

GOSPODARSTWO

domowe

Komitet do Spraw
Gospodarstwa Domowego
tel. 207-49



KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

NR 2



1966



**CENIĄCA SWÓJ CZAS
PRAKTYCZNA
PANI**

**KUPUJE WSZYSTKO
POD JEDNYM
DACHEM**

**W SPÓŁDZIELCZYCH
DOMACH HANDLOWYCH**



SDH OFERUJĄ:

**ART. GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ŁODÓWKI
PRALKI
TELEWIZORY
ODZIEŻ MĘSKĄ, DAMSKĄ
I DZIECIENNĄ**

SRODKI **OW**ADOBÓJCZ

TRITOX PYLISTY I PŁYNNY

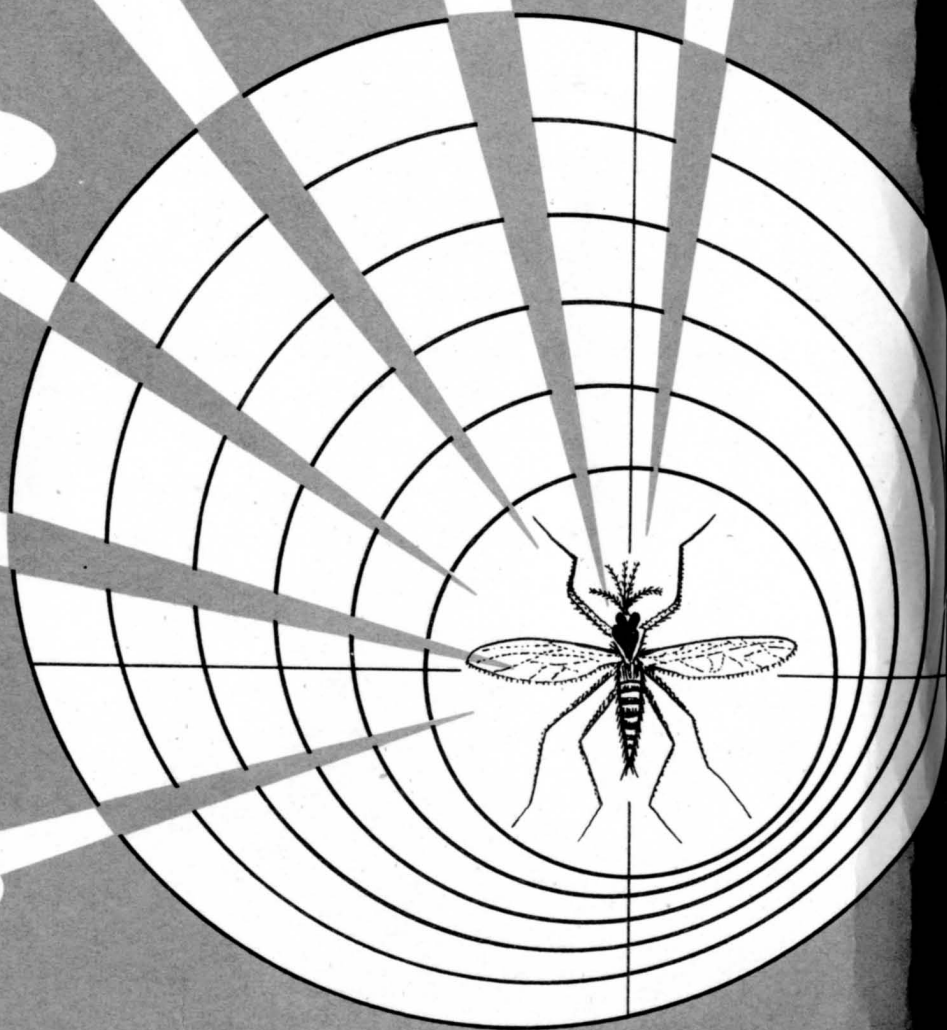
INSEKTOZOL

MUCHOZOL

AEROSEKT

MOLOTOX

MOLINA



Do nabycia w drogeriach, wzorcowych sklepach
chemicznych, mydlarniach oraz sklepach GS i CSO

GOSPODARSTWO DOMOWE

Biuletyn

KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Nr 2/rok IX/

marzec - kwiecień

1966r.

Zarząd Łódzki Ligi Kobiet
Ośrodek Gospodarstwa Domowego
ŁÓDŹ
ul. Andrzeja Struga 1, tel. 207-49

dr Bogdan Kołodziejek
SGPiS
Katedra Ekonomiki Konsumpcji

NIEKTÓRE PROBLEMY ROZWOJU SPOŻYCIA W POLSCE x/

Podstawowym motywem olbrzymiej większości ludzkich działań jest dążenie do osiągnięcia wszechstronnej poprawy warunków bytowych, sytuacji życiowej. Przesądza ono sposób postępowania ludzi, jako członków różnych grup społecznych, uczestników określonych procesów ekonomicznych, a wreszcie jako konsumentów.

Poziom warunków bytowych zależy z kolei od stopnia zaspokojenia odczuwanych przez ludzi potrzeb. Im pełniej i lepiej zarazem są one zaspokojone, tym wyżej oceniane są warunki bytowe.

Potrzeby jednak są bardzo duże. O tym jak zostaną w konkretnych warunkach zaspokojone decyduje nie tylko intensywność ich odczuwania. Istotne znaczenie mają tu również możliwości, jakimi dysponuje w tym zakresie konsument, tzn. głównie posiadane przez niego dochody. Te

x/ Referat przygotowany na plenarne posiedzenie Krajowego Wydziału Spółdzielczyń.

ostatnie mają na ogół jedną przykrą stronę. Są mianowicie ograniczone. W tej sytuacji każdy konsument zmuszony jest do ciągłego dokonywania wyboru pewnego wariantu wykorzystania znajdujących się w jego dyspozycji środków to znaczy określenia, jakie potrzeby, w jakim stopniu i w jaki sposób ma zamiar zaspokoić. Można przyjąć, że wybór padnie na taki wariant, który w opinii konsumenta pozwoli osiągnąć mu maksimum satysfakcji, maksimum zadowolenia. To ostatnie uzna on zatem za zasadnicze kryterium racjonalności w organizacji swej gospodarki.

Tak więc każdy konsument organizuje swoją gospodarkę kierując się dwoma układami "dat". Jednym z nich są odczuwane przez niego potrzeby, drugim znajdujące się w jego dyspozycji środki.^{x/}

Jak wiadomo, zarówno potrzeby, jak i dochody konsumenta są w praktyce zróżnicowane w przypadku poszczególnych konsumentów. Stąd też istnieje wiele swego rodzaju "wzorców" spożycia. Są one niejednakowe, gdyż inna jest "suma" zaspakajanych potrzeb w konsekwencji różnych dochodów. Również przy takim samym poziomie dochodów występują w spożyciu istotne nieraz różnice. Są one dość łatwe do stwierdzenia, kiedy bada się faktyczne spożycie w rozmaitych przekrojach: socjalnym, zawodowym, regionalnym. Już przy obecnym stanie rozeznania tego problemu możliwe jest wskazanie na istnienie swego rodzaju "stereotypów" spożycia w tych przekrojach. Oczywiście i w ramach takich grup występuje także zróżnicowanie w sposobie gospodarowania należących do nich konsumentów, nie tak jednak poważne, jak ma to miejsce między różnymi grupami.

Powyższe wskazuje zatem, że nie wszyscy konsumenci jednakowo wyobrażają sobie "optimum" spożycia. Oznacza to że kryteria, którymi posługują się oni w ocenie owej optymalności nie są takie same w przypadku wszystkich konsumentów.

Mimo wszystkich tych odmienności w rozwoju spożycia

^{x/} ściślej biorąc wchodzi tu w grę potrzeby i dochody rodziny.

występują mniej lub więcej wyraźnie określone prawidłowości, mające charakter powszechny, to znaczy adekwatne dla wszystkich konsumentów, niezależnie od ich przynależności do określonej grupy.

W spożyciu mianowicie dokonują się przemiany, które można ująć w dwu głównych grupach.

P o p i e r w s z e : zmienia się treść konsumpcji. W coraz powszechniejszej skali zaspakajane są potrzeby, które jeszcze względnie niedawno uznawane były za tzw. "nowe". Rozszerza się zatem zakres konsumpcji. W naszych warunkach przykładem może być znaczny rozwój czytelnictwa, turystyki, korzystania z rozmaitych rozrywek kulturalnych itp. Zaspakajanie potrzeb w tym zakresie przestało być udziałem wąskiej grupy ludności, a zatem traci swój elitarny charakter. Równocześnie dokonują się zmiany ilościowe i jakościowe w spożyciu "tradycyjnym". Tak np. odczuwane zawsze potrzeby w dziedzinie wyżywienia, ubrania, mieszkań itp. zaspakajane są za pośrednictwem większych ilości odpowiednich dóbr, przy czym dobra te zyskują stopniowo coraz wyższe wartości użytkowe, są lepsze w sensie jakościowym.

P o d r u g i e : dokonują się zmiany w organizacji sfery spożycia i w jego formach. Spożycie traci stopniowo swój prywatny, indywidualny charakter. Rozwija się konsumpcja społeczna i zbiorowa. Powstaje cały szereg instytucji, których głównym zadaniem jest organizowanie procesu spożycia na różnych jego odcinkach, poprzez tworzenie warunków umożliwiających zaspokojenie bezpośrednio określonych potrzeb. Przykładem może być tu żywienie zbiorowe. Placówki te mają głównie charakter usługowy. Wyręczają one gospodarstwa domowe w pełnieniu wielu funkcji, przejmują rozmaite czynności wykonywane tradycyjnie przez członków grup rodzinnych.

Należy podkreślić, że właśnie oba te rodzaje przemian w spożyciu składają się na poprawę warunków bytowych ludności, wzrost jej stopy życiowej.

Wspomniane wyżej pokrótce przemiany w spożyciu w ska-

li społecznej znajdują równocześnie swój wyraz w ewolucji gospodarki konsumenckiej. Jest to wyraźnie widoczne przy porównaniach struktury spożycia przy różnym poziomie dochodów konsumentów. Do najbardziej charakterystycznych zmian w strukturze spożycia na tle wzrostu jego poziomu globalnego należą:

a. Spadek udziału wydatków na artykuły żywnościowe w globalnych wydatkach, przy równoczesnym jednak wzroście ich łącznej wielkości.

b. Szybszy wzrost udziału wydatków na artykuły nieżywnościowe i usługi niż wzrost funduszu konsumpcji, co oznacza, że tempo przyrostu spożycia na tych odcinkach znacznie wyprzedza tempo przyrostu spożycia artykułów żywnościowych.

Zjawiska te ilustrują dane zamieszczone w tabeli 1, pochodzące z badań budżetów rodzinnych.

Tabela 1 jest szczególnie interesująca, kiedy porówna się dane procentowe i wartościowe. Potwierdza ona istnienie w naszych warunkach wymienionych prawidłowości, to znaczy szybszego tempa wzrostu spożycia artykułów nieżywnościowych i usług niż spożycia żywności.

Ta sprawa wymaga jednak dodatkowego wyjaśnienia. Wiadomo przecież, że wielkość spożycia niektórych artykułów zmniejsza się w miarę wzrostu poziomu spożycia globalnego. Jeśli chodzi o artykuły żywnościowe, to dzieje się tak np. w przypadku zbożowych. Skąd zatem bierze się wzrost wartości ich spożycia?

Wytłumaczenie tej pozornej sprzeczności możliwe jest na podstawie obserwacji zmian jakościowych na danym odcinku spożycia, o których już uprzednio wspomniano. Polegają one na tym, że w ramach danej grupy artykułów dobra o niższych wartościach użytkowych, po prostu gorsze, zastępowane są przez dobra o wyższych wartościach użytkowych, lepsze, o wyższym stopniu przerobu. To zaś pociąga z reguły za sobą wzrost ich ceny jednostkowej. Dzieje się tak w przypadku wszystkich artykułów konsumpcyjnych, żywnościowych i nieżywnościowych.

T a b e l a 1

Przeciętne roczne rozchody na 1 osobę w gospodarstwach domowych pracowników fizycznych zatrudnionych w gospodarce społecznej poza rolnictwem i leśnictwem w 1963 r.

Rozchody Ogółem	G r u p y z a m o ż n o ś c i /roczna suma wydatków na 1 osobę/						
	do 7200	7201 9600	9601 12000	12001 15000	15001 18000	18001 24000	24001 i więcej
procentowo							
Ogółem	100	100	100	100	100	100	100
Żywność	45,9	56,1	50,5	47,0	43,7	41,4	34,5
Przetw. zbożowe	5,6	9,7	6,9	5,8	4,8	4,2	2,3
Mięso i przetw.	12,0	12,3	12,8	12,7	12,1	11,5	8,0
Cukier i wyr.cuk.	3,9	4,7	4,2	4,2	3,9	3,7	2,5
Odzież	10,9	8,7	9,8	10,8	11,4	12,0	13,5
Mieszkanie	6,4	4,0	5,1	6,3	6,8	7,8	8,3
Kultura, oświata i sport	6,1	3,9	4,9	6,0	6,2	7,3	8,2
wartościowo							
Ogółem	11548	6205	8909	11257	14042	17080	21470
Żywność	5301	3481	4496	5294	6131	7074	8316
Przetw. zbożowe	650	603	619	649	675	723	740
Mięso i przetw.	1388	765	1138	1435	1706	1971	2271
Odzież	1262	540	873	1215	1599	2047	2628
Mieszkanie	738	251	454	714	959	1322	1711
Kultura, oświata i sport	699	240	433	671	878	1244	1724

Dotychczas pokazano wpływ wzrostu dochodów na spożycie w ujęciu statystycznym /tzn. na przykładzie jednego roku/. Podobne zmiany następują oczywiście kiedy obserwuje się rozwój spożycia w dłuższym okresie czasu, kiedy rośnie zarówno globalny fundusz spożycia w skali społecznej, jak i na jednego mieszkańca. Trzeba jednak w tym miejscu podkreślić, że są one tylko podobne, ale nie identyczne, gdyż w miarę upływu czasu zmieniają się potrzeby konsumenta, upodobania, tradycje, po prostu ludzie zmieniają poglądy na temat wspomnianego uprzednio "optimum" spożycia. Tym niemniej zachowane zostają podkreślone prawidłowości, tzn. tempo wzrostu spożycia artykułów nieżywnościowych i usług wyprzedza tempo wzrostu spożycia żywności. Jeśli chodzi o nasze warunki, to wystarczy dla potwierdzenia tego sięgnąć do danych obrazujących zmiany w wielkości sprzedaży artykułów obu tych grup w ostatnich latach. Dla przykładu: dostawy na zaopatrzenie ludności w latach 1955 - 1963 niektórych artykułów żywnościowych wzrosły, pieczywo - do 124%, mięso do 173%, mleko do 170%, cukier do 143%. Znacznie wyższy wzrost dostaw zanotowano na odcinku tzw. używek. I tak dostawy herbaty wzrosły w tym samym okresie do 245%, kawy naturalnej do 852%. Z powyższych danych widać więc również dokonywanie się zmian o charakterze jakościowym w wyżywieniu.

Jeśli chodzi o artykuły nieżywnościowe to szczególnie szybkie tempo wzrostu dostaw zanotowano w przypadku dóbr wyższego rzędu, zwanych także dobrami trwałego użytku. I tak dostawy motocykli i skuterów zwiększyły się w tym okresie do 564%, samochodów do 700% /w stosunku do 1956 r./, pralek 17 razy, lodówek 61 razy, odkurzaczy 35 razy.

Dokonują się również, choć w mniej szybkim tempie, zmiany w formach konsumpcji. Jest to głównie związane z rozwojem sfery usług, na który szczególnie silny nacisk kładzie się w ostatnim okresie. Warto tu dla przykładu podać, że o ile w roku 1960 w 373 miejscowościach znajdowały się punkty przyjęć zakładów pralniczych i farbiarskich, to w roku 1963 liczba ich zwiększyła się do 621,

a więc nastąpiło prawie jej podwojenie się. Wartość wykonywanych usług zwiększyła się w tym samym okresie z 322 mln złotych do przeszło pół miliarda.

Można w świetle podanych wyżej faktów zastanawiać się, czy dotychczasowe tempo rozwoju spożycia w Polsce należy uznać za szybkie, czy wolne. Na takie pytanie nie można jednak udzielić odpowiedzi bez nawiązania do wielu dodatkowych momentów. Mało przydatne są nawet dla tego celu porównania międzynarodowe, które dotyczą bardzo przecież odmiennych warunków. Bezsporne natomiast jest, że dokonujące się w Polsce zmiany na odcinku spożycia są jak najbardziej charakterystyczne dla krajów rozwijających się gospodarczo, w których powstają realne podstawy wzrostu poziomu stopy życiowej ludności.

x

Dalszy ciąg artykułu zamieścimy w następnych numerach biuletynu "Gospodarstwo Domowe". /Red./

mgr inż. Helena Stobnicka-Szczygłowa
Instytut Żywności i Żywienia

ŻYWIENIE A OTYŁOŚĆ

DIETA ODCHUDZAJĄCA

Jak już dowiedzieliśmy się z pierwszej części artykułu,^{x/} - otyłość na skutek wadliwego żywienia się, powodowana jest przyjmowaniem nadmiernych ilości pożywienia o wyższej wartości kalorycznej aniżeli wynosi zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

Dlatego też ważną sprawą jest kontrolowanie diety za-

x/ Pierwszą część artykułu "Żywienie a otyłość" zawierającą ogólne uwagi o prawidłowym żywieniu i przyczynach powstawania otyłości zamieściliśmy w nr 6/1965 biuletynu "Gospodarstwo Domowe".

równie przed powstaniem otyłości, aby do niej nie dopuścić, jak i w przypadku jej wystąpienia, aby ustalona odchudzająca dieta dała rzeczywiście pożądany rezultat obniżenia wagi.

Wartość kaloryczna diety, którą zaleca się przy otyłości musi być niższa od zapotrzebowania kalorycznego osoby dla której tę dietę się zaleca.

Osoby otyłe, którym została zalecona dieta odchudzająca, muszą mieć silne postanowienie, że chcą schudnąć i muszą wykazać dużo silnej woli i dużo wytrzymania w stosowaniu tego rodzaju diety.

Dieta odchudzająca nie musi być wcale monotonna i nie urozmaicona. Wręcz przeciwnie, można i należy ją różnymi sposobami urozmaicać i robić ciekawą, aby osoba z niej korzystająca nie czuła się pokrzywdzoną.

Trzeba się tylko przyzwyczaić do mniejszych porcji pożywienia wysokokalorycznego.

Ważną rzeczą przy ustalaniu diety odchudzającej może okazać się współpraca z osobą zainteresowaną, tj. z osobą, która będzie z tej diety korzystała.

Dlaczego jest to ważne? Otóż dieta musi być dostosowana do pewnego codziennego programu życia osoby zainteresowanej, może do niektórych jej przyzwyczajeń jedzeniowych a także do jej budżetu. Jeżeli dawne przyzwyczajenia jedzeniowe doprowadziły do powstania otyłości, to trzeba się nauczyć nowych zwyczajów jedzeniowych.

Dobra, odchudzająca dieta jest na pewno lepszą pod względem wartości odżywczych niż dieta na której tak bardzo przybierało się na wadze.

Dobra dieta odchudzająca - to nie żadna "dieta cud" - takiej diety nie może być. Publikowane w różnych pismach "cudowne diety" mogą być dla organizmu bardzo niebezpieczne, gdyż ograniczają się do podania kilku zaledwie produktów i to często w dużym nadmiarze np. kilku jaj dziennie. Takie jednostronne żywienie na pewno nie pokryje zapotrzebowania na niezbędne składniki pokarmowe, których musimy

dostarczyć organizmowi codziennie, jak już wspomniano, około 40. Takie niedoborowe diety, choć mogą powodować obniżenie wagi, to jednak wcześniej czy później doprowadzą do powstania zaburzeń w organizmie, które w skutkach swych mogą być bardzo niebezpieczne i nieodwracalne.

Dobre wyniki może dać tylko powolne, ale systematyczne odtluszczanie organizmu, poprzez stosowanie diety o zmniejszonej wartości kalorycznej a równocześnie bogatej w niezbędne składniki pokarmowe.

Trafnie ktoś określił, że stosowanie tzw. "diety cud" jest "samobójstwem kosmetycznym" bo dla uzyskania szybciej zgrabnej figury naraża się na niebezpieczeństwo własne zdrowie.

Jadłospis osoby będącej na diecie odchudzającej może być bardzo zbliżony do jadłospisu stosowanego w rodzinie czy innej grupie żywionych. Zwrócona będzie tylko uwaga na ilości spożywanego pożywienia, a szczególnie na potrawy o dużej zawartości cukru, skrobi czy tłuszczu, gdyż one najszybciej prowadzą do zwiększenia wagi.

Była już mowa o tym, że w celu obniżenia wagi stosujemy dietę odchudzającą o niższej wartości kalorycznej aniżeli wynosi zapotrzebowanie organizmu, jednak nie możemy tego robić samowolnie. Wartość kaloryczną dziennej racji pokarmowej powinien ustalać lekarz zależnie od tego jak duża jest nadwaga, jak szybko trzeba uzyskać obniżenie wagi /np. przed operacją może zaistnieć konieczność dość szybkiego odchudzenia/.

Pamiętać jednak należy, że często zbyt gwałtowna redukcja wagi może być w skutkach bardzo niebezpieczna.

Sposób ustalania diety odchudzającej

Dietę ustalamy w oparciu o zapotrzebowanie organizmu, a nie o apetyt.

Najczęściej stosowane są dwie metody do obliczania wartości kalorycznej diety odchudzającej. Rozpatrzmy je na przykładzie kobiety otyłej ważącej 70 kg, której pra-

widłowa waga powinna wynosić 57 kg, a zapotrzebowanie kaloryczne 2200 Kalorii.

Pierwsza metoda polega na tym, że do podstawowego zapotrzebowania kalorycznego dodaje się ok. 10% tej wartości. W naszym przypadku podstawowe zapotrzebowanie wynosi ok. 1370 Kalorii. Oblicza się je w następujący sposób: na 1 kg wagi i 1 godzinę liczy się 1 Kalorię. $1/\text{Kal}/ \times 57 / \text{kg}/ \times 24 / \text{godz}/ = 1368$ Kalorii. Gdy do tej wartości dodamy 10% czyli ok. 137 Kalorii otrzymamy wartość kaloryczną diety odchudzającej wynoszącą ok. 1500 Kalorii.

Drugi sposób polega na tym, że od normalnego zapotrzebowania kalorycznego /w naszym przypadku 2200 Kalorii/, odejmuje się 20 do 25%. A więc dieta odchudzająca, obliczona drugim sposobem, będzie miała wartość 1650 do 1760 Kalorii.

Należna wartość kaloryczna diety może być, zdaniem klinicystów, obniżona zależnie od potrzeb o 20, 30 a nawet 60%.

Ogólna charakterystyka diety odchudzającej

Dieta odchudzająca:

1. Powinna być możliwie bogata we wszystkie składniki budulcowe i regulujące /białko, witaminy, składniki mineralne/ jednak o zmniejszonej wartości kalorycznej. Obniżona więc będzie w diecie ilość węglowodanów i tłuszczu.

2. Ze względu na zmniejszoną wartość kaloryczną diety odchudzającej powinna ona być bardziej "objętosciowa", aby możliwie jak najdłużej dawała uczucie sytości.

Do produktów o niskiej wartości kalorycznej a dość znacznej objętości należą przede wszystkim warzywa i owoce, odtłuszczone mleko, chude sery twarogowe.

3. Dieta odchudzająca powinna prowadzić do stopniowej

systematycznej utraty wagi - około 4 kg miesięcznie. Jak do tego dochodzimy?

Była już mowa, że nasza "przykładowa kobieta" zamiast ważyć 57 kg waży 70 kg. Starajmy się teraz obliczać w jakim czasie będzie ona mogła pozbyć się tych 13 kg nadwagi.

Zapotrzebowanie kaloryczne tej kobiety wynosi 2200 Kalorii, dietę odchudzającą obliczyliśmy na 1500 Kalorii, czyli każdego dnia wartość kaloryczna diety będzie musiała być niższa od zapotrzebowania o 700 Kalorii.

Mówiliśmy już, że 100 Kaloriom odpowiada około 20 g tkanki tłuszczowej. 700 Kalorii będzie więc odpowiadało 140 g tkanki tłuszczowej czyli codziennie będzie mogło być tracone ok. 140 g tkanki tłuszczowej, czyli miesięcznie $/140 \times 30/$ ok. 4,2 kg. Wobec tego kobieta nasza będzie mogła powrócić do swojej prawidłowej wagi po 3 miesiącach.

4. Dieta odchudzająca powinna równocześnie poprawiać błędne przyzwyczajenie jedzeniowe, nie może więc być jednotonna i monotonna. Aby była skuteczna w realizacji nie może być zbyt przykra. Dlatego każdego dnia w miarę możliwości pożywienie powinno być jak najbardziej różnorodne. Nie znaczy to jednak, aby miały być wyszukiwane jakieś nadzwyczajne produkty czy też potrawy, których przygotowanie wymagałoby większego nakładu pracy i zwiększałoby koszt żywienia. Jadłospis powinien być oparty o ustaloną dla danej osoby rację pokarmową i powinien być urozmaicony. Przewidziana na dzień ilość białka powinna być rozdzielona co najmniej na trzy główne posiłki.

Ilość posiłków nie jest narzucona. Jeżeli ktoś woli małe posiłki, może ich mieć więcej niż trzy, byleby tylko nie była przekroczona ustalona dzienna racja pokarmowa.

Przykładowy jadłospis przy diecie odchudzającej

Przykładowy jadłospis przy diecie odchudzającej - o wartości energetycznej całodziennego pożywienia 1500 Kalorii - podano w tabeli 1.

Tabela 1

Przykładowy jadłospis przy diecie odchudzającej
/wartość energetyczna całodziennego pożywienia wynosi
około 1500 Kalorii/

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w gramach
Śnia- danie	Mleko	mleko	250
	Chleb sitkowy	chleb sitkowy	50
	Jajko	jajko	50
	Dorsz wędzony	dorsz wędzony	50
	Masło	masło	10
	Szczypiorek	szczypiorek	10
	Jabłko	jabłko	100
II Śnia- danie	Truskawki	truskawki	100
		cukier	5
Obiad	Zupa pomidorowa	kości	50
		włoszczyzna	40
		pomidory mrożone	100
		śmietana	20
		pietruszką	1
	Bitki wołowe w jarzynach	wołowina chuda b.k.	100
		smalec	5
		marchew	80
		pietruszką	30
		por	20
	Ziemniaki Kapusta włoska z wody	kapusta włoska	20
		ziemniaki b.odp.	100
		kapusta włoska	150
		masło	5
Kola- cja	Galaretka z nóżek	nóżki wieprzowe	50
		głowizna wołowa	50
		marchew	15
		pietruszką	5
		selery	5
		cebula	5
		przyprawy	
	Ćwikła	buraki	100
		chrzan	5
		cukier	2
		ocet	
	Chleb pytlowy Napój z rabarbaru	chleb pytlowy	50
		rabarbar	100
		cukier	8
Przed snem	Mleko	mleko	150

Tabela 2

Wartość odżywcza poszczególnych posiłków oraz całodziennego wyżywienia

Posiłek	Kalorie	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Wapń g	Żelazo mg	W i t a m i n y			
							A j.m.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
Śniadanie I	490	24	21	52	0,4	5	1030	0,3	0,6	10
Śniadanie II	60	1	-	13	-	1	60	0,1	-	60
Obiad	490	34	18	48	0,3	6	10610	0,4	0,5	100
Kolacja	380	19	13	47	0,1	3	1400	0,1	0,2	30
Przed snem	80	4	4	7	0,2	-	100	-	0,2	-
R a z e m	1500	82	56	167	1,0	15	13200	0,9	1,5	200
Norma dla kobiety - zajęcie siedzące	2200	70	75	315	0,8	12	5000	1,2	1,2	70

Wartość odżywczą poszczególnych posiłków oraz całodziennego wyżywienia podano w tabeli 2.

Podany w tabeli 1 jadłospis jest przykładowym. Na jego podstawie możemy układać wiele podobnych dostarczających 1500 Kalorii.

Na śniadanie zamiast podanych w jadłospisie produktów można podać pastę z jaj i dorsza wędzonego, pastę śledziową, różne pasty z twarogu, masło z twarogiem lub serem białym, masło i wędlinę, masło i jajko, na drugie śniadanie zamiast truskawek można podać różne inne owoce, surówki owocowe lub warzywa.

W obiedzie zupę pomidorową możemy zastąpić różnymi zupami warzywnymi bez dodatku ziemniaków, kaszy i makaronów - możemy więc podawać zupę szczawiową, barszcz czerwony, barszcz z botwiną, kapuśniak, zupę kalafiorową, koperkową, zupę z kalarepy, porów, selerów, zupę szpinakową, cytrynową, chłodniki warzywne i owocowe. W skład drugich dań mogą wchodzić chude gatunki mięs, drobiu, ryb, podawane przede wszystkim w formie pieczonej lub gotowanej - wskazane zawsze z dodatkiem warzyw - oraz potrawy z jaj. Obiadowa porcja ziemniaków w przykładowym jadłospisie może być zastąpiona przez 25 g kaszy lub makaronu /po ugotowaniu - około 65 g/. Zamiast kapusty włoskiej można podać wszystkie inne rodzaje kapusty, kalafior, kalarepę, fasolkę szparagową, marchew, ogórki, pomidory, sałatę, szpinak itp.

Na kolację zamiast galarety z nóżek można podać sałatkę jarzynową z jajkiem lub śledziem, kapustę duszoną z mięsem, kalafior z masłem i jajko sadzone, zsiadłe mleko z ziemniakami. Porcję pieczywa można zastąpić przez 150 g ziemniaków /bez odpadków/ albo przez 30 g kaszy lub makaronu /po ugotowaniu około 80 g/.

UPRAWIAJMY CENNE A MAŁO ROZPOWSZECHNIONE WARZYWA^{x/}

Niektóre warzywa, jak np. buraki, selery, pietruszka, oprócz korzeni dostarczają również jadalnych liści lub ogonków liściowych. Zaliczyć do nich można także warzywa cebulowe. Warzywa liściowe należą do najcenniejszych. Naświetlone słońcem zawierają więcej witamin i składników mineralnych i są bogatszym pokarmem niż pędy podziemne i korzenie. Ilustruje to załączona tabela 1 porównująca zawartość tych składników w 100 g surowego produktu.

Tabela 1

Warzywo	Wapń mg	Żelazo mg	A karo- ten j.m.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
Korzeń buraka ćwikł.	27 ^{xx/}	1,0	50	0,06	0,07	7
Młode liście buraka ćwikł.	118 ^{xx/}	3,2	6700	0,05	0,17	34
Boćwina właściwa	104 ^{xx/}	3,1	10000	0,08	0,11	25
Korzeń selera	-	-	-	-	ślady	6
Liście selera naciowego	61	0,6	25	0,04	0,04	7
Korzeń pietruszki	89	-	-	-	-	8-33
Liście pietruszki	193	4,3	8320	0,11	0,28	193
Cebula	32	0,5	ślady	0,06	0,04	-
Szczypior młodej cebuli	135	1,2	700	0,02	-	20

x/ Pierwsza część artykułu pt. "Więcej warzyw w ogródku, spiżarni i na talerzu" w opracowaniu inż. Krystyny Wolf została zamieszczona w biuletynie "Gospodarstwo Domowe" nr 1/66.

xx/ Wapń nieprzyswajalny, ponieważ występuje pod postacią nierozpuszczalnego szczawianu wapnia.

Dlatego też w wielu krajach uprawia się wyłącznie odmiany naciowe, niekorzeniowe, np. selerów, pietruszki. Nawet unika się ostatnio bielenia liści i ogonków, co powoduje, że warzywo jest bardziej kruche i delikatne, lecz o mniejszej wartości witaminowej.

B o ó w i n a, czyli burak liściowy, nie wytwarza zgrubiałego korzenia, jak burak ćwikłowy. Korzeń roślinny jest cienki, zdrewniały i niejadalny. Jadalne natomiast są liczne, duże, mięsiste liście z grubymi, soczystymi ogonkami liściowymi, które przechodzą w szerokie, główne nerwy. Spożywa się zarówno, pięknie zabarwione, zielone liście szybko mięknięce w czasie gotowania, jak i również doskonałe, grube, kruche, soczyste seledynowe ogonki.

Boćwiny nie należy mylić z tak zwaną popularnie "botwiną", którą stanowią młode listki buraka ćwikłowego.

Liście boćwiny w zależności od odmiany mogą być gładkie lub fryzowane, żółtawe, jasno lub ciemnozielone, a nawet czerwone, zabarwione autocyjanami.

Uprawa boćwiny jest podobna do uprawy buraka ćwikłowego, boćwina jest jednak odporniejsza na mrozy i dlatego może być wcześniej siana i później zbierana. Można ją zostawić również do przezimowania /pod śniegiem lub przykryciem z liści/, gdyż wytrzymuje niskie temperatury. Wtedy liście można wycinać przez pierwsze miesiące zimowe.

Boćwina udaje się na każdej glebie utrzymanej w dobrej kulturze, niezakwaszonej. Okres wegetacji boćwiny trwa około 3-4 miesięcy, można ją więc uprawiać po wszystkich wczesnych warzywach, ale nie należących do tej samej rodziny, jak szpinak, czy burak. Boćwinę uprawia się w drugim roku po oborniku, lub bezpośrednio po oborniku z siewu wprost do gruntu lub z rozsady. Boćwinę należy wysiewać od połowy kwietnia do końca maja. Można też wysiewać ją w końcu sierpnia do przezimowania. Nasiona boćwiny sieje się w rzędy co 30-40 cm. Po wejściu przerywa, pozostawiając co 20-30 cm. W braku miejsca na zagonach zajętych pod inne warzywa sadi się boćwinę na pustych miejscach w rozstawie 40 x 20 cm. Pielęgnacja polega na systematycznym odchwaszczaniu, podle-

waniu w czasie suszy, na zwalczaniu chorób i szkodników oraz na saletrowaniu. Przy zbiorze obrywa się zewnętrzne liście w miarę ich dorostania i potrzeby.

P o r t u l a k a, uważana w Holandii niemal za warzywo narodowe, jest bardzo cenna ze względu na zawartość wapnia i żelaza. Liście jej są używane podobnie jak boćwiny na potrawy w typie szpinaku, a ogonki i łodyżki - podobnie jak szparagi.

Portulakę ze względu na krótki okres wegetacyjny zbiera się po 4-5 tygodniach od wysiewu. Uprawiać ją należy w drugim lub trzecim roku po oborniku w miejscach słonecznych, ciepłych na ziemi żyznej. Nasiona należy wysiewać w maju w rzędy, co 15 cm nie zasypując ich ziemią, lecz tylko lekko przyklepując. Zbiór przeprowadzać można dwu lub trzykrotnie, gdyż roślina po przycięciu szybko wypuszcza nowe pędy.

S e l e r n a c i o w y jest u nas na ogół mało znany i niedostatecznie rozpowszechniony. W innych krajach szczególnie we Francji jest warzywem bardzo popularnym, posiada także silnie rozwinięte korzenie, nie tworzy jednak jadalnego zgrubienia. Uprawia się go ze względu na wartościowe bardzo szerokie /3-4 cm/, długie /40-50 cm/ mięsiste i aromatyczne ogonki liściowe, które spożywa się na surowo lub gotowane.

Seler naciowy uprawia się podobnie jak korzeniowy, w pierwszym roku po oborniku, z rozsady. Ponieważ jest on bardziej wrażliwy od korzeniowego, wymaga podczas suszy podlewania i obfitego nawożenia azotowego i potasowego. Selery przeznaczone do późnego jesiennego zbioru można sadzić nawet w czerwcu. Sadzone w maju można już zbierać w sierpniu. Odmiany samobielące sadzi się na glebach wilgotnych w rozstawie 20 x 15 cm. Przed nastaniem mrozów pozostałe selery można wyjąć i zadołować w piwnicy, w wilgotnej ziemi lub piasku i zbierać w miarę potrzeby.

P i e t r u s z k a n a c i o w a wytwarza cienki, zdrewniały, rozwidlony, niejadalny korzeń i dużą rozetę liści, których wartość witaminowa i smakowa nadaje

jej wielkie znaczenie cennej przyprawy, dodawanej na surowo do potraw, wzbogacając ich wartość witaminową. Uprawa się odmiany o liściach gładkich lub kędzierzawych /Naciowa Zwykła, Kędzierzawa, Paprociolistna/ wysiewając nasiona do gruntu w lipcu, a po wzejściu przerywając, jak pietruszkę korzeniową. Można ją również pozostawić na zimę w ziemi, przykrywając słomą lub liśćmi dla zabezpieczenia przed mrozem i ścinać liście przez całą zimę a nawet wczesną wiosną.

Zielone liściowe warzywa kapustne są o wiele bogatszym źródłem karotenu i kwasu askorbinowego niż korzeniowe warzywa z tej samej rodziny krzyżowych - zwane rzepowatymi.

Zielone warzywa kapustne intensywnie zabarwione i nie zwijające się w główki są bogatszym źródłem witamin, składników mineralnych i białka niż tworząca ścisłe głowy kapusta biała i czerwona, do wnętrza których nie dochodzi światło i słońce. Dlatego też dobór do uprawy warzyw kapustnych należy zwiększyć o bezgłową kapustę - jarmuż, kapustę pekińską, zieloną brukselkę, brokuł włoski oraz również z krzyżowych - rzeżuchę.

J a r m u ż - zwany również czarną kapustą był znany od niepamiętnych czasów, lecz powoli wypierały go kapusty bardziej miękkie, soczyste o smaku mniej piekącym. Jest to warzywo liściaste, odporne na mróz, dostępne więc w zimie, gdy odczuwamy braki warzyw. Można zostawić go w polu i wyćcinać w ciągu zimy w miarę potrzeby, lub chroniąc przed zającami wykopać i zakopać w miejscu osłoniętym.

Pomimo dużej wartości odżywczej /znaczna ilość witamin - C - 130 mg, A - 5 mg, B₁ - 0,21 mg w 100 g świeżej masy/, małych wymagań uprawowych jarmuż występuje tylko w pewnych okręgach Polski, często traktowany jedynie, jako roślina dekoracyjna.

Istnieją różne odmiany jarmużu różniące się wzrostem oraz zabarwieniem liści zielonym lub fioletowym. Do jedzenia uprawia się zwykle zielone odmiany jarmużu: Kędzierzawy-Niski /10-20 cm/ bardzo odporny na mróz, Półwysoki - dora-

stający do wysokości 50 cm oraz Wysoki - odmiana bardzo plenna dochodząca do 1,5 m wysokości. Ponieważ jarmuż jest mniej wymagający niż kapusta może być uprawiany na ziemiach słabszych, przygotowanych tak, jak pod kapustę.

Uprawia się go z rozsady, jak kapustę późną, sadząc do gruntu w czerwcu lub na początku lipca w rozstawie 50 x 50 cm. Pielęgnacja polega na wznoszeniu ziemi i walce z chwastami.

Jarmuż zaczyna się zbierać po pierwszych przymrozkach, traci on wtedy gorycz i polepsza się jego smak, gdyż zawiera więcej cukru - stanowi bardzo cenne warzywo, z którego można przyrządzać zarówno surówki, jak i potrawy gotowane.

K a p u s t a p e k i ŋ s k a jest podobna raczej do sałaty, niż kapusty tworząc wydłużone, luźne główki lub rozety jasnozielonych liści o sfałdowanych brzegach. Liście jej są delikatne, kruche i bardzo smaczne. Można je spożywać na surowo, gotowane lub kwaszone. Okres zbioru może trwać niejednokrotnie od października aż do grudnia, kiedy już odczuwa się brak świeżych warzyw. Kapustę pekińską można sadzić jako przedplon lub poplon, w miejscu słonecznym w 1-szym roku po oborniku, gdyż ma dość duże wymagania pokarmowe. Uprawa wczesnowiosenna jest dość kłopotliwa. Uprawianą jako poplon wysiewa się w końcu lipca do połowy sierpnia na zagon w rzędy od 40.-40 cm. Nasiona przed siewem dobrze jest zaprawić zaprawą T. Stosować przerywkę. Starannie pielęgnować, nie dopuszczać do zachwaszczenia, podczas suszy podlewać. Z nadejściem mrozów można wyjąć rośliny z bryłą ziemi, zadołować w piwnicy, przechowując do stycznia.

K a p u s t a b r u k s e l s k a - "b r u k s e l k a", mimo że jest typowym warzywem zimowym o dużych wartościach odżywczych /100 mg wit.C w 100 g świeżej masy/, nie jest dostatecznie rozpowszechniona i uprawę jej spotyka się zaledwie w okolicach podmiejskich. Powinna ona znaleźć się we wszystkich ogródkach działkowych i przydomowych tym bardziej, że nie jest wrażliwa na niską tempe-

raturę, znosi nawet mrozy dochodzące do -20°C . Można zostawić ją na zagonie przez całą zimę i używać w miarę potrzeby, urozmaicając jadłospis w okresie braku świeżych warzyw.

Brukselka jest bardzo łatwa w uprawie, mniej wrażliwa na jakość gleby niż kapusta głowiasta, udaje się więc na ziemiach mniej żyznych i lżejszych. Najlepsze plony otrzymuje się na glebach zasobnych w próchnicę i wapń. Ma ona długi okres wegetacji więc uprawia się ją wyłącznie jako późną. Nasiona wysiewa się w kwietniu na rozsadnik, w końcu maja lub w czerwcu sadi się rozsadę do gruntu w rozstawie 60 x 60 cm. Pielęgnacja polega na odchwaszczaniu i kilkakrotnym wrzuszaniu ziemi. Brukselki nie należy okopywać. Czasem stosuje się obcinanie wierzchołków rośliny, aby przyspieszyć zwijanie się główek. Ogławianie powinno być jednak wykonane w odpowiednim czasie, gdyż zbyt wczesne przycięcie może spowodować rozluźnienie główek, zbyt późne zaś będzie niecelowe. Jeżeli brukselka nie zawiązała dostatecznie dużych główek do jesieni, można ją sprzątnąć z pola z korzeniami i ustawić rzędem w dole, przysypując korzenie ziemią. Tak zadołowana brukselka może jeszcze wytworzyć po pewnym czasie ładne ścisłe główki.

B r o k u ł w ł o s k i. O ile jarmuż był od dawna znany i uprawiany w Polsce, o tyle brokuł włoski zwany także kapustą szparagową należy do nowych przybyszy. W krajach anglosaskich i we Włoszech należy do najbardziej rozpowszechnionych i cenionych warzyw. Podobnie, jak kalafior brokuł tworzy jadalne, mięsiste kwiatostany-róże zabarwione na zielono lub fioletowo. Mają one dużą wartość odżywczą, zawierają dwukrotnie więcej witaminy C, a czterokrotnie - prowitaminy A niż kalafior. Poza tym zawierają pokaźne ilości witamin z grupy B oraz sole wapnia i żelaza. Ze względu na wartość odżywczą i łatwą uprawę, brokuł włoski powinien być jak najbardziej rozpowszechniony. Nadaje się on zwłaszcza doskonale do uprawy w ogródkach przydomowych i działkach, jest mało wymagający,

łatwiejszy w uprawie niż kalafior, może plonować przez całe lato, znosi nawet dość silne przymrozki. Może być uprawiany nawet tam, gdzie kalafiory się nie udają.

Uprawia się brokuły z rozsady przygotowanej tak jak innych warzyw kapustnych, sadząc do gruntu w pierwszym roku po oborniku i stosując nawożenie mineralne. Doświadczenia wykazują, że najlepszej jakości róże otrzymuje się wysadzając rozsady w końcu czerwca do pierwszej połowy lipca. Można również wysadzać odmiany wczesne w kwietniu lub maju w rozstawie 50 x 50 cm. Korzenie rozsady przed wysadzeniem dobrze jest moczyć w papce z wody, gliny i torfu z dodatkiem Alwitu.

Pielęgnowanie polega na niszczeniu chwastów, wrzucaniu ziemi, niszczeniu mechanicznym pojawiających się mszyc. Róże brokułów nie wymagają przykrycia. Zbieramy je stopniowo w miarę ich dorastania, lecz przed otworzeniem się poszczególnych pączków, a więc ukazaniem się żółtych płatków na powierzchni róży. Róże ścina się wraz z mięsistym pędem na długość 12-16 cm, oraz z listkami, które wrosły w róże i razem przyrządza podobnie do kalafiorów. Po wycięciu róży wierzchołkowej wyrastają z kątów liści stopniowo przez całe lato boczne pędy zakończone również nieco mniejszymi różami, dzięki czemu jedna roślina może być wykorzystana przez dłuższy okres czasu.

inż. Kazimiera Pyszkowska

ZASTOSOWANIE JAJ W ŻYWIENIU I PRZYZRĄDZANIU POTRAW

Rozwijający się pomyślnie chów drobiu, szczególnie kur, powoduje, że zaopatrzenie mieszkańców miast w mięso drobiu oraz jaja jest bardzo dobre. Okres obecny, wiosenny sprzyja większej nośności kur a zatem obserwuje się dużą podaż jaj świeżych. Zwiększeniu spożycia sprzyja także znacznie obniżona w stosunku do zimowej cena jaj. Duża podaż i niska cena powoduje, że na wielu stołach częściej znajduje się jajecznica czy jajka na twardo jako danie na kolację czy

posiłek ranny. Celem niniejszego artykułu jest wskazanie szerszych możliwości wykorzystania jaj w żywieniu ze względu na ich wartość odżywczą a także w przyrządzaniu potraw przez właściwe wykorzystanie własności fizyko-chemicznych masy jaj.

Wartość odżywcza jaj

Skład chemiczny jaj jest zmienny i zależy od wielu czynników, z których głównymi są: rasa kur, sposób ich żywienia, pora roku i świeżość jaj. Omawiając wartość odżywczą średnią bierzemy pod uwagę jaja świeże o przeciętnej wadze sztuki około 50 g. Wewnętrzna budowa jaja wskazuje na różnicę między składem chemicznym żółtka i białka. Żółtko jest podłożem komórki zarodkowej, z której po zapłodnieniu rozrasta się nowe życie i tylko ten fakt brany pod uwagę upoważnia do stwierdzenia, że skład chemiczny żółtka jest bogaty, urozmaicony we wszystkie składniki niezbędne do życia. Około 50% masy żółtka stanowi woda. Ilościowo drugim składnikiem żółtka są tłuszcze występujące w postaci niezwykle drobnej emulsji. Trzecim co do ilości składnikiem żółtka są związki białkowe zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy i z tego tytułu zaliczane do białek wysokowartościowych. Żółtko jaja obfituje w wapń, fosfor i żelazo a ponadto znajduje się w nim znaczna ilość witaminy A, B₁, B₂. Ujemnym zjawiskiem jest brak w jajach witaminy C.

Galaretowata masa, którą nazywamy białkiem, otaczająca żółtko zawiera bardzo dużo wody, bo około 87,8%, znacznie mniej białka oraz minimalne ilości wapnia, fosforu, żelaza. Z witamin występuje w białku tylko witamina B₂. Brak w białku tłuszczów oraz mała zawartość protein przy dużej ilości wody powoduje niską wartość kaloryczną. W surowym białku jaja znajduje się związek zwany awidyną, który wiąże jedną z witamin grupy B a mianowicie wit. H, czyli biotynę w przewodzie pokarmowym człowieka, tworząc związek niewchłaniany. Czynnikiem ten nie jest zbyt groźny, bo spożycie jaj w stanie surowym jest w zasadzie minimalne. Jak ilościowo przedstawiają się składniki pokarmowe w jajach

ilustruje tabela 1 opracowana na podstawie "Tablic wartości odżywczych produktów spożywczych" J. Rudowska-Koprowska, PZWL. Warszawa 1954.

Tabela 1

Nazwa produktu	Kal.	Woda g	Biał- ko g	Tłu- szcze g	Wapń mg	Fosfor mg	Żelazo mg
jaja całe 100 g	158,0	74,0	12,8	11,5	54,0	210,0	2,7
żółtko 100 g	355,0	49,4	16,3	31,9	147,0	568,0	7,2
białko 100 g	46,0	87,8	10,8	-	6,0	17,0	0,2

Nazwa produktu	Witamina A j.m.	Witamina B ₁ mkg	Witamina B ₂ mkg	Witamina C mg
jaja całe 100 g	1140,0	100,0	290,0	0
żółtko 100 g	3210,0	270,0	350,0	0
białko 100 g	0	0	260,0	0

Świeżość jaj

Przez porowatą skorupkę jaja oraz przez błony wyście-
lające skorupkę i otaczające białko paruje z treści jaja
woda. W miarę ubytku wody kurczy się zawartość jaj, mię-
dzy obie błony dostaje się znaczna ilość powietrza. Zmia-
ny te widoczne są przy prześwietlaniu jaj przy pomocy owo-
skopu i pogłębiają się im jaja są starsze. Wraz z powie-
trzem przez pory jaja przenikają do jego treści bakterie,
które powodują przy dłuższym przechowywaniu jaj nieko-
rzystne zmiany, obniżają wartość smakową, odżywczą i przy-
datność kulinarną jaj. Przechowywanie jaj w temperaturze
pokojowej nie hamuje normalnej działalności enzymów bytu-

jących w treści jaja. W wyniku tejże działalności zmiany w treści jaja również niekorzystnie wpływają na smak, zapach i konsystencję. Za jaja świeże uważa się jaja do 14 dni, po tym bowiem czasie białko jaj traci własności bakteriobójcze a działalność enzymów stwarza korzystniejsze warunki dla przenikania do treści jaja i rozwoju brobnoustrojów.

Zastosowanie jaj w żywieniu

Duża zawartość wysokowartościowych białek w jajach i obok innych cennych składników pokarmowych każe zaliczyć je do grupy produktów białkowych. Właściwości fizyko-chemiczne substancji białkowych znajdujących się w jajach umożliwiają szerokie wykorzystanie ich, jako uzupełnienia niepełnowartościowych białek roślinnych w mące, kaszach, warzywach oraz nasionach roślin strączkowych. Dodatkowymi argumentami przemawiającymi za szerszym stosowaniem jaj jako źródła pełnowartościowego białka jest cena znacznie niższa obecnie od cen zimowych jaj, duża podaż a zatem i łatwość zakupu, co szczególnie jest istotne dla kobiet mogących mało czasu poświęcić na przyrządzanie posiłków. Z tych samych względów nie jest obojętny czas przerobu termicznego potraw z jaj, ich wielostronne zastosowanie w przyrządzaniu potraw. Obniżenie ceny jaj spowodowało, że jedno z najdroższych w okresie zimowym białko jest w obecnej chwili tańsze w jajach niż w schabie czy szynce.

Koszt 10 gramów białka z jaj w porównaniu z kosztem białka z innych produktów zwierzęcych obliczony według detalicznych cen rynkowych:

jaja	2,10 zł	wołowina zrazowa	2,20 zł
schab	3,60 zł	ser podpuszczkowy	1,90 zł
szynka	3,00 zł	kielbasa	2,70 zł

Wniosek praktyczny nasuwa się sam po przeanalizowaniu wyników przeliczeń. Wykorzystując sezonową obniżkę cen jaj należy je częściej stosować jako główny produkt białkowy w codziennym żywieniu rodziny. Potrawy z jaj ze względu na zakwaszające działanie powinny być podawane

zawsze z dodatkiem potraw z warzyw.

Jaja w żywieniu dietetycznym

Przy wielu chorobach oraz schorzeniach przewlekłych przestrzeganie podawania choremu określonej przez lekarza diety ma zasadnicze znaczenie dla szybkiego powrotu do zdrowia. Ze względu na szerokie zastosowanie jaj w przyrządzaniu potraw i żywieniu chcemy zwrócić uwagę, że przy jednych schorzeniach jaja są zalecane, przy innych wręcz wzbronione.

W diecie dla chorych na nadkwaśny nieżyt żołądka jaja zalecane są w codziennych posiłkach. Można podawać jaja w postaci: lanych klusek, gotowanych na miękko, w szklance, w postaci jajecznicy przygotowanej bez tłuszczu lekko ścięte. Mogą być również dodawane np. do leniwych pierogów, czy też podawane jako deser np. w postaci mleczka.

Przy żywieniu na niedokwaśny nieżyt żołądka jaja są również produktem dozwolonym. Najczęściej występują w posiłkach jako dodatek w postaci piany np. przy sporządzaniu deserów, ciast. Mogą być również podawane na miękko oraz używane do poprawiania zup.

Przy schorzeniach wątroby, ze względu na konieczność ograniczenia tłuszczów, podawanie żółtka jaj jest zabronione. Białko jaj może być stosowane pod różnymi postaciami. W diecie cukrzycowej jajka są dozwolone jako jeden z produktów białkowych. Wyjątek stanowi dieta węglowodanowo-białkowa bez dodatku tłuszczu, gdzie zabronione jest żółtko jaj ze względu na znaczną zawartość w nim tłuszczu. W chorobie nadciśnieniowej i miażdżycy również zabronione jest żółtko, natomiast białko jaj może być w żywieniu szeroko stosowane jako jeden z produktów białkowych.

Zastosowanie jaj w przyrządzaniu potraw

Omówione wartości odżywcze jaj oraz właściwości fizykochemiczne składników w nich zawartych czynią jaja niezastąpionym produktem w technice kulinarnej i żywieniu.

O szerokim zastosowaniu jaj w przyrządzaniu potraw decydują związki białkowe występujące w jajach w postaci roztworu koloidowego. Dzięki swym właściwościom można do masy białka przez ubijanie wtłaczać duże ilości powietrza a powstające rozciągliwe błonki tworzą pęcherzyki zatrzymując je. Piana we właściwy sposób połączona z potrawą jest doskonałym środkiem spulchniającym. Białka jaj wykorzystywane są także jako materiał zlepiający np. przy wyrobach z mielonych mas mięsnych, rybnych, warzywnych, ponieważ łatwo połączyć je z rozdrobnioną masą a pod wpływem wysokiej temperatury ścinają się i tym samym zapobiegają kruszeniu i rozpadaniu masy. Substancje białkowe zawarte w jajach w temperaturze 76 - 80°C mają zdolność galaretowacenia. Ta właściwość jaj została wykorzystana przy zagęszczaniu potraw. Jednakże ogrzanie potrawy zagęszczonej jajem do temperatury wyższej powoduje daleko posunięte ścinanie się białka i wytrącanie w postaci kłaczków. Wreszcie substancje białkowe żółtka wykorzystuje się do utrwalania emulsji wytworzonej z oleju podczas kręcenia majonezu. Drobne kuleczki oleju otaczają cienkie błonki białkowe uniemożliwiając im zlanie się z powrotem w całość. Wymienione wyżej właściwości jaj, jako czynnika spulchniającego, zlepiającego, zagęszczającego i emulsującego, umożliwiają jednocześnie poprawę wartości białkowej i odżywczej potraw, do których są stosowane. Z jaj sporządzać można dodatki do pieczywa na śniadanie pierwsze lub drugie, dodatki do zup, przystawki zimne i gorące, potrawy główne drugich dań, desery, wypieki.

Tabela 2

Ilość produktów na wybrane potrawy z jaj dla 5 osób

Nazwa produktu	P o t r a w a									
	Salatka z jaj i śledzi	Salatka z jaj z fasoli szparagowej	Jaja nadziew. w galarecie	Jaja sadzone w śmietanie	Jaja w koszulkach w sosie	Krem cytrynowy	Mleczko karmelowe	Biszkopt z migdałami	Majonez	Jaja zapiekane na grzance
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
jaja /sztuki/	5	6	5	10	10	4	6	5	1	10
śledzie solone /g/	100									
cebula /g/	50	50								
musztarda /g/	30	30	20						20	
olej /g/	30	100							250	
fasola szparag./g/		800								
ogórek kwasz. /g/		100								
jabłka /g/		50								
szproty /g/			100							
żelatyna /g/			20			20				
grošek zielony /g/			200							
śmietana /g/			20	250	150					
mąka /g/				20	30			150		
koncentr. pomidorowy /g/				30						
natka pietruszki /g/				30						30
wywar jarz./g/					400					
ocet 6% /g/					50				15	
szczypior /g/					30					
cukier /g/		20				150	120	150		
cytryna /g/						100				
mleko /g/							1000			
migdały /g/								100		
sól										
pieprz	+	+	+	+	+			+	+	+
masło /g/				+	+		20	25		50
bulka parys./g/										400
ser ziel./g/										15

Krótkie uwagi dotyczące sposobu wykonania
wymienionych potraw w tabeli 2

1. Sałatka z jaj i śledzi:

Wymoczone śledzie obrać ze skóry, zdjąć filety, dokładnie oddzielić ości. Ugotować jaja na twardo, obrać. Posiekać lub przepuścić przez maszynkę jaja i śledzie, dodać drobno pokrajaną cebulę i olej, wymieszać. Podawać sałatkę na kromkach chleba posmarowanych masłem lub margaryną.

2. Sałatka z jaj i fasoli szparagowej:

Fasolę świeżą lub mrożoną ugotować, fasolę z puszki odcedzić. Fasolę pokroić na kawałki, dodać do pokrojonej fasoli cebulę, jabłko oraz ugotowane na twardo pokrojone w krążki jaja. Sałatkę przyprawić do smaku, oblać majonezem. Podawać z dodatkiem pieczywa lub ziemniaków w mundurkach jako danie na przystawkę lub kolację.

3. Jaja nadziewane w galarecie:

Ugotowane na twardo jaja obrać z łupiny, przekroić wzdłuż na połowę wyjąć z białek żółtka. Oczyszczyć szproty i razem z żółtkami przepuścić przez maszynkę. Przyprawić masę do smaku, nałożyć w połówki białek. Namoczoną, napęczniałą żelatynę rozpuścić, dodać do esencjonalnego wywaru z jarzyn. Na dno tortownicy wlać kilka łyżek galarety, aby cienką warstwą pokryła dno, gdy zastygnie ułożyć połówki jaj i listki zielonej pietruszki jako dekorację. Zalać znów warstwą galarety, a następnie przykryć wszystko warstwą groszku i znów zalać galaretą, ostudzić. Przed podaniem wyłożyć z formy na okrągły półmisek, przybrać krążkami cytryny i listkami sałaty.

4. Jaja sadzone w śmietanie:

Śmietanę wymieszać z mąką, wylać na patelnię, doprowadzić do wrzenia. Do wrzącej śmietany wybijać jaja, ogrzewać powoli aż białko się zetnie. Przed podaniem po-

sypać solą, pieprzem i drobno pokrojoną natką pietruszki. Podawać z kaszą lub ryżem ugotowanym na sypko z surówką z marchwi lub cykorii.

5. Jaja w koszulkach w sosie szczypiorkowym:

Śmietanę rozmieszać z mąką i połączyć z wywarem z jarzyn, zagotować, dodać drobno pokrojony szczypiorek, przyprawić do smaku. Do płaskiego rondla wlać wodę, osolić, dodać ocet. Ostrożnie wybijać jaja wprost do wrzątku. Po 3 minutach jaja wyjąć łyżką cedzakową, oblać sosem, podawać z ziemniakami lub kaszą.

6. Krem cytrynowy:

Żółtka jaj utrzeć z cukrem dodać sok z cytryny i nieco otartej skórki. Namoczoną, napęczniałą żelatynę rozgrzać, dodać do żółtka. Ubić pianę z białka, połączyć z żółtkiem, gdy żelatyna zaczyna się ścinać. Krem przybrać waflami.

7. Mleczko karmelowe:

Z jednej łyżeczki cukru zrobić karmel. Karmel, cukier i wybite jaja dodać do mleka, dokładnie wymieszać. Mieszankę wylać do kubeczków cienko wysmarowanych masłem, wstawić do gorącej kąpieli wodnej, ogrzewać, aż mleczko zetnie się. Podawać ostudzone jako deser uzupełniający wartość białkową obiadu.

8. Biskopt z migdałami

Migdały sparzyć, obrać, drobno posiekać. Żółtka jaj utrzeć z cukrem, dodać 2 stołowe łyżki wody, mąkę. Ubić pianę, połączyć z ciastem, dodać migdały. Biskopt wyłożyć do blachy wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką, upiec.

9. Majonez:

Żółtko rozkręcić z dodatkiem kwasu, wkraplać olej, ucierać w jedną stronę aż do wyczerpania oleju. W ten

sposób otrzymany majonez używać jako podstawę różnych sosów majonezowych.

10. Jaja zapiekane na grzankach:

Pokroić bułkę paryską pozbawioną skórki na 10 dość grubych kromek. W każdej kromce wyźłobić dołek. Bułki posmarować cienko masłem. Do każdego wgłębienia wybić surowe jajo, osolić, posypać pieprzem, startym ziołowym serkiem, włożyć do wysmarowanego masłem prodiżu, zapiec. Podawać, posypane natką pietruszki, jako gorącą przystawkę.

inż. Helena Stecowa
KGD

KONSERWY DLA DZIECI

Ostatnio ukazały się w sprzedaży konserwy dietetyczne dla dzieci. Występują one w postaci przecierów różnych warzyw i produktów białkowych, odpowiednio doprawionych i utrwalonych na drodze sterylizacji, które /zwykle po podgrzaniu/ są gotowe do bezpośredniego spożycia.

W składzie swoim zawierają wiele bardzo cennych substancji odżywczych, a więc białko pełnowartościowe, sole mineralne i witaminy - konieczne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka.

Konserwy dla dzieci produkowane są w pięciu asortymentach:

- 1/ mieszanka mięsna,
- 2/ mieszanka mięsno-warzywna,
- 3/ pasztet mięsno-warzywny,
- 4/ wątroba z ryżem,
- 5/ klopsiki w sosie potrawkowym.

Za granicą, szczególnie w krajach zachodnich wyroby tego typu są bardzo rozpowszechnione. W Stanach Zjednoczonych konserwy dla dzieci znane pod nazwą "Baby-Food"

stanowią dziś potężną bazę produkcyjną. W 1963 roku przypadało tam 330 jednostek opakowań 120-gramowych rocznie na jedno dziecko statystyczne, a w NRF w tym samym okresie - 87 jednostek opakowań.

W Polsce, pierwszy po wojnie, Przemysł Koncentratów Spożywczych podjął problem produkcji konserw i odżywek sypkich dla dzieci. W chwili obecnej w związku z uruchomieniem w 1964 r. Wydziału Konserw i Odżywek Sypkich w Opolskich Zakładach Koncentratów Spożywczych zaznacza się wyraźny postęp w tej dziedzinie produkcji.

Zasady produkcji konserw dla dzieci i receptury podstawowych asortymentów zostały opracowane na podstawie doświadczeń zagranicznych oraz prac badawczych wykonywanych w Instytucie Matki i Dziecka, Instytucie Przemysłu Mięsnego i Centralnego Laboratorium Przemysłu Koncentratów Spożywczych.

Surowcem mięsnym stanowiącym podstawową część składową wyżej wymienionych konserw są wysoko gatunkowe podroby mięsne jak: wątroba wieprzowa i cielęca, nerki wieprzowe, serce wołowe oraz mięso wołowe i cielęce. Do przerobu używa się surowce wyłącznie pierwszego gatunku.

Produkty te, jak wiemy, odgrywają wielką rolę w odżywianiu niemowląt i zaliczane są w medycynie do tak zwanych "produktów ochronnych", ponieważ chronią dziecko od wielu schorzeń wynikających z wadliwego żywienia.

Zawierają one wszystkie najpotrzebniejsze składniki do wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Przede wszystkim mają w swoim składzie białko-pełnowartościowe, główny budulec komórek i tkanek ustroju, fosfor, który wraz z wapniem stanowi materiał budulcowy kości i zębów, oraz wchodzi w skład mózgu i nerwów, wreszcie żelazo - niezbędne do tworzenia czerwonych ciałek krwi. Z różnorodnych witamin zawartych w podrobach na szczególną uwagę zasługuje witamina A i D, których najlepszym źródłem jest wątroba.

Z uwagi na bardzo intensywny rozwój dziecka w tym okresie /po pół roku życia dziecko podwaja swoją wagę w

stosunku do wagi po urodzeniu, a po roku-potrąja/, składniki te muszą w wystarczającej ilości znajdować się w pożywieniu. Niedobór ich może spowodować rozmaite schorzenia jak próchnicę zębów, spowodowaną zbyt małą ilością fosforu i wapnia w ustroju dziecka, anemię - za małą ilością żelaza we krwi, krzywicę - brakiem witaminy D, ślepotę zmierzchową /zwaną kurzą/ - brakiem witaminy A.

Dziecko w zależności od wieku może spożywać ściśle określone ilości wyżej wymienionych produktów. Toteż na etykiecie puszki wymieniony jest sposób dawkowania zawartości konserwy oraz wiek, w którym można podawać odpowiednią porcję mieszanki.

W tabeli 1 zestawiono /na podstawie danych z etykiet/ skład chemiczny mieszanek oraz sposób ich dawkowania.

Pierwsze trzy konserwy, podane w tabeli 1 występują w 165 gramowych opakowaniach. "Wątróbka z ryżem" - w 175 gramowych, natomiast "Klopsiki w sosie potrawkowym" - w 200 gramowych puszkach. Zawartość przecierów w puszkach wystarcza na około 6-8 posiłków dla niemowlęcia półrocznego, natomiast dla dziecka rocznego na około 2-3 posiłków.

Wszystkie konserwy /z wyjątkiem klopsików w sosie potrawkowym/, jak wspomniano na wstępie, występują pod postacią przecierów mięsnych homogenizowanych. Produkty takie posiadają lepszy wygląd, jednorodną barwę, łatwo mieszają się z płynem i nie ulegają rozwarstwieniu, ponadto uważa się, że homogenizacja ułatwia pracę systemu trawiennego dziecka i powoduje lepszą chłonność substancji odżywczych przez organizm.

Konserwy "mieszanka mięsna", "mięsno-warzywna" i "wątróbka z ryżem" przeznaczone są dla niemowląt od 6-12 miesiąca życia. Jako gotowe potrawy można dodawać je do ugotowanej uprzednio zupy lub podawać w postaci drugiego dania obiadowego.

Pozostałe dwie konserwy to znaczy "pasztet mięsno-warzywny" oraz "klopsiki w sosie potrawkowym" nadają się do spożycia dla dzieci powyżej roku. "Wątróbka z ryżem"

Tabela 1

Lp.	Rodzaj konserwy	Skład chemiczny	Dzienne dawkowanie zależne od wieku niemowlęcia	Wielkość jednostki opakowania w g	Cena opakowania w zł
1	mieszanka mięsna	białko zwierzęce - 13,5% tłuszcz - 3,0% żelazo - 5 mg% sól kuchenna - 0,7%	6 mies. - 20 g = 4 łyż. 7-8 mies. - 30 g = 6 " 8-10 mies. - 40 g = 8 " 11-12 " - 60 g = 12 "	165	8,10
2.	mieszanka mięsno-warzywna	białko - 8,0% tłuszcz - 1,5% węglowodany - 5,0% sól kuchenna - 0,7% żelazo - 5,0mg%	6-7 mies. - 40 g = 8 łyż. 8-10 " - 60 g = 12 " 11-12 " - 80 g = 16 "	165	6,60
3.	pasztet mięsno-jarzywny	białko zwierzęce - 12,0% białko roślin. - 0,5% tłuszcz - 14,0% węglowodany - 4,0% sól kuchenna - 1,2% żelazo - 7mg%	używać do smarowania pieczywa w ilości od 20 - 50 g	165	10,00
4.	wątróbka z ryżem	białko - 10,7% tłuszcz - 6,7% sól kuchenna - 1,3% żelazo - 9,8mg%	6 mies. - 25-30g = 5-6 łyż. 7-8 " - 40-45g = 8-9 " 9-10 " - 50-60g = 10-12 " 11-12 " - 60-70g = 12-14 " powyżej roku używać do smarowania pieczywa	175	7,50
5.	klopsiki cielęce w sosie potrawkowym	brak danych	dla dzieci powyżej 1 roku	200	7,30

może być podawana w formie pasty jako dodatek do pieczywa. Ma ona szczególne znaczenie w żywieniu dzieci anemicznych ze względu na dużą zawartość łatwo przyswajalnego żelaza.

Konserwa "Klopsiki w sosie potrawkowym" zawiera cztery małe klopsiki cielőce zalane gęstym sosem potrawkowym z dodatkiem rozdrobnionej marchewki. Mieszanaka ta stanowi lekkostrawną, dietetyczną potrawę, nadającą się do spożycia nie tylko dla dzieci starszych, ale również dla rekonwalescentów i osób zachowujących dietę.

Konserwy znalazły uznanie wśród wielu nabywców. Wielokrotnie przeprowadzone degustacje odżywek w gmachu Zjednoczenia Przemysłu Koncentratów Spożywczych oraz w Ministerstwie Handlu Wewnętrznego dały jak najbardziej pozytywne wyniki. Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego może bez wątpienia polecić wszystkie asortymenty konserw.

Wiemy, że w miarę rozwoju dziecka, gdy ilość pokarmu matki jest nie wystarczająca i dziecko przechodzi na karmienie sztuczne, przyrządzanie posiłków jest wyjątkowo pracochłonne i pochłania wiele czasu. Przygotowywanie chociażby jednego pokarmu wymaga wykonania szeregu czynności, a więc kupowania produktów, odważania składników, sterylizowania naczyń, gotowania mieszanek, względnie mięsa, przecieranie przez sitko lub mielenie, wykańczanie potraw, studzenie.

Wszystkie te czynności dla kobiet przeważnie przeciążonych zajęciami domowymi, a szczególnie dla kobiet pracujących zawodowo są ogromnie pracochłonne i zabierają sporo czasu w rozkładzie dziennych obowiązków. Wytwarzanie przez Przemysł Spożywczy produktów gotowych, jakimi są konserwy dla dzieci skracają wydatnie czas i eliminują najbardziej pracochłonne czynności, a poza tym utrwalane procesem sterylizacji, gwarantują całkowitą jałowość produktu.

Każda puszka posiada podany "okres gwarancji" wydrukowany z boku etykiety. Stanowi on czasokres, w czasie którego Przemysł bierze odpowiedzialność za jakość wyprodukowanego towaru. Dla mieszanek homogenizowanych okres

ten upływa po 6 miesiącach składowania, dla konserw klopsików - po 9 miesiącach.

Każda puszka posiada poza tym wytłoczoną datę produkcji na górnym denku puszki; nabywcy konserw winni zwrócić uwagę na tę datę i porównać z okresem gwarancyjnym, aby nie nabyć produktu przeterminowanego.

Istotna jest również wielkość puszek. Standard USA przewiduje 120 gramowe opakowania. Puszki 165 gramowe są zbyt duże. W przypadku przygotowywania porcji 25 gramowych - przy najdalej dwukrotnym użyciu zawartości /otwartą puszkę można przechowywać w lodówce do 24 godzin/ - tylko 1/3 zawartości opakowania jest wykorzystywana dla potrzeb niemowlęcia. Wydaje się, że sprawa zróżnicowania wielkości opakowań zostanie jeszcze uwzględniona.

Konserwy typu "Baby-Food" ukazały się w sprzedaży w stolicy i miastach wojewódzkich. Matki, które chcą nabyć omawiane konserwy dla swoich dzieci powinny je znaleźć w "Delikatesach" względnie w większych sklepach samoobsługowych. Zjednoczenie Koncentratów Spożywczych projektuje w wymienionych sklepach założyć oddzielne stoiska sprzedaży konserw i odżywek dla dzieci.

L i t e r a t u r a :

S.Witkowska: "Odżywianie niemowląt i dzieci starszych".
Biuletyn Informacyjny Przemysłu Koncentratów Spożywczych - 1965, nr 1, str. 27.

Materiały powielone z konferencji odbytej w 1965 r. w Opol-
skich Zakładach Koncentratów Spożywczych.

"Revue de la conserve" 1963, t.18, nr 4, str. 86.

ZASTOSOWANIE RYB W PRZYZRZĄDZANIU POTRAW

KONSPEKT LEKCJI^{x/}

Jednostka lekcyjna - 4 godz.

T e m a t - Ryby - ich zastosowanie w przyrządzaniu potraw.^{xx/}

I. C e l l e k c j i

Omówienie wartości odżywczej ryb w nawiązaniu do poprzednich ćwiczeń na temat mięsa i wyrobów mięsnych. Zaznajomienie słuchaczek ze sposobem oceny świeżości ryb i sposobami obróbki kulinarnej ryb świeżych, mrożonych i solonych. Zwrócenie uwagi na zastosowanie ryb w żywieniu ludzi różnych grup, wieku, jako potrawy samodzielnej lub jako dodatku do potraw zawierających białko roślinne dla lepszego jego wykorzystania.

II. T o k l e k c j i

Potrzebne do lekcji produkty ewentualnie półfabrykaty, narzędzia i naczynia, pomoce naukowe, recepty wykonywanych potraw oraz środki porządkowe instruktorka przygotowuje przed lekcją.

1. C z y n n o ś c i w s t ę p n e

- a/ sprawdzenie listy obecności,
- b/ sprawdzenie ubioru,
- c/ mycie rąk.

2. P o g a d a n k a

Wprowadzenie do tematu w nawiązaniu do poprzednich wykładów o składnikach odżywczych, podziale produktów na grupy oraz ćwiczeń na temat mięsa i wyrobów mięsnych.

x/ Lekcja przeprowadzona w czasie kursu dla instrukto-
rek.

xx/ Patrz artykuły mgr H. Mochnackiej-Ławacz zamieszczone w biuletynie "Gospodarstwo Domowe" - nr 4/65 - "Przemysł rybny a spożycie ryb w Polsce" i nr 6/65 - "Wartość odżywcza ryb i przetworów rybnych".

- a. Jakich składników dostarczają ryby?
- b. Podział ryb na morskie i słodkowodne.
- c. Sposoby dostarczania ryb do konsumenta /ryby żywe, mrożone, śnięte na lodzie, wędzone, solone, suszone/.
- d. Możliwość szybkiego psucia się ryb, w związku z tym konieczność szybkiego przerobu surowca. W wypadku konieczności przechowania przetrzymywać w temperaturze ok. 4°C w oddzielnym pomieszczeniu.
- e. Ocena świeżości ryb /cechy świeżości, cechy wskazujące na zepsucie/. Pokazać rybę świeżą i zepsutą.
- f. Zatrucia pokarmowe po spożyciu ryby nieświeżej i z pasożytami.
- g. Odmrażanie ryb w zimnej i osolonej wodzie, w temperaturze pokojowej. Moczenie ryb solonych /opłukanie i moczenie w kilkakrotnie zmienianej zimnej wodzie/. Moczenie ryb suszonych /opłukanie i moczenie w zimnej wodzie aż do zjędrnienia tkanki/.
- h. Możliwości wykorzystania ryb w żywieniu. Przyrządzanie ryb gotowanych, smażonych, duszonych, pieczonych. Odróżnianie potraw samodzielnych, zasadniczych i stanowiących dodatek do potraw zawierających białko roślinne dla lepszego jego wykorzystania.
- i. Podkreślenie ekonomicznego i odżywczego znaczenia wykorzystania dorsza i innych ryb dalekomorskich oraz niektórych gatunków tanich śledzi.

P o m o c e do punktu 2 e - 1 sztuka ryby świeżej,
1 sztuka ryby, z oznakami
zepsucia.

37

3. P o k a z

/wykonuje instruktorka lub nauczycielka/

A. Pokaz s p r a w i a n i a ś w i e ż e j r y b y :

- Umyć, osączyć, odciąć płetwy, oskrobać, przeciąć wzdłuż podbrzusza, usunąć wnętrzności, opłukać, podzielić na porcje.

B. Pokaz p a n i e r o w a n i a i s m a ż e n i a :

- Przygotować panierowanie: mąkę, jajko, bułkę tartą, sól.

- Porcję ryby opanierować.

- Rozgrzać tłuszcz /olej/ na patelni.

- Smażyć rybę z obu stron na rozgrzonym tłuszczu.

P o m o c d y ż u r n y c h przy demonstracji /poka-
zie/ A i B:

- Zakupienie produktów.

- Zgromadzenie sprzętu potrzebnego do pokazu: papier, tarka lub nóż do skrobienia oraz nóż do odcinania płetw, patroszenia; deska do krojenia; 3 talerzyki do składników panierowania; patelnia; łopatka lub widelec do smażenia; talerz do demonstrowania gotowej potrawy; waga do odważania porcji w stanie surowym i gotowej.

- Sprzątanie po zakończonej demonstracji.

Potrzebne p r o d u k t y do pokazów A i B:

ryba świeża, a po sprawieniu

1 porcja ryby wagi ok. 150 g

mąka pszenna 10 g

jajko 1/5 szt.

bułka tarta 10 g

tłuszcz /olej/ 20 g

sól do smaku

C. Pokaz przygotowania r y b y d u s z o n e j w j a r z y n a c h :

- Nastawić niewielką ilość wody na wywar.

- Włożyć do wywaru umyte, oczyszczone i pokrojone wa-

rzywa.

- Wywar osolić, włożyć porcję ryby przygotowanej w czasie demonstracji sprawiania ryby. Gotować na małym ogniu.

- Odląć małą ilość wywaru do ochłodzenia.

- Posiekać umytą zieleninę.

- Mąkę wymieszać z małą ilością ochłodzonego wywaru, dodać do wrzącego, zagotować.

- Ugotowaną porcję ryby wykladać razem z jarzynami na talerz. Można podać z kawałkiem surowego masła i zieleniną.

P o m o c d y ż u r n y c h przy demonstracji /pokazie/ C:

1/ Przygotowanie umytych, oczyszczonych i pokrojonych lub startych warzyw do wywaru. Opłukanie zieleniny.

2/ Zgromadzenie pomocy: garnka lub waniutki do gotowania wywaru i ryby, kubeczka do mieszania mąki z wywarem, łyżki i widelca do próbowania potrawy, talerza do demonstrowania gotowego dania.

3/ Sprzątanie po zakończeniu demonstracji.

Potrzebne p r o d u k t y do pokazu C:

porcja ryby ok. 150 g

włoszczyzna 150 g /marchew, pietruszka, por, seler/

mąka pszenna 5 g

masło 5 g

sól do smaku

zielenina do smaku

Po zakończeniu demonstracji należy nawiązać do projektowanego tematu ćwiczeń - zastosowania obu potraw demonstrowanych na pokazie w zestawie obiadowym.

4. Ć w i c z e n i a

/wykonują słuchaczki/

Słuchaczki podzielone są na dwie grupy.

I grupa przygotowuje:

a/ zupę z dyni z pomidorami i makaronem gotowym,

- b/ rybę smażoną z ziemniakami,
- c/ surówkę z warzyw mieszanych,

Podział czynności w grupie I:

- 2 osoby przygotowują zupę z dyni z pomidorami,
- 2 osoby przygotowują rybę smażoną,
- 2 osoby przygotowują makaron, ziemniaki, surówkę z warzyw mieszanych.

II grupa przygotowuje:

- d/ zupę owocową z grzankami
- e/ rybę duszoną w jarzynach z ziemniakami,
- f/ surówkę z papryki, ogórka i szczypioru z olejem.

Podział czynności w grupie II:

- 2 osoby przygotowują zupę owocową z grzankami,
- 2 osoby przygotowują rybę w jarzynach,
- 2 osoby przygotowują ziemniaki i surówkę z warzyw mieszanych.

I i II grupa: przygotowuje potrawy, nakrywa stoły, spożywa posiłek i sprząta miejsce pracy i posiłku. W czasie posiłku należy ocenić prawidłowość zestawu obiadowego oraz sposób i estetykę podania.

Dyżurne grup ćwiczebnych /mogą to być osoby przygotowujące surówkę/: nakrywają do spożycia posiłków, podają do stołu i sprzątają po skończeniu posiłku. Pozostałe osoby sprzątają naczynia i narzędzia potrzebne do przyrządzania posiłku oraz porządkują miejsce pracy.

5. O c e n a j a k o ś c i /degustacja/
sporządzonych potraw

6. S p r z ą t a n i e p r a c o w n i

7. P o d s u m o w a n i e l e k c j i - w formie pytań.

U w a g a 1: Przed zaczęciem ćwiczenia każda grupa powinna mieć zgromadzony zestaw naczyń i narzędzi potrzebnych do wykonania potraw: garnki, rondelki, łyżki do mieszania, papier do czyszczenia ryb, skrobaczkę, noże do obierania i krojenia, deski, tarki, miseczki do rozdrab-

niania lub ucierania, łyżkę cedzakową, łyżeczki na podstawie do próbowania potraw oraz produkty odważone /przez dyżurnych/, z karteczką informującą o przeznaczeniu tych produktów i sposobie wykonania potrawy. Dyżurne gromadzą również nakrycie stołowe, talerze stołowe, salaterki, sztuce, serwetki.

U w a g a 2: Wszystkie czynności pomocnicze i porządkowe wykonują dyżurne wyznaczone przed ćwiczeniami.

Miejsce przeznaczone do zmywania powinno być zaopatrzone w gorącą wodę /możliwie bieżącą do płukania/ oraz środki czyszczące /proszek, mydło/ oraz suszarki i ściereczki.

Przepisy na wybrane potrawy przygotowywane w czasie ćwiczeń

1. Zupa z dyni z pomidorami i gotowym makaronem /porcja na 6 osób/

0,08 kg marchwi	0,01 kg mąki pszennej
0,03 kg selera	0,01 kg zieleniny
0,03 kg pietruszki	0,25 kg gotowego makaronu
1,00 kg żółtej dyni	sól
0,25 kg pomidorów	cukier
0,03 kg margaryny lub masła	

S p o s ó b w y k o n a n i a :

a. Warzywa umyć i oskrobać, opłukać, podzielić na części, zalać wrzącą wodą, gotować pod przykryciem.

b. Dynię umyć, obrać, wydrążyć, pokroić, w mniejszym rondlu zalać wywarem, ugotować, przetrzeć.

c. Pomidory umyć, pokroić, rozparować w rondlu z pokrywą, przetrzeć.

d. Zrobić zasmażkę z mąki, tłuszczu i wywaru.

e. Wywar z warzyw odcedzić, dodać dynię, pomidory i zasmażkę, zagotować.

f. Posiekać opłukaną zieleninę. Posypać nią gotową zupę.

g. W czasie przygotowywania zupy nastawić wodę do gotowania makaronu. Ugotować makaron według przepisu na opakowaniu.

2. Ryba duszona w jarzynach /proporcja na 1 osobę/

0,15 kg ryby

0,15 kg włoszczyzny /marchew, pietruszla, seler, por/

0,005 kg /1/2 dkg/ maki pszennej

0,005 kg /1/2 dkg/ masła

sól, zielenina

S p o s ó b w y k o n a n i a :

a. Nastawić niewielką ilość wody na wywar.

b. Włożyć do wywaru umyte, oczyszczone, opłukane, pokrojone warzywa i gotować.

c. Wywar osolić, włożyć porcję ryby /przygotowanej jak w przepisie na rybę smażoną/ i gotować na małym płomieniu.

d. Odlać małą ilość wywaru do ochłodzenia.

e. Posiekać umytą zieleninę.

f. Mąkę wymieszać z małą ilością ochłodzonego wywaru, dodać do wrzącego i zagotować.

g. Ugotowaną porcję ryby ułożyć na talerzu razem z jarzynami. Posypać zieleniną.

mgr inż. Barbara Ciołkova
KGD

O IMBRYKACH

Przedmiotem, bez którego trudno sobie wyobrazić gospodarstwo domowe jest imbryk powszechnie zwany czajnikiem. Kilkakrotnie w ciągu dnia używany, a zatem stale znajdujący się w pogotowiu na kuchni lub w bezpośrednim jej sąsiedztwie, stanowi charakterystyczny akcent we

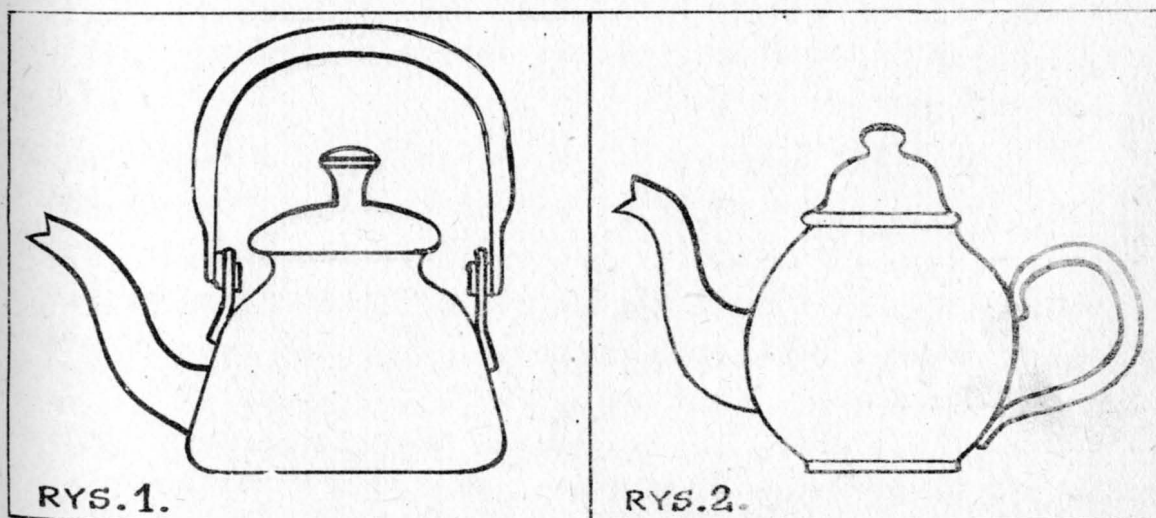
wnętrzu kuchennym. Jako przedmiot stale angażujący nasze oko i jednocześnie tak bardzo utylitarny powinien jednocześnie w sobie zespół walorów artystycznych i użytkowych.

Do niedawna sprawa imbryka na rynku krajowym przedstawiała się zdecydowanie źle. Obecnie sytuacja wyraźnie się poprawiła. Wysiłki przemysłu idą nie tylko w kierunku wyprodukowania odpowiedniej "masy" imbryków, ale przede wszystkim w kierunku dostarczenia użytkownikowi nowych, funkcjonalnych wzorów.

Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego w ramach współpracy z Biurem Znaku Jakości i producentami wykonał w swej pracowni i w gospodarstwach doświadczalnych współpracujących z KGD próby praktyczne dziesięciu typów imbryków pochodzących z produkcji przemysłu kluczowego. W grupie tej znalazło się 7 imbryków emaliowanych i 3 aluminiowe.

Spośród siedmiu emaliowanych imbryków poddanych próbom, trzy otrzymały ocenę dodatnią, głównie z racji swoich dodatnich cech użytkowych. Natomiast żaden z trzech badanych imbryków aluminiowych nie kwalifikował się do wyróżnienia z uwagi na wady konstrukcyjne, lub inne wynikające z nieprawidłowości procesu technologicznego.

Z grupy przebadanych imbryków, dwu emaliowanym przyznano już znak pierwszej jakości. Są to imbryki produkcji Rybnickich Zakładów Wytwarzania Metalowych Huta "Silesia".



Widzimy je obydwie na rysunku. Rysunek 1 to imbryk typu szwedzkiego z "kołnierzykiem", w którym osadzona jest pokrywa. Produkowany jest w wielkościach^{x/} od 12 do 24 cm, a więc na potrzeby mniejszych i większych gospodarstw domowych. Rysunek 2 to czajnik kulisty, naczynie, którego przeznaczeniem nie jest gotowanie wody na herbatę, a raczej przyrządzanie herbaty sposobem angielskim. Na rynku krajowym znajdzie zastosowanie jako naczynie do parzenia esencji herbacianej, do czego zresztą się nadaje. Produkowany jest w wielkościach 10 i 11 cm.

Obydwie imbryki łączą w sobie dobre cechy użytkowe i walory plastyczne podkreślone pięknymi czystymi barwami emalii.

Próby praktyczne imbryków przeprowadzone w KGD pozwalają w sposób ogólny określić wymagania, jakim powinny odpowiadać dobre użyteczne naczynia tego rodzaju.

1. Pałak może być ruchomy lub stały, to znaczy przyspawany do korpusu. Jeśli jest ruchomy, musi być w taki sposób połączony z łapkami, aby nie opadał w czasie ogrzewania wody w imbryku. Opadający pałak silnie się rozgrzewa i nie można go ujmować gołą dłonią.

Uchwyt z tworzywa, jeśli imbryk taki posiada, powinien być dobrze dopasowany do kształtu dłoni. Czy uchwyt dobrze leży w dłoni sprawdzić można najlepiej przy przechylaniu imbryka. Okładzina nie powinna mieć szorstkich nie wygładzonych krawędzi. Wszelkie nity lub wkręty metalowe powinny być tak umieszczone, aby znajdowały się poza zasięgiem dłoni.

2. Pokrywa imbryka powinna być dobrze dopasowana do otworu i przylegać równo do obrzeża na całym obwodzie. Nie może wypadać w czasie przechylania imbryka przy opróżnieniu. Przeciwdziała temu wypukłość blachy na obrzeżu pokrywy spełniająca rolę zaczepu. Obecność zaczepu nie

x/ Wielkość naczynia jest to średnica korpusu naczynia w jego najszerszym miejscu, mierzona w centymetrach.

jest jednak warunkiem koniecznym. Bywają pokrywy bez zaczepu, tak dopasowane do obrzeża otworu, że nie wypadają. Przy zakupie można sprawdzić czy pokrywa nie wypada, przez głębokie pochylenie imbryka takie, jak przy nalewaniu wody do szklanek.

Uchwyt na pokrywie zwany guzikiem powinien być tak wymodelowany, aby łatwo go można było ujmować, nawet jeśli imbryk jest silnie rozgrzany.

Nie kwestionujemy na ogół średnicy otworu imbryka. Zarzut, który pojawia się czasem w wypowiedziach użytkowników, dotyczący braku możliwości stawiania na imbryku czajniczka z esencją nie wydaje się słuszny. Mimo bardzo rozpowszechnionego zwyczaju parzenia herbaty tym sposobem, nie popieramy go z uwagi na występującą przy tej metodzie możliwość zanieczyszczenia wody w imbryku.

3. Wylew imbryka zwany popularnie dziobkiem jest również jednym z najważniejszych elementów naczynia. W produkcji stosuje się różne formy wylewu - od tradycyjnych wygiętych w kształt zbliżony do litery S - do prostych cylindrycznych lub spłaszczonych rurek. Niestety nie można określić jednoznacznie jaki rodzaj wylewu jest najlepszy. Wylew wtedy jest dobry, jeśli woda leje się z niego równym, zwartym strumieniem bez tendencji do rozpryskiwania się lub spływania po powierzchni wylewu. Naturalnie nie można tego sprawdzić bez próby. Wylewy badanych imbryków są pod tym względem na ogół bez zarzutu. Decyzja wyboru imbryka z wylewem wąskim lub szerokim może być podyktowana naszymi potrzebami: jeśli używamy imbryka wyłącznie do gotowania wody na herbatę - wygodny jest wąski wylew, jeśli także w znacznym stopniu do grzania wody, np. do zmywania lub innych czynności, użyteczniejszy jest wylew szeroki, gdyż wtedy znacznie szybciej opróżnia się imbryk.

4. Dno imbryka powinno być idealnie równe. Ustawiony na powierzchni prostej powinien przylegać do niej całą powierzchnią dna.

5. Wszystkie krawędzie powinny być gładkie tak, aby

nie można się było o nie skaleczyć. Powierzchnia emaliowana powinna być szczelna bez por i ubytków, co szczególnie łatwo sprawdzić na linii przyspawania wylewu, łapek lub pałaka.

6. Poszczególne elementy imbryka powinny wiązać się w harmonijną, przyjemną dla oka całość. Prostota formy pożądana jest nie tylko jako wyraz współczesnych pojęć estetycznych, ale także ze względu na potrzebę utrzymania w czystości powierzchni naczynia, co oczywiście jest łatwe jeśli imbryk nie posiada trudno dostępnych dla ściereczki lub szczotki zakamarków.

Na koniec kilka słów o pielęgnacji naczynia. Nie należy dopuścić do tego, aby powierzchnia imbryka pokryła się warstewką tłustego brudu, który trudno usunąć. Powinno się zatem obmywać codziennie powierzchnię imbryka czystą ściereczką zwilżoną w roztworze płynu do zmywania naczyń. Kiedy doszło już do przyschnięcia brudu do powierzchni imbryka, co zdarza się niekiedy, można posłużyć się watką stalową, nasyoną mydłem lub użyć miękkiego proszku odpowiedniego do pielęgnacji naczyń emaliowanych lub aluminiowych - w zależności od tego z jakiego materiału jest nasz imbryk. Do takich proszków należy "Emal" do emalii, "Pural" do aluminium. W przypadkach, kiedy zabrudzenia są szczególnie odporne można zanurzyć imbryk na kilka godzin w wodzie z dodatkiem płynu do mycia naczyń lub "FF", po czym już z łatwością można go domyc.

Oddzielny problem stanowi sprawa osadzania się na dnie i wewnętrznych ściankach imbryka wytrącającego się w czasie gotowania wody osadu mineralnego zwanego kamieniem kotłowym. Narastająca warstwa kamienia utrudnia przewodzenie ciepła, a tym samym przedłuża proces ogrzewania wody do wrzenia. Usuwanie kamienia bywa na ogół kłopotliwe. Aby nie uszkodzić naczynia nie zaleca się w żadnym wypadku prób usunięcia kamienia przez odkupywanie lub skrobanie. Osad trzeba rozpuścić, co nie zawsze udaje się dobrze w warunkach domowych, gdyż trwałość osadu zależna jest od jego składu chemicznego. Skuteczne

bywają roztwory kwasu octowego lub kwasu solnego użyte w następującym rozcieńczeniu: 3 łyżeczki do herbaty kwasu octowego na 1 litr wody lub 1 łyżeczka kwasu solnego na 1 litr wody. Wodę z kwasem zagotowujemy w imbryku i pozostawiamy do wystygnięcia, po czym imbryk dokładnie myjemy. Ze sposobów domowych stosuje się gotowanie w imbryku obierzyn z ziemniaków. Zabieg taki trzeba raczej powtórzyć kilkakrotnie.

Należy chronić imbryk przed uderzeniami i tzw. przepalaniem to znaczy ogrzewaniem bez wody. Po takim zabiegu wprawdzie zawsze odpada znaczna część kamienia, ale dzieje się to z wielką szkodą dla trwałości naczynia.

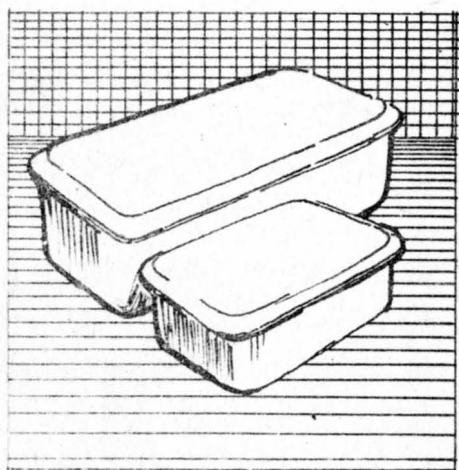
Warto może również wspomnieć o pewnym aspekcie ekonomiki użytkowania imbryka, o którym często zapominamy. Niecelowe jest gotowanie za każdym razem pełnego imbryka wody - należy raczej odmierzać ilość jaka jest nam potrzebna na bieżąco, tym bardziej jeśli woda przeznaczona jest na herbatę, wiadomo bowiem, że woda gotowana na długo, lub powtórnie zagotowywana daje napój mniej smaczny. Kupując imbryk należy pamiętać o dopasowaniu wielkości naczynia do potrzeb rodziny.

Używanie imbryka na płytce elektrycznej jest mało ekonomiczne - do tego celu służyć powinno specjalne naczynie. Jeśli zmuszeni jesteśmy gotować na elektryczności, a nie posiadamy elektrycznego imbryka lub garnka, lepiej posłużyć się grzałką nurkową o odpowiedniej mocy, zagotowując wodę w dzbanku. Gdybyśmy jednak koniecznie chcieli posługiwać się do tego celu zwykłym imbrykiem to tylko o średnicy dna równej średnicy płytki.

Wybrany odpowiednio do naszych potrzeb imbryk, starannie konserwowany, może służyć w gospodarstwie domowym przez długie lata.

Sprzęt gospodarstwa domowego

POJEMNIKI DO LODÓWEK



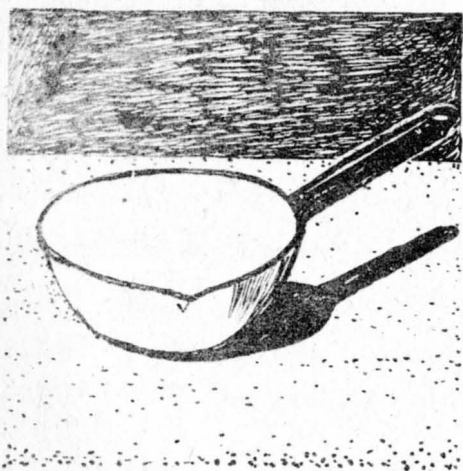
Producent: Rybnickie Zakłady Wytwarzania Metalowych Huta "Silesia".

Opis: prostokątne naczynia z blachy stalowej emaliowanej. Obrzeża korpusu naczyń wywinięte, otwarte tworzą kołnierz, na którym spoczywa pokrywka, którą można nakładać dwustronnie.

Ocena użytkowa: pojemniki bardzo użyteczne w gospodarstwie

domowym. Chronią produkty przechowywane w chłodni przed wysuszeniem, można je ustawiać jeden na drugim. Łatwe w utrzymaniu czystości. /Prototyp/.

RONDEL WYPUKŁY EMALIOWANY FIG.522



Producent: Rybnickie Zakłady Wytwarzania Metalowych Huta "Silesia".

Opis: rondel wypukły z jednym uchwytem i wylewem. Rondel o lekko stożkowym kształcie wykonany z blachy stalowej, emaliowanej. Zewnętrzna strona rondla czerwona, wewnętrzna biała, obrzeże i uchwyt czarne.

Ocena użytkowa: rondel mało statecz-

ny z uwagi na małą powierzchnię dna. Wylew za płytki, co powoduje ściekanie potrawy po brzegu naczynia. Mała powierzchnia dna powoduje łatwość przypalania potraw. Rondel może być przydatny do celów pomocniczych w gospodarstwie domowym.

MYDŁO DO PRALEK W PAŚCIE AS



Pr o d u c e n t : Bydgoskie Zakłady Przemysłu Tłuszczowego.

O p i s : opakowanie stanowi pudełko w kształcie puszki z tworzywa sztucznego. Mydło o jednolitej gęstej paście koloru jasno-kremowego o przyjemnym zapachu.

O c e n a u ż y t k o - w a : mydło AS ma szczególne zastosowanie do prania mechanicznego bielizny białej.

Charakteryzuje się dobrą wydajnością, łatwością w użyciu. Zastrzeżenie budzi niezbyt dokładna instrukcja na opakowaniu. Mydło AS jest bardzo przydatne w gospodarstwie domowym.

MYDŁO W PAŚCIE DO PRANIA "MIRAPOL"



Pr o d u c e n t : Fabryka Kosmetyków "Miraculum" w Krakowie.

O p i s : pudełko w kształcie walca, z tworzywa sztucznego. Pasta o konsystencji mazistej, nieciągliwa, barwy jasnobrązowej, zapachu świeżego mydła.

O c e n a u ż y t k o - w a : mydło w paście "Mirapol" doskonale nadaje się do prania tkanin z włókien syntetycznych, lnu, jedwabiu naturalnego.

Pranie w paście daje bardzo dobre efekty użytkowe. Należy jednak zaznaczyć, że preparat ten jest mało wydajny. Na opakowaniu nie dość dokładnie omówiony sposób użytkowania.

Opracowała inż. Anna Biedrzycka

Stały postęp nauki i techniki, rozwój przemysłu, współczesny tryb życia większości ludzi pracy, a w szczególności kobiet, wpływa w sposób zasadniczy na zmianę organizacji gospodarstw domowych.

Uległa zmianie organizacja prac domowych i metod ich wykonywania wśród których dominuje zasada, aby przy jak najmniejszym wysiłku i środków uzyskać jak najlepsze efekty pracy i oszczędność czasu.

W dużej mierze przychodzi z pomocą przemysł i handel przez produkcję i rozpowszechnienie nowoczesnego, zmechanizowanego sprzętu i urządzeń gospodarstwa domowego.

Wiele placówek handlowych prowadzi w Polsce sprzedaż i naprawę urządzeń i zmechanizowanego sprzętu gospodarstwa domowego. Zaopatrzeniem zaś rynku zajmuje się specjalnie powołane przedsiębiorstwo handlowo-techniczne "Eldom" i jego oddziały wojewódzkie.

Sprzedaż sprzętu zmechanizowanego odbywa się na dogodnych warunkach ratalnych w całej Polsce poprzez sklepy "Eldomu", "Powszechnej Spółdzielni Spożywców", Gminnych Spółdzielni "Samopomoc Chłopska", Miejskiego Handlu Detalicznego, Powszechnych Domów Towarowych i innych - za pośrednictwem "Orsu". Na zakup sprzętu można również uzyskać bezprocentowe talony ze Związku Zawodowego w zakładzie pracy. Coraz bardziej urozmaicone formy sprzedaży, pokazy i porady mają na celu zapoznanie praktyczne konsumentów i wypróbowanie sprzętu zmechanizowanego bez obowiązku kupna. Długoterminowe gwarancje oraz prawo do bezpłatnych napraw stwarzają sprzyjające warunki dla nabywcy.

Odwiedzamy sklep "Eldomu". Wśród bogactwa różnorodnych odkurzaczy krajowych i zagranicznych o nowoczesnym kształcie i wielorakim zastosowaniu, froterek elektrycznych, wieloczynnościowych maszyn do szycia, robotów, płyt kuchni elektrycznych, coraz bogatszego asortymentu pożądanых lodówek, zatrzymujemy się przy pralkach.

Pralka elektryczna, niezbędne wyposażenie gospodarstwa każdej rodziny, która musi jeszcze pracować w domu, urasta do symbolu postępu w gospodarstwie domowym. Z dnia na dzień następuje całkowity zmierzch tary i balii, jak kiedyś - kijanki.

Pranie należy do bardzo ciężkich i najbardziej pracochłonnych prac domowych, nie więc dziwnego, że jak długo jeszcze będziemy zmuszeni pracować w domu, wyposażenie gospodarstwa rodzinnego w pralkę w hierarchii potrzeb będzie najpilniejsze.

Pralka elektryczna redukuje w pewnym stopniu czas i wysiłek fizyczny, upraszcza wykonanie tej dość skomplikowanej pracy, eliminując najbardziej uciążliwe czynności, jak tarcie, wygniatanie. Pranie przy pomocy pralki zmniejsza ilość potrzebnego sprzętu pomocniczego, stwarza bardziej higieniczne warunki w mieszkaniu podczas prania, daje możliwość uzyskania wysokiego stopnia czystości pranych tkanin i wbrew opinii niektórych gospodyń, mniejsze zniszczenie bielizny niż przy użyciu tary.

Liczne badania ankietowe i doświadczalne przeprowadzone przez Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego pozwoliły stwierdzić, że ilość brudnej bielizny w rodzinie średniej wielkości 4-osobowej wynosi przeciętnie około 24 kg w stanie suchym /nie licząc cotygodniowych przepierek kolorów/. Rodzina taka przerze na ogół dwa razy w miesiącu, czyli na jedno pranie przypada 12 kg suchej bielizny. Czas trwania jednego prania łącznie z płukaniem, farbkowaniem, krochmaleniem bez użycia pralki wynosi 12 godzin, zaś przy użyciu pralki tylko 8 godzin. Również wskaźnik ścieralności włókna przy praniu w pralce jest prawie dwukrotnie mniejszy, gdyż wynosi 0,9 g na 1 kg suchej bielizny w jednym praniu, zaś przy praniu ręcznym 1,5 g. Nakład energii ludzkiej jest dwukrotnie mniejszy przy praniu mechanicznym niż przy praniu ręcznym.

Pranie przy użyciu pralki elektrycznej jest o 45 złotych miesięcznie tańsze od prania ręcznego. Przy przeprowadzeniu kalkulacji został wzięty pod uwagę: koszt zużycia

sprzętu, środki do prania, wartość wykonanej pracy /po 6 złotych 50 gr za godzinę/ i wartość zużytej energii elektrycznej. Wbrew powszechnemu mniemaniu, koszt zużywanej energii elektrycznej przez pralkę jest stosunkowo niski, gdyż w ciągu jednej godziny pracy pralki, równający się dwunastu 5-minutowym cyklom prania, wynosi 30 groszy.

Według rozeznania Komitetu do Spraw Gospodarstwa Domowego najlepszą przydatnością użytkową odznaczają się pralki produkcji Kieleckich Zakładów Wyrobów Metalowych, tak zwane "Eshaelki" typu F - popularne "Fanie". Według informacji "Eldomu", w roku 1966 proporcje dostaw pralek do handlu zwiększą się właśnie na korzyść poszukiwanych na rynku omawianych pralek SHL.

Produkcja pralek wirnikowych w zasadzie ulega ujednoliceniu, które wyraża się w przestrzeganiu zgodności z obowiązującą normą polską.

Badaniem i próbami typu na zgodność z normą zajmuje się Kontrola Wyrobów Elektrycznych, w ramach Biura Znaku Jakości.

Potwierdzenie zgodności z normą a więc uzyskanie znaku K.W.E. obowiązuje wyroby elektryczne dwukrotnie w ciągu roku produkcji. W związku z tym np. Myszkowska Fabryka Naczyni Emaliowanych dokonała modernizacji produkowanej dotychczas pralki M 2 "Światowit", wprowadzając na jej miejsce typ M 3, którego dostawy Zakład rozpoczął realizować już w I kwartale br. Pralka typu M 3 otrzymała wyżymaczkę osadzoną na stałe z możliwością chowania do wnętrza, podobnie, jak w pralkach SHL. Wyżymaczka w górnej części zaopatrzona jest w dokrętkę, która daje możliwość regulowania docisku wałków. Przewiduje się produkcję pralek M 3 z wyłącznikiem czasowym, wyposażoną w kółka jezdne.

Wieloletnie postulaty Komitetu do Spraw Gospodarstwa Domowego o unowocześnienie sprzętu pralniczego zostaną w najbliższej przyszłości częściowo zrealizowane, ponieważ przemysł podejmie produkcję pralek bębnowych, które pozwolą na zachowanie trwałości pranych tkanin w większym stop-

niu niż pralki wirnikowe.

Z dniem 1 stycznia 1966 r. przedłużony został okres gwarancyjny dla pralek domowych z 12 do 24 miesięcy, co jest wykładnikiem opanowania produkcji i podniesienia jakości, a jednocześnie rozszerza uprawnienie nabywcy.

Biorąc pod uwagę kalkulację ekonomiczną zakup pralki z wyzymaczką to jednorazowy lub rozłożony na raty wydatek średnio 2 100 złotych. Okres używalności pralki trwa 10 lat. W ciągu tego okresu oszczędza się około 1440 godzin pracy. Jeżeli zaoszczędzony czas przeliczyć na pieniądze, licząc po 6,5 złotego za godzinę, koszty zakupu pralki zwrócą się prawie pięciokrotnie. Oszczędność energii ludzkiej nie da się przeliczyć na pieniądze, ale każdy powinien sobie zdawać sprawę z tego, że zmniejszenie wysiłku oszczędza cenne zdrowie.

Wydatki na bieliznę są poważną pozycją w naszym budżecie. Bielizna prana w pralce prawie dwukrotnie przedłuży swoją przydatność użytkową.

Brak pralki elektrycznej w gospodarstwie domowym i wynikająca stąd uciążliwość ręcznego prania jest często powodem zbyt rzadkiej zmiany bielizny osobistej, pościelowej, stołowej, przekraczającej wymogi higieniczne lub ociąganie się z praniem i zbyt długie przechowywanie brudnej bielizny. Stan taki ze względów zarówno higienicznych, jak również ze względu na trwałość tkaniny i powiększającą się trudność usunięcia brudu jest niewskazany.

Rozpowszechnianie pralki domowej nie wynika z usankcjonowania prania w domu. Jest to wielka doraźna pomoc w wykonywaniu uciążliwych czynności, które w przyszłości powinny się stać przedmiotem powszechnej działalności pralniczych zakładów usługowych lub samoobsługowych punktów pralniczych.

Zakłady pralnicze, niestety, jeszcze przez wiele lat nie będą mogły zaspokoić potrzeb ludności, przy czym ciągle jeszcze korzystanie z nich jest kosztowniejsze, niż pranie w domu. W tych warunkach każda rodzina dla ułat-

wienia i usprawnienia tej najcięższej pracy domowej dąży do nabycia pralki elektrycznej.

Zmechanizowanie prania przez użycie pralki elektrycznej to postęp w gospodarstwie domowym.

W.

mgr Leokadia Staniszevska

SYSTEM "INFORMACYJNEJ ETYKIETY" STOSOWANY W SZWECJI

System "informacyjnej etykiety" stosowany w Szwecji od 1951 r. pod egidą Instytutu Deklaracji Etykiet Rowarów - Varudeklarationsnamnden, używającego skrótu VDN - jest niezależny od znakowania towarów przez producentów, wymaganego przepisami żywnościowymi /Kung. Maj:ts Livsmedelsstaga, rozdz. 7/ i ma za zadanie podanie niezawodnych danych o charakterystyce towarów znajdujących się w obrocie handlowym. Tego rodzaju informacja na towarze nie ogranicza się jedynie do deklaracji jego składników, podanej w sposób ujednolicony, lecz jest jednocześnie oznajmieniem

VDN VARUFAKTA
<i>Surowce : pomarańcze, cukier, pektyny</i>
<i>Ciężar netto: ca 450 g. Ilość użytych do wyprodukowania deklaro- wanej ilości pomarańczy: 200 g</i>
<i>Zawartość cukru: 60 g w 100 g dżemu</i>
<i>Zawartość witaminy C: 20 mg w 100g dżemu</i>
<i>Barwiony</i>
<i>Może być przechowywany w tempe- raturze pokojowej /15°C/ przez okres 7 dni</i>

Rys.1 Wzór "etykiety informacyjnej" dżemu pomarańczowego stosowany przez szwedzką firmę Findus

jego charakterystyki ogólnej, która nie zawsze odnosi się do jakości. Zamiast różnicowania jakości towarów przez znakowanie ich symbolami znaku jakości czy klasami jakości szwedzki Instytut rozwiązał to zagadnienie poprzez wprowadzenie "informacyjnej etykiety" zwanej "Varufakta", która łącznie ze znakiem ~~Ø~~ Instytutu, zarejestrowanym w Szwedzkim Biurze Patentowym, umieszczana jest na bezpośrednim opakowaniu względnie na przytwierdzonej trwale do towaru metce. /rys.1/.

Ten system znakowania towarów, zgodnie z założeniami statutu VDN-Instytutu, nie zmierza do standaryzacji towarów i nie ustala poszczególnych standardów dla ich cech jakościowych. Te same produkty wyprodukowane przez różne firmy w rzeczywistości mogą się znacznie różnić między sobą w obrębie tych samych cech jakościowych - nie znaczy to jednak, że towary o obniżonych właściwościach nie mogą być znakowane tym systemem.

Stosowanie ~~Ø~~ znaku odnosi się jedynie do ujednoliconych napisów wyszczególnionych w specyfikacjach. System ten nie sugeruje konsumentowi wyboru towaru na podstawie oceny dokonanej przez Instytut - użytkownik przy pomocy podanej charakterystyki może łatwo porównać właściwości towarów różnych wytwórców i dokonać wyboru zupełnie samodzielnie, bez jakiegokolwiek sugestii Instytutu. Daje on jedynie gwarancję, że towary te są systematycznie badane na okoliczność deklarowanych wskaźników przez instytucję niezainteresowaną w ich produkcji i sprzedaży.

Ustalenie wzorów "informacyjnej etykiety" dla poszczególnych towarów czy grup towarowych poprzedzone jest opracowaniem tak zwanych "specyfikacji", które ustalają wykaz wskaźników własności towarów, istotnych do określenia ich charakterystyki z punktu widzenia jakości, jak i innych informacji odnoszących się do właściwego ich użytkowania, o ile mają one decydujący wpływ na zmiany deklarowanych cech. Specyfikacje podają także ujednoliconą nomenklaturę określeń ustalonych wskaźników, ich sposób wyrażania oraz metodykę służącą do określania wartości wyszczególnionych parametrów.

Na podstawie prawie 15-letniej działalności Instytutu stwierdzono, że większość propozycji zmierzających do opracowania specyfikacji dla poszczególnych produktów pochodzi z zewnątrz - od producentów, stowarzyszeń handlowych, importerów i organizacji konsumenckich, chociaż pewna ich ilość opracowywana jest także z inicjatywy Instytutu. Opracowywanie nowych specyfikacji Instytut zleca specjalnym komisjom, zwanym "komitetami", które decydują czy w danej chwili jest istotna potrzeba znakowania proponowanego towaru i czy istnieją techniczne możliwości do jej opracowania. W skład komitetów wchodzi eksperci różnych firm wytwórczych, organizacji handlowych oraz innych stowarzyszeń reprezentujących interesy konsumentów. Najpierw zostaje opracowany projekt specyfikacji, który rozsyłany jest do poszczególnych organizacji zrzeszających

zakłady wytwórcze i przedsiębiorstwa handlowe, a przede wszystkim do państwowych placówek kontrolujących jakość towarów, z prośbą o wydanie opinii w sprawach merytorycznych przedstawionej specyfikacji. Po otrzymaniu uwag krytycznych Instytut wprowadza jedynie te, które uważa za słuszne i istotne. W ten sposób zostaje ostatecznie opracowana specyfikacja dla nowego towaru czy grupy towarowej, która po wydrukowaniu zostaje udostępniona zainteresowanym firmom wytwórczym, z oznajmieniem, że od tej chwili mogą starać się o pozwolenie znakowania danego produktu zgodnie z ustaloną specyfikacją, oczywiście, po uprzednim załatwieniu formalności wymaganych przepisami ustalającymi zasady używania znaku Instytutu.

Opracowanie specyfikacji wiąże się także z ustaleniem odpowiedniej metodyki, służącej do określania deklarowanych wskaźników towarów, możliwej do wykonania w każdym laboratorium dysponującym właściwym wyposażeniem. Określenie "standard" w tym systemie znakowania może odnosić się jedynie do metodyki badań, ponieważ sposoby określania jakości towarów przez Instytut zostały włączone do standaryzacyjnych metod szwedzkich. Metody te muszą być obiektywne, dające możliwość porównania wyników w sposób pewny, tym bardziej, że specyfikacje wprowadzają stopniowanie wartości niektórych wskaźników w obrębie tego samego produktu.

W specyfikacji znajduje się także wzór "etykiety informacyjnej", wskazujący jakie parametry i w jaki sposób mogą być deklarowane. I tak np. zgodnie z specyfikacją ustaloną dla dżemów i innych tego typu owocowych przetworów mogą być deklarowane następujące wskaźniki: 1/ surowce wchodzące w skład produktu, 2/ ciężar netto oraz ilość owoców, która została użyta do wyrobu deklarowanej ilości produktu, z wymienieniem ich nazwy /obie wartości muszą być podane w gramach/, 3/ zawartość cukru w gramach na 100 g produktu, 4/ zawartość witamin w miligramach na 100 g produktu /zawartość witaminy A w jednostkach międzynarodowych/.

W przypadku deklaracji witamin musi być także podany okres przechowywania produktu w temperaturze pokojowej /15°C/, gwarantujący zachowanie w nim deklarowanych witamin - okres ten musi być wyrażony ilością dni. Sztuczne barwienie i chemiczne konserwowanie musi być bezwzględnie uwidocznione na etykiecie, z podaniem nazwy konserwantu.

A oto inny przykład. "Etykieta informacyjna" pończoch damskich może wykazywać następujące dane: nazwę surowca lub surowców z których zostały wykonane, z podaniem procentowego udziału każdego z nich, rozmiar /wielkość stopy/, wymiar /długość pończochy/, wzmianka o odporności na ścieranie /tarcie/, trwałość koloru na pranie i działanie potu oraz dokładną instrukcję wskazującą sposób właściwego ich prania. Rozmiar pończoch oznaczany jest numerami 8^{1/2}, 9, 9^{1/2}, 10, 10^{1/2}, podczas gdy wymiar określany jest literami K /krótkie/, M /średnie/, L /długie/.

Jak wykazano na przykładach ten system znakowania nie podaje oceny ogólnej jakości towaru w postaci symbolu, lecz określa jego wybrane właściwości oddzielnie, poprzez ich słowny opis lub podanie ich w wartościach liczbowych, a niekiedy także precyzuje dodatkowe informacje jak należy użytkować towar, aby zachował w stanie nie zmienionym niektóre z wymienionych cech. Aby nie hamować produkcji nowych asortymentów towarowych, o nowym składzie czy zestawie, Instytut przyjął zasadę nieograniczania ilości deklarowanych składników. Różne firmy wytwórcze mogą deklarować różne ilości parametrów dla tego samego towaru, pod warunkiem jednak, że istnieją standaryzacyjne metody do ich ilościowego lub jakościowego określania.

Cechą charakterystyczną opisanego systemu znakowania towarów jest to, że Instytut nie stawia żadnego sprzeciwu znakowania ich zgodnie z ustalonymi przez siebie specyfikacjami i nie przeprowadza wstępnych badań ich oceny, od wyników której uzależniałby aprobowanie zgody na używanie swojego znaku. Badania oceny właściwości towaru oraz innych danych ustalonych w specyfikacjach wykonuje sam użytkownik etykiety, na ich podstawie opracowuje własną "etykietę informacyjną" i od tej pory jest odpowiedzialny za jej dane. Przy ustalaniu danych własnej "etykiety informacyjnej" użytkownika obowiązują następujące zasady:

- W "etykiecie informacyjnej" ze znakiem VDN Instytutu nie mogą być wymienione takie wskaźniki, których wartości nie da się określić metodami obiektywnymi, dającymi możliwość porównania wyników. Określenia takich cech towaru jak smak i zapach czy działanie fizjologiczne produktu /np. w przypadku niektórych używek/ nie mogą być wykazane.

- Opis poszczególnych wskaźników towaru musi być sformułowany jasno, w sposób ujednolicony, zgodny z nomenklaturą przyjętą przez Instytut i zatwierdzoną przez Szwedzkie Stowarzyszenie Standaryzacyjne /SIS/.

Instytut wykonuje jedynie badania kontrolne towarów, które aktualnie znajdują się w obrocie handlowym. Towary przeznaczone do kontroli kupowane są w sposób anonimowy, zwykle w sieci sprzedaży detalicznej, chociaż niekiedy, w zależności od specjalnych żądań laboratorium kontrolującego, pobierane są także z magazynów wytwórcy lub innych etapów dystrybucji handlowej. Kontrole te podejmowane są w celu upewnienia się czy znak ~~®~~ stosowany jest w sposób zgodny z ustaleniami umowy zawartej między jego użytkownikiem i Instytutem, to znaczy, czy napisy zostały wykonane w sposób prawidłowy i czy cechy jakościowe towarów są zgodne z oświadczeniem podanym na etykiecie.

Zgodnie z przepisami związanymi z używaniem ~~®~~ znaku, gdy pierwsze badania kontrolne, tzw. "kontrola podstawowa", wykazują jakieś niezgodności, Instytut przepro-

wadza badania dodatkowe nowozakupionych próbek towarów. Jeżeli powtórne badania wykażą znowu odstępstwa między produktem i oznajmieniem na etykiecie Instytut wysyła ostrzeżenie do użytkownika swojego znaku i uprzedza o następnych badaniach, które obejmą kontrolę towarów wyprodukowanych w terminie późniejszym od dnia wysłania ostrzeżenia, a więc nowowyprodukowane partie. Jeżeli odstępstwa występują nadal procedura postępowania Instytutu jest następująca:

- wydaje decyzję odebrania pozwolenia na stosowanie swojego znaku na etykietach produktu i pociąga użytkownika etykiety do odpowiedzialności sądowej, poprzez wniesienie sprawy do odpowiedniego organu arbitrażowego, zgodnie z prawem ochrony znaku handlowego, interpretując takie postępowanie jako nieuczciwe współzawodnictwo i w niektórych przypadkach decyzję swoją podaje do wiadomości publicznej przez opublikowanie jej w prasie;

- informuje o swojej decyzji użytkownika ~~o~~ znaku, nadmieniając jednocześnie, że ma prawo odwołania się od tej decyzji w ciągu 30 dni do Arbitrażowego Instytutu Sztokholmskiej Izby Handlowej lub Arbitrażowego Instytutu Technicznego;

- jeśli w wymienionym okresie użytkownik nie odwoła się do jednego z wyżej podanych organów, albo jeżeli orzeczenie sądowe poparło decyzję Instytutu, wtedy zostają poinformowane o cofnięciu używania znaku Instytutu wszystkie organizacje handlowe, z podaniem powodu tego przedsięwzięcia.

Użytkownik, któremu cofnięto zezwolenie może ubiegać się o nowe, z tym jednak zastrzeżeniem, że opracuje nową "etykietę informacyjną" zgodną z właściwościami towaru.

Ten system znakowania towarów nie jest przymusowy. Pozwolenie na używanie ~~o~~ znaku może być przyznane wszystkim, którzy zwrócą się z prośbą o jego stosowanie, zastośują się do przepisów ustalonych przez Instytut i zobowiążą się do wpłacenia ustalonej dla danej specyfikacji opłaty rocznej oraz pokrycia kosztów przeprowadzonych badań kontrolnych. Pozwolenie na używanie ~~o~~ znaku ważne jest na okres jednego roku. Może być ono potem wznawiane na każdy następny rok.

Przedstawiony system znakowania towarów, za pomocą którego mogą prezentować wszyscy producenci różny poziom jakości wytwarzanych przez siebie produktów, w głównych założeniach różni się od stosowanego w Polsce znaku jakości, który przyznawany jest jedynie towarom najlepszej jakości w skali produkcji krajowej lub ogólnosiwiatowej. Pośrednio jednak, podobnie jak nasz znak jakości, odgrywa on rolę czynnika umożliwiającego przede wszystkim zbyt tych towarów, na etykietach których ilość deklarowanych wskaźników wskazuje najwyższy standard ich jakości.

Sam fakt, że przedstawione w "etykiecie informacyjnej" wskaźniki są regularnie sprawdzane przez bezstronną instytucję, która bierze na siebie odpowiedzialność za ich prawdziwość, stwarza warunki gwarantujące pierwszeństwo sprzedaży właśnie tym towarom. Głównym jednak jego zadaniem jest podanie najbardziej charakterystycznych cech towarów do bezpośredniej wiadomości ich odbiorców - handlu i konsumenta. Wprowadzenie takiego systemu informacji jest uwarunkowane między innymi brakiem istnienia norm jakościowych, ustalanych dla poszczególnych asortymentów towarowych. Dystrybutorzy towarów, zarówno na szczeblu hurtowym jak i detalicznym, wykorzystując ten system informacji, mogą prawidłowo selekcjonować towary zgodnie z przedstawionymi ich właściwościami jakościowymi. Konsument natomiast - może dokonać wyboru towaru w zależności od swoich potrzeb i upodobań. Taki sposób prezentacji towarów konsumentowi może być przydatny jedynie w przypadku odpowiedniego uświadomienia ich odbiorcy. Tę rolę z kolei odgrywa działalność Państwowego Instytutu Informacji Konsumenta. x/

Szwedzki Instytut Deklaracji Etykiet Towarów nie jest placówką państwową, jakkolwiek częściowo finansowany jest przez rząd i częściowo z opłat przekazywanych Instytutowi przez różne firmy i przedsiębiorstwa z tytułu stosowania znaku VDN. Zarząd Instytutu składa się z 14 osób i tylko jedynie jego przewodniczący wyznaczany jest przez rząd. Interesy producentów, dystrybutorów towarów i sprzedawców reprezentują przedstawiciele: Spółdzielczego Towarzystwa Hurtowego, Konfederacji Związków Handlowych, Federacji Szwedzkich Organizacji Drobnej Wytwórczości i Rzemieślników, Federacji Szwedzkich Kupców Hurtowych i Importerów, Federacji Stowarzyszeń Szwedzkich Farmerów, Szwedzkiej Federacji Handlu Detalicznego i innych. Interesy konsumentów reprezentują przedstawiciele: Szwedzkiego Towarzystwa Standaryzacyjnego, Państwowego Instytutu Informacji Konsumenta, Państwowej Federacji Gospodyń i Państwowego Instytutu Badawczego.

Antonina Lechtman
KGD

POSIEDZENIE STAŁEJ MIĘDZYNARODOWEJ RADY FEDERACJI NAUCZANIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

W sierpniu 1965 r. odbyło się posiedzenie Stałej Międzynarodowej Rady Federacji. Głównym zadaniem było przygotowanie kongresu federacji, który ma się odbyć w r. 1968 w Bristolu /Anglia/.

x/ Patrz artykuł pt. "Państwowy Instytut Informacji Konsumenta w Szwecji" - mgr Leokadii Staniszewskiej - zamieszczony w biuletynie "Gospodarstwo Domowe" nr 3/1965.

Tematem obrad kongresu będzie:

"Ekonomika Rodzinna w służbie współpracy międzynarodowej" w następującym ujęciu:

1. Współpraca z punktu widzenia socjologicznego. Rola Ekonomiki Rodzinnej z punktu widzenia lepszego poznania sposobu życia, struktury rodziny i poziomu życia współczesnych społeczeństw.

2. Współpraca z punktu widzenia naukowego, technicznego i ekonomicznego. Rola Ekonomiki Rodzinnej z punktu widzenia podziału rezerw światowych tak, aby zabezpieczyć minimum egzystencji ludzkiej w poszczególnych krajach /zużytkowanie rezerw w krajach rozwiniętych jest często bardzo nieodpowiednie/.

3. Współpraca z punktu widzenia nauczania. Badania i informacje na temat metod pozwalających na lepsze wykorzystanie środków, będących do dyspozycji nowoczesnego świata.

4. Współpraca z punktu widzenia międzynarodowego. Ekonomika Rodzinna i jej związek z międzynarodowymi organizacjami: wskazania podnoszące poziom przyszłej współpracy.

Drugim zagadnieniem szeroko dyskutowanym na posiedzeniu Rady była definicja nauczania gospodarstwa domowego, omawiana uprzednio na seminarium zorganizowanym przez Sekcję Gospodarstwa Domowego przy FAO w Rzymie w październiku 1964 r. Federacja wzięła na siebie obowiązek opracowania tej definicji.

Przygotowany projekt przedstawiono zebranym na posiedzeniu w następującym brzmieniu /w trzech językach/:

"Ekonomika Rodzinna uważa rodzinę za podstawową komórkę społeczeństwa. Ekonomika Rodzinna ma na celu wychowywanie i wszechstronny rozwój wszystkich członków rodziny. Stosuje ona i wykorzystuje wiadomości i wyniki badań dotyczących w szczególności prowadzenia domu, żywienia, odzieży, mieszkania, zdrowia i stosunków międzyludzkich, opierając się na wartościach kulturowych i intelektualnych. W ten sposób przygotowuje kobiety i mężczyznę do osobistego spełniania swych obowiązków względem rodziny w stale rozwijającym się świecie".

Dyskusja nad projektem wykazała konieczność jego dopracowania przez poszczególne grupy zawodowe. Zagadnieniem tym zajmie się następne posiedzenie Stałej Międzynarodowej Rady Federacji.

Pani C. Hamilton, przedstawicielka Sekcji Gospodarstwa Domowego przy FAO wyjaśniła, że przy opracowaniu projektu definicji uwzględniono filozoficzny aspekt Ekonomiki Rodzinnej.

POTRZEBA KSZTAŁCENIA KONSUMENTA I SPRZEDAWCY - UŻYTKOWNIKA I DOSTAWCY

Sprawa właściwego wzajemnego stosunku spożywców i producentów przemysłu gospodarstwa domowego i spożycia wymaga zasadniczego oświecenia. Zagadnienie to nie tylko u nas jest punktem newralgicznym.

W czasopiśmie "L'enseignement ménager", wydawanym przez Międzynarodową Federację Szkolenia Gospodarczego z Siedzibą w Paryżu w nr 3 z 1965 r. znajdujemy dwa artykuły poruszające temat konieczności szkolenia użytkownika gospodarki domowej. Postaramy się wprowadzić Czytelnika polskiego do tego zagadnienia, przedstawiając w luźnym przekładzie z języka francuskiego wytyczne wychowania właściwego typu konsumenta.

Szkolenie konsumenta stanowi część szkolenia gospodarczego, jest wprowadzane do poszczególnych kursów szkoleniowych, nigdy jednak temat całkowitego kursu /jak np. językoznawstwo czy socjologia/ nie jest temu poświęcony. Celem szkolenia użytkownika jest ułatwienie mu zrozumienia własnych potrzeb, dokładne poznanie sposobów produkcji i produktów dzięki którym potrzeby te będą zaspakajane; szkolenie jednak nigdy nie powinno dbać o interesy dostawców i producentów, powinno mieć na widoku zawsze korzyści użytkownika.

Znaczenie, które przywiązuje się do rozwoju użytkownika jako siły ekonomicznej skonkretyzowało się w latach ostatnich przez utworzenie międzynarodowego Związku Spożywców. Celem związku jest obrona praw spożywcy.

Szkolenie ma ułatwić użytkownikowi znajomość technologii ekonomiki gospodarczej, umożliwić ułożenie budżetu rodzinnego, nowych metod kupna. Dobrze prowadzone gospodarstwo wymaga znajomości rynku, ale również krytycznego, ale pozytywnego stosunku do informacji rynkowych, do sposobu nabywania produktów. W rezultacie powinno przynieść przeszkolonemu użytkownikowi równowagę budżetową, bez długów, życie harmonijne, bez kwasów domowych.

We Francji nauczyciele obowiązani są śledzić prasę Unii Federalnej Konsumentów, aby móc stworzyć istotną więź między uczniem a profesorem.

W Szwecji przyznawane są stypendia dla badań spożycia przez młodych socjologów i ekonomistów.

W Stanach Zjednoczonych AP, gdzie ukazuje się mnóstwo reklam, profesorowie muszą je magazynować, by wykorzystywać w porozumiewaniu się ze słuchaczami.

W Danii, Danish Government Home Economics Council przynosi materiał pedagogiczny dla kierowników grup studenckich; nauczyciele chętnie korzystają z tych materiałów.

W szkołach niemieckich, jeszcze przed 15-tu laty nie liczone się z możliwością ukształtowania konsumenta, obecnie tworzy się tam szkolnictwo, poświęcone nauce ekonomiki gospodarczej w związku z zagadnieniami socjalnymi i ekonomicznymi, odzwierciedlając sprawy najbardziej aktualne. Podobne nauczanie wprowadzono w Norwegii.

Naukę ekonomiki gospodarstwa dla uczących się, należałoby wprowadzić we wszystkich krajach i to bez względu na poziom szkół; nauczający powinni być jak najbardziej kompetentni w zakresie udzielanej pomocy. Nie należy zbytnio rozbudowywać programów, należy współpracować z "Union des Consommateurs" /Związkiem Spożywców/. Spożywca powinien wiedzieć jaki istnieje związek między przedsiębiorstwem a finansami, powinien mieć jasny obraz warunków rynkowych.

Szkolenie spożywcy przewiduje w przyszłości takie tematy jak psychologię, socjologię, ekonomikę, tak aby umożliwić gospodyni domowej /użytkownikowi/ orientację w metodach sprzedaży i możliwościach reakcji konsumenta. Zespół konsumentów można podzielić na następujące grupy:

1. Konserwatystów - umiejących dysponować swymi zasobami pieniężnymi. Nie interesują ich "nowinki" rynkowe, ale lubią móc nabyć to co chcą mieć i w dobrym gatunku.

2. Snobów - idą oni za modą w każdym kierunku, nie mają własnego zdania. Łatwo ulegają namowom sprzedawcy.

3. "Dandys" - lubią nadawać ton innym. Dla nich ekonomika i dobroć materiału nie gra roli.

4. Konsumenci, którzy kierują się bądź fantazją, bądź namysłem. Kupują "okazje", rzadko kupno jest wartościowe.

W ustalaniu programów szkoleniowych należy brać pod uwagę potrzeby konsumenta z każdej z tych grup. Należy rozwijać krytycyzm młodego konsumenta i to począwszy od krytyki opakowań aż do ogłoszeń i ofert. Należy liczyć się z tym, że konsument kupując produkt opakowany chce wiedzieć jaka jest jego zawartość, waga, smak, gatunek, aby móc ew. porównać z konkurencyjnym wyrobem. Ale nad właściwym "czytelny" opakowaniem czuwać powinien producent, a sprzedawca powinien umieć wyjaśnić użytkownikowi co on kupuje. I wyjaśnić nie wrogim czy obrażonym tonem. Sprzedawca powinien pamiętać o zasadzie: "Klient ma zawsze rację".

Ostatnio odbyła się w Kudowie Konferencja naukowa

na temat "Spółdzielnie spożywców a środowisko". Dla ogólnej ilustracji potrzeb krajowych na temat poruszany w tym artykule podajemy wypowiedź dyrektor Strzeleckiej:

1/ należy częściej i szerzej zasięgać opinii konsumentów p r z e d powzięciem decyzji,

2/ trzeba osiągnąć poprawę poziomu grzeczności i rzetelności sprzedawców.

Punkt drugi znajduje ilustrację w naszych stosunkach. Na Wschodzie i Zachodzie dawno już producent i dostawca zdali sobie sprawę, że nie wolno konsumenta traktować nieprzyjaźnie, że należy zabiegać o jego zadowolenie. Mamy nadzieję, że i u nas wkrótce podniesie się kultura sprzedawcy, no - co tam ukrywać - i kultura konsumenta.

Janina Wojciechowska
Krajowy Wydział Spółdzielczyń

NA MARGINESIE KONKURSU

Centralne eliminacje konkursu - Nowoczesny ubiór, uroda i gospodarność - troską ośrodków "Praktyczna Pani" - zamknęły wielotygodniowy okres trudnej pracy prowadzonej w większości spółdzielni z wielkim nakładem sił personelu ośrodków "Praktyczna Pani", współpracujących z ośrodkami działaczek oraz 6 tysięcy uczestniczek konkursu.

Podobnie, jak eliminacje w spółdzielniach, a potem eliminacje wojewódzkie - również półfinały i finał rozegrane w Warszawie były bardzo trudne, ponieważ trzeba było ważyć umiejętności w trzech różnych dyscyplinach a poziom przygotowania uczestniczek był na ogół wyrównany. Obserwatora zdumiewał ogrom pracy włożonej w przyswojenie tak wielkiej liczbie osób wiedzy i umiejętności działania w dziedzinie właściwego doboru odzieży, odpowiedniego do pory dnia i urody, makijażu oraz zasad zestawienia posiłków i ich estetycznego podawania.

Podkreślając raz jeszcze niezaprzeczoną wartość konkursu jako sprawdzianu rzetelnej pracy ośrodków w budzeniu zainteresowania i wdrażania tysiącom użytkowniczek racjonalnych nawyków działania, pragnę podzielić się niektórymi obserwacjami jury wyrokującego w centralnych eliminacjach w nadziei, że - być może - przydadzą się one w codziennej działalności.

Ocena umiejętności właściwego doboru odzieży była o tyle utrudniona, że uczestniczki konkursu nie planowały same swego stroju, ale musiały go wybrać z zestawu gotowej konfekcji. Wprawdzie jury zamykało oczy na usterki wynikające z niedopasowania itd., natomiast skupiło wyma-

gania na właściwości ogólnego doboru fasonu, rodzaju tkaniny i barwy do typu urody i okoliczności, niemniej jednak ogólny wygląd modelu ważył na ocenie. W dziedzinie doboru odzieży jednak na ogół wszystkie uczestniczki półfinałów i finału miały właściwe odczucie tego, co jest korzystne dla ich wieku, sylwetki i karnacji oraz jest odpowiednie do pory roku. Można mieć zastrzeżenia, czy połykliwa faktura tkaniny była odpowiednia dla pani o dość obfitych kształtach lub dlaczego osóbką o zdecydowanie krótkiej szyi wybrała suknię wysoko zapiętą, ale przyjmując dość ograniczone możliwości doboru gotowej sukni, trzeba w tej dyscyplinie konkursu stwierdzić ogólnie dobry poziom.

Niestety, inaczej rzecz się miała z doborem dodatków. Były zestawienia bardzo dobre, świadczące o wyrobionym smaku i poczuciu piękna. Ale były też zestawienia będące zaprzeczeniem pojęcia ozdoby - zbyt jaskrawe, nie dobrane ani do typu urody, ani do stroju, wręcz jarmarczne. Bardzo atrakcyjna osóbką o wyjątkowo dobrze dobranej sukience zeszpeciła ją nałożeniem naszyjnika, zresztą również pięknego, który jednak klócił się w sposób niedopuszczalny z aplikacjami sukni. Albo długi sznur pereł sięgający niemal kolan i związany w przedpotopowy węzeł przy koronkowej sukience dwuczęściowej. Błędy polegające na złym doborze lub przeładowaniu dodatków powtarzają się - w poprzednich konkursach również tu tkwiła przyczyna najczęstszych potknięć. Jest to chyba wskazówka dla poradni odzieżowych, aby na te sprawy zwróciły konieczną uwagę.

Umiejętność zrobienia dobrego makijażu i odpowiedniego do typu urody i okoliczności uczesania w większości przypadków nie budziły zastrzeżeń. Wiele spośród uczestniczek wykazało wprost nieprzeciętne zdolności i bezbłędne wykonanie makijażu. Świadczy to na pewno z jednej strony o dobrej pracy poradni kosmetycznych oraz o zainteresowaniu okazywanym tej sprawie przez użytkowniczeki ośrodków. W uczesaniach było jednak jeszcze dużo "tapiru", ogromnych "spuchniętych" głów i nadużycia lakieru. Pod tym względem ośrodki zbyt wolno torują drogę nowym kierunkom mody lub zbyt nieśmiało przeciwstawiają się konserwatyzmowi swoich klientek.

Trzecia dyscyplina składała się właściwie z dwóch części. Z jednej strony chodziło o prawidłowe zestawienie menu śniadania lub wieczornego przyjęcia, z drugiej - o odpowiednie nakrycie stołu. Na ogół dobór potraw był prawidłowy; większość uczestniczek konkursu skomponowała ciekawe zestawy potraw, wykazała dużo troski o odpowiednią kaloryczność, dostarczenie organizmowi potrzebnych składników, nawet o potrzebne akcenty kolorystyczne. Były jednak propozycje nie do przyjęcia /np. śniadanie, na które zamierzano podać do chleba byczki w pomidorach i ... mleczne kakao do popicia/ - a przecież taką propozycję przedstawiła osoba, która miała już za sobą dwukrotne eliminacje: w spółdzielni i w skali województwa. Najbardziej trudne do zrozumienia było pomieszanie kolejności posiłków, któ-

re odebrało wiele dodatknych punktów uczestniczące znajdujące się już na przodującej pozycji: na wieczorne przyjęcie przygotowała bulion w filiżankach z piątyśmowym groszkiem /ale nie było ani czym nabrać groszku z półmieczechka, ani nie było łyżeczek przy filiżankach/, potem gorące mięso z frytkami i jarzyną a potem ... przystawki, wśród których był i śledzik z cebulką, i sałatka, i jakaś zimna ryba. Zapytana jeszcze raz o kolejność, nie zawahała się przed potwierdzeniem, że poda przystawki "gdy sprzątnie się stół po ciepłym".

Najwięcej jednak zastrzeżeń budziła umiejętność nakrywania stołu. Obok wielu bardzo pomysłowych i estetycznych rozwiązań, starannego doboru naczyń, sztuców i bielizny stołowej, zadbania o ozdobienie stołu zielenią czy kwiatkiem, były przykłady kompletnej nonszalancji lub prymitywu. Tylko niewiele uczestniczek zadbało o regularny "cyrkiel" obrusa; kompletowanie nakrycia było dość bezceremonialne, jeden talerzyk "od sasa", drugi "od lasa", z reguły niemal zapomniano o podaniu talerzyków do ciasta, łyżeczek do cukru itd. Zaledwie kilka spośród kandydatek na dyplomowane panie domu zadbało o to, aby filiżanki miały uszka po prawej stronie, a sztuce nie wystawały poza brzeg stołu. Wiele można wytłumaczyć pośpiechem, brakami w zestawach naczyń, większość usterek była jednak rezultatem niedostatecznej wrażliwości na estetykę stołu. Przy tym znamienne spostrzeżenie: stoły przygotowywane na wieczorne przyjęcia wykazywały znacznie mniej błędów, często zachwycały starannością, pomysłowością, dbałością o każdy szczegół. Oznacza to chyba, że wciąż jeszcze bardziej poszukiwana jest wiedza o tym, czym można zabłysnąć wśród gości, niż o tym, jak prowadzić dom na codzień. O rozbudzonych zainteresowaniach dla piękna i oryginalności gościnnego stołu świadczą ciekawe w pomysłach dekoracje /świeczniki, piękne dekoracje kwiatowe itd./. Interesujące były zwłaszcza dekoracje podkreślające typ przyjęcia /rocznica ślubu, sylwester itd./.

Suma wytkniętych w artykule błędów i usterek może u Czytelnika wywołać niesłuszne wrażenie, że poziom przeglądu wzbudzał więcej sprzeciwów niż aprobaty.

Nic bardziej fałszywego.

Miałam okazję porównać przebieg podobnych konkurencji przed kilku laty i obecnie. Postęp jest zaskakujący. Podkreślone tu najbardziej jaskrawe błędy nie są w stanie zaćmić przekonania o wyraźnych osiągnięciach w dziedzinie popularyzacji wiedzy o zasadach doboru odzieży, o racjonalnym żywieniu rodziny, o kulturze codziennego życia. Chodzi o zwrócenie uwagi kierowniczek ośrodków i całej ofiarnej kadry instruktorek na nie zawsze najsłuszniejsze kształtowanie się proporcji w zainteresowaniach użytkowniczek problematyką ośrodków oraz na słabe punkty, które wymagają dopracowania.

W ogólnej, bardzo pozytywnej, ocenie przebiegu kon-

kursu liczy się przecież jeszcze i ten fakt, że wśród półfinalistek i finalistek znalazły się w większości reprezentantki małych miast i miasteczek a poziom reprezentowanych przez nie umiejętności w niczym nie potwierdzał uprzedzeń do "prowincji". Cieszyć powinno również, że o laury najlepszych walczyło dużo młodych kobiet, które startując dopiero w samodzielnym życiu, chcą się oprzeć na rzetelnej wiedzy, szukając jej źródeł, trafiają do nich i umieją zdobytą wiedzę wykorzystać w praktycznym działaniu.

INFORMACJE DZIAŁU SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZEGO CRS

Kazimiera Żelazkiewicz

BIBLIOTEKI OŚRODKÓW "NOWOCZESNA GOSPODYNIA"

Redakcja Biuletynu "Gospodarstwo Domowe" przeznacza te kilka stron dla spotkań z kierowniczkami ośrodków "Nowoczesna Gospodyni". Oczywiście spotkań korespondencyjnych. Mamy więc możliwość informowania o sprawach, które mogą się przydać w codziennej pracy ośrodka, podsumowania niektórych, sprawdzonych w działaniu form pracy, upowszechniania dobrych doświadczeń. A przede wszystkim mamy zapewniony stały kontakt z ośrodkami.

Dziś powiemy kilka słów o książkach i czasopismach.

Stare przysłowie powiada: dobre narzędzia to połowa roboty. Dla kierowniczki ośrodka podstawowym narzędziem pracy jest właściwie skompletowana biblioteczka podręczna. Nawet najlepiej przygotowana do pracy ośrodka kierowniczka nie da sobie rady bez tego stałego doradcy: książki, której nie zastąpią kursy i konferencje. Książka jest w zasięgu ręki, w każdej chwili można po nią sięgnąć, można do niej wielokrotnie wracać.

Co to znaczy właściwie skompletowana biblioteka? W tym przypadku znaczy taka, która odpowiada zakresowi działania ośrodka.

Ośrodek prowadzi wiele działów pracy, zatrudnia kilku, a czasami kilkunastu pracowników. Każdy z nich po-

winien mieć w biblioteczce potrzebne mu podręczniki i poradniki. Na przykład instruktor żywienia powinien mieć podstawowe i najważniejsze pozycje z zakresu żywienia człowieka, kuchni dietetycznej, gromadzenia i przechowywania zapasów, a także wybrane szczegółowe opracowanie zawierające recepty, przepisy itp.

Podobnie należy skompletować wydawnictwa dla poradni prawno-społecznej, działu krawieckiego, kosmetycznego, technicznego itd. Ponadto w biblioteczce powinny znaleźć się wydawnictwa dostosowane do aktualnego planu pracy. Jeśli np. zamierzamy w roku 1966 pracować nad zagadnieniem higienizacji wsi, w biblioteczce powinny znaleźć się wydawnictwa na ten temat.

Mimo bowiem, że kierownicza nie poprowadzi osobiście wykładów ani zajęć z zakresu higieny /chyba, że ma właśnie odpowiednie przygotowanie/, musi wiedzieć co chce, musi widzieć zagadnienie w całej rozciągłości, bo tylko wówczas właściwie naświetli temat wykładowcy. Wykładowca odchodzi - kierownicza pozostaje na miejscu i musi sprawę dalej prowadzić.

W omawianym przypadku sprawy higienizacji wsi powinny być pogłębiane dyskusjami, organizowaniem zajęć /np. konkursów na najbardziej higienicznie urządzone podwórze gospodarskie, najracjonalniej zagospodarowaną spiżarnię itd./. I w tym właśnie pomogą kierownicze odpowiednie wydawnictwa.

Biblioteczka nabiera tym większego znaczenia, gdy np. temat przepracowany w jednym roku, wraca w następnych latach. Ośrodek jest w pewnym sensie uniwersytetem dla kobiet. Ma trwać i uczyć kolejne generacje kobiet - ciągle lepiej, ciągle szerzej. Z myślą o tych wielkich zadaniach stawianych przed ośrodkami, z myślą o pracownikach ośrodków, którzy mają to zadanie spełnić, z myślą o teraźniejszości i przyszłości urządzamy podręczną biblioteczkę.

Jak dojść do jej posiadania ?

Każda spółdzielnia zaopatrzenia i zbytu posiada biblioteczkę fachową, a w niej kilkanaście książek w tzw. dziale

wydawnictw dla kobiet. Trzeba je stamtąd zabrać. Pokwitować i przenieść do stałego użytkowania w ośrodku. Umówić się następnie z bibliotekarką, aby wszystkie książki otrzymywane w zestawach bibliotecznych, które w fakturze opatrzone są klauzulą: - dla ośrodka "Nowoczesna Gospodyni" - bezpośrednio po zainwentaryzowaniu przekazywała ośrodkowi. My ze swej strony postaramy się wysyłać do bibliotek GS wszystko, co będzie dostępne na rynku księgarskim.

Trzeba również zawrzeć przyjacielski układ z księgarnią powiatową "Dom Książki". Kierownik księgarni powinien wiedzieć, że w zasięgu działania jego księgarni istnieje tego typu placówka oświatowa, której trzeba zapewnić priorytet, zwłaszcza w zakupie tytułów deficytowych.

Książki należy zakupywać na rachunek biblioteki fachowej spółdzielni. Wszystkie książki powinny być tam zaewidencjonowane i skatalogowane. W ten sposób biblioteczka ośrodka będzie filią biblioteki fachowej spółdzielni, a kierownicze ułatwi to prowadzenie dokumentacji biblioteczki.

Książkę powinny uzupełniać czasopisma. Mają one tę zaletę, że bieżąco informują o najnowszych zdobyczach nauki i techniki, że szybko przekazują doświadczenia. Na łamach czasopisma można wyczytać ciekawe inwencje i pomysły, które ułatwiają realizację własnego planu.

Szkoda, że tak mało ukazuje się w Polsce czasopism traktujących o problemach gospodarstwa domowego. Zagranica pod tym względem poszła znacznie dalej. Z dostępnych na naszym rynku czasopism proponujemy, do stałej prenumeraty przede wszystkim niniejszy biuletyn "Gospodarstwo Domowe" /który zresztą traktować będziemy jako nasze czasopismo/, "Gospodynię Wiejską" i "Przyjaciółkę". W pewnym zakresie może być przydatna "Nowa Wieś". Natomiast z zagranicznych czasopism bardzo się przyda "Kobieta Radziecka", "Petra" - wydawnictwo niemieckie, "Burda" - węgierskie. Niestety czasopisma te są dostępne jedynie w Klubach Międzynarodowej Prasy i Książki. Trzeba się umówić, aby zostawiali dla ośrodków.

Na zakończenie podajemy wykaz książek znajdujących się już w bibliotece spółdzielni, które stworzą zaczątek biblioteki.

Praca zbiorowa - "Poradnik Gospodyni Wiejskiej" - PWRiL.

Czerny Z. - "Żywienie rodziny wiejskiej". PWRiL.

Zawistowska Z. - "Surówki i Sałatki". WPLiS.

Zawistowska Z. - "Żywienie dietetyczne w różnych chorobach". PZWL.

Kłosowski T. - "Domowy wyrób wędlin" - wykorzystanie i utrwalenie mięsa i wyrobów mięsnych w gospodarstwach domowych. PWRiL.

Mała Encyklopedia Zdrowia. PWN.

Praca zbiorowa - "Wyprawa po zdrowie". PZWL.

Fijałkowski Wł. - "O miesiączkowaniu i jego zaburzeniach". PZWL.

Janczewski A., Żmijewski J. - "Między nami mężczyznami". PZWL.

Pytel Aleksy - "Pomoc w nagłych wypadkach u dzieci". PZWL.

Sadowska St. - "Modelowanie i krój odzieży". WPLiS.

Bąkowska B. - "Skarby na dnie szafy". Wyd. Harc.

Tuszyńska W. - "Serwety". WPLiS.

Klimczyk J. - "Kultura techniczna w życiu codziennym". Wyd. Zw.CRZZ.

Wojeńska W. - "Malowanie mieszkań". WPLiS.

Bartosik A., Starosta M. - "Dój mechaniczny w gospodarstwie chłopskim". PWRiL.

Ogromną pomocą przy kompletowaniu biblioteki będzie niniejszy Biuletyn. W dziale "Wśród wydawnictw" prowadzonym przez Z.Świdową omawia się bieżąco ukazujące się wydawnictwa.

Do spraw biblioteczki powrócimy zresztą jeszcze nie jeden raz.

W Ś R Ó D W Y D A W N I C T W

Ostatnio ukazały się między innymi następujące pozycje wydawnicze, które można nabyć w księgarniach lub zamówić w Powszechnej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, ul. Nowolipie 4.

Zawistowska Z., Nasilowska W. - "Panie doktorze chcę schudnąć". Wyd.III. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 4,-

Popularna książeczka przedstawia żywo i przejrzyście zagadnienie otyłości i postępowanie w celu jej zwalczania. Podaje tablice wartości kalorycznej pokarmów oraz przepisy na dietę małokaloryczną dla osób chcących schudnąć. Broszura przeznaczona dla szerokich rzesz czytelniczek.

Kocznorowscy H. i H. - "Uroda i zdrowie". Wyd.V. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 10,-

Wznowienie znanej i chętnie przez kobiety czytanej książki jest rozszerzone i unowocześnione. Zawiera nowy rozdział przeznaczony dla chłopców i dorosłych mężczyzn. Treść książki wzbogacona jest licznymi wskazówkami i poradami. Tę pożyteczną książkę polecamy kobietom zarówno w mieście, jak i na wsi.

Witkowska S. - "Odżywianie niemowląt i dzieci starszych". Wyd.V. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 9,-

Uzupełnione i poprawione wznowienie poczytnej pracy popularno-masowej. Autorka omawia zasady racjonalnego żywienia niemowląt i dzieci starszych. Książka zawiera liczne wskazówki praktyczne z zakresu układania jadłospisów i technologii sporządzania posiłków. Polecamy tę cenną pozycję rodzicom.

Bogdanowicz J. - "Jak chronić dziecko przed chorobą-

mi zakaźnymi". Wyd.IV. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 2,-

Wybitny polski pediatra uczy zapobiegania najczęstszemu chorobom zakaźnym u dzieci oraz postępowania w przypadku zachorowania. Ta cenna książeczka winna się znaleźć w każdym domu rodzinnym i w bibliotece instruktorki gospodarstwa domowego.

Praca zbiorowa - "Rozwój, pielęgnacja, żywienie i wychowanie dziecka do lat trzech" pod redakcją L.Dzieniszewskiej. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 30,-

Wydawnictwo popularne opracowane przez pracowników Instytutu Matki i Dziecka. Książka przeznaczona dla masowego odbiorcy, przede wszystkim dla młodych rodziców.

Zygiert Z. - "Gdy dziecko źle wygląda". Wyd.IV. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 2,-

Książka dla rodziców. Omawia najczęstsze przyczyny złego wyglądu dziecka oraz błędy wychowawcze rodziców w zakresie opieki nad dzieckiem.

Bukowski R. - "Rysunek i estetyka". PWSZ. Warszawa 1966. Cena zł 8,50.

Książka obejmuje tematykę z zakresu rysunku i estetyki jako podstawowy materiał szkoleniowy dla pracowników gospodarstwa domowego i zbiorowego. Materiał ten podany w formie ćwiczeń i licznych ilustracji ma na celu umiejętność zastosowania zdobytej kultury estetycznej w pracy zawodowej. Polecamy tę interesującą pozycję instruktorkom gospodarstwa domowego.

WARTO NAŚLADOWAĆ

Coraz częściej otrzymujemy listy, propozycje, wypowiedzi dotyczące różnych zagadnień związanych z życiem kobiet w starszym wieku. Obserwujemy znaczne zaintereso-

wanie tą tematyką i chętnie wprowadzamy ją na nasze szpal-
ty.

W poprzednim numerze kol. A. Nowacka z Gdańska-Oliwy
rzuciła apel: "Zajmijmy się teraz i grupą ludzi star-
szych..."^{x/}

Jakby w odpowiedzi otrzymaliśmy w marcu list kol.
J. Cheińskiej z Turoszówki /woj. Rzeszów/, w którym pisze
m.in.:

"Z radością donoszę Wam, że w naszej wsi
dowiedziano, że nie zapomina się o ludziach
starych, spracowanych, steranych życiem. Z ini-
cjatywy Gromadzkiego Opiekuna Społecznego Ob.
Zofii Lorens i Koła Gospodyń Wiejskich zorgani-
zowane dla uczczenia 1000-lecia Państwa Polskie-
go - ureczyste spotkanie ludzi starszych z miej-
scowym aktywnym partyjnym i społecznym. Spotka-
nie odbyło się 22 lutego br. Wzięło w nim udział
80 osób mających ponad 70 lat. Spotkanie upły-
nęło w serdecznej atmosferze. W czasie spotkania
śpiewał chór K.G.W. oraz ekologiczne prze-
mówienia wygłosili członkowie aktywu. Dzieci
szkolne - przedownicy nauki z kl. II wygłosiły
deklamacje. Członkinie K.G.W. przygotowały skrom-
ne przyjęcie. Toast za pomyślność wypito miodem
- przy dźwiękach starych pieśni i melodii.
Kierownictwo DK - gdzie odbywało się spotkanie -
ofiarowało 80 bezpłatnych biletów do kina, na
film "Przybycie Tytanów", który zakończył ure-
czystość. Starzy ludzie - byli i tacy którzy
niedługo zaczną 9 dziesiątek lat - byli rorzew-
nieni i szczęśliwi, że się o nich pamięta. Po-
prestu byli bardzo zadowoleni, że są potrzebni,
że się o nich wie. Uważam takie spotkania za
konieczne i bardzo potrzebne ..."

Proponujemy, aby podobne akcje weszły na stałe do na-
szych programów pracy.

Nie muszą to być wyłącznie dość kosztowne imprezy "na
dużą skalę". Oczywiście pożądaną jest również organizowa-
nie w miarę możliwości i takich, ale chyba najważniejsze to
wciągnięcie wielu kobiet starszych do szeregu naszych im-
prez o charakterze codziennym. A więc zapraszamy je nie

x/ Patrz "Ciekawa propozycja" Biuletyn "Gospodarstwo
Domowe" nr 1/66 str. 34.

tylko na uroczyste zakończenie Kursu, ale także na niektóre wykłady, na pokazy, dyskusje itp.

To właśnie pozwoliłoby im znaleźć dla siebie miejsce w życiu społecznym środowiska, wyzbyć się myśli o opuszczeniu i zapomnieniu.

Sprawa jest ważna. Toteż gorąco zachęcamy Koleżanki instruktorki do podjęcia jej na swoim terenie.

J.G.

I N F O R M A C J E

CHEMICZNE ŚRODKI OWADOBÓJCZE x/

Poniżej podajemy wykaz środków owadobójczych znajdujących się w handlu i przypominamy, że przed ich użyciem należy dokładnie zapoznać się z zaleceniami i uwagami podanymi na opakowaniu oraz przestrzegać zasad BHP.

T r i t o x p y l i s t y - stosuje się do opylania w pomieszczeniach domowych i gospodarskich przy zwalczaniu: much, wszy, pcheł, komarów, pluskiew. Cena opakowania 50 g - zł 2,40; 100 g - zł 2,80.

T r i t o x p ł y n n y - silny środek toksyczny, niszczy radykalnie owady-szkodniki domowe. Cena opakowania 250 g - zł 15,10; 500 g - zł 28,-

M u c h o z o l - niszczy owady latające jak: muchy, komary, osy. Sprzedawany jest w pojemnikach samoczynnie działających o zawartości 330 g preparatu. Cena zł 40,-

I n s e k t o z o l - tępi owady biegające jak: mrówki, karaluchy oraz larwy moli. Sprzedawany jest w pojemnikach samoczynnie działających o zawartości 330 g prepa-

x/ Patrz biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 2/1965 - "BHP w stosowaniu chemicznych środków owadobójczych i ochrony roślin" i nr 3/1965 - "Zwalczamy owady-szkodniki".

ratu. Cena zł 34,-

A e r o s e k t - w pojemnikach samoczynnie działających. Cena 250 g - zł 36,-

U w a g a : Muchozol, Insektozol i Aerosekt są to preparaty gotowe do natychmiastowego użycia, nie wymagają aparatury opryskowej. Poza tym są one bardzo ekonomiczne w użyciu.

M o l o t o x - preparat molobójczy w opakowaniu po 5 tabletek - cena zł 2,50, po 10 - zł 4,20.

M o l i n a - środek molobójczy. Cena opakowania - 10 kulek zł 2,20.

Słuchajcie audycji radiowej pod tytułem

"POSTĘP W GOSPODARSTWIE DOMOWYM"

nadawanej w każdy czwartek o godzinie 11 min. 10 na falach II programu Polskiego Radia.

CZYTAJCIE I ROZPOWSZECHNIJCIE

WYDAWNICTWA KGD!

P r o g r a m y :

Witkowska S.: "Program kursu z zakresu higieny żywienia dla kucharek w żłobkach i domach małego dziecka". Warszawa 1964. KGD. Cena zł 4,-

"Schemat żywienia niemowląt. Odżywianie sztuczne".
Cena zł 4,-

"Program z zakresu nauczania organizacji i ekonomiki gospodarstwa domowego". Warszawa 1964. KGD. Cena zł 6,-

"Program z zakresu nauczania higieny, utrzymania porządków, prania i konserwacji odzieży". Warszawa 1964. KGD. Cena zł 3,-

"Program kursu gospodarstwa domowego dla dziewcząt z ukończoną szkołą podstawową". Warszawa 1964. KGD. Cena zł 7,-

"Program kursu sporządzania ciast domowych dla młodych gospodyń". Warszawa 1964. KGD. Cena zł 3,-

"Żywienie rodziny" - program kursu 86-godzinnego dla szkolenia masowego. Wyd.III. Warszawa 1965. KGD. Cena zł 10,-

Zamówienia prosimy przysyłać na nasz adres:

Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego

Warszawa, ul. Koszykowa 10.

K o ł o d z i e j e k B.: Niektóre problemy rozwoju spożycia w Polsce	1
S t o b n i c k a - S z c z y g ł o w a H.: Żywnienie a otyłość - Dieta odchudzająca	7
W o l f K.: Uprawiajmy cenne a mało rozpowszechnione warzywa	15
P y s z k o w s k a K.: Zastosowanie jaj w żywieniu i przyrządzaniu potraw	21
S t e c o w a H.: Konserwy dla dzieci	30
- Zastosowanie ryb w przyrządzaniu potraw - Konspekt lekcji	36
C i o ł k o w a B.: O imbrykach	42
- Badania użytkowe prowadzone przez KGD - opracowała inż. A.Biedrzycka	48
W.: Pralka mechaniczna ułatwia pranie	50
S t a n i s z e w s k a L.: System "Informacyjnej etykiety" stosowanej w Szwecji	54
L e c h t m a n A.: Posiedzenie stałej Międzynarodowej Rady Federacji Nauczania Gospodarstwa Domowego	59
H a n d e l s m a n H.: Potrzeba kształcenia konsumenta i sprzedawcy - użytkownika i dostawcy	61
W o j c i e c h o w s k a J.: Na marginesie konkursu	63
INFORMACJE DZIAŁU SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWEGO CRS	
Ż e l a z k i e w i c z K.: Biblioteki Ośrodków "Nowoczesna Gospodyni"	66
Ś w i d o w a Z.: Wśród wydawnictw	70
J.G.: Warto naśladować	71
INFORMACJE	
- Chemiczne środki owadobójcze	73
- Czytajcie i rozpowszechniajcie wydawnictwa KGD!	75

GOSPODARSTWO DOMOWE

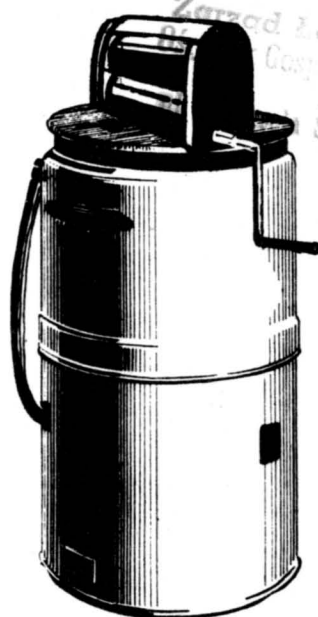
B i u l e t y n

Redaguje Kolegium. Wydaje Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego. Adres Redakcji: Warszawa, ul. Koszykowa 10, telefon 28-44-55. Zamówienia i przedpłatę na Biuletyn należy kierować bezpośrednio do Komitetu d/s Gospodarstwa Domowego, Warszawa, ul. Koszykowa 10. Konto PKO-Warszawa, nr 1-9-121337

Prenumerata roczna zł 60,-

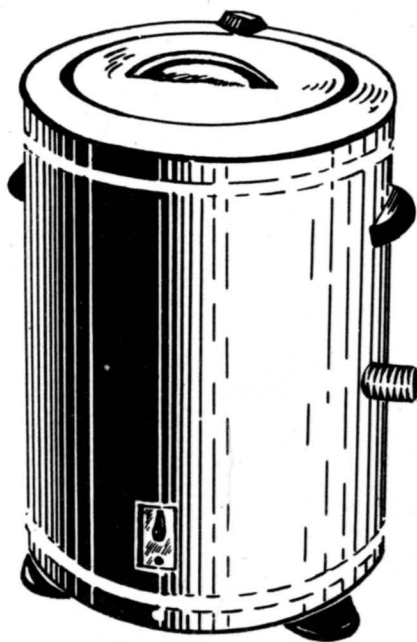
CENY PRALEK:

Z WYŁĄCZNIKIEM ZWYKŁYM	
„ŚWIATOWIT”	„KASIA”
2000 zł	—
Z WYŁĄCZNIKIEM CZASOWYM	
„ŚWIATOWIT”	„KASIA”
2150 zł	2000 zł
Z WYŁĄCZNIKIEM NADMIAROWYM	
„ŚWIATOWIT”	„KASIA”
2050 zł	1950 zł



Zarząd Łódzki Ligi Kobiet
Gospodarcza i kulturalna
20-2
Struga 1, tel. 207-48

**PRAŁKA I WIRÓWKA
TO NIEZBĘDNY SPRZĘT
W KAŻDYM GOSPODARSTWIE DOMOWYM**



WIRÓWKA „WIEFAMEL”
cena 1450 zł

PLACKI ZIEMNIACZANE

prod. *Spółem*

ze znakiem
jakości



ŁATWE
W PRZYZRZĄDZANIU
DO NABYCIA
WE WSZYSTKICH
SKLEPACH

POWSZECHNYCH
SPÓŁDZIELNI
SPOŻYWCÓW

KUP
BĘDZIESZ
ZADOWOLONA

