

odsmakowywać i nie sporządzać ich za późno, ażeby przyprawę dobrze je przejęły. Nie rozchodzi się w tym wypadku jedynie o smaczność potraw, co jest też naturalnie bardzo ważnem dla dodania apetytu, lecz także o ułatwienie przy trawieniu. Podajemy np. jako leguminę słodką potrawę z sera zmieszaną z surowemi owocami. Nie mieszamy wszystkiego jednak odrazu, lecz posypujemy owoce $\frac{1}{2}$ — 1 godziny przed podaniem cukrem. Cukier pod wpływem kwasu owocowego zmienia się w łatwo strawny składnik, przyczem potęguje się też i zapach owoców. Czy praca w kuchni jest prymitywna?

O nie! mogą ją bowiem wyprzedzać różnorodne przygotowania. Czytamy o nowych zdobyczach na polu odżywczem, trudnimy się trochę chemią, zbieramy przepisy, wyprobowujemy je — ulepszamy — odzwyczajamy się gotować według „czucia i z ręki“. Naturalnie nie bez czucia, za którem winna stać świadoma praca i wydobywanie najcenniejszych wartości odżywczych, do tego należy, ażeby wiedzieć ile czego i kiedy dodać, ile czasu potrzeba do przygotowywania. Bez planu nie może i nie powinna nawet gospodyni pracować. Plan jej jednak musi być zmienny i stosować się do pogody, dni targowych, stanu zdrowia i apetytu rodziny. Jeśli siły nasze są słabe — tem więcej potrzeba przezorności i przemyślenia. Jeśli przy gotowaniu nagonimy — to brakowało nam przemyślenia. Z powyższego widzimy, że do prowadzenia większego gospodarstwa potrzeba trochę głowy, wczucia się i roztropności. I to jest dobre — różnorodność zadania utrzymuje młodość, ruchliwość naszą i chroni przed ciasnotą wewnętrzną. Z czasem prędko zauważymy, że do starannego gotowania potrzeba mniej czasu i siły, niż do tak zwanej „prędkiej kuchni“.

Zakąski.

Każdy kraj ma swoje specjalności w zakąskach. Kiedy spoglądamy na te małe drażniące nasz smak potrawki, wtedy rozpoczyna się już praca gruczołów ślinnych i cenny sok trawienny przygotowuje się do pracy, a cały organizm z uczuciem radości oczekuje przyjęcia i spożycia potrawy.