu do kraju bardzo wielkie ilości. Rocznie statystyczny z r. 1933 podaje następujące ilości: r. 1931 — 78 tys. tonn, za kwotę 25 mil. zł., r. 1932 — 47 tys. tonn za kwotę 13 mil. zł., r. 1933 — 64 tys. tonn za kwotę 18 mil. zł.

Przeciętnie na jednego mieszkańca przypada rocznie spożycie ryżu 2,1 kg.

Zachodzi więc pytanie, jak uniknąć sprowadzania drogiego ryżu?

POKOJE

cieple, czyste, wygodne i ciche z wodą bież. i telefonami

w Warszawie

ulica CHMIELNA Nr. 31 obok Dworca Centralnego

poleca tanio

ZARZĄD
HOTEL ROTAL

Sprawa jest bardzo prosta, należy zastąpić go taniemi naszymi kaszami. Na tej zamianie zyskamy wszyscy, zdrowie w pierwszej linii, bo karmić się będziemy artykułami o większej wartości; bilans handlowy, bo zmniejszymy import; rolnictwo nasze, bo otrzyma większy zbytni na swoje produkty — no i w końcu nasza kieszka, bo kasze są jednak znacznie tańsze od ryżu. Ryż kosztuje przeciętnie od 70 gr. do 95 za kg. a kasze od 40 — 70 gr. za kg.

Oczywiście kasze, ażeby zastąpiły ryż i również miały dobry smak, muszą być racjonalnie przyrządzane. Poniżej zamieszczone wskazówki dają przepisy, odnoszące się do gotowania kasz.

Gotowanie kasz drobnych:

- 1) zagotować wodę z tłuszczem,
- 2) wsypać kaszę i zamieszać,
- 3) dodać soli lub cukru zależnie od potrzeby,
- 4) od chwili zagęszczenia kaszy gotować 15 minut na wolnym ogniu.

Proporcja: jeżeli kasze gotuje się na rzadko, należy wziąć na 1 osobę 1 i pół szklanki wody i 1 i pół dg. kaszy, — na gęsto na osobę 1 szklankę wody i 2 do 3 dg. kaszy.

Gotowanie kasz grubych:

- 1) wypłókanie kaszy,
- 2) zagotowanie wody z tłuszczem,
- 3) osolenie tej wody z wyjątkiem kaszy jęczmiennej, gdyż czernieje, tę kaszę soli się przy końcu gotowania.
- 4) od chwili zagęszczenia gotować 1 — 1 i pół godz., zależnie od gatunku kaszy, na wolnym ogniu lub w piekarniku.

Bierze się na objętość trzy razy tyle kaszy co wody.

Kasze zalewane mlekiem:

Na zimną wodę wsypać wypłókaną kaszę i gotować na wolnym ogniu, mieszając, żeby się nie przypaliła. Kiedy kasza jest miękka, wlać mleko i zagotować kilka razy. Solić lub słodzić do smaku.

Kasze gotowane na mleku.

Na wrzące mleko wysypuje się kaszę, wolno stale mieszając, żeby nie było grudzek. Gotować na wolnym ogniu.

I. D.

Od redakcji:

W najbliższych dniach podamy wypracowany w liceum dietetycznym w Inowrocławiu jadłospis, dietetyczny dla rodziny, złożony z 5 osób, na cały tydzień — z uwzględnieniem ilości białka, tłuszczu, węglowodanów, ilości kalorii i z podaniem cen.

Następnie podamy serię artykułów o dietetycznym odżywianiu chorych.

„Gastounet“ w domu... Jak mieszka Doumergue w Tournefeuille

Były premier, Doumergue, „Gastounet“, jak go przezywa, zdradził pisma humorystyczne i publiczność bulwarowa, ciesząc się we Francji dużą popularnością. Jego wieczny uśmiech zjednał mu już ów przydomek „Gastounet“ za czasów, gdy był prezydentem.

Po obecnej burzliwej przeprawie z frakcją radykalną, po wycofaniu się z życia politycznego, wraca Doumergue spowrotem do swego ulubionego majątku w Gasconji, do słonecznego Tournefeuille, gdzie spędził większą część zasłużonego dobrze spokoju po wygaśnięciu mandatu prezydenta republiki.

Tournefeuille, piękna wioska gascońska, znajduje się w odległości 54 kilometrów od Tuluz. Posiadłość rodziny Doumergue leży na niewielkim wzgórzu, górując nad samym Tournefeuille. W starym, pięknym parku wznosił się dwór z 17-go wieku. Przybudówki nowoczesne, utrzymane jednak w stylu głównego gmachu tworzą skrzydła boczne.

Ośrodek wnętrza tworzy wielki hall, w którym znajdują się cenne i piękne zbiory rzeźb porcelany, rozmaitych okazów z kolonji francuskich, z Indochin, Maroka, Algieru, skąd je przywiózł

Doumergue za czasów, gdy był przedstawicielem republiki na tych obszarach.

W narożniku znajduje się gabinet b. premiera, wielki, zalany światłem pokój, którego główną ozdobą jest biblioteka, składająca się z około 10 tysięcy tomów. Doumergue spędza dużo czasu w gabinecie, czyta, pracuje. Biurko stoi przy wielkim, weneckim oknie, przez które widać park i ciągnące się w dal łagodne wzgórza.

Tyleż prawie czasu i uwagi, co swoim książkom, poświęca b. premier kwiatom i oranżerii, którymi opiekuje się pani Doumergue. Pani domu w Tournefeuille nosiła tytuł prezydentowej tylko 24 godziny, gdyż b. prezydent ożenił się w przeddzień wygaśnięcia swego mandatu — pierwszego dostojnika republiki.

Doumergue jest przywiązany ogromnie do swego Tournefeuille, spędza tam większą część roku, czasem wyjeżdża do pobliskiej Tuluz, rzadko — do Paryża, gdzie posiada własny dom w pobliżu Łuku Triumfalnego.

Wielki domator: pozostaje jednak b. premier w ścisłych stosunkach z bliskimi sobie politykami i odbiera codziennie ogromną korespondencję.

Paragwaj szuka żołnierzy

We Francji żyje blisko 80.000 koczowniczych emigrantów; w tem przeszło 15.000 w samym Paryżu. Niedawno wśród emigrantów tych powstał projekt opuszczenia gościnnej Francji. Koczownicy pedzili we Francji żywot bardzo nędzny, występowali w orkiestrach balajachowych, kierowali dzieł i noc takówkami i t. d. Tymczasem obecnie zjawia się przed nimi wizja lepszej przyszłości, radość wśród nich jest więc naprawdę ogromna, choć jak się zdaje jeszcze zupełnie nieusprawiedliwiona.

Nadeszła wiadomość do Paryża wiadomości z południowej Ameryki, że mieszkający tam od 10 lat koczownicy, generał Bolejew, uzyskał od rządu

paragwajskiego obietnicę dostarczenia bezpłatnie ziemi, była i narzędzi rolniczych dla tych wszystkich, którzy zechcą się w Paragwaju osiedlić, jako farmerzy. Koloniści musieliby pokryć koszty podróży w wysokości 1.200 franków od osoby. Paragwajscy koczownicy ciężko dotknięci przez kryzys, wszyscy myślą o emigracji do Paragwaju. Stanowisko kolonistów stało się dla nich najpiękniejszym marzeniem. Istnieje jednak pewne ale... Jak donoszą pewne wiadomości, nadeszłe nieoficjalnie z Paragwaju, koczownicy zamiast otrzymać gospodarstwo mają być wcieleni do wojska i używani do walki przeciw Boliwii.

Kącik dla pań

Moda się ustaliła

Początek każdego sezonu zarówno wiosennego - letniego, jak jesienno - zimowego, zaznacza się poszukiwaniem nowych form i niezliczoną ilością pomysłów, częściej stokroć tak fantazyjnych, niż oryginalnych i przesadnych w swej oryginalności, że przerażenie ogarnia na myśl o możliwości ustalenia się tego rodzaju mody. W Paryżu niejedna bogata i egzotyczna klientka pierwszorzędnego domu na Polach Elizejskich, da się często skusić na taką ekscentryczną toaletę, która jednakowoż włoży raz jeden i nigdy już do niej nie powraca. Elegancka jednak, a zawsze praktyczna paryżanka, wystrzega się zbytniej oryginalności, hołdując przede wszystkim pięknej linii, dyskretnym formom i przestrzegając indywidualnej nudy w swojej toalecie.

W naszych warunkach ekonomicznych i klimatycznych, przy coraz bardziej ograniczonych możliwościach „wielkich występów“, przejawy zbyt ekscentrycznej mody śledzone są z pewnym zainteresowaniem, ale z wolenniczką mają bardzo niewiele. Każda z pań woli zacząć od modnej skrzynki i dojdzie do ustalonych form, które na szczęście w obecnej chwili cechuje skromność i wykwintna prostota.

Na obie te zalety zwróciła uwagę kierowniczka salonu dla pań firmy Bogusław Herse, w krótkim objaśnieniu, poprzedzającym pokaz najnowszych modeli, a że dopiero przed kilkoma dniami wróciła z Paryża, zdanie jej może na uważać za zupełnie miarodajne.

Pokaz zgromadził niezwykle dużą ilość eleganckich warszawianek, a nawiasem mówiąc dał sposobność do odparcia stawianego nam tak często zarzutu niepunktualności. Naznaczony był na godz. 7.30 wieczorem, a dobrze przed tą godziną nie było w żadnym salonie ani jednego miejsca. Czy nie jest to arcypunktualność?

Zanim przejdziemy do opisu poszczególnych modeli, które odznaczały się ową wspomnianą już prostotą i elegancją, trzeba stwierdzić, że przeważa kolor

CYRK
STANIEWSKICH

DZIS — WESOŁA NIEDZIELA dla wszystkich!

Znakomity program otwarcia z udziałem **SŁONI** — fenomenów i zespołu akrobatów chińskich!

Dziś — dwa przedstawienia o 4.30 (dzieci płacą połowę) i 8.15 wiecz.

ty, lecz tem wcale się nie pysznił, a z żołnierzami żył, jak z braćmi, że dzielił się z nimi tytoniem i żywnością. Był bardzo młody, żołnierze kochali go, jak swego syna. Ostatniej nocy ów oficer prowadził swój batalion do ataku na niemieckie okopy. Niemcy atak krwawo odparli. Żołnierze, po powrocie do okopów zobaczyli, że między nimi niema ich ukochanego dowódcy. Wszyscy momentalnie uniesieni gniewem i rozpaczą, wyskoczyli z okopów i z okrzykiem: „hurra, hurra!“, rzucili się w stronę okopów niemieckich. Nim Niemcy zdążyli się spoustrzec, i zacząć strzelać, Rosjanie już siedzieli im na karkach, wybili ich bagnietami i zdobyli okopy. Oficera swojego znaleźli ciężko rannego na polu walki, między drutami. Po opotrunku wynieśli go na rękach poza linię frontu.

Na drugi dzień, na brzegu lasu, gdzie był maly cmentarz, chowano w białych trumnach żołnierzy, którzy zmarli w nocy w naszym szpitalu. Przy tej smutnej ceremonii był obecny nasz baron. Kilku oficerów i ja. Poprawosławny pośpiewał nad trumnami, pożegnał je i za chwilę, na dany rozkaz, trumny spuszczone do grobu, zasypując je ziemią.

(D. c. n.)

czarny, po nim najmodniejszy jest zielony w różnych odcieniach, potem szafirowy, stalowy, ceglano - brązowy i granatowy, który nigdy nie wychodzi z mody. Przybranie zarówno sukien codziennych jak i wieczorowych jest bardzo skromne. Brylantowy klips, kwiat, czy szarfa, przedewszystkiem jednak dbałość o linię i sposób udrapowania materiału. Suknie wieczorowe są zupełnie długie, bardzo obcisłe w biodrach, albo wąskie aż do dołu i rozcięte sprzodu dla ułatwienia ruchów, albo rozszerzone, suto układane, lub marszczoną falbaną. Wszystkie te fasony wymagają bardzo smukłej sylwetki, jeżeli zatem chcemy być modne, musimy w dalszym ciągu dbać o linię, wyrzekając się ciastek, słodczy i wszelkich rozkoszy kulinarnych, od których przybywa na wadze. Suknie wieczorowe podchodzą dość wysoko pod szyję sprzodu, bardziej wycięte są na plecach, ale jednak skromniej niż w zeszłym roku.

Wśród toalet wieczorowych najpiękniejszą bodaj był model Patou, z czarnego matowego jedwabiu, pozbawiony wszelkiego przybrania, z niewielkimi wycięciami kwadratowymi. Całe jego piękno polegało na linii i sposobie artystycznego udrapowania materiału. Nader oryginalną była sukienka z bardzo szerokiej rękawami, pół białymi, pół czarnymi. Do najelegantszych należał model czarny z długą szarfą w dwóch odcieniach kwiatu fuksji. Zupnie wąska sukienka czarna rozcięta sprzodu z niedużym trenem w kształcie rybiego ogona, sprzodu wysoko podchodziła pod szyję, stylu mocno wycięta. Jedynym przybraniem były ładne brylantowe klipsy.

Wśród modeli kolorowych bardzo elegancka była sukienka z tafli szafirowej z szeroką i sutą falbaną, oraz stalowa z crepe satyn z kosztownym bołorem z przepięknych soboli. Ogólny zachwyt wzbudziła balowa toaleta w kolorze morelowym, z dużą tiulową kokardą na ramieniu i szarfą z zielonego aksamitu.

Z codziennych sukien wełnianych wymienić trzeba kilka modeli w kolorze zielonym, sukienkę czarną z czerwonym paskiem i czarnymi guzikami, stalowo-niebieską z oryginalnym paskiem z czarnej skóry, granatową z białym plisowanym żabotem i t. d. Pokazano nam też kilka modeli futer, których fasony są nieskomplikowane, zapinane na boku, z bardzo dużymi i wysokimi kołnierzami. Wyróżniało się oryginalne futro z popielatych kasztanek bardzo wykwintny model z łapami karakulowych i wreszcie okrycie z futra ciemno - brązowego. Modelka prezentująca te futra, prowadziła na smyczy małego pieska, który choć żywy, wyglądał jakby zrobiony z tych samych skórek co okrycie. Dobieranie futra do koloru psa, czy psa do koloru futra, ma być ostatnim krzykiem mody w Paryżu.

Każda z nas wróciwszy do domu po zajęciach, czy sprawunkach, chętnie w domowym zaciszu otuli się w ładny szlafroczek, czy pyjamę, które również twzględnie w pokazie. Bardzo ładny był szlafroczek granatowy z dużym kołnierzem i mankietami czerwonymi, w białe grzechy, beżowe z kołnierzem brązowym w białe grzechy, strojnieszyszy czarny jedwabny w rodzaju japońskiego kimona, haftowany w różowe kwiaty, oraz pyjama czarna z riu szami tiulowymi, przy kołnierzu i rękawach.

Na zakończenie pokazano nam wspaniałą sukienkę panny młodej z białego crepe satyn, oczywiście wysoko podchodzącą pod szyję, z długimi rękawami i bardzo długim trenem, po której splotywał się do drapowany tiulowy welon.

Clotilde

Przy zepsutym żołądku, zaburzeniach trawienia, zaparciu stolca, wzmocnieniu lub rozchwianiu już jedną szklanką naturalnej wody gorkiej „Franciszka - Józefa“ działa szybko i dodatnio. Pytajcie się lekarzy.

Józef Gwizdalewicz

Z pamiętników szofera

Na wojnie

Udałem się do jednego z mniejszych namiotów, gdzie była sala operacyjna i opatrunkowa. Nie mogąc znieść jęków ludzi, którzy bardzo cierpieli przy opatrunkach, prędko opuściłem namiot, postanawiając więcej tam nie wchodzić. Poszedłem więc w stronę lasu, gdzie zobaczyłem w ziemi kilka ogromnych kotłów, w których gotowała się strawa dla rannych. Kucharze podkładali pod kotły olbrzymie szczapy, celem utrzymania silnego ognia. Zupa, która się gotowała, składała się z kaszy, kartofli i mięsa, a kiedy już obiad był ugotowany, to kucharze nalewali rannym zupę w miedziane kociołki. Niedaleko kotłów, na brzegu lasu, był maly wojskowy cmentarz, tam codziennie chowali żołnierzy, którzy umierali w separatkach, lub na stole operacyjnym.

Po rozdaniu obiadu, zapoznałem się z jednym kucharzem, który mi zaczął opowiadać, że od dwóch dni jest na froncie spokój i niema wcale ataków. Ale jak rosyjskie wojska znów pójdą do ataku, to dopiero będę mógł zobaczyć, ilu tutaj przybędzie ran-

nych! Pomyślałem sobie: wojna to jest naprawdę straszna rzecz i chciałbym, żeby owe ataki wcale nie nastąpiły.

Tymczasem jeszcze tej samej nocy obudził mnie ogromny huk armat. Ubrałem się prędko i wybiegłem z wagonu. Widząc stojących sanitariuszy, zapytałem się dlaczego tak wala z armat. Objasnili mi, że armaty biją teraz po niemieckich okopach, a jak przestaną bić, to wojska rosyjskie pójdą na bagnety. Stałem razem z nimi i patrzyłem się w stronę Wisły, gdzie błyskały w powietrzu rozrywające się szrapnele. Nie potrafię określić, jak długo były armaty, może godzinę, a może więcej. Naraz, momentalnie wszystkie ucichło. Daleko, w stronie frontu, zrobiło się widno od niemieckich rakiet. Za chwilę usłyszełmy gwałtowne szczekanie kulomiotów. Sanitarjusze, stojący obok, powiedzieli do mnie, że teraz właśnie rosyjskie wojska poszły do ataku. Światło błyszczało, a kulomioty były jak wściekle. To Niemcy tak waliłi do następujących Rosjan. Po kilkunastu minutach na froncie zapanowała cisza.

Sanitarjusze powiedzieli, że atak już się skończył. Rano będziemy wiedzieli, czy okopy niemieckie Rosjanie zdobyli, a zarazem czeka nas wszystkich dużo pracy, ponieważ do oddziału przybędzie setki rannych. Za chwilę wszyscy udaliśmy się do wagonu, gdzie każdy zajął swoje miejsce, wyznaczone na nocleg.

Rano zerwałem się z posłania, przyczem zauważyłem, że już w wagonie niema nikogo.

Ubrałem się prędko i wybiegłem na powietrze, gdzie zobaczyłem bardzo dużo żołnierzy lekko rannych. Jedni mieli poranione dłonie, inni nogi, wszyscy czekali swojej kolejki, żeby być opatrzonymi. Na chłopskich wózkach, których było kilkadziesiąt, leżeli sami ciężko ranni. Nie jeden z nich miał być poddany operacji. Droga piaszczysta, która ciągnęła się między zagonami żyta, szły dalsze partie rannych od strony frontu. Najgorzej cierpiałem na widok ludzi, którzy leżeli na wozach. Niektórzy z nich jęczyli strasznie, inni byli zupełnie cisi, mieli oczy zamknięte. Widocznie z bólu ran nie mieli już siły nawet jęczeć. Ruch i praca w oddziale tego dnia była wielka. Siostry miłosierdzia pomagały lekarzom przy operacjach i opatrunkach. Studenci sanitariusze wnosili i wynosili na nosilkach ciężko rannych.

Kucharze przy polowych kuchniach ewakuowali woły i wieprze, które potem krajali w kawałki i wrzucali w olbrzymie kotły, pełne gotującej się zupy.

O godzinie dziewiątej rano Rosjanie powtórzyli na froncie atak na niemieckie okopy, przez co na południe ilość rannych zwiększyła się jeszcze w naszym oddziale.

W namiotach nie było już miejsca dla rannych. Mój baron Raischen dał rozkaz przyniesienia ze wsi większej ilości pieców słomy, którą ludzie rozścielali na pla- cu obok namiotów, a utrudzeni i opatrzeni ranni, kładli się na nią pokotem.

Pod wieczór rannych było kilka tysięcy. Pociągi nie mogły tego dnia wszystkich zabrać. Na rozkaz znoszono całe narzędniki drzewa, a kiedy już nastał wieczór, zapalono ogniska, przy których siedzieli wokół ranni przez całą noc.

Po kolacji przysiadłem się przy ognisku i słuchałem, jak ranni prowadzili ze sobą rozmowy na temat bojów i ataków, w których brali udział. Słyszałem, jak jedni wrychwalili niektórych oficerów, a inni ganiili i przeklinali. Naprzekład mówili o jednym oficerze, który był ich dowódcą batalionu. Pomimo, że był on z rodu książąt rosyjskich, człowiek bardzo boga-