

drobno krajanych jarzyn, do której dodaje się trochę grysiku, mąki lub makaroni.

Potrawy jarskie są zwłaszcza przez swoje bogactwa w solach pożytecznych bardzo zdrowe i pożywne, co udowodniał w nowych czasach znany fizjolog duński Hindhed doświadczeniami na tle pożywienia. Jarzyny liściowe zawierają przedewszystkiem dużo wapna, a mianowicie 8 razy tyle co wołowina. Dlatego są one bardzo ważne przy pokarmie dla dzieci celem stworzenia zdrowych zębów i mocnych kości oraz celem zapobiegania i leczenia krzywicy (rachitis). Wystarczające spożycie wapna powiększa jednak również w wszystkich organach u dorosłych wydajność i siłę żywotną. Do tego dochodzi jeszcze w jarzynach wielka zawartość witaminów, tych właściwych życiodajnych substancji.

O ile sosy, rozrobione z mąką, często zmieniają smak jarzyny, pobudzają one silniej apetyt i są smaczniejsze (sos pietruszkowy, selerowy, cebulowy itd.). Smaczne potrawy jarskie, budyń ze szpinaku lub frikasé z jarzyn zastępują w zupełności mięso. Mieszanie jarzyn trzeba zestawiać z rozważą i smakiem i baczyć trzeba na stałe urozmaïcenia w przyprawach. Istnieją przecież kapusta zielona, biała, czerwona, szpinak, galarepa, zielony groszek, selera, pomidory itd. Wszelkie jarzyny trzeba zawsze drobno krajać (siekać) i pod szczelnie zamykającą pokrywką gotować, ażeby aromatyczne substancje smaku nie mogły się ulatniać. Nigdy nie powinno się wylewać wody, w której gotowały się jarzyny lecz trzeba ją zużyć do zupy. Filizanka zupy jarskiej z chlebem rano lub wieczorem jest zwłaszcza dla dzieci daleko lepsza aniżeli kawa.

Przy przyrządzaniu zup z jarzyn nie powinno się być rozrzutnym z większemi liśćmi i zeberkami lub je nawet wyrzucać, jak to się często zdarza przy galarepie, kalafiorze, szpinaku, lecz trzeba je całkiem drobno krajać lub siekać i po ugotowaniu przelać przez sito, w którym twarde niestrawne części z celulozy pozostają. W ten sposób można drogie jarzyny znacznie lepiej wykorzystać. Dla łatwiejszego strawienia poleca się dodanie małej ilości tłuszczu. Przy wielkiem urozmaïceniu w przyrządzaniu i przyprawie jada się chętnie potrawy z jarzyn i człowiek się szybko przyzwyczai do tych tak pożywnych potraw. Także smak w wysokim stopniu jest sprawą przyzwyczajenia: „jedzenie jak u matki“ najlepiej smakuje nawet synowi dorosłemu, który żyje w lepszych warunkach bytu! Dlatego jest obowiązkiem każdej matki przyzwyczaić dzieci do tego prostego, pożywnego pokarmu, bo co się za młodu uczyło, na starość nie ucieknie!



## **Wpływ pogody na organizm ludzki.**

Słyszysz się często, że poszczególne jednostki odznaczają się wielką wrażliwością na zmiany pogody. Odczuwają trzęsienie ziemi, nawet