

GOSPODARSTWO

domowe



KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

NR 3



1966

CO CZYM PRAĆ

PROSZKI

IXI

PŁYNY

PASTA

MYDŁO

PRALUX

RADION-EXTRA
BIELUKS

SAM 65

w proszku
w paście
w płynie
w mydle

KOKOSAL
F F

A-S

PŁATKI
NITKI
EFEKT

BAWEŁNA I LEN
BIAŁE

BAWEŁNA I LEN
KOLOROWE

WEŁNA
JEDWAB NATURALNY

JEDWAB SZTUCZNY
BIAŁY
(MILANEZ)

JEDWAB SZTUCZNY
KOLOROWY
(MILANEZ)

WŁÓKNA SYNTETYCZNE
KOLOROWE

WŁÓKNA SYNTETYCZNE
BIAŁE

+	+	+	+	-	+	+
+	+	+	+	+	+	+
-	-	+	+	+	-	-
+	-	+	+	-	+	+
+	-	+	+	+	+	+
+	-	+	+	+	+	+
-	-	+	⊕	-	-	-

⊕ Szczególnie wskazane + Wskazane - Nie używać

UWAGA: TKANINY LNIANE I BAWELNIANE PRZED PRANIEM WŁAŚCIWYM
NALEŻY ZAMACZAĆ W PROSZKU „MIRAX” LUB PROSZKU „12%”

GOSPODARSTWO DOMOWE

Biuletyn

KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Nr 3 /rok IX/

maj - czerwiec

1966 r.

dr Bogdan Kołodziejek
SGPiS
Katedra Ekonomiki Konsumpcji

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

NIEKTÓRE PROBLEMY ROZWOJU SPOŻYCIA W POLSCE^{x/}

W warunkach gospodarki planowej, a więc również w warunkach właściwych dla naszego kraju, rozwój spożycia nie przebiega w sposób żywiołowy. Zmiany w wielkości spożycia i jego strukturze, oraz ewolucja form konsumpcji poddane są planowemu kierowaniu, w ścisłym powiązaniu z realizacją podstawowego celu gospodarki socjalistycznej. Elementy planowego kierowania występują w odniesieniu do:

- a/ określania poziomu konsumpcji globalnej,
- b/ jej struktury ogólnej /konsumpcja społeczno-indywidualna/,
- c/ udziału poszczególnych rodzajów spożycia /żywnościowe, nieżywnościowe, usługi/.

Określenie poziomu globalnej konsumpcji pozostaje w bezpośrednim związku z decyzjami odnośnie podziału dochodu

x/ Część pierwsza artykułu patrz "Gospodarstwo Domo-
we" nr 2/1966 str.1.

narodowego na konsumpcję i na akumulację, to znaczy zabezpieczenia z jednej strony środków na zaspokojenie potrzeb społeczeństwa, a z drugiej - na finansowanie wzrostu gospodarczego. Proporcje podziału dochodu narodowego na oba wymienione fundusze są przedmiotem wnikliwej analizy ze strony organów polityki gospodarczej. Ich rezultatem są bowiem nie tylko bieżące, ale i przyszłe możliwości zaspokojenia rozlicznych potrzeb społecznych, gdyż tylko na gruncie osiągniętego wzrostu gospodarczego możliwe staje się zwiększenie poziomu konsumpcji w przyszłości. Stąd też wszelkie ograniczenia konsumpcji bieżącej, przy równoczesnym przeznaczeniu większych środków na cele rozwoju gospodarczego, dokonywane są z myślą stworzenia warunków dla rozwoju spożycia w perspektywie.

Wyznaczenie globalnego funduszu konsumpcji jest naturalnie dopiero punktem wyjścia w planowaniu spożycia. Podobnie bowiem, jak miało to miejsce w przypadku indywidualnego konsumenta i tu powstaje problem, jak go zużytkować, na zaspokojenie jakich potrzeb przeznaczyć^{x/}. Mamy i tu bowiem poprzednio omówioną sytuację - bardzo duże potrzeby z jednej strony, oraz ograniczone środki na ich zaspokojenie z drugiej. Stąd też pozostaje w mocy ta sama reguła postępowania, o której była mowa uprzednio, mająca na celu określenie optimum spożycia przy danych na ten cel zasobach środków. Nie jest to bynajmniej zadanie łatwe do rozwiązania i, jak wiadomo, toczą się wokół niego dość gorące spory^{xx/}. Możliwe są tu bowiem do przyjęcia, różne sposoby postępowania.

Stwierdzono uprzednio, że konsumenci należący do różnych grup mają niejednokrotne poglądy na tzw. optymalne spożycie, co wynika z przyjmowania dla tego celu odmiennych

x/ Należy tu przypomnieć, że dochód narodowy liczony i wyrażany w złotych wartościowo ma swój tzw. skład rzeczowy. Stąd sposób wykorzystania go musi być zdecydowany z odpowiednim "wyprzedzeniem w czasie".

xx/ Chodzi tu oczywiście o proces układania planu, który będzie realizowany w przyszłości.

kryteriów. Czy w tej sytuacji planista winien oprzeć się na "wzorcu" przyjętym przez określoną grupę, np. o najwyższych dochodach, zakładając, że w miarę wzrostu przeciętnych dochodów ludności aktualnie niżej uposażonej jej spożycie "upodobni" się do spożycia już osiągniętego przez konsumentów najlepiej sytuowanych? A może przyjąć stan spożycia w krajach o wyższej stopie życiowej? Jak wiadomo podejmowane były u nas w swoim czasie próby oparcia planu rozwoju spożycia na danych z krajów o wyższym standardzie, jednakże z nich zrezygnowano.

Istnieją również przesłanki, aby można było stwierdzić, że nieuzasadnione byłoby przyjęcie pierwszego rozwiązania. Wiąże się to przede wszystkim z faktem, że nawet w sytuacji dobrej znajomości spożycia ze strony konsumentów o najwyższych dochodach nie zyskuje się automatycznie dobrego rozeznania o ich faktycznych potrzebach. Wbrew pozorom nie wystarczają tu najlepiej nawet prowadzone badania rynku i popytu konsumpcyjnego, albowiem popyt "wyraża" potrzeby konsumentów w postaci istotnie "zdeformowanej" relacjami cen i strukturą dochodów istniejących w danym momencie. Nasuwa się zresztą drugie istotne pytanie, czy gdyby przyjąć założenie, że możliwe jest tą drogą rozszyfrowanie istniejących potrzeb, to planista winien w każdym przypadku bez zastrzeżeń je akceptować w planie? Wydaje się, że praktyka krajów socjalistycznych nakazuje udzielić na takie pytanie odpowiedzi negatywnej. Łatwo byłoby podać szereg przykładów na to, że za pomocą różnych środków /polityka cen, zakazy/ ogranicza się u nas spożycie niektórych artykułów /alkohol/, preferując równocześnie spożycie innych. Oznacza to, że organy układające plan spożycia określać muszą potrzeby na innych podstawach. Posta-rajmy się je pokazać.

Wiadomo, że spożycie jest przedmiotem badań ze strony wielu dyscyplin naukowych. Istnieje szereg instytucji naukowych zajmujących się oceną racjonalności spożycia z różnych punktów widzenia. Otóż można, jak się wydaje, stwierdzić, że instytucje te występują w roli "doradców" organów

opracowujących plan spożycia. Wskazują one, jaki poziom spożycia rozmaitych dóbr i usług pożądanym z reprezentatywnego przez nich punktu widzenia. Podobną rolę pełnią także różne organizacje polityczne, społeczne oraz pewne organizacje konsumenckie. Wszystkie te instytucje nie występują z reguły jako reprezentanci określonej grupy konsumentów. Formułują one natomiast takie postulaty, które w najpełniejszy sposób oddają interesy największej grupy konsumentów, tzn. społeczeństwa. Dominuje zatem w ich kryterium ogólnospołecznej racjonalności konsumpcji, uwzględnianie w nich preferencji społecznych w tej dziedzinie.

Nie trzeba specjalnie udowadniać, że w sytuacji, kiedy plan spożycia preferuje interesy ogólnospołeczne, może on "nie zyskać aprobaty" ze strony pewnych grup konsumentów. Stwarza to szereg kłopotów w realizacji jego założeń, tym bardziej, że z oczywistych względów nie można stosować dla tego celu na szerszą skalę metod bezpośredniego kształtowania spożycia. Te ostatnie obserwować można jedynie w przypadku konsumpcji społecznej, czego przykładem jest obowiązek kształcenia na poziomie szkoły podstawowej, czy leczenia niektórych chorób. Jeśli chodzi jednak o konsumpcję indywidualną, to tu założenia planu realizowane są w warunkach z góry wykluczających ich stosowanie. Realizacja planu konsumpcji indywidualnej odbywa się bowiem za pośrednictwem rynku, to znaczy, że należące do niej dobra i usługi są zakupywane przez konsumentów z przydzielonych im dochodów. Wielkość i struktura podaży wynika właśnie z przyjętego wzorca konsumpcji. W tej sytuacji można, w najogólniejszym ujęciu, stwierdzić, że założenia planu spożycia zostaną zrealizowane wówczas, kiedy popyt konsumpcyjny na poszczególne przedmioty spożycia i usługi ukształtuje się na poziomie odpowiadającym ich podaży. Inaczej mówiąc - warunkiem realizacji tego planu jest osiągnięcie równowagi rynku.

Wiadomo, że decyzje odnośnie zakupu rozmaitych towarów i usług podejmują konsumenci pod wpływem dwu głównie grup czynników. Do pierwszej z nich należą podstawowe parametry

gospodarki konsumenckiej, tzn. dochody i ceny. Dotychczasowe badania wpływu zmian w dochodach i cenach na przesunięcia w popycie konsumpcyjnym pozwalają na dość dokładne określenie kierunku i stopnia reakcji konsumentów na zmiany w dochodach i cenach. Stąd też dysponując wynikami prawidłowo prowadzonych badań popytu konsumpcyjnego można, teoretycznie biorąc, w taki sposób "manipulować" nimi, aby dostosować popyt do podaży. Łatwo jednak byłoby równocześnie wskazać, że tego rodzaju manipulacja z różnych powodów nie zawsze byłaby wskazana. Jako przykład może posłużyć sytuacja na rynku mięsnym, na którym występują niejednokrotnie mniej, czy więcej wyraźne niedostatki. Chodzi tu mianowicie o to, że istnieją istotne względy społeczne stawiające pod znakiem zapytania sens podwyżki cen na artykuły mięsne, gdyż nie trudno przewidzieć, że odbiłoby się to natychmiast na poziomie ich spożycia ze strony gorzej sytuowanych warstw ludności. Nie bez znaczenia jest tu również fakt, że każda zmiana cen wywołuje szereg niekorzystnych reperkusji na wielu odcinkach.

Jak stwierdziliśmy na początku, drugą grupą czynników, pod wpływem których kształtuje się spożycie, są subiektywne przesłanki, którymi kierują się konsumenci w ocenie optymalności spożycia. Wchodzą tu w grę ich upodobania, przyzwyczajenia i tradycje, uleganie wpływom mody itp. zwane ogólnie preferencjami. Są to czynniki kształtujące w znacznej mierze potrzeby konsumentów, "pożądania" określonych wartości użytkowych. Nie ulega wątpliwości, że działanie mające na celu ukształtowanie określonego popytu konsumpcyjnego nie może pomijać tych czynników.

Przekształcanie subiektywnych kryteriów, którymi kierują się konsumenci w ocenie optymalności spożycia prowadzone jest za pomocą wielu metod i środków, głównie z dziedziny reklamy i propagandy. W ostatnich latach coraz większego znaczenia nabiera w tej dziedzinie tzw. edukacja konsumentów. Różni się ona w swych założeniach od reklamy tym przede wszystkim, że obliczana jest na zapoznanie konsumentów z zasadami racjonalnego prowadzenia gospodarki, po

czas, gdy główne zadanie reklamy to informowanie o towarze, a często także "namawianie" do jego zakupu.

Nie ulega wątpliwości, że akcja edukacji konsumenta, prowadzona w niezbyt jeszcze obecnie szerokiej skali, powinna stać się w przyszłości jednym z poważniejszych narzędzi kształtowania spożycia. Wynika to z faktu, że w miarę wzrostu dochodów konsumentów, ceny stawać się będą czynnikiem coraz mniej krępującym swobodę ich postępowania, co oznacza, że spożycie w coraz większym stopniu odpowiadać będzie wzorcowi uznanemu przez nich za optymalny. Chodzi tu zatem o to, aby optymalność określona przez konsumentów, zgodna była równocześnie z optymalnością wynikającą z przesłanek racjonalizacji spożycia w przedstawianym uprzednio sensie. Wydaje się, że szczególną rolę w tej dziedzinie mieć będą do spełnienia wszelkie organizacje gospodarcze i społeczne znajdujące się w bezpośrednim kontakcie z konsumentami należącymi do różnych środowisk, a więc również, a nawet przede wszystkim, spółdzielczość.

W dotychczasowych rozważaniach koncentrowaliśmy uwagę na niektórych, najważniejszych i teoretycznych raczej aspektach problematyki kształtowania spożycia w gospodarce socjalistycznej, nawiązując głównie tylko dla ilustracji do naszej rzeczywistości. Obecnie postaramy się skonfrontować, przynajmniej w ogólnym zarysie, tezy teoretyczne z praktycznym rozwiązaniem ich na przykładzie Polski. Układem w odniesieniu będą tu dwa plany pięcioletnie, a mianowicie 1961-1965 oraz 1966-1970.

W świetle opublikowanych w ostatnich dniach wstępnych wyników wykonania zadań planu 1961-1965 należy z interesującego nas punktu widzenia podkreślić dwa istotne momenty. Po pierwsze zgodnie z zamierzeniami tego planu uzyskano poważne osiągnięcia w dziedzinie rozbudowy mocy produkcyjnych w dziale I, tzn. produkcji środków wytwarzania, stwarzając tym samym realną podstawę dla wzrostu stopy życiowej ludności na lata następne. I tak komunikat GUS podaje, że zadania planu pięcioletniego 1961-1965 zostały wykonane

łącznie w 100,9 %, z tym, że w zakresie środków wytwarzania uzyskano ich przekroczenie o 3,1 %. Przy wzroście produkcji globalnej o 50,9 %, w zakresie środków wytwarzania, uzyskano wzrost do ok. 160 % w porównaniu z rokiem 1960.

Przekroczenie zadań planowych w dziale środków wytwarzania miało miejsce przy równocześnie niepełnym ich osiągnięciu w zakresie przedmiotów spożycia. I tak odpowiednie wskaźniki wynoszą kolejno 97,5 % oraz 138 %.

Przyczyny takiego stanu rzeczy są na ogół znane. Były one podkreślane już na IV Zjeździe PZPR. Chodzi tu przede wszystkim o niepełne wykonanie założeń planu w dziedzinie wzrostu dochodu narodowego spowodowane trudnościami w rolnictwie /dwa lata nieurodzaju/, brakiem dostatecznej ilości rezerw w dziedzinie inwestycji, materiałów a wreszcie masy towarowej.

Jeśli chodzi o zamierzenia w dziedzinie wzrostu poziomu stopy życiowej, to na niepełne ich wykonanie miała wpływ konieczność zatrudnienia znacznie większej liczby nowych pracowników w różnych gałęziach gospodarki narodowej, niż zakładano to w planie. W tej sytuacji nie można było zapewnić przede wszystkim planowanego wzrostu płac realnych. Znacznie bowiem większa część funduszu płac niż to przewidywano skierowana została na wynagrodzenie nowozatrudnionych. Jak stwierdza komunikat GUS, osiągnięty przyrost realnego funduszu płac wyniósł ok. 20 %, aczkolwiek osobowy fundusz płac netto w gospodarce społeczno-gospodarczej /bez wynagrodzenia uczniów/ wyniósł w 1965 r. w porównaniu z 1960 r. 142 %. Powyższe odchylenia stają się zrozumiałe, jeśli uwzględni się fakt, że w tym okresie przyrost zatrudnienia wyniósł 1244 tys. osób wobec planowanego - 734 tys. osób.

Mimo pokazanych wyżej pokrótce odchylen in minus od założeń planu, w całym tym okresie występowały zjawiska świadczące o wzroście poziomu stopy życiowej ludności. Świadczą o tym przede wszystkim charakterystyczne przemiany w strukturze spożycia, nie tylko ze względu na dalszy wzrost udziału w globalnym spożyciu artykułów nieżywno-

ściowych, ale również z uwagi na przesunięcia wewnątrz obu tych grup /żywnościowych i nieżywnościowych^{x/}/.

W grupie artykułów żywnościowych na szczególną uwagę zasługuje relatywnie wyższy przyrost dostaw w zakresie artykułów hodowlanych /mięso i mleko/ oraz tłuszczów roślinnych. Z punktu widzenia zasad racjonalnego żywienia należy to ocenić pozytywnie, gdyż na tym tle dokonują się zmiany w wyżywieniu o charakterze nie tylko ilościowym, ale przede wszystkim jakościowym. Niższe tempo wzrostu dostaw cukru znajduje swoje uzasadnienie w dość wysokim poziomie jego spożycia już w chwili obecnej.

W grupie artykułów nieżywnościowych szczególnie wysokie tempo dostaw zanotowano w przypadku dóbr trwałego użytku. Wyjątek stanowią tu tylko radioaparaty i pralki. Warto jednak przypomnieć, że w zakresie tych dwu artykułów osiągnięto już weześniejszy stan nasycenia rynku, tak, że nie można liczyć na dalszy większy wzrost popytu konsumpcyjnego. Jeśli chodzi o pralki, to wypada równocześnie podkreślić, że w miarę rozwoju usług pralniczych ich zasoby w gospodarstwach domowych będą siłą rzeczy malały.

Trudno byłoby w chwili obecnej dokładniej przedstawić interesujące nas wskaźniki z zakresu rozwoju spożycia w następnej /1966-1970/ pięciolatce. O ostatecznej ich redakcji można będzie mówić po sprawdzeniu efektów zmian w trybie planowania, jak również zarządzania, co było przedmiotem prac IV Plenum KC PZPR. Już jednak na podstawie wstępnych danych z tego zakresu możliwe jest stwierdzenie, że nie tylko utrzymane zostaną podkreślane uprzednio przemiany w spożyciu, ale i że tempo ich ulegnie zwiększeniu. Należy ponadto w tym miejscu podkreślić, że obecna pięciolatka została nazwana "pięciolatką jakości". Fakt ten ma podwójne znaczenie dla dalszego rozwoju spożycia. Po pierwsze - dzięki poprawie jakości przedmiotów spożycia możliwe stanie się zaspokojenie większej "sumy potrzeb", gdyż ule-

x/ Patrz Rocznik Statystyczny 1964 r.str.476 i dalsze.

gnie przedłużeniu okres ich użytkowania przez konsumentów. Po drugie - uzyskane przez konsumentów oszczędności z racji rzadziej dokonywanych zakupów, oraz zmniejszenia się wydatków na remonty i naprawy skierowane zostaną na zakup innych dóbr i usług.

Na zakończenie tego pobieżnego przeglądu sytuacji w dziedzinie rozwoju spożycia w Polsce należy jeszcze zwrócić uwagę na sprawę usług. W kształtowaniu warunków bytowych ludności usługi odgrywają istotną, wielostronną rolę. Służą one bezpośrednio zaspokajaniu rozlicznych potrzeb społecznych. Niektóre ich rodzaje /usługi naprawcze i konserwacyjne/ niezbędne są dla zapewnienia wartości użytkowych rozmaitych dóbr, zwłaszcza trwałego użytku. W tej sytuacji zrozumiałe staje się zainteresowanie naszej polityki gospodarczej usługami, wyrażające się tak w opracowaniu programów rozwoju działalności usługowej, jak i stwarzaniu warunków dla ich realizacji.

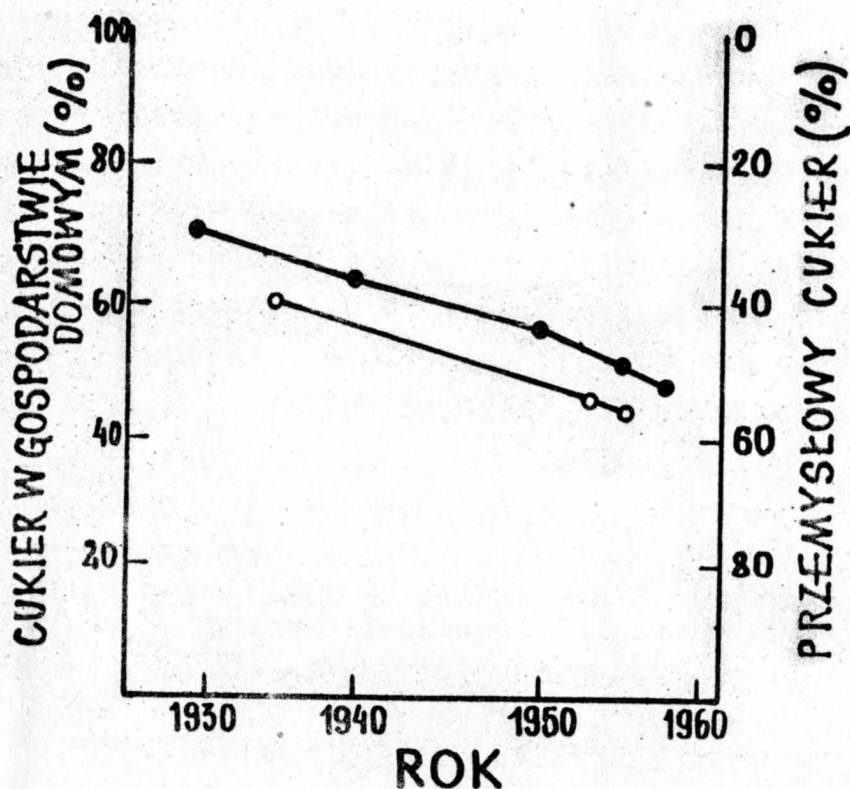
dr J. Piekarska, dr Z. Bielińska, dr Z. Klimeczak
Zakład Higieny Żywnienia Akademii Medycznej

O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CIASTEK CUKIERNICZYCH

Naturalną konsekwencją postępu w zakresie produkcji żywności jest wzrost udziału gotowych wyrobów spożywczych w żywieniu rodziny. Jednocześnie zachodzi proces odwrotny tj. spadek wytwarzania wielu produktów, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu wyrabiano sposobem domowym. Jednym z licznych następstw tego stanu rzeczy jest zmniejszanie się zużycia cukru, jako jednego z surowców służących do przerobu w gospodarstwach domowych, a jednocześnie wzrost ilości cukru na użytek przemysłowej produkcji przetworów słodzonych, słodyczy, ciastek itp., nabywanych już przez konsumenta w postaci gotowych do spożycia.

Te znamienne dla naszych czasów zmiany można łatwo dostrzec na wykresie przedstawiającym spadek zużycia cukru w gospodarstwach rodzinnych USA i Australii i równoczesny wzrost zużycia go przez przemysł /rys.1/.

Rys.1



Podobnie jak różnego rodzaju cukierki, czekoladki itp. wypierają miód lub domowe konfitury, owoce kandyzowane i nugaty, tak też i ciastka domowe są stopniowo rugowane przez ciastka cukiernicze. Jesteśmy obecnie świadkami coraz silniejszej inwazji tych wyrobów na niezbyt jeszcze u nas okrzepłe zręby prawidłowego żywienia. Obrona nie jest łatwa. Siła atrakcyjności spoczywa w dużych walorach smakowych i estetycznych ciastek i w ich łatwej dostępności.

Dla wielu osób może być zaskakująca wiadomość, że produkcja ciastek, według niepełnych danych szacunkowych,

sięga u nas rocznie ok. 55 tys. ton, w tym wyrobów nietrwałych /tzw. ciastek "mokrych" - 26 tys. ton /2/.

Podobnie jak spożycie cukru w ogóle, tak i spożycie ciastek wykazuje tendencję wzrostową. W badaniach nad spożyciem żywności w rodzinach stwierdzono, że ciastka cukiernicze dostarczają niekiedy 16 % dziennej ilości kalorii, a to już nie jest mało.

Dużą przeszkodą w pracy nad badaniem wyżywienia był brak danych o składzie odżywczym ciastek cukierniczych. Opracowanie orientacyjnych danych na ten temat stało się koniecznością. Aby wyjść naprzeciw tym potrzebom obliczono na podstawie "Zbioru receptur" /3/ przy użyciu "Tablic wartości odżywczych produktów spożywczych" /4/ - wartość odżywczą ciastek nietrwałych. Wartości te porównano z wynikami analiz chemicznych, które zostały wykonane na kilkunastu wybranych rodzajach ciastek dla stwierdzenia użytkowej przydatności obliczanych wartości. W rezultacie porównania można stwierdzić, że uzyskane drogą obliczeń wartości odżywcze ciastek mogą służyć tylko jako przybliżone dane w badaniach nad wyżywieniem. Jednakże - w naszej konkretnej sytuacji - mogą stanowić dużą pomoc jako jedyna obecnie informacja orientująca w tym zakresie. Wyniki obliczeń wartości odżywczej przedstawia tab. 1^{x/}. Są w niej zamieszczone rodzaje ciastek zarówno znanych na obszarze całego kraju jak i takie, które stanowią specjalność pewnych rejonów.

Po przejrzeniu tabeli 1 trudno byłoby zgodzić się z nieprzemyślaną oceną pokutującą jeszcze gdzieś, że ciastka są źródłem "pustych kalorii". Chociaż średnie wartości nie mają praktycznego zastosowania - bo wszakże nie średnie ciastka lecz konkretne ciastka różnych rodzajów jadamy - to przecież dla ogólnej charakterystyki tych wyrobów warto wspomnieć, że zawierają średnio ok. 5 %

x/ Dalszy ciąg tabeli zawierającej wyniki obliczeń wartości odżywczych innych ciastek podamy w następnych numerach Biuletynu.

Tabela 1

Wartość odżywcza wyrobów cukierniczych /obliczona na 100 g ciastka/

Nr recept.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Zelazo	Wit. A	Wit. B ₁	Wit. B ₂	Wit. PP	Wit. C	Waga 1 ciast.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
101	Ciastka tortowe na spodzie kruchym przekładane kremem Russel	327	4,2	16,2	39,9	0,4	15,3	0,6	659	33	64	269	0,3	50
101a	Ciastka tortowe	346	4,4	18,1	39,5	0,4	18,0	0,8	704	36	76	222	-	45
102	Ciastka z kremem Russel - tortowe babeczki	339	5,6	17,0	40,3	0,4	23,5	0,9	403	95	72	387	0,4	50
103	Ciastka "Dobosze" z kremem Russel orzechowym	427	5,3	27,4	39,2	0,6	22,7	0,8	945	49	84	240	-	35
104	Kostka poznańska	404	9,9	17,6	49,6	1,1	69,3	1,2	472	48	168	378	0,4	36
105	Ciastka deserowe pomadowe /wiedeńskie/	310	3,1	11,7	47,4	0,3	19,6	0,4	482	25	62	184	0,4	50
106	Ciastka deserowe obciążanie czekoladą	376	3,5	18,1	49,1	0,5	16,9	4,0	586	32	60	282	0,3	50
107	Ciastka tortowe z owocami, pomadą, kremem Russel, ubierane owocami	248	3,7	10,9	33,0	0,3	14,7	0,6	487	32	59	226	0,3	50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
108	Ciastka tortowe pomarańczowe	244	3,4	4,4	33,6	0,3	15,1	0,7	308	31	63	150	0,3	50
109	Ciastka tortowe "Mulatka" obciążane w czekoladzie szprycowo kremem Russel i ubierane owocami	314	4,3	13,8	42,4	0,4	17,7	0,9	547	37	71	276	0,3	60
111	Ciastka ptysie z kremem /beza/ posypane cukrem pudrem	251	11,2	8,2	33,3	0,7	18,5	0,9	438	35	262	249	-	45
112	Ciastka ptysie z kremową śmietanką posypane cukrem pudrem	288	4,1	22,9	18,6	0,5	46,1	0,5	979	35	102	187	0,4	50
113	Ciastka eklery z kremem bezowym, obciążane pomadą	254	8,1	6,8	39,9	0,5	15,1	0,2	368	29	170	200	-	45
114	Rurki francuskie z kremem śmietankowym	402	5,3	29,7	28,4	0,5	37,3	0,5	1113	42	74	398	0,3	-
115	Napoleonki z bitą śmietaną	390	3,8	29,4	27,5	0,4	35,6	0,3	1101	33	62	358	0,3	50
117	Babeczki kruche z kremem i owocami w cukrze	287	4,5	11,7	40,7	0,4	22,0	0,8	449	51	50	207	-	70
118	Tuti-fruti ciastka z kremem przekładane marmeladą nakładane owocami w cukrze wykończone pomadą	295	1,6	8,7	52,0	0,2	14,0	0,4	321	31	27	139	1	60
119	Ciastka tortowe z owocami smażonymi	256	4,2	4,5	40,7	0,4	17,0	0,8	294	40	65	272	1,9	50

Nr recept.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit. A	Wit. B ₁	Wit. B ₂	Wit. PP	Wit. C	Waga 1 ciast.
1	2	3	g	g	g	g	mg	mg	l.m.	mg	mg	mg	mg	g
121	Napoleonki kruche przekładane marmoladą, obciążane pomadą	342	3,2	9,8	59,6	0,4	25,5	0,8	349	67	45	282	0,8	70
122	Ciastka kruche krakowskie ozdobione marmoladą	426	4,2	18,2	61,4	0,5	32,0	0,9	609	91	46	365	-	70
123	Ciastka kruche krakowskie z orzechami arachidowymi	348	7,1	10,4	56,2	0,7	22,0	0,6	102	84	66	395	-	70
124	Ciastka kruche ślaskie z kruszonką	350	4,3	15,5	48,1	0,5	40,0	0,9	498	91	58	362	-	70
125	Babeczki śmietankowe	338	5,4	17,0	41,6	0,6	50,0	0,9	714	60	87	435	0,2	60
127	Ciastka kruche korp. w różne kształty przekładane kremem	452	6,7	27,0	44,6	0,6	24,0	0,7	926	55	128	260	-	45
127a	Ciastka korpusowe kruche różne formaty	475	4,0	32,7	39,7	0,4	29,0	0,8	954	63	64	240	-	45
128	Ciastka krążki z masy mieszanej	408	4,6	20,0	52,4	0,5	25,0	1,1	889	54	63	342	0,5	50
129	Ciastka kruche korpusowe przekładane kremem, marmoladą przybrane kremem	461	3,9	29,3	45,0	0,5	30,0	0,8	1034	66	62	245	-	50
131	Rurki kruche	497	3,8	36,0	37,6	0,4	28,0	0,9	1058	58	63	234	-	50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Korpusowe kruche ba- beczki z owocami	312	3,5	18,8	32,4	0,4	25,0	0,7	598	66	50	342	1,0	50
134	Koronowianki polewane pomadą	272	5,5	5,9	49,4	0,5	45,0	0,6	234	54	78	539	0,3	50
135	Musze	407	3,9	21,2	49,8	0,5	14,0	0,6	767	37	37	447	0,8	50
136	Ciastka deserowe kor- pusowe z czekoladą	480	3,4	33,3	40,8	0,5	28,0	1,1	812	58	61	289	-	45
137	Ciastka tortowe owo- cove z pomarańczami	280	12,4	12,5	28,6	0,5	14,4	0,6	536	29	53	183	1,8	-
138	Ciastka owocowe Mazow- sze z owocami smażonymi	346	3,3	13,2	53,0	0,4	25,0	0,8	480	66	46	268	1,0	68
140	Ciastka deserowe marcepanowe	331	7,1	13,5	44,3	0,5	29,8	0,5	555	30	81	203	0,4	35
142	Ciastka kruche korpuso- we z owocami świeżymi	173	2,4	5,4	27,2	0,3	16,0	0,6	255	53	41	199	0,7	60
143	Ciastka tortowe owoco- we ze świeżymi owocami	203	3,9	4,3	35,8	0,4	15,9	0,8	292	42	63	275	1,1	55
144	Kratka owocowa	308	5,9	7,3	55,0	0,7	38,0	1,5	275	129	78	409	1,0	60
145	Ciastka "expresowe"	416	3,6	25,9	41,6	0,4	16,4	0,6	721	23	74	168	-	35
168	Ciastka francuskie z konfiturą	377	3,9	22,4	40,0	0,4	26,7	0,6	455	41	54	432	0,5	50
169	Ciastka francuskie koncentrat z makiem	384	5,2	24,4	35,9	0,8	107,4	1,3	754	38	32	419	-	50
170	Ciastka francuskie "podusieczki" z serem	361	6,8	23,6	30,1	0,4	43,6	1,0	925	59	100	414	-	50
171	Ciastka francuskie na- poleonki z kremem śmiet.	287	4,8	14,3	34,5	0,5	44,9	0,6	567	46	85	373	0,3	60

Nr recept.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit. A	Wit. B ₁	Wit. B ₂	Wit. PP	Wit. C	Waga 1 ciast.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
172	Ciastka francuskie markizy na kruchym spodzie przekładane marmoladą	314	2,8	10,7	51,0	0,4	12,8	0,5	380	30	32	346	1,1	60
173	Ciastka francuskie krawaty lukrowane i ozdobione marmo- ladą	398	4,8	25,6	37,0	0,4	14,4	0,6	891	44	39	529	0,1	50
174	Ciastka francuskie języczki posypane cukrem	392	3,9	25,4	37,1	0,3	11,6	0,5	874	35	30	429	-	50
175	Obwarzanki greckie	417	5,5	22,0	49,4	0,4	15,0	0,6	767	50	41	615	-	55

/1,6 - 19,7 %/ białka, w dodatku białka o wysokiej wartości biologicznej, gdyż średnio 50 % jego ilości pochodzi z jaj, mleka lub jego przetworów. Ciastka zawierają średnio ok. 17 % tłuszczu /4,3 - 36,0 %/ - masła lub margaryny witaminizowanej. Węglowodany stanowią średnio 43 %. Nie jest to tylko cukier; dwie piąte części - to węglowodany pochodzenia zbożowego, rzadziej krochmal ziemniaczany. Poza energetycznymi - zawierają ciastka również inne składniki odżywcze, a więc witaminy i składniki mineralne. Witaminy są obliczone według produktów surowych, jest ich więc mniej w ciastkach w rzeczywistości niż to wykazano w tabeli 1. Jednakże straty w procesie produkcji nie były u nas przedmiotem badań, trudno byłoby więc - bez puszczenia wodzów fantazji - ocenić ich rozmiar.

Różnice w wartości odżywczej różnych rodzajów ciastek są znaczne. Gdybyśmy, dla porównania użyli tylko niektóre wartości, to np. jabłecznik /inaczej szarlotka/ zawiera w 1 ciastku około 1,2 g białka, a jego wartość kaloryczna wynosi ok. 140 kcal, sernik zaś odpowiednio: 6,4 g białka i około 180 kcal, a bajaderka - 4,3 białka i około 230 kcal. Ciastka są produktami o połowę mniej tłustymi niż wędliny; zawierają na ogół o połowę mniej białka niż chleb żytni czy żytnio-pszenny, i dwukrotnie więcej cukru niż jabłka i gruszki; prócz niewielkiej na ogół ilości witamin z grupy B, znajdziemy również witaminę A, żelazo, wapń i in. Niech nas jednak nie zwiedzie ten urozmaicony skład odżywczy ciastek.

Trzeba mieć na uwadze, że ciastka są produktem nader "skoncentrowanym" i w niewielkiej masie zawierają znaczną ilość kalorii; przeciętnie jedno ciastko dostarcza ich około 200. Z obserwacji zaś można wnosić, że rzadko kto poprze staje na jednym ciastku: na ogół jada się dwa, a nadto popija kawą lub herbatą, w których dodany cukier dostarczyć może 100 kcal. Do spożycia więc 500 kcal w takim zestawieniu dochodzi bardzo łatwo, tym łatwiej, że wiąże się ono często z ustalonym już i coraz szerzej rozpowszechnianym zwyczajem towarzyskich spotkań w kawiarni, gdzie spożycie to

jest udostępnione i zorganizowane.

Jeśli więc wziąć pod uwagę, że 500 kcal to często 1/5 część dziennego zapotrzebowania kalorycznego, która powinna być pokryta prawidłowo zestawionymi ilościami wszystkich składników pokarmowych, to łatwo można dostrzec, że ciastka nie spełniają tu pozytywnej roli, ponieważ są to produkty nie "wyważone" odpowiednio pod względem składu odżywczego, zbyt jednostronne /dużo cukru, dużo tłuszczu/ i nie nadające się do zestawienia ich z produktami mogącymi uzupełnić ich braki. Dlatego należy unikać posiłków, których treść stanowią ciastka, a tym ostatnim przeznaczyć rolę dodatku lub deseru. W wyborze odpowiednich pod względem składu odżywczego ciastek pomocą będzie tabela 2.

Interesujący jest na koniec ekonomiczny aspekt tej sprawy. Tabela 2 informuje o tym ile płacimy za 100 kcal dostarczonych przez ciastka kilku wybranych gatunków, czekolady, cukierków twardych i cukru.

Choć w wartościach kalorycznych 100 g stwierdzamy dość znaczne różnice między poszczególnymi rodzajami ciastek, to różnice te zostają znacznie zmniejszone gdy porównujemy wartość pojedynczych ciastek. Wartość jednego ciastka, niezależnie od rodzaju, oscyluje około ilości 200 kalorii.

Gdyby dla porównania sięgnąć do tabeli opublikowanej w 1963 r. w nr 1 Biuletynu "Gospodarstwo Domowe", łatwo by się zorientować, że jest to wysoka cena, podobna do ceny kalorii dostarczanych przez wędliny /powyżej 1 zł/. Dla przypomnienia przytoczymy, że np. wartość 100 g kalorii produktów zbożowych wynosi około 15 groszy. W porównaniu z "pustymi kaloriami" cukru kalorie ciastek są 3-4 razy droższe, natomiast są 3-krotnie tańsze od kalorii czekolady /patrz tab. 2/.

Na zakończenie warto podkreślić, że posiadanie danych - nawet tylko przybliżonych - o wartości odżywczej ciastek pomoże żywieniowcom zorientować się w roli jaką odgrywają

Tabela 2

Wartość kaloryczna i zawartość białka w 100 g ciastek i słodyczy oraz jednego ciastka. Cena 100 kcal ciastek i słodyczy

Nr recept.	Nazwa produktu	Wartość kal 100 g kcal	Waga 1 ciastka g	Wartość kal. jednego ciastka kcal	Cena 100 kcal zł	Ilość białka w 100g g	Ilość białka w jednym ciastku g
177	Napoleonki z żółtym kremem	322	60	193	1,04	5,1	3,1
240	Sokoły	389	50	195	1,03	5,2	2,6
251	Pączki glazurowane	358	50	179	1,12	5,6	2,8
256	Stefanki w kuwerturze z kremem Russel	465	40	186	1,08	4,5	1,8
260	Ciastka deserowe - bajaderki	326	70	228	0,88	6,1	4,3
261	Ciastka jabłecznik - z kruchego ciasta obciążane pomadą	199	70	139	1,43	1,7	1,2
263	Sernik krakowski	280	65	182	1,10	9,9	6,4
125	Babeczki śmietankowe	338	60	202	0,99	5,4	3,2
101a	Ciastka tortowe	346	45	156	1,38	4,5	2,0
112	Ciastka ptysie z kremową śmietanką posypane cukrem - pudrem	288	50	144	1,48	4,1	2,1
	Czekolada mleczna	548	-	-	3,46	6,0	-
	Cukierki twarde	380	-	-	0,58	-	-
	Cukier	399	-	-	0,30	-	-

i odgrywać mogą oraz zająć stanowisko wobec coraz szerszego stosowania ich w żywieniu na codzień.

Piśmiennictwo

1. J.Youdkin, t. 23, nr 2, str. 149, 1964.
2. Dane z Ogólnokraj. Zjednoczenia Przemysłu Piekarskiego.
3. "Zbiór Receptur na pieczywo cukiernicze", MHW Centr. Zarząd Restauracji i Kawiarni, Warszawa, 1956.
4. J.Rudowska-Koprowska - "Tablice wartości odżywczych produktów spożywczych", PZWL, 1954.
5. Z.Bielińska - "Jak racjonalizować wyżywienie w granicach budżetu rodzinnego". Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 1, str. 13, 1963 r.

mgr Małgorzata Rusiecka
Instytut Żywności i Żywienia

ŻYWIENIE LUDZI W WIEKU STARSZYM

Na wstępie omawiania tego zagadnienia należy ustalić i bliżej sprecyzować co rozumiemy pod pojęciem człowiek starszy a co pod pojęciem człowiek stary lub starzec. Oczywiście, nie może tu być mowy o jakimś ścisłym i zdecydowanym ustaleniu przedziałów wieku człowieka, gdyż istnieje ogromna indywidualność i rozpiętość uzależniona wieloma czynnikami fizycznymi i psychicznymi. Najogólniej rzecz biorąc, za starość uważać możemy okres, gdy wszystkie intensywne biologiczne procesy życiowe wywołujące w młodości coraz większą sprawność i żywotność ustroju, zaczynają stopniowo przebiegać z postępującym obniżeniem tej żywotności. Zjawisko to można porównać do wyrzuconego w górę pocisku, który po osiągnięciu pewnej wysokości zaczy-

na opadać w kierunku odwrotnym.

Tak więc przyjęto nazywać człowieka w wielu lat 60-70 starszym, a po 70-tym roku życia - starym lub starcem /choć wiek metrykalny nie zawsze idzie w parze z wiekiem biologicznym wyrażającym stopień sprawności ustroju/.

Obecnie na całym świecie obserwowanym zjawiskiem jest przedłużenie średniego okresu życia człowieka. Wzrasta więc ilość ludzi starszych i starych co pociąga za sobą poważne problemy społeczne, medyczne i ekonomiczne. Z tych też względów ważne jest podjęcie odpowiedniej akcji profilaktycznej przeciw starości, akcji która miałaby na celu utrzymanie najdłuższej sprawności fizycznej i umysłowej każdego człowieka, aby cieszył się on dobrym samopoczuciem i nie był ciężarem dla otoczenia i społeczeństwa.

Dużą i ważną rolę odegrać tu może przestrzeganie zasad racjonalnego żywienia, co w znacznej mierze zapobiega zapadaniu na choroby, a jeżeli zdarzy się choroba, to wówczas dobrze odżywiony organizm lepiej znosi okres choroby i szybciej powraca do zdrowia aniżeli analogiczny przypadek u osoby niedożywionej lub żywionej nieprawidłowo.

Oczywiście obok żywienia odgrywają także ważną rolę inne czynniki jak: warunki sanitarne, mieszkaniowe, farmakoterapia /lecznictwo/ i inne które współdziałają jednocześnie.

W miarę starzenia się człowieka, zmniejszenie ilości czynnych tkanek a także obniżenie aktywności mięśniowej oraz intensywności ogólnych procesów przemiany materii wpływają na spadek zapotrzebowania kalorycznego.

Według Komisji Światowej Organizacji do spraw Wyżywienia i Rolnictwa FAO - spadek zapotrzebowania kalorycznego zaczyna się już w III dekadzie życia. W okresie 25-35 i 35-45 lat spadek ten wynosi po 3 % na każde 10 lat życia. Następnie zaczynając od 45-ciu do 70-ciu lat spadek ten wynosi 7,5 % na każde 10 przeżytych lat. W ten sposób zapotrzebowanie kaloryczne w wieku lat około 45-ciu jest o 6% niższe, a w wieku 65-ciu lat o 21 % niższe od zapotrzebo-

wania człowieka 25-cio letniego.

Na tej podstawie przyjęto, że przeciętne zapotrzebowanie kaloryczne ludzi starych waha się od około 1800 kalorii - dla kobiet, do 2500 kalorii - dla mężczyzn.

W związku z tymi normami jest oczywiste, że jeśli przez dłuższy czas dowóz kalorii przewyższa wydatki energetyczne - musi to doprowadzić do wzrostu wagi ciała, a w dalszych konsekwencjach - do otyłości i różnych chorób powstałych na tym tle.

To też jednym z podstawowych warunków prawidłowego żywienia ludzi starzejących się i starych jest niedopuszczenie do spożywania pokarmów w ilościach przekraczających ich rzeczywiste zapotrzebowanie.

Spośród zmian ustrojowych, które odgrywają dużą rolę w życiu ludzi starych, na pierwszy plan wysuwają się: duże wyniszczenie lub całkowita utrata uzębienia oraz upośledzenie funkcji trawiennych - w wyniku czego następuje gorsze wykorzystanie pokarmów. Dlatego też zmiany te należy wziąć pod uwagę, szczególnie przy układaniu jadłospisów, aby realizując normę na składniki pokarmowe podawać produkty w formie lekkostrawnej i odpowiednio sporządzonych potraw.

W miarę postępujących procesów starzenia się - wykorzystanie białek przez organizm ulega zmniejszaniu. Dzieje się tak nie tylko na skutek upośledzenia procesu trawienia i wchłaniania białek z pokarmów, ale również na skutek zmienionych ich przemian metabolicznych w organizmie. Dlatego też sugerowano, aby w celu zapobiegania stopniowej utraty tkanek - charakterystycznej dla wieku starczego - **p o d n i e ś ć s p o ż y c i e b i a ł e k .**

Biorąc fakty te pod uwagę, przyjęto jako przeciętną zalecaną normę spożycia 1,0 - 1,5 g białka na 1 kg wagi ciała dziennie. Jednakże uwzględniając nie tylko ilość ale i jakości /tj. wartość biologiczną/ spożywanego białka - jako zasadę należy przyjąć, że w każdym posiłku powinny znajdować się produkty pochodzenia zwierzęcego i

roślinnego, których białka wzajemnie uzupełniałyby się. W prawidłowym żywieniu osób dorosłych wystarcza jeżeli $\frac{1}{3}$ ogólnego białka jest pochodzenia zwierzęcego, natomiast w żywieniu ludzi starych pożądanym jest stosunek jak 1:1.

Nie należy jednak przesadzać w stosowaniu białka, zwłaszcza zwierzęcego, gdyż jest to nieekonomiczne. Nadmiar białka z pożywienia zostaje wówczas zużyty nie na cele budulcowe lecz na zaspakajanie potrzeby energetycznych.

Obecnie szeroko dyskutowane jest w naukowej prasie medycznej zagadnienie wpływu tłuszczów na powstawanie niektórych schorzeń układu krążenia.

W miarę starzenia nasilają się u człowieka zmiany aterosklerotyczne na skutek szeregu przyczyn, których hierarchia nie została jeszcze ustalona. Wiele przemawia za tym, że jedną z nich jest ilość i rodzaj tłuszczu w diecie. Jakkolwiek badania nad rolą tłuszczu w powstawaniu aterosklerozy nie są jeszcze zakończone, można by przyjąć, że tłuszcze stałe, które zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, sprzyjają zwiększaniu zawartości cholesterolu we krwi w przeciwieństwie do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w olejach roślinnych.

Ponadto należy uwzględnić fakt, że w miarę starzenia zmniejsza się u człowieka zdolność do trawienia i przyswajania tłuszczów wskutek obniżenia aktywności lipolitycznej soku trzustkowego.

Z przesłanek powyższych wynikają następujące wskazania: dla ludzi starszych zalecane jest ograniczenie spożycia tłuszczów do 20-25 % kalorii diety. Oznacza to, że przy wartości energetycznej diety równej 1800 kalorii /dla kobiety/ - odpowiadałoby to 40-50 g tłuszczu, a przy 2500 kalorii /dla mężczyzny/ - 60-70 g tłuszczu dziennie. Oczywiście mowa tu o tłuszczu całkowitym tj. zarówno dodanym jak i zawartym w produktach.

Co do jakości tłuszczów - to część ich powinny stano-

wieć o l e j e r o ś l i n n e takie jak: sojowy, słonecznikowy i arachidowy. Resztę mogą stanowić tłuszcze roślinne lub zwierzęce, te które organizm dobrze toleruje.

Proces starzenia wpływa również w kierunku upośledzenia przemiany węglowodanowej. Dlatego też, istnieje obecnie pogląd, że w żywieniu ludzi starych należy utrzymać dawkę węglowodanów w granicach 50-60 % ogólnej ilości kalorii, co w przeliczeniu wynosi 250-300 g węglowodanów dziennie.

W żadnym innym składniku pokarmowym nie istnieje tak duża rozpiętość w zalecanych normach jak w przypadku węglowodanów, a to dlatego, że z jednej strony są osoby ze znaczną niedowagą, wychudzone - które wymagają większych ilości węglowodanów, a także o ile to możliwe białek, witamin i składników mineralnych; z drugiej zaś strony jest wiele osób starszych otyłych lub chorych na cukrzycę - które to osoby powinny znacznie ograniczyć przyjmowanie pokarmów węglowodanowych /co jest dla nich podstawowym warunkiem dla zachowania zdrowia/.

W żywieniu ludzi starszych nie powinno również zabraknąć błonnika, który jest pożądanym składnikiem pożywienia, szczególnie dla osób prowadzących siedzący tryb życia, gdyż pobudza on funkcję ruchowe przewodu pokarmowego. Jednak ze względu na trudności w gryzieniu pokarmów, spowodowanego często brakiem uzębienia, produkty powinny być podawane w stanie rozdrobnionym. Jakkolwiek w niektórych schorzeniach przewodu pokarmowego może zaistnieć konieczność ograniczenia błonnika, to w wielu przypadkach obserwuje się w tym dużo przesady. Tak więc dbałość o prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego powinna skłaniać raczej do wprowadzania produktów bogatych w błonnik do codziennej racji pokarmowej.

Rozpatrując z kolei zapotrzebowanie osób starszych na składniki mineralne specjalną uwagę trzeba zwrócić na **ż e l a z o i w a p n i**.

Wskutek obniżonej kwasowości soku żołądkowego wchłā-

nianie ż e l a z a może być upośledzone, co prowadzi w konsekwencji do niedokrwistości niedobarwliwej. Zdarza się to również stosunkowo często dlatego, że ludzie starzy unikają produktów w których znajduje się dużo żelaza, takich jak: ciemne pieczywo oraz warzywa. Inne produkty bogate w ten składnik jak np. wątroba są na ogół drogie, nie zawsze dostępne i wskutek tego rzadko spożywane.

Drugim składnikiem którego niedobór u ludzi starszych dość często występuje jest w a p n i e . Przyczyn tego należy szukać głównie w zwyczajach żywieniowych, zgodnie z którymi ludzie starzy bardzo mało spożywają produktów, które są najbogatszymi źródłami tego składnika jak: mleka i serów. W ten sposób pożywienie staje się ubogie w wapń – podstawowy składnik odżywczy – a organizm wyrównuje niedobory poprzez pobieranie tego składnika z układu kostnego, co po pewnym czasie prowadzi do odwapnień powodując porowatość i kruchość kości, a zatem skłonność do złamań tak charakterystyczną dla wieku starczego. Zapobiec skutkom niedoboru wapnia można przez podawanie mleka i jego przetworów w takiej formie, która byłaby chętnie spożywana przez osoby starsze. W związku z powyższym zaleca się spożywanie około p ó ł l i t r a m l e k a d z i e n n i e .

Omawianie innych składników mineralnych i tzw. mikroelementów nie jest tu konieczne, ponieważ przy prawidłowym żywieniu jest ich dość i nie zachodzi potrzeba ich specjalnego dodawania.

Na ogół w badaniach nad stanem odżywienia ludzi starszych stwierdza się u nich n i e d o b o r y w i t a m i n o w e i to dość daleko posunięte. Niedobory te są również następstwem wadliwego żywienia, polegającym na niedostatecznym spożyciu produktów będących źródłami witamin, jak np. owoców i warzyw /głównie w postaci surówek lub soków/, ciemnego pieczywa lub kasz grubo mielonych, a także mięsa i podrobów.

Ponadto porównując przyswajanie witamin u osób starych

i młodych stwierdza się, że jest ono u osób starych zmniejszone.

Tymczasem należyte wysycenie organizmu wszystkimi witaminami jest niezbędne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia, a efekt jaki osiąga się podając syntetyczne witaminy nie jest równy temu jaki dają naturalne źródła witamin /które dostarczają jednocześnie innych składników odżywczych/. Wynikałoby więc stąd praktyczne wskazanie, że pewne umiarkowane **zwiększenie spożycia witamin** u ludzi starszych jest potrzebne.

Poza właściwym doбором produktów w diecie, duże znaczenie ma także ich rozkład na poszczególne posiłki. W żywieniu ludzi starych pożądane jest zwiększenie ilości posiłków do 5-ciu lub 6-ciu dziennie.

Co do wartości poszczególnych posiłków to najbardziej obfitym powinien być obiad, następnie I śniadanie, lżejszym posiłkiem winna być kolacja, wreszcie najmniej obfitym II śniadanie i podwieczorek.

W doborze produktów przy poszczególnych posiłkach trzeba stosować się do ważnej zasady obowiązującej zresztą wszystkie grupy wieku - że każdy posiłek musi być zrównoważony pod względem zawartości składników pokarmowych. Produkty zwierzęce muszą znaleźć się w każdym posiłku dla uzupełnienia wartości białkowej.

Wszystkie produkty nie powinny być spożywane w większych porcjach, lecz znaleźć się w każdym posiłku po trochu. Prawidłowe rozłożenie produktów nie tylko ułatwi ich trawienie i przyswajanie, ale będzie dla omawianego wieku z punktu widzenia fizjologicznego najbardziej odpowiednie.

Na zakończenie warto podkreślić, że żywienie człowieka starego nie jest łatwe, tymbardziej że nie chodzi tu o krótkotrwałe stosowanie diety, lecz o wprowadzenie zmodyfikowanego sposobu żywienia do ich życia codziennego. Dlatego też, racjonalizacja żywienia ludzi starych należy w dużym stopniu od ustosunkowania się ich samych do tej spr-

wy. Jak stwierdzono jednak, większość osób starszych przyjmuje chętnie dietetyczne wskazania lekarskie, zdając sobie sprawę, że modyfikacja sposobu żywienia może być dla nich pomocna i pożyteczna.

X

Konspekt pogadanki i pokazu na temat żywienia ludzi starszych i starych ukaze się w następnym numerze biuletynu "Gospodarstwa Domowe".

inż. Maria Dudzik
KGD

WITAMINY Z WŁASNEJ DZIAŁKI I OGRÓDKA RÓWNIEŻ NA ZIMĘ

Jak co roku o tej porze przypominamy placówkom naszym prowadzącym działalność oświatową oraz instruktorkom specjalistkom racjonalnego żywienia o konieczności rozwinięcia szerokiej inicjatywy i podjęcia różnorodnych form propagandy na rzecz właściwego wykorzystania sezonu wiosenno-letnich owoców. Chodzi nie tylko o doraźne spożycie ich na codzień lecz także o rozsądne zabezpieczenie "zapasów witaminowych" na miesiące zimowe i wczesnowiosenne.

Przemysł owocowo-warzywny nie jest w stanie uczynić tego dla nas wszystkich w ilościach wystarczających. Również jakość przetworów przemysłowych bywa niekiedy poważnie kwestionowana. A poza tym pamiętajmy iż około 80 % ludności zbiera w okresie lata i jesieni świeże owoce i warzywa z własnych ogródków i działek. I tym tłumaczyć należy ciągle zainteresowanie właściwym ukierunkowaniem tzw. domowego przetwórstwa dla potrzeb własnych. Nie chodzi bo-

wiem o dodatkowe obciążenie kobiet przygotowywaniem kłopotliwych i pracochłonnych. /wymyślnych czasem/ przetworów - lecz o nauczanie możliwie prostych, szybkich i taniach metod utrwalenia surowców w postaci takiej, by nadawały się do różnorodnego wykorzystania w kuchni na zupy, sosy, dodatki potraw mącznych, ciast, na desery, napoje - słowem by mogły urozmaicić i wzbogacić nasze codzienne pożywienie w ciągu 7 miesięcy zimowo-wiosennych /od listopada do maja/.

Okres dojrzewania interesujących nas szczególnie barwnych owoców jagodowych, cennych źródeł witaminy C - deficytowej w naszych warunkach, zbiega się z okresem urlopów letnich ludności miejskiej oraz pracami w ogrodzie i polu na wsi. I dlatego sprawa wymaga dobrze zorganizowanego współdziałania instytucji, organizacji prowadzących działalność oświatowo-usługową w oparciu o kadry doświadczonych i dobrze przygotowanych instruktorów.

Znaleźć należy jak najlepszy sposób i porę dotarcia do tych, którzy mają własny surowiec z uprawianych przez siebie przydomowych ogródków, działek pracowniczych lub do osób zamieszkujących okolice obfitujące w runo leśne, niekiedy też do tych nabywających w latach urodzaju po niskich cenach owoce w sklepach handlu detalicznego.

Istotną rzeczą jest zapewnienie bazy działania w Ośrodkach i Poradniach Gospodarstwa Domowego LK. Ośrodkach, "Praktyczna Pani" i "Nowoczesna Gospodyni", w lokalach Zarządu Ogródków Działkowych, Spółdzielni Ogrodniczych, PGR itp. Warto by szczególną uwagę zwrócić na miejscowości letniskowe i szlaki turystyczne, gdzie gospodynie prowadzić mogą działalność usługową w zakresie żywienia dom.-chałupniczego /do 20 obiadów zwolnienie od podatku dochodowego/.

Najczęściej stosowane formy masowego szkolenia i upowszechniania umiejętności utrwalania surowców owocowo-warzywnych to:

1/ krótkie kursy, cykle pokazów przygotowania prostych szybkich półprzetworów i przetworów mających zastąpić w zimie świeże owoce,

2/ pokazy propagandowo-instruktażowe uzupełnione wystawkami pomocniczego sprzętu i narzędzi pracy, opakowań, gotowych wyrobów i różnych odmian najcenniejszych surowców przerobowych,

3/ praktyczne ćwiczenia /zajęcia/ słuchaczek - wykonujących pod kierunkiem instruktorki według ustalonego z góry programu przetworów z surowców własnych, lub zakupionych zbiorowo,

4/ pogadanki połączone z wyświetleniem przezroczy i uzupełnione krótkimi błyskawicznymi pokazami drobnych czynności np. uszczelnianie słoików, zastosowanie maszynki do przecierania itp.

Oprócz tych raczej tradycyjnych form działalności nauczającej w tym zakresie należałoby pokusić się o wejście z fachową pomocą instruktażowo-doradczą bezpośrednio do prywatnych domów zainteresowanych gospodyń, do stołówek, dziecińców i przedszkoli PRG i in.

Tego rodzaju pomoc instruktorów gospodarstwa domowego i nauczanie w naturalnym środowisku "konsumentów" od dawna stosowana jest w krajach skandynawskich, Ameryce i in. Pojęmowana też była i w naszym kraju szczególnie przez zjednoczenia elektrowni propagujących wykorzystanie urządzeń elektrycznych w gospodarstwie domowym i zatrudniających instruktorki - propagatorki działające w tzw. salonach elektrowni i docierające też do domów nabywców. Naśladować w tym możemy również niektóre nasze przedsiębiorstwa handlowe przedstawiające i reklamujące nowoczesny sprzęt elektryczny gospodarstwa domowego w lokalach sklepowych, ale równocześnie posyłające ślad za nabytym przez klientów aparatem instruktora-specjalistę, który ma za zadanie nauczyć klienta w jego mieszkaniu właściwego użytkowania nabytego sprzętu.

W przypadku naszym, wobec pośpiechu przedurlopowego mieszkańców miast i braku czasu na uczestniczenie gospodyń w kursie w odległym Ośrodku, wobec niewygody i trudności z doniesieniem własnych owoców i potrzebnych do tego słoików,

butelek itp. - można przypuszczać, że zaproponowanie takiej bezpośredniej pomocy instruktorskiej w zakresie przygotowania "zapasów witaminowych" spotka się z przychylnym przyjęciem i aprobatą.

Przy takim instruktażu prowadzonym w domach gospodyń należałoby zainteresowanych odbiorców tego rodzaju usługi zawczasu poinformować co do ilości i jakości potrzebnych naczyń, narzędzi, opakowań, uszchelek itp. i w dostosowaniu do zamówienia klientek - ustalić możliwości wypożyczenia niektórych przedmiotów z wypożyczalni GS, Ośrodka "Nowoczesna Gospodyni". W takim układzie instruktorka byłaby wcześniej zorientowana jakie pomocnicze narzędzia pracy powinna sama przynieść czy przywieźć /na koszt klienta/.

Wobec tego, że w Biuletynie naszym drukowaliśmy bardzo dużo materiałów przedmiotowych oraz wskazówek organizacyjno-instruujących w zakresie popularyzacji i utrwalania na zimę bogatych w witaminy surowców owocowych, tym razem podajemy do wykorzystania tematy cyklu pokazów połączonych z pogadankami i problemowymi wystawkami.

Cykl pokazów utrwalania owoców wiosenno-letnich /jagodowych/ dla właścicieli ogródków podmiejskich, działkowców i gospodyń wiejskich p.n.

"Przygotowujemy zapasy witamin na zimę"

6 spotkań po ok. 2 godziny

Ogólny plan pokazów

- I. Surówki owocowe utrwalane cukrem.
- II. Owoce bez cukru i kompoty pasteryzowane - nie tylko w wekach.
- III. Soki owocowe bez cukru lub mało słodzone otrzymywane i utrwalane na gorąco.
- IV. Przeciery owocowe bez cukru utrwalane na gorąco.
- V. Dżemy - tańsze i łatwiejsze - szybsze od konfitur.
- VI. Zapasy utrwalanych w lecie owoców zapewnią urozmaicone posiłki i orzeźwiające napoje w zimie.

I p o k a z

T e m a t : "Surówki owocowe utrwalane cukrem"
/porzeczki czarne, truskawki, poziomki, maliny/.

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Rola przetwórstwa w żywieniu. Co, kiedy i jak utrwalać w domu? Jak zachować witaminy? Narzędzia własne i z wypożyczalni ułatwiające prace przetwórcze.

P r z e d m i o t p o k a z u : Surówki owocowe mocno słodzone /śr. 150 g cukru na 100 g owoców obranych lub przecieru/:

a/ owoce całe roztarte z cukrem - czarne porzeczki, poziomki,

b/ przecier z owoców utartych z cukrem /tzw. sorbet/ - maliny + porzeczki lub truskawki + porzeczki ew. agrest i inne mieszane,

c/ owoce krojone w cukrze np. cytryny - w półplasterki, skórka cytrynowa lub pomarańczowa,

d/ zamykanie i uszczelnianie w różnych opakowaniach.

W y s t a w k a dająca tło i uzupełniająca pokaz pogadanką:

1. Małe opakowania - szklanki, słoiczki ok. 1/4 l napełnione różnymi galaretkami - surówkami, różnie uszczelniane - np. szklanka z nakrywką szklaną oklejona plastrem, słoiczek opakowany celofanem, słoiki zalane pechem lub parafiną itp.

2. Niezbędne narzędzia pracy - sitko plastikowe, miska z wałkiem do ucierania i bardziej nowoczesne: mixer elektryczny, maszynka do owoców.

3. Środki do opakowania, uszczelniania, środki dezynfekcyjne używane przy myciu słoików itp.

4. Okazy owoców-surowców z czarną porzeczką na czele, nadających się do utrwalania w postaci surówek słodzonych.

5. Plansze barwne KGD np. "Podział produktów na grupy";

"Podział warzyw i owoców na grupy"; "Ile kosztuje Wit.C w różnych owocach".

6. Wydawnictwa z zakresu przetwórstwa domowego owoców i warzyw.

II p o k a z

T e m a t : "Owoce bez cukru i kompoty pasteryzowane - nie tylko w wekach" /truskawki, agresty, porzeczki czarne i inne, maliny, dodatkowo czereśnie, "szklanki"/.

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Celowość utrwalania owoców w sposób tańszy i bardziej przydatny do różnorodnego zastosowania ich do dalszego przerobu na potrawy, napoje, desery i inne. Co to jest pasteryzacja i na czym polega jej utrwalające działanie? Niezbędne narzędzia i opakowania; pasteryzacja i apertyzacja/.

P r z e d m i o t p o k a z u :

A. Owoce we własnym soku

1/ w słojach Wecka i Phönix /truskawki, agrest, duże czarne porzeczki, czereśnie/,

2/ w butelkach z korkami hermetycznymi i innych /owoce drobniejsze jak porzeczki, jagody leśne/.

Zamykanie samoczynne w czasie ogrzewania w kotle z podwójnym dnem; zamykanie weków i feniksów parą, pompką lub przez spalenie spirytusu; różne sposoby uszczelniania butelek.

B. Kompoty słodzone i bez cukru, jedno-owocowe i mieszane np. kompot z truskawek, agrestu, agrestu + czereśnie, agrestu + truskawki itp.; opakowania różne /jak poprzednio/, zamykanie samoczynnie w czasie ogrzewania /apertyzacja/ i sposoby inne j.w.

W y s t a w k a uzupełniająca pokaz - pogadankę:

1. Różne słoje i butelki z utrwalonymi w nich owocami wiosenno-letnimi oraz próżne.

2. Niezbędne naczynia i narzędzia pracy np. kocioł,

Weeka /pasteryzator/ albo duży garnek z wkładanym ruchomym dnem dziurkowanym ewentualnie wanienka do gotowania ryb /do pasteryzacji małych, niskich słoików/, ewentualnie dolna część prodiżu czy sokownika, rondel 2-3 l do rozgotowania owoców; aparat Kofix lub wąż gumowy z końcem metalowym; miska i sitko do płukania owoców itp. Termometr do 100°C.

3. Okazy owoców.

4. Barwne plansze jak w pokazie I, wydawnictwa.

5. Materiały do opakowania i uszczelniania słoik-kaparów, korki, folia lub celofan, gumki aptekarskie; benzoesan sodu, spirytus salicylowy, soda oczyszczona; gumki-uszczelki do słoik weków i feniksów oraz kłanry odpowiedniej wielkości.

III p o k a z

T e m a t : "Soki owocowe bez cukru lub mało słodzone otrzymywane i utrwalane na gorąco".

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Wartość odżywcza i zdrowotna naturalnych soków owocowych. Szerokie rozpowszechnienie pitnych soków owocowych. Różne sposoby otrzymywania soków i ich zastosowanie. Zła tradycja otrzymywania soków w butlach na oknach "za pomocą słońca".

P r z e d m i o t p o k a z u :

A. Soki otrzymywane przez gotowanie owoców z małą ilością wody /0,75 kg owoców + 0,25 l wody gorącej/.

B. Soki otrzymywane przez parowanie owoców:

1/ w specjalnym garnku tzw. sokowniku, 2/ w garnku z pokrywą na sicie lub 3/ w garnku z pokrywą szczelną na muslinie, gazie lub tkaninie tetra.

Butelki różne - gorące napełnianie gorącym sokiem, uszczelnianie natychmiast póki gorące.

C. Soki otrzymywane z owoców surowych /lepiej z podgrzanych do 60°/ za pomocą specjalnych maszynek lub wirówki /części wymienne/"Robota" kuchennego pasteryzowane w butelkach w gorącej wodzie, ewentualnie przez pasteryzację ciągłą w węzownicy kociołka M 50-4 z zestawu maszyn prze-

twórczych M 50 dla wsi.

W y s t a w k a - ekspozycja uzupełniająca:

Narzędzia pracy: sokownik, garnek lub kocioł z podwójnym dnem i pokrywą, sitka, maszynki do wyciskania owoców, wąż gumowy lub plastikowy z zaciskaczem, kawałki rzadkiej tkaniny i flaneli do cedzenia soków, lejki.

Opakowania - butelki różne, korki prawdziwe i gumowe, lak lub pech.

Tablice i plansze związane z tematem - dane określające wydajność soków przy różnym sposobie otrzymywania.

IV p o k a z

T e m a t : "Przeciery owocowe bez cukru utrwalane na gorąco" /porzeczki różne, maliny, agrest, truskawki II gat. - w różnych słojach i butelkach/.

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Przeciery jako półprzetwór do przyrządzania zup, soków, musów, kisielu, piany owocowej, napojów i innych. Dobór surowców, ich wydajność /głównie owoce mało soczyste lub posiadające duże ilości twardych części niejadalnych/.

P r z e d m i o t p o k a z u :

A. Przeciery z różnych sezonowych owoców - jedno i kilku owocowe bez cukru, otrzymywane na gorąco i opakowane - uszczelniane na gorąco:

1/ w słojach zwyczajnych, z zakrętką "na gwint", a najlepiej w słojach wysokich tzw. kaparach, zakrywanych folią polietylenową, celofanem lub pergaminem, ew. zalewane pechem, parafiną,

2/ w butelkach z korkiem hermetycznym, butelkach zwyczajnych uszczelnianych korkami naturalnymi, gumowymi, zakrywanych folią lub celofanem,

3/ ewentualnie przy zastosowaniu weków, feniksów - zamykać parą, pompką, lub przez spalanie spirytusu.

Pokazać dodatkowo:

B. Wyrób marmeladek witaminowych dla dzieci z przecierów owoców bogatych w pektyny np. czarna porzeczka + maliny, agrest + truskawki itp. /na 100 g przecieru 75-80 g cukru/.

W y s t a w k a uzupełniająca:

1. Różne opakowania, napełnione przecierami np. słoik wysoki-kapar, słoik z pokrywką, butelki różne, opakowane różnie oraz opakowania próżne na wyroby wykonane w czasie pokazu.

2. Sitko plastikowe, przecieraczka ręczna lub maszynka specjalna do przecierania owoców, kubek lub czerpak z dziobem do nalewania i inne jak w pokazach poprzednich.

V p o k a z

T e m a t : "Dżemy - tańsze i łatwiejsze - szybsze od konfitur" /truskawki, maliny i porzeczki, agrest, czereśnie/.

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Charakterystyka dżemów. Dobór i przygotowanie owoców. Ustalenie dodatku cukru. Ogólne zasady przyrządzania. Zastosowanie dżemów.

P r z e d m i o t p o k a z u : Szybkie przyrządzenie dżemów z uprzednio oczyszczonych i przygotowanych owoców np. dżem z truskawek z sokiem cytrynowym lub z wyciągami z agrestu, dżem z malin z przecierem porzeczkowym, dżem z czarnych porzeczek, dżem z czereśni. W czasie pokazu zwrócić uwagę na gotowanie szybkie w niewielkich ilościach naraz, na określenie punktu krzepnięcia tj. końca ogrzewania /na oko, na wagę, przy pomocy termometru/; napełnianie słoików i uszczelnianie na gorąco.

W y s t a w k a uzupełniająca:

Niski szeroki rondel, miska, sitko, termometr o skali do 120°C, waga z odważnikami, szumówka, nieduże słoiki, przyrząd do drelowania czereśni, wiśni, papier pergaminowy,

folia polietylenowa lub celofan, gumki aptekarskie. Okazy owoców nadających się do wyrobu dżemów. Tablica z podziałem owoców na grupy według zawartości pektyn. Plansze KGD: "Podział warzyw i owoców na grupy", "Ile kosztuje witamina C w różnych owocach". Wydawnictwa z zakresu przetwórstwa domowego owoców i warzyw.

Składniki proponowanych dżemów:

Dżem z truskawek - 50 dkg truskawek oczyszczonych, 1 cytryna - sok lub 20 dkg agrestu, porzeczek, 35-40 dkg cukru.

Dżem z malin - 50 dkg malin oczyszczonych, 50 dkg cukru, 50 dkg porzeczek oczyszczonych - przecier.

Dżem z czarnych porzeczek - 50 dkg oczyszczonych czarnych porzeczek, 40 dkg cukru.

Dżem z czereśni - 50 dkg czereśni bez pestek, 1 cytryna - sok, lub 1/4 łyżeczki kwasu cytrynowego lub sok z 20 dkg porzeczek, 30 dkg cukru.

VI p o k a z

T e m a t : "Zapasy utrwalanych w lecie owoców zapewniają urozmaicone posiłki i orzeźwiające napoje w zimie".

P o g a d a n k a w p r o w a d z a j ą c a : Owoce i warzywa przez cały rok. Dzienna norma owoców i warzyw. Przegląd potraw z zastosowaniem owoców. Urozmaicone zimowo-wiosenne jadłospisy.

P r z e d m i o t p o k a z u : do wyboru zależnie od życzeń i okoliczności.

Z a s t o s o w a n i e p r z e c i e r u - Muss owocowy, pianka owocowa do szybkiego podania i pianka owocowa zaparzana przecierem gorącym z dodatkiem cukru: torcik owocowy lub babeczki kruche nadziewane pianką zaparzaną; zupa owocowa, chłodnik z mleka zsiadłego i przecieru owocowego, sos owocowy witaminowy /do potraw mącznych lub kasz/, krem z twarogu i przecieru owocowego; napoje - cockaile mleczno-owocowe.

Z a s t o s o w a n i e o w o c ó w w e w ł a s -
n y m s o k u - biszkopt, grzybek lub omlet francus-
ki z owocami; makaron, ryż, kasza jaglana z owocami w for-
mie zapiekane lub dań zimnych; budynie - kisiele mleczne
z owocami; pierożki lub knedle z osączonymi owocami itd.

Z a s t o s o w a n i e s o k ó w - kisiele owo-
cowe; galaretka lub kompot francuski w galarecie; różne
napoje orzeźwiające, coctails mleczno-owocowe, ewentualnie
przyrządzenie galaretki owocowej trwałej /jako przetwór/
uzyskanej przez gotowanie soku z dodatkiem cukru - to jed-
nak należy przeprowadzić jako odrębny pokaz.

W y s t a w k ę uzupełniającą i utrwalającą wiado-
mości stanowić będą przygotowane przed pokazem i w czasie
pokazu potrawy, desery, napoje podane estetycznie z zasto-
sowaniem odpowiednich naczyń. Należy podać cenę przedsta-
wionych wyrobów. Słuchaczki zaopatrzyć w powielone przepisy
albo jakieś wydawnictwo z dziedziny kulinarnej. Podać ka-
lendarzyk przetworstwa.

X

Zamiast uwzględnionych w powyższym cyklu pokazów owo-
ców jagodowych i innych sezonu wiosenno-letniego można w
okresie późnego lata i jesieni zastosować występujące wtedy
owoce np. jeżyny, rokitnik, berberys, dereń a nade wszystko
owoce róży dzikiej lub specjalnie uprawianej, "róży girlan-
dowej", "fałdzisto listnej" i innych.

Dla orientacji co do zawartości w nich witaminy C za-
łączamy tabelę 1, przypominając równocześnie, iż przeciet-
ne dzienne zapotrzebowanie na ten niezbędny składnik regu-
lujący dla naszego organizmu wynosi 50 miligramów.

Zarząd Łódzki Ligii Kobier
Ośrodek Gospodarki Ludowej
ŁÓDŹ
ul. Andrzeja Struga 1, tel. 207-49

Tabela 1

Owoce wiosenne i letnie		Owoce jesienne	
Rodzaj owoców	Ilość wit.C mg/100g	Rodzaj owoców	Ilość wit.C mg/100g
Porzeczki czarne	194	Dzika róża i uprawiana	500-10000
Poziomki	60	Rokitnik /l.Wierzba morską/	300
Truskawki	57	Berberys	78
Porzeczki białe	48	Dereń	68
Porzeczki czerwone	44	Głóg /Crataegus/	54
Agrest	33	Dziki bez	51
Maliny	21	Jarzębina	32
Jagody czarne	16	Jeżyny	21
Czereśnie, wiśnie	7	Borówki /brusznice/	18
		Brzoskwinie	8
		Morele	7
		Sliwki	5
		Jabłka	4

Dużo rzeczowego materiału pomocniczego z zakresu przetwórstwa owoców i warzyw znaleźć można w poprzednich rocznikach naszego biuletynu, zwykle w numerach 3,4,5.

Polecamy poza tym wydawnictwa drukowane jak:

Praca zbiorowa - "Więcej warzyw w ogródku, spiżarni i na talerzu" wyd. KGD 1966.

T.Cymer: - "Przetwory domowe z owoców i warzyw" PWRiL.1964.

A.Mering: - "Przetwory z owoców i warzyw. WPSLiSp. 1963.

POPULARYZUJMY UPRAWĘ I PRZYRZĄDZANIE POTRAW Z CENNYCH A MAŁO U NAS ROZPOWSZECZONYCH WARZYW^{x/}

Racjonalizacja żywienia naszego społeczeństwa musi iść w kierunku zwiększenia spożycia warzyw, jako źródła zaspokojenia zapotrzebowania naszych organizmów w niezbędne składniki witaminowe i mineralne. Nie wszystkie jednak warzywa są pod tym względem jednakowo wartościowe. Popularyzacja prawidłowego przechowywania przetwórstwa i uprawy tych najcenniejszych, jak i tych odpornych na mróz, których zbiór może odbywać się w okresie zimowym, mogą przyczynić się do większej rytmiczności w spożyciu warzyw i do lepszego zaspokojenia potrzeb naszych organizmów w ciągu całego roku.

Upowszechnianie wiedzy z tego zakresu zarówno teoretyczne, jak i praktyczne, mające na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych powinno się odbywać w każdym środowisku i przy użyciu różnorodnych środków i powinno być przedmiotem działania każdej instruktorki gospodarstwa domowego.

Praca taka wymaga wielkiej wytrwałości i systematyczności i nie zawsze daje od razu widoczne rezultaty. Usunięcie zakorzenionych błędów i zwyczajów nie tylko w żywieniu, ale i w powszechnie występujących nieprawidłowych metodach przyrządzania potraw nie jest proste i łatwe. Wprowadzenie zaś nowego produktu do uprawy i spożycia, wymaga nieraz długiego czasu na torowanie mu drogi.

x/ Pierwsza część artykułu pt. "Więcej warzyw w ogrodzie, spiżarni i na talerzu" w opracowaniu inż. Krystyny Wolf została zamieszczona w biuletynie "Gospodarstwo Domowe" w nr 1/1966 r. Druga część pt. "Uprawiajmy cenne a mało rozpowszechnione warzywa" w nr 2/1966 r.

Pomidory, choć przywiezione do Polski przed stu laty, dopiero po pierwszej wojnie światowej stały się wyrzywem poszukiwanym. Dziś zyskały sobie pełne prawo obywatelstwa i należą do najpopularniejszych i jednocześnie do bardzo cennych warzyw naszego ogrodu.

Kiedy już mówimy o pomidorze nie sposób pominąć, ze względu na największą spośród warzyw zawartość witaminy C, blisko dziesięciokrotnie większą niż w pomidorze, jak również bogactwo karotenu, jego bliską krewną p a p r y - k ę ^{x/} i wprowadzić ją do uprawy w ogródkach działkowych czy przydomowych. Niestety nie uprawia się jej w Polsce masowo na większą skalę z racji dość dużych wymagań klimatycznych. Na własny użytek z powodzeniem należy posadzić parę krzaków w miejscu zacisznym, osłoniętym od wiatru, słonecznym, najlepiej o południowej wystawie, na glebie żyznej w miarę wilgotnej.

Paprykę uprawia się w pierwszym roku na przegniłym oborniku lub kompoście. Rozsadę sadzi się do gruntu w końcu maja, gdy miną obawy przymrozków, w rozstawie 40 x 30 cm. Po wysadzeniu należy ją podlać i miejsce podlane zasypać ziemią. Rozsadę papryki na małą skalę można uzyskać wysiewając nasiona do doniczek lub skrzynek, które należy umieścić na oknie o wystawie południowej. W czasie wzrostu wymaga starannego odchwaszczania, wrzuszania ziemi, podlewania i co 2 tygodnie zasilania nawozami mineralnymi. Jeśli plonuje obficie należy ją palikować. Paprykę słodką ^{xx/} zbiera się przed osiągnięciem dojrzałości fizjologicznej, gdy owoce są wykształcone, ale jeszcze zielone. Ma to miejsce w końcu lipca lub na początku sierpnia.

O b e r ż y n a, nazywana również bakłażanem lub

x/ Tylko słodką paprykę można traktować jako warzywo, ostra jest przyprawą.

xx/ O użytkowaniu papryki doniósł artykuł w opracowaniu inż. Krystyny Wolf pt. "Papryka najcenniejszym warzywem" zamieszczony w biuletynie "Gospodarstwo Domowe" nr 5/1964.

gruszką miłosną należy do tej samej rodziny co pomidor i papryka /psiankowatych/ i oznacza się dużymi walorami smakowymi, cenionymi przez amatorów, natomiast w witaminy nie jest zbyt zasobna.

Owoce jej jest jagoda o długości od 5-30 cm, o różnych kształtach, okrągła, owalna, gruszkowata, wydłużona o zabarwieniu fioletowym, często prawie czarnym. Oberżynę uprawia się i pielęgnuje podobnie jak pomidory i paprykę. Owoce oberżyny zaczyna się zbierać po upływie 30-40 dni od kwitnienia, gdy dostatecznie wyrosną. Zbyt późno zebrane stają się zdrewniałe. Należy przy zbiorze ścinać je nożem.

S k o r z o n e r a, **s a l c e f i a**, **p a s t e r - n a k** są to warzywa korzeniowe obecnie rzadko uprawiane. Spotyka się je jedynie w dużych miastach. Wartołoby wznowić ich uprawę, gdyż jako odporne na mróz dobrze zimują w ziemi. Zwiększają asortyment warzyw w najuboższym okresie zimy i przedwiośnia.

S k o r z o n e r a zwana także węży mordem lub czarnymi korzenkami posiada jadalny, prosty, długi, cylindryczny lub lekko wrzecionowaty korzeń spichrzowy o czar-no-brązowej skórce i białym mięszu, zawierającym biały, mleczny sok. Korzenie dorastają do długości 30 cm i szerokości 3-4 cm. Dzięki odporności na mróz mogą zimować w gruncie, należy je przykryć liśćmi, łacinami lub słomą, aby móc użytkować je w czasie zimy.

Skorzonera dobrze się też przechowuje w kopcu lub w piwnicy. Skorzonere uprawia się w drugim roku po oborniku, na glebach bardzo żyznych, wilgotnych, z siewu wprost do gruntu w rzędy co 30-40 cm - wczesną wiosną lub w sierpniu na przezimowanie. Skorzonera zasiana w lecie, po przezimowaniu w gruncie, w roku następnym daje duże i ładne zbiory. Pielęgnacja polega na odchwaszczaniu, na wzruszaniu ziemi między rzędami i na przerywaniu wschodów, pozostawiając rośliny co 6-8 cm. Pożądane zasilanie saletrą. Uprawa podobna do marchwi tylko głębsza. Zbiór trudny, ze wzglę-

du na łatwość uszkodzenia lub złamania długich korzeni.

Skorzonera jest warzywem bardzo smacznym o pewnej wartości odżywczej. Zawiera wiele suchej masy, w tym cukrów. 100 g świeżej masy dostarcza 3 mg wit.C, 0,05 mg wit.B₁, 0,02 mg wit.A oraz 67,9 kal.

S a l s e f i a , nazywana inaczej owsianymi korzonkami, podobna w uprawie i spożyciu do skorzonery, często z nią identyfikowana. Korzeń spichrzowy o długości 15-30 cm, szerokości 2-3,5, u góry grubszy, zwęża się ku dołowi. Zabarwienie żółtawe, miąższ biały. Uprawia się podobnie jak skorzonere, ale tylko z siewu wiosennego, gdyż po zakwitnięciu rośliny, korzenie stają się zdrewniałe i niejadalne. Kwiaty salsefii są niebieskie, w odróżnieniu od skorzonery, która posiada ukwiecenie żółte. W Ameryce traktuje się salsefię, jako pewną odmianę skorzonery i nazywa ostrygą warzywną. Mimo, że warzywa te są zbliżone do siebie pod względem wartości odżywczych /większych niż niektóre inne warzywa korzeniowe/, uprawowych /podobnych do marchwi/ i smakowych - skorzonera ma więcej zwolenników niż salsefia. Zbiór skorzonery i salsefii rozpoczyna się w październiku. Można również zostawić je w ziemi pod lekkim przykryciem, wydobywane stopniowo, w miarę potrzeby aż do wiosny mogą stanowić cenne urozmaicenie zimowych posiłków. Można przyrządzać z nich potrawy podobnie, jak ze szparagów.

P a s t e r n a k jest warzywem znanym od dawien dawna, podobno uprawiano go już w epoce kamiennej. Niedługo w Polsce był bardzo rozpowszechniony. Wartość odżywcza pasternaku jest większa niż niektórych innych warzyw korzeniowych. Zawiera on w 100 g świeżej masy 20 mg wit.C oraz witaminy B₁ i B₂. Dzięki obecności olejku eterycznego oznacza się specyficznym korzennym smakiem. Jadalny spichrzowy korzeń podobny do dużych korzeni pietruszki oznacza się dużym lekko kremowym, smacznym i soczystym rdzeniem. Istnieją też odmiany wczesne o okrągłym i lub wpłasko-okrągłym korzeniu i szaro-białym miąższu. Paster-

nak jest bardzo wytrzymały na mróz, może być zbierany późną jesienią, można go również pozostawić na zimę w gruncie.

Ze względu na swoją wartość, smak, łatwą uprawę, taką jak skorzonery, pasternak powinien odzyskać dawne swe znaczenie i powiększyć dobór uprawianych warzyw w ogródku przydomowym lub na działce.

K a r c z o c h uprawiany w starożytnej Grecji i Rzymie, jako warzywo luksusowe, popularne obecnie we Francji, Włoszech, Anglii. Jest to warzywo amatorskie bardzo cenione ze względów smakowych, przypomina z wyglądu oset. Małe plony i dość kłopotliwa uprawa nie sprzyjają większemu rozpowszechnieniu tej rośliny u nas.

Częścią jadalną karczocha są niedorozwinięte duże zgrubiałe mięsiste dna kwiatostanów /osadnik/ oraz mięsiste nasady listków okrywkowych koszyczka, zawierających dużo węglowodanów i składników aromatycznych, nadających im swoisty, poszukiwany smak. Karczochy wymagają dużo ciepła i umiarkowanej ilości wody. Należy je sadzić w miejscu zacisznym, ciepłym, słonecznym. Gleba pod karczochy musi być bardzo żyzna, głęboko uprawiona, ciepła, niekwaśna i w miarę wilgotna.

Karczoch jest rośliną wieloletnią. W naszych warunkach klimatycznych może być uprawiany, jako warzywo jednoroczne. Karczochy uprawia się w 1 roku po oborniku z rozsady wyprodukowanej w ciepłym inspekcje, w mieszkaniu lub z ukorzeniowych odrostów, odciętych wiosną, a wykopanych na jesieni i przechowanych w piwnicy. Stosuje się także siew wprost do gruntu po 3 nasiona co 80 cm w rzędzie. Po wzroście zostawia się w gruncie najsilniejszą roślinę. Karczoch wymaga starannej pielęgnacji polegającej na odchwaszczaniu, podlewaniu, zasilaniu rozcieńczoną gnojówką lub mieszanką mineralną. Aby otrzymać duże kwiatostany, ogranicza się zwykle ich ilość na roślinie. Pozostawia się na ogół 3 pędy, na każdym zaś pędzie 2 lub 3 paki.

K a r d jest rośliną podobną do karczocha, dochodzi

do 1,5 m wysokości. Częścią jadalną kardów są grube, mięsiste ogonki liściowe, które można spożywać w postaci surówki lub podobnie jak szparagi. Wymagania uprawowe kardów podobne do karczochów. Rozmnaża się wyłącznie z nasion wysiewanych do inspektu w lutym lub wprost do gruntu na początku maja. Kardy wysiewane w lutym zbiera się w sierpniu i wrześniu, z siewu majowego użytkuje się późną jesienią i w zimie. Należy je wykopać na jesieni i przechowywać w piwnicy.

Endywię, roszponkę, cykorię można zaliczyć do sałat, które jakkolwiek nie posiadają wybitnych wartości odżywczych /patrz tabela 1/, są bardzo

Tabela 1

Nazwa sałaty	Wapń mg	Żelazo mg	Karo- ten j.m.	Witaminy w mg		
				C	B ₁	B ₂
Sałata głowiasta	22	0,5	385	11	0,07	0,06
Sałata skubna oraz rzymska	62	1,1	3850	11	0,07	0,15
Sałata zimowa endywia i cykoria	74	1,7	10000	8	0,08	0,33

cenne, ponieważ mogą być uprawiane na okres zimowy, gdy braki świeżych warzyw dają się naszym organizmom mocno we znaki. Endywia bliska krewna cykorii podobna jest do sałaty rzymskiej. Ma ona liście mocniej sfałdowane i postrzępione, a nawet niektóre odmiany, silnie fryzowane, o smaku ostrym, lekko gorzkawym. Gorycz można usunąć przez związywanie liści na 2-3 tygodnie przed zbiorem. Zmniejsza to jednak jej wartość odżywczą. Uprawia się ją podobnie jak sałatę przeważnie z rozsady wysiewając nasiona na rozsadnik od końca maja do początków sierpnia. Przed nadjeściem mrozów wykopuje się endywię z korzeniami i dołuje w piasku w piwnicy przechowując ją aż do lutego.

C y k o r i a liściowa jest rośliną warzywną, którą można pędzić w piwnicy i przez całą zimę mieć świeże warzywo, które spożywa się zarówno na surowo, jak w postaci gotowanej. Cykoria należy właściwie do roślin korzeniowych. Korzeń suszony, palony i mielony używany jest jako surogat kawy; pędzony w specjalnych warunkach wypuszcza pąk liściowy, który jest cennym i smacznym warzywem zaliczanym do sałat. Gorzki smak nadaje cykorii intybina, która działa pobudzająco na apetyt i trawienie.

Pod uprawę cykorii nadaje się właściwie prawie każda gleba byle żyzna i wilgotna. Uprawa cykorii jest dość prosta, nie jest ona wrażliwa na niską temperaturę. Cykorię uprawia się zwykle w drugim roku po oborniku, siejąc nasiona wprost do gruntu w drugiej połowie maja na głębokości 1,5 cm w rzędy co 20-25 cm. Po wzejściu rośliny przerwa się ją pozostawiając w odstępach 8-10 cm. Pielęgnacja cykorii polega na odchwaszczaniu, wrzuszaniu ziemi i zasilaniu saletrą.

Pod koniec października należy wykopać korzenie, obciąć liście na 2-5 cm, nad główką korzenia i przechować, przysypując piaskiem w piwnicy. Pędzenie cykorii można rozpocząć sukcesywnie w piwnicy, inspektach, a nawet w gruncie w dowolnym czasie. Najlepiej w okresie zimowym, gdy zaczyna się odczuwać brak świeżych warzyw. Okres pędzenia wynosi 3-4 tygodnie. W tym celu wybiera się zdrowe korzenie, ustawia pionowo, aby się nie stykały, przysypuje warstwą piasku lub lekkiej ziemi. Załadowane w ten sposób korzenie podlewa się i przykrywa cienką warstwą ciepłego, świeżego nawozu końskiego lub w braku nawozu - liśmi. Pędzona cykoria wypuszcza liście, które tworzą rodzaj główki. Po 20-30 dniach odkrywa się roślinę i dokonuje zbioru zwartych, wydłużonych główek.

R o s z p o n k a rośnie u nas dziko, odmiany uprawowe są niewrażliwe na zimno, dobrze zimują w gruncie bez przykrycia i dostarczają świeżych liści w czasie zimowych miesięcy. Jada się ją na surowo, jak sałatę. Jest bardzo smaczna, krucha, nie ma goryczy. Można ją siać poczynając

od wczesnej wiosny przez cały rok. Najlepiej jednak uprawiać ją na zbiór późno-jesienny zimowy i wczesno-wiosenny. Nasiona roszone sieje się wtedy w końcu lipca i w sierpniu w rzędy co 15-20 cm. Po dwóch miesiącach od wysiewu można roszone już zbierać, wycinając rozety ostrym nożem lub obrywając liście. Jeżeli chcemy roszone zbierać w okresie zimy trzeba po lekkim przemarznięciu ziemi przykryć ją słomą, gałązkami, liśćmi, aby ułatwić zbiór roszone spod śniegu.

x

Troska o zdrowie rodziny powinna zachęcić każdą gospodynię do zwrócenia większej uwagi na dobór warzyw w posiłkach, a posiadające ogródek przydomowy lub działkę - do większego zainteresowania się uprawą i pielęgnowaniem na własne potrzeby cennych a mało rozpowszechnionych warzyw, którym poświęciliśmy artykuły w trzech kolejnych numerach biuletynu "Gospodarstwa Domowego". Posiadanie własnej uprawy warzyw daje możliwość również korzystania zawsze z warzyw świeżych, co ma duże znaczenie dla ich wartości, a szczególnie w odniesieniu do warzyw liściowych.

Tylko świeże, nie zwiędnięte warzywa liściowe są produktem wysokowartościowym. Dlatego też przyrządzać i spożywać je należy możliwie szybko po zerwaniu, nie dopuszczając do utraty wody. Zanurzanie ich lub polewanie wodą przywraca im świeży wygląd, lecz nie przywraca ich pierwotnej wartości.

Przed przyrządzaniem należy warzywa liściowe dokładnie przebrać, usunąć żółtkie i uszkodzone liście /nie odrzucając wierzchnich zielonych/, odciąć części niejadalne. Ogonki młodych liści należy pozostawiać. Przeznaczone do spożycia liściowe warzywa należy bardzo starannie myć, rozdzielając liście pod bieżącą wodą, lub w miskach z dużą ilością wody, przekładając z jednej miski do drugiej, aby usunąć piasek.

Z jadalnych liści warzyw możemy przyrządzać różnorodne potrawy zarówno surowe jak i gotowane. Z surowych liści

przyrządzamy sałaty-surówki, lub też wykorzystujemy je jako przyprawy. Z gotowanych - przyrządzamy potrawy na wzór szpinaku. Mięsiste łodygi warzyw lub ogonki liściowe przyrządzamy jak warzywa z wody typu szparagów i podajemy na gorąco z rumianą bułeczką, topionym masłem lub sosem np.: beszamelowym oraz na zimno z sosami majonezowym, greckim, śmietanowym; przeznaczamy je również na wszelkiego rodzaju zapiekanki.

S a ł a t y - s u r ó w k i

Wszystkie zielone sałaty jak: kruchą, chrupiącą cukrową, rzymską, miękką, delikatną sałatę skubaną - o zawsze soczystych, delikatnych liściach, kędzierzawą, postrzępioną endywię, polną lub ogrodową rozszponkę - zimującą pod śniegiem, cykorię o gorzkawym smaku, kapustę pekińską tworzącą luźne, podłużne główki, wąskolistną sałatę - głąbek krakowski, listki mniszka - dmuchawca, młodej rzodkiewki, pokrzywy, kalarepy, ogonki selerów naciowych, obciągnięte ze skóry wraz z młodymi środkowymi listkami, przyrządza się i podaje tak jak każdą sałatę głowiastą.

Wszystkie odmiany sałat należy podawać świeże i nie zwiednięte po dokładnym i delikatnym opłukaniu i osączeniu, tak, aby liście pozostały chrupiące i jędrne, nie zgniecione. Nie należy ich wcześniej solić, a w żadnym wypadku solić i odciskać lub parzyć.

Sałatę należy przyprawiać tuż przed podaniem lekko ocukrzoną i osoloną śmietaną, lub mieszaniną oleju /oliwy/ soku z cytryny, kwasku cytrynowego lub octu winnego, cukru i soli.

Można również podawać sałaty z sosem majonezowym lub sosem ze śmietany, żółtek i musztardy. Mało znana jest zaprawa z przysmażonego boczku wędzonego, którego skwarkami posypuje się sałatę, a ciepłym wytopionym tłuszczem doprawionym wodą z kwaskiem lub octem, cukrem i solą polewamy liście sałaty. Dla odmiany sałatę można posypywać siekanym, zielonym koprem, szczypiorkiem, plasterkami rzodkiewki, drobno krojonej papryki, plasterkami pomidorów itp.

a salaterkę na sałatę nacierać czosnkiem.

S z p i n a k n o w o z e l a n d z k i posiada grube mięsiste liście, które nie więdną szybko po zerwaniu. Można łączyć go z listkami młodej pokrzywy lub lebiody, zbieranymi przed kwitnięciem lub boćwiny. Szczególnie korzystne jest łączenie szpinaku z listkami rzodkiewki ze względu na zawartość w nich wielu związków wapnia.

S z p i n a k n o w o z e l a n d z k i z wody

1 kg szpinaku nowozelandzkiego

5 dkg masła lub margaryny

7 dkg boczku wędzonego

sól, cukier do smaku

Do wrzącej osolonej i lekko ocukrzonej wody włożyć oczyszczony i umyty szpinak, zagotować kilkakrotnie bez przykrycia, osączyć, lekko odciskając na cedzaku łyżką, wyłożyć na gorący talerz lub półmisek. Podawać z surowym masłem, rozłożonym na powierzchni szpinaku lub też polać wytopionym tłuszczem z wędzonego boczku pokrajanego w cienkie plastry i przysmażonego. Plastrami boczku obłożyć szpinak.

S z p i n a k n o w o z e l a n d z k i w mlecznym sosie

1 kg szpinaku nowozelandzkiego

5 dkg masła lub margaryny

5 dkg mąki

2 szklanki mleka

sól, cukier /czosnek/

Przebrany, opłukany szpinak, obgotować na wrzącej, osolonej wodzie, osączyć, posiekać, z tłuszczu i mąki przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, mieszając zagotować. Połączyć z posiekanym szpinakiem, zagotować, w miarę potrzeby rozprowadzić wywarem, doprawić solą, cukrem lub roztartym z solą czosnkiem. Podawać z jajami lub do mięsa, z kaszą lub ziemniakami.

B o ć w i n a l u b p o r t u l a k a z wody

1 kg boćwiny lub portulaki z ogonkami

5 dkg masła lub margaryny

7 dkg boczku wędzonego

sól, cukier

Liście boćwiny lub portulaki ściąć razem z ogonkami, opłukać, osączyć, złożyć wzdłuż na pół i wyciąć ogonek

wraz z grubym nerwem liściowym. Na wrzącej osolonej wodzie ugotować ogonki liściowe, wybrać, osączyć, ułożyć równo jak szparagi na ogrzonym półmisku, przykryć i postawić na chwilę na garnku z gotującą wodą. Na pozostały wrzący wywar włożyć liście i szybko ugotować bez przykrycia. Liście wybrać, odcedzić, ułożyć obok żodyg na półmisku. Podawać z surowym masłem lub z plasterkami smażonego boczk.

B o ó w i n a i p o r t u l a k a na przystawkę

75 dkg ogonków liściowych boćwiny lub portulaki
sól, cukier

Sos

5 dkg oleju
10 dkg marchwi
10 dkg pietruszki
15 dkg selera
10 dkg cebuli
20 dkg pomidorów, lub 5 dkg przecieru pomidorowego,
sól, cukier, papryka, ziele ang., liść bobkowy

Ugotowane ogonki liściowe jak w przepisie poprzednim, pokrajać na kawałki, ułożyć na długim półmisku, zalać sosem, przybrać sałatą.

S o s

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, rozdrobnić w pas-ki, cebulę w kosteczkę. Na rozgrzanym tłuszczu lekko pod-smażyć cebulę, rozdrobnione warzywa, dodając pod koniec pomidory pokrojone na części lub przecier. Przełożyć wszystko do rondla, podlać niewielką ilością wody, dodać przyprawę, udusić do miękkości.

B u d y ń ze szpinaku nowozelandzkiego, lub z boćwiny, portulaki, jarmużu

75 dkg szpinaku /boćwiny, portulaki lub jarmużu/
10 dkg bułki czerstwej /mleko do namoczenia/
4 dkg masła lub margaryny
4 żółtka
4 białka - piana
sól, cukier, /czosnek/
tłuszcz i tarta bułka do formy
2 dkg tłuszczu i 2 dkg tartej bułki do wykończenia bu-dyniu.

Przebrany i umyty szpinak nowozelandzki, boćwinę, por-tulakę, jarmuż obgotować bez przykrycia, we wrzącej, oso-

lonej wodzie, aż da się rozetrzeć w palcach, odcedzić, odcisnąć. Bułkę namoczyć w mleku. Formę budyniową wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką, nastawić wodę do gotowania budyniu. Szpinak posiekać lub zemleć z odcisniętą bułką. Tłuszcz rozetrzeć w misce, dodając po jednym żółtku, połączyć z bułką i szpinakiem, doprawić solą cukrem /czosnkiem/ starannie rozetrzeć, ubić pianę, wymieszać z masą. Masę budyniową wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką formy, zamknąć, wstawić do garnka z wrzącą wodą, przykryć, gotować około 3/4 godziny. Budyni wyjąć na okrągły półmisek, posłać masłem, posypać zrumienioną tartą bułeczką i szybko podawać.

K i s z o n e g ł ą b i k i k r a k o w s k i e

Pędy i ognki obrać z listków, opłukać, zdjąć skórkę wraz z zdrewniałą warstwą, pokrajać na 5-centymetrowe kawałki, ułożyć w garnku kamiennym lub słoju. Wodę zagotować, posolić /około 2 łyżki soli na 1 l wody/, ostudzić. Głębiki zalać wodą, dodać czosnku, suche łodygi kopru, przykryć talerzykiem, obciążyć słoičkkiem z wodą i postawić w ciepłym miejscu do zakisnienia. Kisić w małych ilościach. Po zakiszeniu zużywać na surówki lub przyrządzać zupę, jak z kiszonych ogórków.

S e l e r y n a c i o w e z w o d y

- 1 kg ogonków selerów naciowych
- 2 dkg masła lub margaryny
- 3 dkg tartej bułki
- sól, cukier.

Ogonki selerów naciowych wraz z środkowymi drobnymi listkami umyć, pokrajać na 10-centymetrowe kawałki, ugotować we wrzącej osolonej i lekko ocukrzonej wodzie. Odcedzić, osączyć, podawać posypując zrumienioną bułeczką i polewając stopionym masłem.

S e l e r y n a c i o w e d u s z o n e

- 1 kg ogonków selerów naciowych
- 5 dkg masła lub margaryny
- 3 dkg mąki
- 15 dkg śmietany
- sól, wywar z kości lub rosół

Przygotowane ogonki liściowe jak w przepisie poprzednim, włożyć do rondla, dodać część tłuszczu, podlać wrzącym wywarem z kości lub wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Z reszty tłuszczu i mąki sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją śmietaną, połączyć z selerami, zagotować, doprawić. Podawać posypując drobno siekanymi, młodymi listkami selerów.

NASZ STÓŁ CODZIENNY

"Powiedz mi co czytasz, a powiem Ci kim jesteś" - jakże często stosujemy ten aforyzm w stosunku do człowieka, o którego walorach intelektualnych chcielibyśmy się przekonać.

Tego typu aforyzmy spotykamy jednak nie tylko w sprawach dotyczących intelektu człowieka, ale jego ogólnych wartości kulturalnych i pewnie dlatego przekształcono je w powiedzenie: "Pokaż mi jak jesz, a powiem Ci kim jesteś".

Dzisiaj trudno wyobrazić sobie człowieka kulturalnego, który nie potrafi "zachować się przy stole". Podstawową umiejętność jedzenia posiadamy wszyscy. W obecnych czasach ludzie często przebywający razem przy stole w dużych zbiorowiskach /stołówki, jadalnie/ nabywają ogólną wiedzę o sposobie jedzenia, dlatego też rzadko widzi się jedzącego np. kotlet mielony nożem, po prostu w naszych polskich zwyczajach tę potrawę jadamy tylko widelcem.

Zdarza się jednak, że mając do drugiego dania sałatkę na oddzielnym talerzyku nie bardzo wiemy, po której stronie ustawić ten talerzyk - podglądamy wtedy swoich sąsiadów, wreszcie ustawiamy talerzyk po stronie, naszym zdaniem słusznej. Kończąc obiad nie jesteśmy przekonani, czy rzeczywiście spożyliśmy posiłek prawidłowo.

Znacznie prościej wygląda sprawa, gdy siadamy do nakrytego stołu, wówczas ciężar przygotowania stołu spadł na osobę organizującą posiłek. Mamy wszystko pod ręką, sztuczce, talerzyki nie mieszają się, na stole jest ład i porządek. Jedzenie nam bardziej smakuje, nie denerwujemy się, siedzimy przy stole z przyjemnością i w dobrym nastroju.

Właśnie - nie zastanawiamy się często, jak rzeczy oczywiste stają się problemami i stąd z podstawowych naszych

wiadomości o sposobie jedzenia i podawania w sposób prosty dochodzimy do rozległej nauki, której poświęcono już wiele podręczników, do wiedzy, którą trzeba sobie przyswajać. Oczywiście najwięcej umiejętności musi wykazać osoba przygotowująca stół do posiłku.

Oprócz jednak umiejętności należy pamiętać o dwóch podstawowych sprawach: czystości i dobrym nastroju.

Wszelkie podręczniki traktujące o zasadach żywienia podają, że na prawidłowy pokarm ma duży wpływ nie tylko smak przygotowanej potrawy, ale jej wygląd oraz sposób podania. Częstokroć sami to odczuwamy, kiedy skądinąd smaczne potrawy podane niechlujnie na brudnym stole przestają nam smakować, a innym razem skromna potrawa estetycznie ułożona na talerzu przybrana zieleniną, podana na czystym obrusie lub serwetkach daje nam wrażenie znacznie przyjemniejsze i lepiej smakuje. Dlatego już w bardzo starych książkach kucharskich spotykamy takie nakazy: "Potrawy podawać do stołu gorące i świeże, ułożyć ładnie" ... "Ładny wygląd potrawy zachęca do jedzenia i pobudza apetyt".

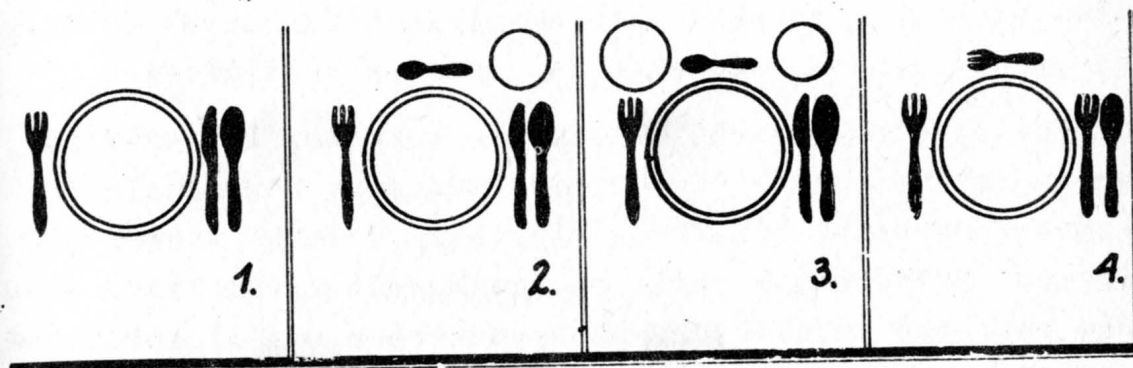
Dlaczego poza czystością mówimy o dobrym nastroju? Ponieważ jest to także jeden z wymogów higieny żywienia. Jedząc posiłek nie możemy być zdenerwowani, musimy wolno przeżuwać, powinniśmy starać się odprężyć. Posiłek jedzony w pośpiechu, w złym nastroju może stać się przyczyną dolegliwości żołądkowych, stąd też porady - "Humor przybrać należy pogodny, troski i utyskiwania pozostawić na czas posiłku poza sobą".

Kiedy w końcu zdajemy sobie sprawę z tych dwóch podstawowych warunków, zatrzymajmy się na chwilę nad zasadniczą sprawą - nakryciem stołu.

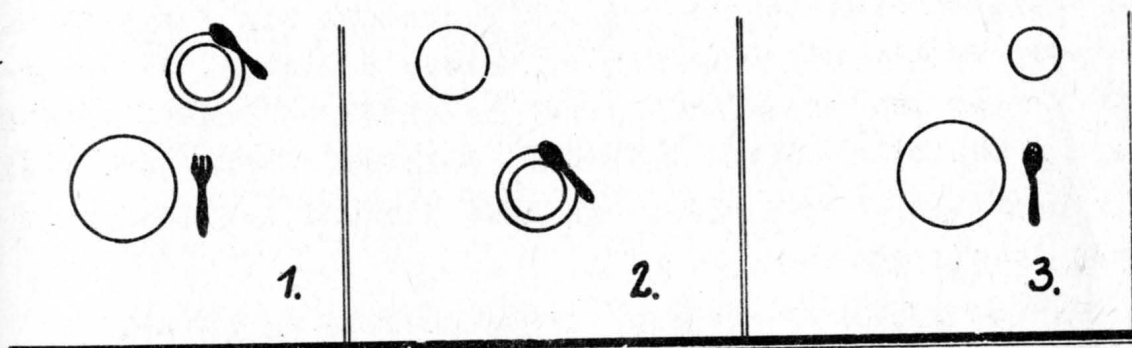
Nakrycie stołu uzależnione jest przede wszystkim od tego, co zamierzamy podać do stołu, dlatego też w jednym artykule trudno wyczerpać tak szeroki temat, stąd dzisiaj podamy tylko niektóre podstawowe wiadomości.

NAKRYCIE STOŁU

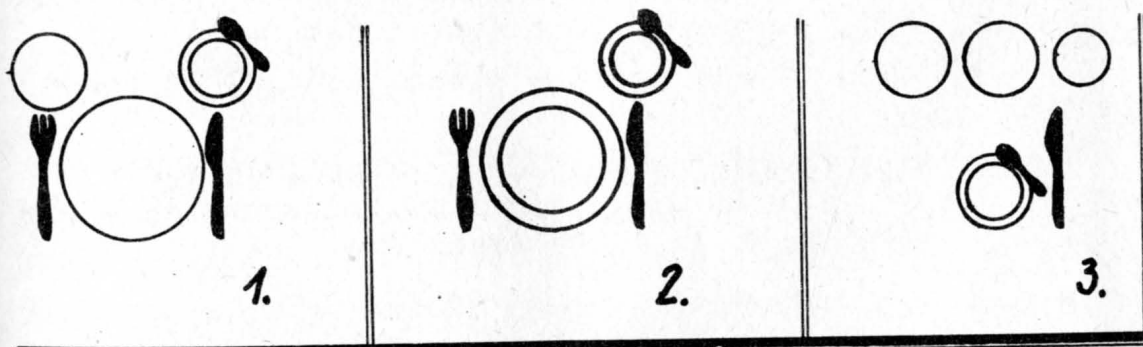
OBIAD



PODWIECZOREK



KOLACJA



Przystępując do nakrycia stołu należy pamiętać, że sztucze oraz brzegi talerza nie mogą wystawać poza obręb stołu. Sztucze powinny być ułożone prosto obok talerza w kolejności w jakiej będziemy się nimi posługiwali. Zwyczajowo przyjęło się, iż układamy je częścią wypukłą do stołu /w przypadku łyżki, widelca/, ale nie będzie błędem jeśli ułożymy odwrotnie, ponieważ wiele fachowych ksiązek uznaje oba sposoby ułożenia sztuców za prawidłowe.

Nóż układamy zawsze ostrzem do talerza, łyżeczkę do deseru lub mały widelczyk układamy u góry równolegle do talerza. Serwetki bibułkowe kładziemy z lewej strony pod widelec. Przyprawy i chleb na środku stołu. Bielizna stołowa musi być czysta, dobrze wyprasowana. Jeśli korzystamy z małych serwetek układamy je równo, przeznaczając dla każdego jedną serwetkę.

Zastawa stołowa powinna być jednakowa dla wszystkich, a jeśli dajemy różne naczynia, należy pamiętać, że powinny być tak zestawione, by na stole dawały odczucie harmonii barw i kształtu. Dla dopełnienia całości dobrze jest stół przybrać ciętymi kwiatami, gałązką zieleni lub inną kwiatową dekoracją.

A oto kilka przykładów nakrycia stołu do obiadu /p. rysunek/:

Rys.1. Najprostszy obiad, - zupa i drugie danie mięsne.

Rys.2. Zupa, drugie danie mięsne i deser.

Rys.3. Zupa, drugie danie - mięso, oddzielnie zimna sałatka, deser.

Rys.4. Zupa, drugie danie rybne, ciasto na deser.

Przykłady nakrycia stołu do podwieczorku

Rys.1. Kawa czarna z tortem.

Rys.2. Kawa lub herbata i drobne, suche ciasteczka.

Rys.3. Krem śmietankowy, napój owocowy.

Przykłady nakrycia stołu do kolacji

Rys.1. Danie gorące jarskie, herbata, pieczywo.

Rys.2. Zakąska zimna /kanapki/ danie gorące, herbata.

Rys.3. Kawa, pieczywo, wędlina, sałata, masło.

Pamiętajmy o tym, że wspólny posiłek jest momentem najczęstszego spotkania domowników. W walce o estetykę życia codziennego jest to sprawa bardzo ważna, której warto poświęcić trochę uwagi.

inż. Helena Stecowa
KGD

ZESTAWY TURYSTYCZNE

Wybierając się na wycieczkę, musimy pamiętać o zaspokojeniu apetytu, który na świeżym powietrzu u wszystkich uczestników na pewno będzie doskonały.

W zależności od charakteru i czasu trwania wycieczki musimy zabezpieczyć się w odpowiedni zestaw zapasów artykułów spożywczych, których nabycie na terenach słabiej zaludnionych może sprawiać trudności.

Dla turystów wędrujących szlakami górskimi potrzebny jest prowiant lekki, o małej objętości, nie stwarzający kłopotu przy noszeniu, ale i równocześnie odżywczy oraz wysoko kaloryczny – w celu dostarczenia organizmowi podstawowych składników odżywczych i wyrównania strat energetycznych ustroju.

W wycieczkach kajakowych lub motorowych można pozwolić sobie na zabranie cięższego i większego objętościowo ekwipunku żywnościowego – pełniejszego w dobór składników odżywczych a jednocześnie bardziej różnorodnych asortymentowo.

Jako prowiant wycieczkowy doskonałe usługi turystom oddają suche koncentraty spożywcze, oraz gotowe dania w puszkach metalowych o małej pojemności. Produkty te posiadają następujące cechy:

- a/ posiadają dużą wartość odżywczą,
- b/ mały ciężar,
- c/ są łatwe do przyrządzania,
- d/ są trwałe i łatwe do przechowywania.

Z koncentratów zup, sosów, deserów wyjątkowo szybko przyrządza się potrawy. Przygotowanie posiłku polega zwykle na wymieszaniu koncentratu z odpowiednią ilością wody, i tak np. koncentraty tzw. "błyskawiczne" po dodaniu gotującej wody gotowane są do bezpośredniego spożycia, "zwykłe" natomiast wymagają od kilku do kilkunastu minut gotowania. Gotowe dania mięsne zawarte w puszkach nie wymagają dodatku wody, przygotowanie do spożycia polega jedynie na podgrzaniu zawartości opakowania.

Z uwagi jednak na zwiększony popyt w okresie letnim na koncentraty i gotowe dania i jednocześnie nie zawsze kompletne zaopatrzenie rynku w pełny ich asortyment, bardzo praktycznym wydaje się wprowadzenie do obrotu przez Przemysł Koncentratów Spożywczych sześciu gotowych zestawów turystycznych.

Przygotowano trzy różne zestawy - trzypuszkowe, jeden - czteropuszkowy, jeden sześciopuszkowy oraz odrębny zestaw złożony z suchych sproszkowanych koncentratów.

Każdy z zestawów posiada produkty, pozwalające na przygotowanie smacznego i sycącego posiłku, będącego, zależnie od okoliczności wzmocnionym śniadaniem, obiadem lub kolacją. Wyjeżdżający na wycieczki turyści mogą dowolnie dobrać zestaw najbardziej odpowiedni wielkością i asortymentem.

Skład poszczególnych zestawów, ich wartość kaloryczną i cenę detaliczną podaje tabela 1.

Wielkość opakowań wystarcza na dwie osoby, a zawarte w nich przede wszystkim pełnowartościowe produkty białkowe pokrywają całodzienne zapotrzebowanie na ten składnik w ustroju.

Tabela 1

Numer zestawu	Nazwa produktów zawartych w zestawie	Ilość produktów w gramach	Wartość kaloryczna zestawu	Cena zestawu w złotych
1	2	3	4	5
Zestaw nr 1	Zestawy trzypuszkowe			
	a/ smalec domowy	100		
	b/ gulasz wołowy w sosie węgierskim	200		
	c/ mieszanka mięsno-jarzynowa	165	1364	24,-
Zestaw nr 2	a/ gulasz wieprzowy w sosie węgierskim	200		
	b/ farsz mięsny	100		
	c/ wątróbka z ryżem	175	927	24,-
Zestaw nr 3	a/ mieszanka mięsna	100		
	b/ pasztet delikatesowy	200		
	c/ klopsiki cielące w sosie pomidorowym	200	832	23,50
Zestaw nr 5	Zestaw czteropuszkowy			
	a/ gulasz wołowy w sosie węgierskim	200		
	b/ pasztet dietetyczny	200		
	c/ pulpety w sosie pomidorowym	200		
	d/ sernik z cykatami oraz lemoniada w proszku /2 torebki/	200		
		30	1546	40,-
Zestaw nr 6	Zestaw sześciopuszkowy			
	a/ smalec domowy	200		
	b/ mieszanka mięsno-jarzynowa	165		
	c/ pasztet delikatesowy	200		
	d/ wołowina w sosie własnym	200		

Numer zestawu	Nazwa produktów zawartych w zestawie	Ilość produktów w gramach	Wartość kaloryczna zestawu	Cena zestawu w złotych
1	2	3	4	5
Zestaw nr 6 c.d.	e/ zupa pomidorowa z ryżem	200		
	f/ sernik z cykatami	200		
	oraz lemoniada w proszku /6 torebek/	90	3810	62,-
Zestaw nr 9	Zestaw z koncentratów suchych			
	a/ rosół z kury z wermiszalem	32,5		
	b/ zupa jarzynowa z mięsem	50		
	c/ gulasz	50		
	d/ kasza jęczmienna /2 kartoniki/	po 75		
	e/ koncentrat wit.C z cukrem	15		
	f/ flaki w proszku	50		
	g/ ekstrakt kawy naturalnej "Marago" z cukrem	13	1312	18,60

Każdy z zestawów puszkowych zawiera jedno gotowe danie mięsne obiadowe, spożywane na gorąco oraz jedną lub dwie konserwy mięsne w typie pasztetu przeznaczone jako dodatek do pieczywa /pasztet delikatesowy, mieszanka mięsna, mięsno-jarzynowa, wątróbka z ryżem/. Konserwy w typie pasztetów zasługują na szczególną uwagę, ponieważ posiadają w swoim składzie podroby, zawierające wysoką wartość odżywczą z uwagi nie tylko na obecność białka pełnowartościowego, ale i obecność wielu bardzo cennych soli mineralnych i witamin.

Ponadto zawarty w zestawie cztero i sześciopuszkowym - sernik z cykatami stanowi doskonały deser. Produkt ten

wysokokaloryczny jest jednocześnie bogaty w białko pełnowartościowe i w sole mineralne.

Zróżnicowanie ilościowe puszek i skład asortymentowy w zestawach jest tak dopasowany, że pokrywa w 1/3, w 1/2 lub w całości - całodziennie zapotrzebowanie kaloryczne dla ustroju.

Z zestawu złożonego z suchych koncentratów pokrywających około połowy całodziennego zapotrzebowania kalorycznego możliwym jest sporządzenie dwóch oddzielnych posiłków, z których każdy składać się może z dwu gorących dań i napoju.

Wszystkie zestawy opracowane są pod kątem zabezpieczenia turystów, nie tylko w produkty odżywcze i wysokokaloryczne, ale także i w produkty trudnodostępne w okolicach o mniejszym zagęszczeniu sieci handlowej. Przewidzianym jest natomiast uzupełnienie pożywienia w produkty wszędzie dostępne na rynku, jak makarony, pieczywo, kawę zbożową, a ponadto konieczne uwzględnienie świeżych owoców i warzyw w całodziennych posiłkach. Wprowadzenie surowych owoców i warzyw wniesie do posiłków wiele cennych soli mineralnych oraz witamin.

W trudnych warunkach turystycznych na dłuższe dystansowo trasy należy pamiętać i o koncentratach napoi. W czasie przebywania na otwartej przestrzeni przy dłuższym nasłonecznieniu pragnienie bardzo się nasila i często zaspokojenie go jest ważniejsze niż zaspokojenie głodu. Doskonale usługi oddaje orzeźwiający napój koncentratu witaminy C, niestety jest on umieszczony tylko w zestawie nr 9, natomiast w innych zestawach nie jest on uwzględniony. Do zestawów cztero i sześciopuszkowych wprowadzono lemoniadę w proszku, która nie posiada żadnych wartości odżywczych, pozwala jedynie na szybkie i wygodne przyrządzanie musującego napoju chłodzącego.

Zestawy "puszkowe" posiadają puszki tak dopasowane wielkością denek, że jedne ustawione na drugich, tworzą dość wysoką "baterię". Opakowanie zewnętrzne stanowi to-

rebła polietylenowa, która podnosi estetykę wyrobu i jednocześnie zabezpiecza produkty przed zamoczeniem. Odmiennym opakowaniem jest pudełko tekturowe, które mieści cały zestaw oddzielnie opakowanych suchych koncentratów.

Wszystkie zestawy zaopatrzone są w etykiety podające zawartość puszek oraz skład produktów uzupełniających potrzebnych do sporządzenia posiłku.

W bieżącym roku zestawy turystyczne rozprowadzane będą do dużych miast oraz do miejscowości stanowiących bazy wyjściowe turystów. Do nich między innymi należy zaliczyć: Zakopane, Ustrzyki, Zagórze, Giżycko itp.

W miejscowościach wczasowych zestawy będą dostarczane w ograniczonej ilości, ze względu na to, że wczasowicze mają zabezpieczone wyżywienie w tych ośrodkach.

mgr inż. Barbara Ciołkova
KGD

WRAŻENIA Z WĘGIER

Potrzeba wzajemnej wymiany doświadczeń doprowadziła do wyjazdów przedstawicielek KGD do Niemieckiej Republiki Demokratycznej i Węgierskiej Republiki Ludowej.

Delegowana przez Zarząd Główny Ligi Kobiet byłam przez tydzień gościem Rady Kobiet Węgierskich w Budapeszcie. Głównym celem mojej podróży było poznanie form oddziaływania organizacji kobiecej na zaopatrzenie domu w racjonalny sprzęt gospodarstwa domowego i przyjrzenie się jaką drogą odbywa przedmiot trwałego użytku codziennego od projektu do momentu rozpowszechniania go na rynku. Oczywiście obserwacji nabierało się dużo, jednakże na tym miejscu nie pragnę przekazać merytorycznej istoty mojej podróży, a tylko garść spostrzeżeń i ciekawostek, które

być może zainteresują Czytelniczki. Obserwacje moje mogą być powierzchowne, co wynika zarówno z ograniczeń w czasie jak i braku możliwości pełni wypowiedzenia się ze względu na trudności językowe. Język węgierski niepodobny do żadnego z języków europejskich stanowi pewną barierę w bezpośrednich kontaktach. Z pokoleniem starszym stosunkowo często można porozumieć się w języku niemieckim, młodzi znają raczej angielski i rosyjski. Francuski przydaje się rzadko. Ale oto ciekawostka: w centrum handlowym Budapesztu, w sklepach tłumnie odwiedzanych przez naszych rodaków można mówić po polsku, co jest doskonale rozumiane a nawet przyjmowane z objawami sympatii.

Na Węgrzech istnieje szereg problemów gospodarczych i społecznych znanych nam z własnych doświadczeń np. wzrastające przeludnienie wielkich miast, odpływ ze wsi młodej i zdolnej do pracy ludności, potrzeba organizowania w pewnych regionach warsztatów pracy dla chętnych rąk itp. Istnieje także duża zbieżność w kłopotach kobiet pracujących, co miałam okazję zauważyć uczestnicząc w posiedzeniu przedstawicielek organizacji kobiecej reprezentujących różne środowiska pracownicze, zorganizowanego wspólnie z radą Związków Zawodowych w uprzemysłowionym okręgu Veszprem. W okręgu tym Związki Zawodowe wspólnie z organizacją kobiecą przeprowadziły rozpoznanie warunków pracy i bytowania kobiet. Do takich problemów znanych nam dobrze należą: sprawa kształcenia i przysposabiania do zawodu kobiet a także niewielkiej ilości kobiet na kierowniczych stanowiskach, sprawa odpowiedniej sieci żłobków i przedszkoli, racjonalnego wypoczynku rodziny i inne tym podobne.

Natomiast wydaje się, że węgierskiej kobiecie pracującej odjęty został poważny ciężar w prowadzeniu domu, co wyraża się doskonale zorganizowanym żywieniem zbiorowym, prawidłową siecią i dobrą jakością usług /np. prania/, dobrym zaopatrzeniem sklepów w artykuły spożywcze i przemysłowe.

O doskonałej gastronomii węgierskiej napisano już tak wiele, że nie warto się powtarzać. Interesującym jest na-

tomiaś fakt, że - jak mnie informowano - w każdej restauracji w pewnych ustalonych godzinach wydawane są stosunkowo tanie /10-15 forintów/ obiady, z których korzystają członkowie rodzin pracujących, przy czym można je opłacać abonamentowo lub doraźnie. Widziałam dzieci w wieku szkolnym przychodzące samodzielnie do restauracji i poważnie zamawiające obiad, przy czym obsłużone były nie mniej serio od dorosłych konsumentów.

Wysoki stopień kolektywizacji wsi /około 97 % obszaru gruntów ornych znajduje się w zasięgu socjalistycznej gospodarki wielkotowarowej/ ułatwił powszechne zorganizowanie na wsi usług na użytek gospodarstwa domowego. W okręgu Veszprem w każdej wsi znajduje się dom usług wiejskich, albo punkt pośredniczący w zbliżeniu usług do konsumenta. Co roku spółdzielczość wiejska przeznacza na ten cel znaczne fundusze, tworzy nowe ośrodki tego typu, doinwestowuje istniejące. Oglądałam taki niewielki, ale doskonale wyposażony punkt usługowy, w którym można wypożyczyć potrzebny sprzęt, od nakryć stołowych poczynawszy, poprzez różnego rodzaju mechaniczne narzędzia kuchenne /np. maszynki do rozdrobnienia i wyciskania soków/, przybory do prania /pralki i wirówki/, aparaty do sprzątania /odkurzacze, froterki/ do wózka dzieciennego i roweru włącznie. Dom usług wykonuje na miejscu, lub organizuje wykonanie takich usług jak pranie bielizny, czyszczenie garderoby, reperacja pończoch, reperacja obuwia, naprawy sprzętu gospodarstwa domowego.

Zadziwiła mnie w domu usług wiejskich malutka kwiatarnia, gdzie można kupić kwiatek, sadzonki roślin ozdobnych czy użytkowych, zamówić okolicznościową wiązanek. Okazuje się, że zaspokojenie tego typu potrzeb, ma dla wsi duże znaczenie, o czym świadczą stosunkowo wysokie obroty w zakresie tej usługi.

W domach usług odbywają się też pokazy użytkowania mniej znanego sprzętu gospodarstwa domowego lub nowo wprowadzonych artykułów chemii gospodarczej. Na Węgrzech nie

ma instruktorek gospodarstwa domowego. Popularyzacja prowadzona jest przez przedstawicieli poszczególnych branż w swoim pionie, lub za pośrednictwem towarzystwa krzewienia wiedzy powszechnej. Dużą rolę w upowszechnieniu wiedzy na wsi spełniają nauczyciele, szczególnie kobiety bardzo aktywne i ofiarne w pracy społecznej.

Ogólnie odniosłam wrażenie, że problem gospodarstwa domowego w naszym rozumieniu na Węgrzech nie istnieje, rozładowany w swoich konfliktowych przesłankach przez prawidłowo ustawioną pomoc dla gospodarstwa domowego z zewnątrz - usługi. Istnieje natomiast potrzeba upowszechnienia wiedzy o wszystkim tym, co związane jest z życiem rodziny i organizacją domu jak np. sprawa racjonalnego żywienia, wychowania dzieci, urządzenia mieszkania i inne. Wiedza z tego zakresu jest popularyzowana głównie przez organizację kobiecą. Świadczy o tym cykl popularnych wydawnictw objęty jednolitą nazwą "Uczymy się - rozwijamy się" wydawany pod godłem Rady Kobiet Węgierskich zawierający m.in. pozycje o tematyce związanej z organizacją gospodarstwa domowego. Pracują także w tym kierunku podkomisje gospodarstwa domowego działające w ramach komisji ochrony rodziny organizacji kobiecej powoływane na szczeblu wojewódzkim i w centrach miejskich.

Rzut oka na zaopatrzenie sklepów w Budapeszcie i w Veszprem w sprzęt gospodarstwa domowego nie upoważnia mnie do stwierdzenia, że jest ono lepsze jak u nas, choć wydaje się asortymentowo bogatsze. Natomiast Węgrzy uporali się znakomicie ze złą braki części zamiennych, które w zaspakajającym potrzeby wyborze znajdują się na rynku w specjalnych działach sklepów z artykułami gospodarstwa domowego. Załatwiła to tak skutecznie komisja branżowa przy Ministerstwie Handlu Wewnętrznego kwalifikująca wzo-ry do produkcji, która daje akcept do zawarcia umów handlu z przemysłem na dany artykuł jedynie w przypadku zapewnienia dostawy odpowiedniej ilości części zamiennych.

Sprawa jakości wyrobów przemysłowych, a więc i sprzę-

tu gospodarstwa domowego stanęła obecnie w centrum uwagi odpowiednich instytucji. Informacje o pracy naszego Komitetu Gospodarstwa Domowego wzbudzały wszędzie ogromne zainteresowanie i uznanie.

Na koniec jeszcze trochę ciekawostek z życia rodziny węgierskiej - zastrzegam się jednak, że wiadomości pochodzą z środowiska inteligenckiego Budapesztu, a więc być może nie należy ich uogólniać.

Nie ma zwyczaju urządzania hucznych spotkań towarzyskich przy obficie zastawionym stole, nawet w czasie świąt. Gości podejmuje się filiżanką kawy parzonej zawsze w ekspresie - podobno w stanie posiadania pani domu znajduje się nierzadko kilka ekspresów różnej pojemności - winem, słodyczami. Nie ma zresztą także zwyczaju zapraszania do domu, przenosząc raczej spotkania towarzyskie na teren kawiarni, czy restauracji.

W rodzinach istnieje niepisane prawo podziału pracy. Dzieci wdrażane są do wykonywania czynności domowych odpowiednich do ich wieku /zakupy, sprząatanie/. Ojcowie rodzin włączają się czynnie do porządków domowych cięższego typu najczęściej w soboty, a także wykazują duże zainteresowanie dla spraw kulinarnych, co wyraża się długimi i poważnymi dysputami na te tematy w gronie męskim, a także aktywną postawą przy kuchni, a nawet monopolem na przyrządzanie niektórych potraw.

Uderza stosunkowo niewielka ilość dzieci i młodzieży - w istocie na Węgrzech notuje się najniższy w Europie przyrost naturalny. Dzieci są pogodne, miłe i bezpośrednie - nie spostrzegłam ani razu gromady rozwydrzonych wyrostków, którym schodzi się z drogi, mimo, że spacerowałam o zmroku po bulwarze nad Dunajem, gdzie młodzież chętnie się gromadzi.

Budapeszt to bardzo piękne miasto, ludzie przyjemni i życzliwi, ujmująco bezpośredni w sposobie bycia. Na przykład kobiety, które łączy więź pracy zawodowej, czy społecznej mówią sobie po imieniu bez względu na różnicę wie-

ku a nawet hierarchię zajmowanych stanowisk.

Oprócz korzyści wynikających z obustronnej wymiany doświadczeń wyniosłam z mojego pobytu na Węgrzech przyjemne uczucie wielkiej serdeczności i przyjaźni.

BADANIA UŻYTKOWE PROWADZONE PRZEZ KGD

C h e m i a g o s p o d a r c z a

PASTA DO PODŁÓG "WOSKOL"

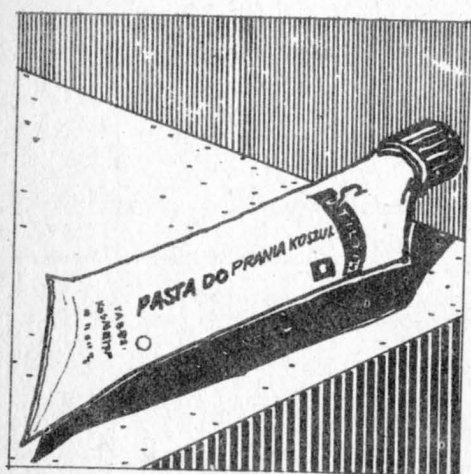


P r o d u c e n t : Spółdziel-
nia Pracy Przetworów Techno-
chemicznych "Skolimów"

O p i s : okrągła butelka z
rozszerzonym wylewem. Kolor
szkła ciemno-brązowy. Napisy
białe odbite wprost na szkłe.
Pasta bezbarwna w postaci gęstej
masy.

O c e n a u ż y t k o w a :
pasta jest bardzo dobrym środ-
kiem do konserwacji podłóg.
Cienko raz rozsmarowana na po-
dłodze szybko wysycha, nie klei
się, daje bardzo dobry połysk.

PASTA DO PRANIA KOSZUL "STILTEST"



P r o d u c e n t : Fabryka Kosmetyków "Ewa" w Łodzi.

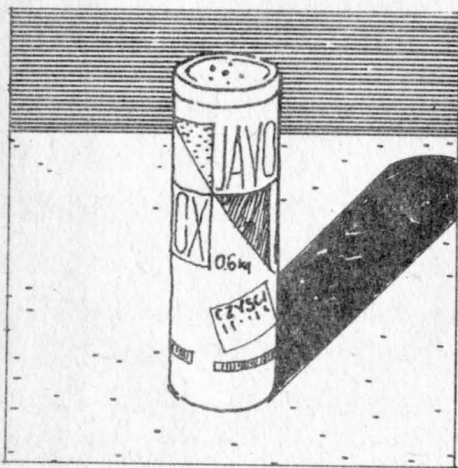
O p i s : tuba z tworzywa sztucznego w kolorze żółtym, napisy drukowane czarne.

Pasta o konsystencji półpłynnego mydła.

O c e n a u ż y t k o w a : produkt bardzo dobry, szczególnie dobre wyniki uzyskano przy praniu męskich koszul oraz

delikatnej damskiej bielizny. Pasta wydajna. Przy praniu koszul i bielizny należy stosować temperaturę podaną w sposobie użytkowania.

PROSZEK DO SZOROWANIA "JAWOX"



P r o d u c e n t : Śląska Fabryka Mydła "Jawor".

O p i s : pudełko wysokie w kształcie walca, wykonane z tworzywa sztucznego. Wokół pudełka banderolka z folii aluminiowej z wydrukowanymi napisami dotyczącymi sposobu użytkowania. Pod naklejoną na górnej powierzchni pudełka wycięte dziurki przez które wysypuje się proszek.

O c e n a u ż y t k o w a : proszek bardzo dobry, szczególnie przydatny do mycia urządzeń sanitarnych. Posiada dosyć ostry zapach przypominający preparaty dezynfekcyjne. Ponieważ w proszku znajdują się drobne nierozpuszczalne cząstki należy po umyciu urządzenie dobrze spłukać.

PASTA DO PODŁOG: "MAHON"



P r o d u c e n t : Koszalińskie Zakłady Przemysłu Tere nowego.

O p i s : pudełko blaszane z przykrywką. Wokół pudełka banderola z papieru, na której umieszczono informujące napisy.

O c e n a u ż y t k o w a : pasta dobra, dostatecznie tłusta. Cienko rozsmarowana na podłodze nie zostawia smug, szybko schnie. Podłoga uzyskuje dobry połysk.

Opracowała inż. A.Biedrzycka

Zofia Świdowa
KGD

WŚRÓD WYDAWNICTW

Ostatnio ukazały się na półkach księgarskich następujące wydawnictwa, które można nabyć w księgarniach lub zamówić w Powszechnej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, ul. Nowolipie 4.

W.Szenajch: - "O karmieniu i pielęgnowaniu niemowląt" wyd. XVII uzupełnione. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 6.

W popularnej broszurze prof.Szenajch podaje szereg cennych wskazówek dotyczących zachowania się matki w okresie ciąży, oraz starannej pielęgnacji niemowlęcia, która zabezpiecza jego prawidłowy rozwój i zapobiega chorobom. Autor podaje również wiadomości dotyczące karmienia niemowlęcia, odżywiania i trybu życia kobiety karmiącej, higieny osobistej matki i otoczenia, oraz przepisy potraw dla niemowląt, opracowane według wytycznych Instytutu Matki i Dziecka. Książkę polecamy rodzicom i opiekunom.

"Moja pierwsza praca" - wyd. "Iskry". Warszawa 1966.
Cena zł 15.-

Tematem wymienionej książki jest część wypowiedzi konkursu pt.: "Moja pierwsza praca", zorganizowanego przez tygodnik "Dookoła Świata" pod patronatem Komitetu Centralnego ZMS i CRZZ.

Konkurs polegał na opisie wspomnień związanych z pierwszą w życiu pracą zawodową. Adresowany był, przede wszystkim do pokolenia dwudziestolatków, aby otrzymać obraz współczesnego startu zawodowego młodzieży. Większość prac podana jest w pełnym brzmieniu, niektóre wypowiedzi zostały skrócone. Zasadnicza jednak myśl autorów została utrzymana.

Omawiana broszura może stanowić pomoc w rozeznaniu warunków dla tych, którzy w następnych latach będą podejmować swoją pierwszą pracę, jak również dla tych, których zadaniem jest czuwać nad prawidłowym przebiegiem startu zawodowego młodzieży.

"Jaka jesteś rodzino" - wybór i opracowanie - Mirosława Perzyńska, Irena Tarłowska. Wyd.II. "Iskry". Warszawa 1966. Cena zł 18.-

Na to pytanie dają odpowiedź autorzy czterdziestu wypowiedzi zawartych w niniejszej książce.

Te czterdzieści ciekawych wypowiedzi zostało nagrodzone spośród 612 nadesłanych na konkurs zorganizowany przez redakcję "Życia Warszawy".

Większość prac to niezwykle cenne dokumenty. Odmalowują one z zadziwiającą szczerością losy poszczególnych rodzin z okresu międzywojennego, w latach okupacji i po wojnie w okresie odbudowy kraju.

X

W trzecim kwartale br. ukążą się dwie nowe pozycje wydane przez Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego, na którego adres prosimy nadsyłać zamówienia.

A.Biedrzycka, B.Ciołkova: "Sprzęt kuchenny w gospodarstwie domowym". KGD. Warszawa 1966. Cena około zł 12.-

Popularna broszura ma na celu przekazanie pewnego minimum wiadomości o najbardziej niezbędnym sprzęcie kuchennym, ma stanowić pomoc dla młodych małżeństw organizujących swoje gospodarstwo. Może również służyć doświadczonym gospodyniom przy uzupełnianiu braków w wyposażeniu kuchni.

Proponowany zestaw sprzętu przedyskutowany i wypróbowany w gospodarstwach doświadczalnych KGD i opracowany na potrzeby przeciętnej rodziny 3-4 osobowej.

Broszura zawiera 30 fotografii, które zapoznają z wybranymi narzędziami pracy w kuchni.

M. Sierakiewicz: "Szyjemy i ubieramy się estetycznie".
WPZiS. Warszawa 1966. Cena około 15 zł.

Mimo wielkiej ilości zajęć każda kobieta powinna dbać o swój estetyczny wygląd i poświęcić trochę czasu dla przemyślenia, a następnie zakupu gotowej odzieży lub tkaniny na wykonanie nowego ubioru we własnym zakresie.

Istotną sprawą jest właściwy dobór odzieży i dodatków, aby móc skompletować zestaw odpowiedni w kolorze, formie i do okoliczności, na które jest nam potrzebny.

Omawiana książka jest bardzo pożyteczna, gdyż zawiera wiele cennego materiału dotyczącego roli ubioru, jakości tkanin, charakterystyki sylwetki, doboru fasonu do figury, oraz estetyki ubioru i konserwacji odzieży.

Dla pogłębienia i rozszerzenia wiadomości z zakresu metodyki nauczania kroju i szycia książka zawiera również program II stopnia, który ma na celu:

a. Rozszerzenie wiadomości z zakresu szycia dla potrzeb domowych.

b. Zapoznania słuchaczek z nowymi konstrukcjami kroju, oraz szyciem odzieży z tkanin trudniejszych /włókno syntetyczne, jedwab naturalny, lub sztuczny/.

c. Wyrobienie smaku w zakresie umiejętnego doboru tkanin, fasonów i dodatków wpływających na estetyczny wygląd sylwetki, oraz zapoznanie słuchaczek z możliwościami i techniką przerabiania odzieży.

Ta cenna i wartościowa pozycja winna znaleźć się w bibliotekach nauczycielek i instruktorek oraz może również być bardzo przydatną dla każdej kobiety.

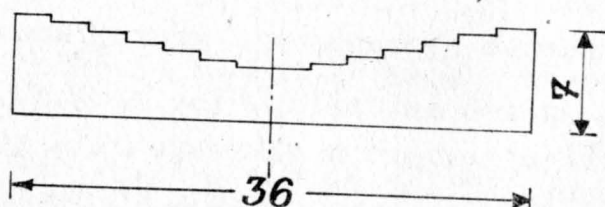
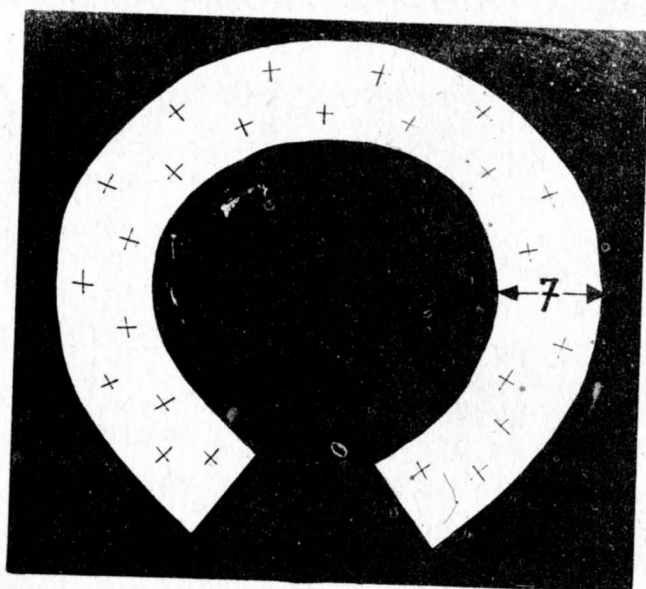
Helena Dutkiewicz

KOŁNIERZYK AŻUROWY

Na kołnierzyk dziany najodpowiedniejszy jest kordonek lub cienka włóczka bawełniana, 3 skrotna, w kolorze białym lub kremowym. Druty lub szydełko odpowiednie do grubości nitki, sploty różne. Ilość włóczki około 30 gramów.

Opis wykonania kołnierzyka dotyczy średniej grubości włóczki.

W y k o n a n i e . Na druty nr 3,5 nawinąć 36 cm oczek /75/. Przerabiać: 3 rzędy splotem francuskim, a



następnie ażurowym z wyjątkiem 3 oczek na początku i 3 oczek na końcu, które należy robić tylko splotem francuskim. Co 2 cm zmieniać numerację drutów /na 3, 2,5 i 2/, a to w celu zwężania szerokości, bez odejmowania oczek. Gdy wysokość będzie liczyć 5 cm - oznaczyć środkowe oczko i od tego miejsca przerabiać oddzielnie prawą stronę i oddzielnie lewą stronę, skróconymi rzędami, w 5-7 stopniowaniach. Po uzyskaniu całkowitej wysokości kołnierzyka, przerobić jeszcze dwa rzędy, splotem francuskim i zakończyć.

W y k o ń c z e n i e . Kołnierzyk lekko zwilżyć /najlepiej nad parą/ i rozpiąć na desce do prasowania nadając odpowiednią formę. Po wyschnięciu można jeszcze przycisnąć lekko rozgrzanym żelazkiem w zależności od rodzaju splotu.

S p l o t f r a n c u s k i - wszystkie oczka we wszystkich rzędach na prawo.

S p l o t a ż u r o w y - 1 rząd: 1 oczko brzegowe x 1 rzut, 2 oczka razem na prawo x powtarzać do końca rzędu od x do x. 2 rząd i następne - 1 oczko brzegowe x 1 rzut /przed narzuconą nitką w poprzednim rzędzie/, 2 oczka razem na prawo.

U w a g a : miara w centymetrach jest w zasadzie podstawą do obliczania szerokości i długości, natomiast rozliczenie oczek nie może i nie powinno być brane pod uwagę o ile nie wykona się własnoręcznie próbki oczek z materiału i drutów jakie będą użyte do wykonania roboty.

ESTETYCZNY MEBEL

Przez wiele lat maszyna do szycia utrudniała estetyczne umeblowanie pokoju. Maszyna nawet przykryta tkaniną lub ulokowana w kącie w jakimś stopniu odbierała wnętrzu jego przytulność i nadawała charakter pracowni krawieckiej.

Dziś jest zupełnie inaczej. Fabryki maszyn do szycia prześcigają się w pomysłowości przy projektowaniu obudowy maszyn. Maszyna do szycia nie tylko nie psuje wyglądu naszego pokoju, ale może stanowić pożądany akcent zarówno estetyczny jak i użytkowy.

Pierwszego kroku w tej dziedzinie dokonano już dość dawno przez schowanie główki maszyny, a przez to przekształcenie jej w stolik z tradycyjnymi szufladkami na przybory do szycia. Ten typ dziś już ma również charakter archaiczny.

W dobie obecnej produkowane są maszyny-stoliki o meblowych bokach, o froncie formie estetycznych drzwiczek zasłaniających mechanizm maszyny. Całość często fornirowana na wysoki połysk orzechem lub mahoniem, może być dopasowana do każdego wnętrza.

Jeszcze większe możliwości meblowe dają maszyny elek-

tryczne bez pedału. Do nich produkowane są obudowy przekształcające nasz warsztat pracy w efektowny stolik, a nawet w małe biurczko z jedną "nogą" szuflad.

Inną formą obudowy maszyn do szycia są estetyczne szafki wykonane luksusową okleiną dębową, orzechową lub mahoniową.

Maszyna do szycia jest nam dziś pożyteczna nie tylko w dość krótkich chwilach użytkowania /zgodnie ze swym właściwym przeznaczeniem/, ale jest funkcjonalnie włączona na co dzień do umeblowania naszego mieszkania.

J.G.

INFORMACJE DZIAŁU SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZEGO CRS

Antoni Ciosński
Kierownik Działu
Społeczno-Wychowawczego CRS

OŚRODKI "NOWOCZESNA GOSPODYNIA" - PROPAGATOREM NOWOCZESNEGO SPRZĘTU

Stały i systematyczny rozwój Ośrodków "Nowoczesna Gospodyni" stwarza szczególnie sprzyjające warunki dla rozwoju wszechstronnej reklamy towarów będących na rynku. Na propagandę zasługują przede wszystkim te towary, które wchodzi dopiero na rynek, a których cechy użytkowe nie zawsze są znane odbiorcom. Bardzo często bowiem przyczyną braku popytu na dany towar jest nieznanomość korzyści wynikających z wprowadzenia danego sprzętu, np. zmechanizowanego w gospodarstwie domowym. Jeżeli gospodyni ma do wyboru

garnek emaliowany za kilkadziesiąt złotych i szybkowar - za kilkaset, to bez odpowiedniej reklamy, poznania cech użytkowych szybkowaru na pewno kupi zwykły garnek, po prostu dlatego, że nie wie jak wiele czasu mogłaby zaoszczędzić kupując szybkowar.

W GS w Bieruniu Nowym przez dłuższy okres zalegały magazyn wieloczynnościowe roboty importowane z NRD. Z inicjatywy prezesa GS ob. Żmudy zademonstrowano ten sprzęt kobietom zebranych w Ośrodku "Nowoczesna Gospodyni". W ciągu kilku najbliższych dni sprzedano wszystkie roboty.

Można by przytaczać wiele przykładów z różnych branż świadczących o poważnych możliwościach istniejących w tym zakresie.

Ośrodki "Nowoczesna Gospodyni" oraz sieć spółdzielczych Klubów Rolnika winny stworzyć dla wiejskiego handlu nowe poważne możliwości przybliżenia towaru do konsumenta oraz propagowania nowoczesnego sprzętu w gospodarstwie domowym i przyzagrodowym gospodyni wiejskiej.

Zestaw artykułów reklamowych powinien oczywiście wynikać z aktualnych potrzeb i możliwości środowiska, ostatnich osiągnięć naukowych w unowocześnianiu i doskonaleniu gospodarstwa.

Podstawowe formy reklamy są następujące:

Organizowanie o k r e s o w y c h w y s t a w artykułów wybranych branż towarowych, np. zestawu nowoczesnego sprzętu ułatwiającego prace w gospodarstwie domowym oraz w przyzagrodowym: siewniczki, aparaty do biełenia obór, środki ochrony roślin, zestawy nasion itp.

Wystawy tego rodzaju powinny być organizowane, nie tylko w pomieszczeniach Ośrodków, lecz również w Klubach Rolnika, w salach konferencyjnych, przed WZP czy zebraniem np. członków Kółka Rolniczego.

Wysokokwalifikowani informatorzy oraz odpowiednie napisy powinny jednocześnie informować zwiedzających o

zaletach demonstrowanego sprzętu, korzyściach wynikających z jego zastosowania oraz cenach. Dobrze będzie jeżeli zwiedzający otrzymają prospekty demonstrowanych towarów, które ułatwią podjęcie decyzji w domu.

P o k a z y o d z i e ż y połączone z pokazem mody, dobieraniem dodatków oraz propagowaniem praktycznej odzieży roboczej.

Ośrodki "Nowoczesna Gospodyni" stworzą nie tylko możliwość propagowania będącej już w handlu odzieży, ale również przyczynią się do lansowania nowej mody oraz szycia odzieży według najnowszych wzorów przez uczestniczki kursów kroju i szycia. Kursy organizowane są przez ONG przy pomocy instruktorki - krawcowej zatrudnionej w Ośrodku.

Warto przy okazji w formie prelekcji zwrócić uwagę na temat estetyki ubioru i jego funkcjonalność. Oczywiście modelki znajdziemy zawsze spośród mieszkanek.

P o k a z y u ż y t k o w a n i a zmechanizowanego s p r z ę t u , przeprowadzone pod nadzorem instruktorów. Pokaz taki może być połączony z pokazem racjonalnego prania w pralce-wirówce i umiejętnego stosowania chemicznych środków do prania lub pokazem prasowania męskiej koszuli żelazkiem z termoregulacją.

Można pokazać również wykorzystanie odkurzacza elektrycznego z całym zestawem szczotek.

Pokazy e s t e t y c z n e g o u r z ą d z e n i a w n ę t r z mieszkalnych. W trakcie pokazu można zademonstrować towary z kilku branż np. meble, tkaniny dekoracyjne, ceramikę, porcelanę i szkło ozdobne, żyrandole, radioodbiorniki i telewizory. Tego rodzaju pokazy organizowane w ONG w woj. bydgoskim spotkały się z pełnym uznaniem i zainteresowaniem.

Pokazy e s t e t y c z n e g o n a k r y w a n i a s t o ł u do posiłków stanowią świetną okazję do zaprezentowania zastaw stołowych, obrusów i sztuców.

D e g u s t a c j e k o n c e n t r a t ó w s p o -
ż y w c z y c h to doskonała forma propagowania ukazu-
jących się w coraz większym doborze koncentratów. Degu-
stację należy łączyć w miarę możliwości z prelekcją na te-
mat oszczędności czasu przy przyrządzaniu posiłków z kon-
centratów, i ich wartości odżywczych.

Degustacje w miarę możliwości należy łączyć też z
rozdaniem próbek do indywidualnego wykorzystania w domu.

x

W miarę możliwości organizatorzy pokazów i degustacji
mogą je łączyć z występami lokalnych zespołów artystycz-
nych co na pewno poważnie przyczyni się do wzrostu zainte-
resowania.

Chciałbym jednocześnie wskazać organizatorów tej dzia-
łalności i ich obowiązki.

Głównym organizatorem będzie w GS Dział Zaopatrzenia
Ludności. Do jego obowiązków należy:

- wyposażenie Ośrodka w urządzenia, środki i mate-
riały potrzebne do reklamy,
- systematyczne dostarczanie eksponatów do demon-
stracji i ekspozycji, zgodnie z planem ustalonym wspólnie
z kierowniczką Ośrodka,
- zapewnienie obsługi ustalonych imprez oraz
- organizowanie w Ośrodku stałych i okresowych wystaw.

Zadaniem kierowniczki ONG i Sekcji Kobiet jest nato-
miast wspólnie z KGW ustalenie kierunków tej działalności,
pomoc w organizacji oraz jak najszersze rozpropagowanie
tej działalności wśród kobiet.

Jeżeli chodzi o dobór kadry fachowców to tutaj wiele
pomóc może PZGS oraz coraz liczniejsze Poradnie Powiatowe
Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet - dysponujące dużą kadrami
instruktorów.

Warto jednocześnie wyjaśnić, że środki finansowe na

ten cel zgodnie z Uchwałą ZG CRS nr 24/64 w sprawie wykorzystania środków na propagandę gospodarczą i reklamę handlową /Informator dla Spółdzielni nr 8 z 10.III.64/ mogą być czerpane z konta reklamy.

Zachęcając Kierowniczkę Ośrodków do organizowania jak najbardziej różnorodnych form reklamy towarów, zwracam się jednocześnie z prośbą o informowanie CRS i reakcji biuletynu "Gospodarstwo Domowe" o Waszych osiągnięciach i napotykanym trudnościach.

CZY WIECIE ŻE...^{x/}

Za m i ó d n a t u r a l n y według określenia przyjętego przez rozporządzenie żywnościowe /Norma Państwowa/ uważa się produkt wytwarzany przez pszczoły z nektaru roślin lub ze spadzi, zbieranych bezpośrednio z żywych roślin.

Zatem miód wyprodukowany przez pszczoły, którym podano do przerobienia syrop cukrowy, soki lub miody z dodatkami witamin, pyłku, substancji leczniczych nie jest miodem naturalnym a jedynie słodkimi mieszaninami wyprodukowanymi przy współudziale pszczół.

Na ocenę jakości miodu wpływają przede wszystkim składniki pochodzące z nektaru kwiatowego lub ze spadzi i organizmu pszczół, których brak w cukrze. Różnorodność składników miodu jest zależna, ^{również} od źródła zbioru, klimatu, gleby, położenia geograficznego, sposobu otrzymywania gotowego miodu z plastrów itp.

Miód naturalny znany był od dawien dawna, nie tylko jako produkt odżywczy, ale również leczniczy. Mimo rozwoju wielu środków biogennych i chemoterapeutycznych jest

^{x/} Na podstawie artykułów w miesięczniku "Roczniki Państwowego Zakładu Higieny", tom XVII, nr 1/1966.

on ciągle przedmiotem żywego zainteresowania dzięki swoim właściwościom bakteriostatycznym, co znajduje odbicie w aktualnych badaniach i piśmiennictwie fachowym.

Ponieważ dla działania hamującego rozwój bakterii nie ma jednolitej grupy związków, istnieją różne i dość sprzeczne opinie co do czynników stanowiących o właściwościach bakteriostatycznych miodu:

a/ Przypuszcza się, że czynnik hamujący wzrost drobnoustrojów w miodzie łączy się z dużą koncentracją cukru i bliżej nie znaną substancją.

b/ Działanie bakteryjne jest spowodowane przez organiczne kwasy występujące w miodzie jak kwas mrówkowy, mlekowy, jabłkowy, fosforowy, winowy. Szczególnie przypisuje się tę właściwość kwasowi mrówkowemu.

c/ Działanie bakteriostatyczne miodu nie zależy od kwasu mrówkowego lecz od kombinacji enzymów i cukrów występujących w miodzie.

d/ Właściwości antybakteryjne miodu spoczywają na czynnikach biologicznych.

Te sprzeczne sądy skłoniły Dolda i jego współpracowników do podjęcia badań nad wydzieliną pewnych gruczołów pszczoł. W wyniku, wspólnie z Weigmanem przeprowadzonego sterylnego zabiegu chirurgicznego gruczołu pszczoły /Glandulla maxilaris/ stwierdzono w wydzielinie tego gruczołu czynnik hamujący wzrost bakterii. Substancję tę nazwał Dolt i n h i b i n ą.

Inhibina według Dolda znajduje się w organizmach ludzkich i zwierzęcych. Wydzieliny niektórych gruczołów jak sterylne mleko, kobiece, krowie, sterylna żółć ^{podobne} posiadają właściwości antybakteryjne. Inhibina spotykana jest także w świecie roślinnym.

Wszystkie te badania mimo, że wykazały, że miód naturalny nie podgrzewany działa bakteriostatycznie nie wyjaśniły jednak gruntownie tego zagadnienia.

W.

K o ł o d z i e j e k B.: Niektóre problemy rozwoju spożycia w Polsce	1
P i e k a r s k a J., B i e l i Ń s k a Z., K l i m o z a k Z.: O wartości odżywczej ciastek eukierniczych	9
R u s i e c k a M.: Żywienie ludzi w wieku starszym	20
D u d z i k M.: Witaminy z własnej działki i ogródka również na zimę	27
W o l f K.: Popularyzujemy uprawę i przyrządzanie potraw z cennych a mało u nas rozpowszechnionych warzyw	39
B i e d r z y c k a H.: Nasz stół codzienny	51
S t e c o w a H.: Zestawy turystyczne	55
C i o ł k o w a B.: Wrażenia z Węgier	58
- Badania użytkowe prowadzone przez KGD - opracowała inż. A.Biedrzycka	63
S w i d o w a Z.: Wśród wydawnictw	65
D u t k i e w i c z H.: Kołnierzyk ażurowy	67
J.G.: Estetyczny mebel	69
INFORMACJE DZIAŁU SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZEGO CRS	
C i o s i Ń s k i A.: Ośrodki "Nowoczesna Gospodyni" - propagatorem nowoczesnego sprzętu	70
CZY WIECIE ŻE...	74

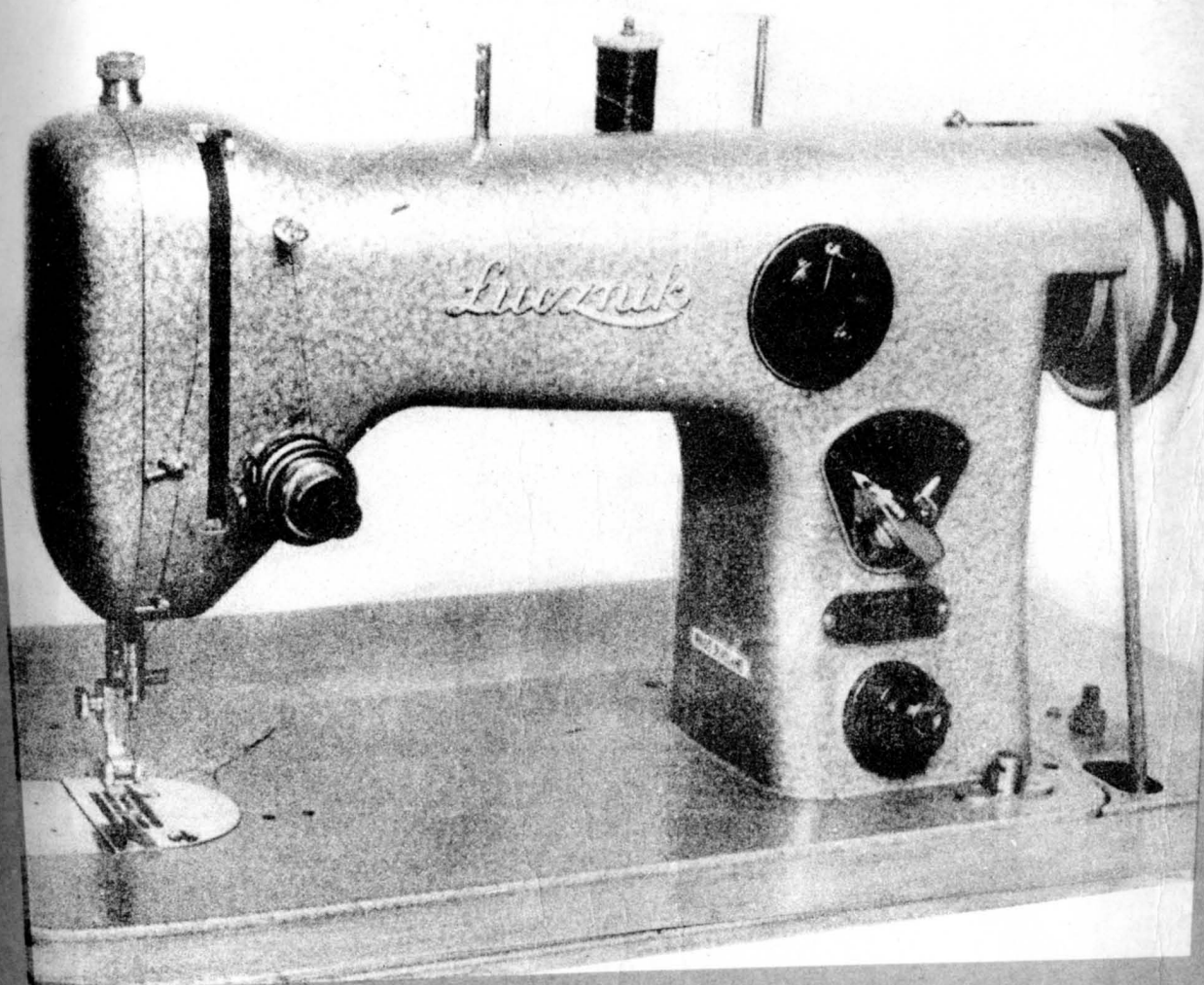
GOSPODARSTWO DOMOWE B i u l e t y n

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,-



**MASZYNA DO SZYCIA „ŁUCZNIK”
UŁATWI CI PRAWIDŁOWĄ GOSPODARKĘ
BIELIZNĄ I ODZIEŻĄ**



**PRZEDSIĘBIORSTWO TECHNICZNO-HANDLOWE
ZMECHANIZOWANEGO SPRZĘTU DOMOWEGO „ELDOM”**



Makaron

cztero
jajeczny



**MAKARONY MARKI „SPOŁEM”
SMAKUJĄ JAK DOMOWE**

KUP BĘDZIESZ ZADOWOLONA!