

GOSPODARSTWO

domowe



KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

NR 4



Zarząd Łódzki Ligi Kobiet
Biuro Gospodarskiego
ul. Andrzeja Struga 1, tel. 207-49

1966

ARTYKUŁY Z TWORZYW SZTUCZNYCH



DO PŁUKANIA OWOCÓW
DO PRZECEDZANIA GRUBYCH MAKARONÓW
Z POLIAMIDU — TWORZYWA ODPORNEGO
NA UDERZENIA I WYSOKĄ
TEMPERATURĘ — DO + 120°C

CENA 22 ZŁ



DO OWOCÓW, Z POLIETYLENU
ODPORA NA UDERZENIA
BEZPIECZNA W UŻYCIU
ZĄBKI NIE WYŁAMUJĄ SIĘ

CENA 15 ZŁ



ŁOPATKA

DO WYBIERANIA MAS ZE SŁOIKÓW
CZĘŚĆ PRACUJĄCA Z POLIETYLENU

CENA 3 ZŁ



DO OWOCÓW I PIECZYWA
Z POLIETYLENU
WYGODNY I ESTETYCZNY

CENA 20 ZŁ

W KAŻDYM DOMU

GOSPODARSTWO DOMOWE

Biuletyn

KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Nr 4 /rok IX/

lipiec - sierpień

1966 r.

Aleksandra Brzoza
K G D

IV KRAJOWY ZJAZD LIGI KOBIET

IV Krajowy Zjazd Ligi Kobiet obradujący w dniach 26-28 czerwca 1966 r. w Warszawie w sali Filharmonii Narodowej zamyka okres ponad 20 letniej działalności organizacji.

Jego jubileuszowe obrady stanowiły prezentację dorobku tych lat i zdobytych w tym czasie doświadczeń. Były wyrazem rosnącego społecznego zaangażowania setek tysięcy działaczek i członków naszej organizacji.

W Zjeździe uczestniczyło 652 delegatek z terenu całego kraju, wybranych na Wojewódzkich Konferencjach Sprawozdawczo-Wyborczych LK oraz około 300 zaproszonych gości reprezentujących najwyższe władze partyjne, rządowe i związkowe z Tow. E. Ochabem, Tow. R. Strzeleckim, Tow. Ignacym Logą Sowińskim oraz kierownikami szeregu resortów na czele.

Tak liczna reprezentacja na IV Zjeździe LK czołowych przedstawicieli naszych najwyższych władz, oraz obszerne

wystąpienie Tow. E. Ochaba świadczą o roli jaką spoczywa na naszej organizacji na drodze do dalszego rozwoju ruchu kobiecego i wadze podejmowanych przez nas zadań.

Przewodniczącą ZG LK wybrana została ponownie Stanisława Zawadecka, wiceprzewodniczącymi: Eugenia Krassowska, Zofia Szydłowska, Stanisława Zawadzka, sekretarzami: Maria Aszkenazy i Melania Mroczek-Szymańska.

Tak jak i poprzednie - IV Zjazd Ligi Kobiet analizował - na tle ogólnego społeczno-politycznego, gospodarczego i kulturalnego rozwoju kraju, sytuację kobiet, dokonane przemiany i osiągnięcia.

Wszystkie krajowe zjazdy w historii działalności Ligi Kobiet wskazywały na jej zdolność umiejętnego śledzenia i spostrzegania przemian zachodzących w kraju i w sytuacji kobiet pod wpływem rozwoju socjalistycznego układu sił polityczno-społecznych i przekazywania swych doświadczeń i obserwacji tak władzom jak i innym organizacjom społecznym i gospodarczym.

Organizacja nasza ma w ostatnich latach ~~nie~~ miały do-robek w tej dziedzinie.

Doprowadziło to między innymi do wzrostu zaangażowania społecznego w rozwiązywanie wielu spraw i problemów szczególnie istotnych dla kobiet i ich rodzin - także przez inne działające w kraju organizacje społeczne, związkowe i spółdzielcze.

Zaistniały więc nowe warunki wymagające określenia przez IV Zjazd LK miejsca Ligi Kobiet, jej zadań i form działania w zmienionym ogólnie układzie sił społecznych.

Zjazd Ligi Kobiet powziął uchwałę, która określa główne kierunki działania organizacji w nowych warunkach.

Obecna sytuacja - głosi uchwała - pozwala Lidze Kobiet skoncentrować siły wszystkich instancji i ogniw organizacji na niezmiernie istotnej działalności wśród kobiet pracujących i nie pracujących, poza zakładem pracy i w miejscu zamieszkania, zarówno w ośrodkach wielkomiejskich

jak też małomiasteczkowych. i osiedlowych.

Uchwała wskazuje na wysoką rangę społeczną działalności w tym środowisku, wynikającą stąd, że w miejscu zamieszkania koncentrują się ważne dla życia kobiet i rodziny oraz rozwoju społeczeństwa problemy związane z zaspokajaniem szeroko pojętych codziennych potrzeb rodziny - wychowaniem dzieci i młodzieży, zaspokajaniem potrzeb kulturalnych, kształtowaniem międzyludzkich stosunków sąsiedzkich itp.

Wszystkie te potrzeby wskazują na konieczność podjęcia przez Ligę Kobiet wielokierunkowej, bogatej w treści i formy działalności.

Zadaniem Zjazdu było wydobyć i omówić najważniejszych problemów, którymi powinna się zająć Liga Kobiet, było wskazanie na główne kierunki pracy organizacji wśród kobiet w miejscu ich zamieszkania.

Jednocześnie Uchwała oceniając zmiany dokonujące się w ruchu kobiecym, jako zgodną z założeniami i celami ruchu i korzystną dla kobiet podkreśla, że pełne wykorzystanie nowych warunków zależy od konsekwentnego realizowania przyjętych założeń przez związki zawodowe, spółdzielczość, związki kółek rolniczych, a także w znacznym stopniu od samych kobiet, od działaczek zorganizowanego ruchu kobiecego.

Obecny etap rozwoju ruchu kobiecego w kraju i wynikające stąd zadania znalazły swoje odzwierciedlenie w dyskusji zjazdowej, która, poza dyskusją na posiedzeniach plenarnych, toczyła się w czterech komisjach problemowych.

Sprawozdania z obrad komisji złożone przez przewodniczącą, na posiedzeniu plenarnym wskazywały na wielką znajomość potrzeb kobiet w miejscu zamieszkania, na duże zaangażowanie społeczne i polityczne delegatek, na ich wolę działania w tym nowym, trudnym środowisku.

Jednocześnie dyskusja na Zjeździe wskazała na wiele problemów dotyczących pozycji zawodowej kobiet i ich roli.

w gospodarce narodowej. Poruszono sprawy bytu i pracy . kobiety wiejskiej, wskazano na przemiany zachodzące w modelu rodziny miejskiej i wiejskiej, adresując zadania stąd wynikające do wszelkich organizacji społecznych - Związków Zawodowych, Kółek Rolniczych, spółdzielczości, które to organizacje przyjęły pełną odpowiedzialność za rozwiązywanie tych problemów.

Obrady IV Zjazdu i uchwała podjęta na Zjeździe wskazują, że organizacja kobieca zmieniając miejsce swojej działalności, zachowuje w zasadzie dotychczasowe kierunki pracy i podstawowe założenia programowe, kontynuuje działalność prowadzonych przez siebie placówek i dąży do ich szerokiego rozwoju.

Uchwała Zjazdu podkreśla potrzebę dalszego kształtowania postaw kobiet w duchu przywiązania do ludowej Ojczyzny, w duchu internacjonalizmu i pokoju. Omawiając rozwój aktywności społeczno-politycznej kobiet podkreśla, że miernikiem tego rozwoju jest udział kobiet i ich aktywność w organach przedstawicielskich - w Sejmie, radach narodowych, FJN i innych formach samorządu. Uznając aktywizację zawodową kobiet za istotny czynnik w rozwoju gospodarki narodowej, za ważny czynnik kształtujący osobowość kobiety i umacniający jej pozycję w społeczeństwie i w rodzinie, IV Zjazd LK widzi potrzebę i konieczność "współdziałania organizacji ze związkami zawodowymi i prezydiami rad narodowych przy rozwiązywaniu całości kształtu problemów zatrudniania kobiet".

Uchwała IV Zjazdu podkreśla, że "Liga Kobiet powinna w dalszym ciągu śledzić postępy w umacnianiu pozycji zawodowej kobiet, powinna podejmować w tym zakresie badania opinii społecznej i analizować postulaty kobiet w tej mierze oraz przeprowadzać nadal w tej dziedzinie niezbędne interwencje", a także współdziałać z władzami oświatowymi w zakresie prawidłowego profilowania szkolenia zawodowego dziewcząt.

Wśród wielu problemów, które występowały najczęściej

w czasie wypowiedzi na obradach plenarnych a także były głównym tematem obrad komisji problemowych była sprawa p o d n o s z e n i a k u l t u r y ż y - c i a codziennego rodziny.

W podjętej uchwale IV Zjazd uznał za konieczne dalsze rozwijanie różnorodnych form pomocy rodzinie w dziedzinie pracy wychowawczo-opiekuńczej, pomocy w racjonalnym organizowaniu gospodarstwa domowego, podnoszeniu kultury życia codziennego rodziny, zdrowia, w zakresie dalszego udoskonalania ustawodawstwa dotyczącego spraw kobiety i rodziny, prawidłowej jego realizacji i popularyzacji.

Zadania te Zjazd nakłada na wszystkie ogniwa LK w formie podejmowania społecznych inicjatyw i współdziałania z administracją państwową różnych szczebli, organizacjami społecznymi, związkami zawodowymi, spółdzielczością oraz wszelkimi innymi organami i instytucjami zainteresowanymi tymi problemami.

Interesujące nas szczególnie kierunki działania organizacji uchwala IV Zjazdu LK ujmuje następująco:

Szczególnie poważną rolę w organizacji życia rodzinnego powinien spełniać Komitet Gospodarstwa Domowego i podległe mu placówki terenowe.

Zadaniem ich powinno być w szczególności:

- Dalsze, coraz szersze szkolenie i doszkalanie kadr, upowszechnianie wiedzy w zakresie żywienia i gospodarstwa domowego,

- Programowanie współdziałania z właściwymi ośrodkami metodycznymi w przygotowaniu pomocy naukowych dla szkolenia masowego, prowadzonego przez Ligę Kobiet oraz inne organizacje i środowiska kobiece.

- Komitet powinien dążyć do przeprowadzenia stopniowej weryfikacji kadr instruktorskich oraz organizowania i nadzorowania systematycznej pracy w stałych zespołach samokształceniowych.

- W trosce o należyty poziom prowadzonych kursów i innych akcji oświatowych - Komitet i podległe mu placówki powinny prowadzić hospitację oraz przekazywać swoje uwagi i wnioski pod adresem organizatorów odpowiedzialnych za te akcje.

- Zjazd pozytywnie ocenia dotychczas prowadzone pod kierownictwem Komitetu roczne kursy przysposobienia dziewcząt do pracy w gospodarstwie domowym i do pełnienia funkcji w rodzinie.

- Zjazd zobowiązuje nowo wybrany Zarząd Główny Ligi Kobiet do wzmożenia starań o podniesienie rangi i uprawnień Komitetu, w zakresie uwzględniania i wykorzystywania jego opinii i ocen, zwłaszcza w dziedzinie zaopatrywania rynku oraz jakości produkcji nowego sprzętu i narzędzi gospodarstwa domowego, artykułów spożywczych, artykułów chemii gospodarczej i innych.

- Zjazd zaleca wojewódzkim zarządom, Komitetowi Gospodarstwa Domowego i Wojewódzkim Ośrodkom Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet poszerzanie - w miarę istniejących możliwości - sieci szkolenia.

- IV Krajowy Zjazd uważa, że warunkiem usprawnienia organizacji codziennego życia współczesnej rodziny są odpowiednio rozwinięte usługi dla potrzeb gospodarstwa domowego.

Istniejąca niedostatecznie rozwinięta sieć jednostek usługowych tego typu, przeważnie w dużych miastach, częstokroć nie odpowiada jeszcze współczesnym wymagom. Zachodzi pilna potrzeba rozszerzenia zasięgu usług w formach zbliżających je do bezpośrednich użytkowników w miejscu zamieszkania, w miejscu pracy i wypoczynku.

Liga Kobiet kontynuować będzie współpracę z resortami organizującymi usługi i organizacjami społecznymi w zakresie:

- szerokiej informacji i popularyzacji istniejących już usług dla ludności,

- ukazywania na podstawie konkretnej analizy sytuacji w danym środowisku, najpilniejszych potrzeb społecznych,

- popierania rozwoju osiedlowych pawilonów usługowych, ruchomych punktów zorganizowanych na samochodach dojeżdżających do terenów wiejskich i dzielnic peryferyjnych, popieranie rozwoju sieci usług pomocniczych wykonywanych chałupniczo lub w mieszkaniach klientów i tym podobnych,

- rozszerzenia, w porozumieniu ze związkami zawodowymi, stałej kontroli społecznej, działalności usługowej, zaopatrzenia handlu i gastronomii, aby w usługach najbardziej poszukiwanych tempo rozwoju mogło być wyższe, a jakość coraz lepsza.

Jak widać z przytoczonego wyżej przebiegu obrad i cytowanych fragmentów uchwały podjętej przez IV Zjazd LK, szczególnie ważna rola w realizacji programu Ligi Kobiet w nowym środowisku przypada Komitetowi do Spraw Gospodarstwa Domowego i jego ogniom terenowym - w oparciu o ofiarną pracę instruktorek gospodarstwa domowego.

Od postawy nas samych, od naszego społecznego zaangażowania, inwencji i pomysłowości, a równocześnie solidnego fachowego przygotowania zależeć będzie jak głęboko potrafimy wejść w teren, dotrzeć do kobiet w ich miejscu zamieszkania, rozeznąć ich potrzeby, nieść im pomoc popularyzując wiedzę i umiejętności w zakresie racjonalnego organizowania gospodarstwa domowego, stwarzania właściwej atmosfery rodzinnej i stosunków sąsiedzkich, prawidłowego, postępowego wychowywania dzieci i młodzieży itp.

Na przestrzeni dwudziestoletniej działalności organizacji - członkinie dawały nieustannie przykłady ogromnej ofiarności i zaangażowania, oraz pomysłowości w szukaniu nowych form i treści pracy, coraz innych sposobów dotarcia do kobiet i włączania ich aktywnie w życie społeczne dla ich dobra i dobra otoczenia.

Na drodze do ideału, jakim jest zapewnienie kobiecie możliwości pełnego rozwoju jej osobowości – na zasadzie należnego jej udziału w pracy zawodowej i społecznej z jednoczesnym osiągnięciem satysfakcji i osobistego szczęścia wynikającego z macierzyństwa i życia rodzinnego – przypadła nam trudna rola.

Cała nasza organizacja, cały aktyw kobiecy, lecz w szczególności specjalistki od zagadnień ekonomiki gospodarstwa domowego winny być tymi, które przyspieszają postęp gospodarczy i społeczny, które pomagają kobietom w wykonywaniu ich podwójnej funkcji społecznej – pracownika i organizatora życia rodzinnego.

Apelujemy do wszystkich instruktorek i nauczycielek z dziedziny gospodarstwa domowego a także wszystkich kobiet, którym sprawa podnoszenia kultury życia codziennego rodziny leży na sercu – dzielcie się z nami swoimi pomysłami, doświadczeniami, osiągnięciami i kłopotami! Piszcie do nas o tych sprawach!

inż. Maria Dudzik
K G D

ZASTOSOWANIE MLEKA ORAZ INNYCH MLECZARSKICH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W POSILKACH CODZIENNYCH I OKOLICZNOŚCIOWYCH

Mleko odgrywa wyjątkową rolę wśród wszystkich produktów spożywczych dzięki zawartości pełnego kompletu dobrze przyswajalnych składników pokarmowych niezbędnych do życia i rozwoju istot zaliczanych do ssaków. Mleko jest nieodzownym pokarmem, a zastąpić go mogą jedynie inne produkty mleczarskie: zamiast 100 g mleka płynnego użyć można:

- 15 g mleka w proszku pełnego
- lub 10 g " " odtłuszczonego
- lub 50 g " skondensowanego
- lub 15 g twarogu
- lub 12 g sera żółtego podpuszczkowego.

Na szczególną uwagę zasługują występujące w mleku białka łatwo strawne i dobrze przyswajalne oraz wapń w połączeniu z fosforem stanowiącym podstawowy budulec kości i zębów. Obecność w białku mleka wszystkich egzogenicznych aminokwasów /i to w stosunku odpowiednim dla człowieka/ decyduje o wysokiej jego biologicznej wartości. Dzięki temu przez dodatek mleka, sera do potraw z maki, kaszy, ziemniaków, grochu oraz innych produktów pochodzenia roślinnego uzupełniamy braki białka roślinnego, podnosząc tym samym jego wartość biologiczną jako odpowiedniego budulca tkanek. Ma to bardzo istotne znaczenie również dlatego, że białko mleka, a zwłaszcza białko zawarte w serach białych twarogowych należy do najtańszych, pełnowartościowych białek zwierzęcych. Ser jako skoncentrowany produkt białkowy mogą więc zastąpić z korzyścią dla "kieszeni" i zdrowia produkty mięsne. Oto zestawienie według tabeli produktów zamiennych: 100 g twarogu /1,20 zł/, lub 80 g sera białego tłustego /1,92 zł/, lub 60 g sera żółtego twardego /ok. 2,70 zł/, zastąpić go może 100 g mięsa i ryb /minimum 3,60 zł/ lub 80 g wędliny, podrobów /ok. 2,90 zł i więcej/, 120 g drobiu /ok. 6 zł/, 80 g konserwy mięsnej /ok. 5 zł/, rybnej /ok. 4 zł/, a także 100 g czyli 2 sztuki jaj /3,60 zł - 4,20 zł/.

Tę samą ilość białka zwierzęcego / $\pm$ 15 gramów/, którą zawiera 100 gramowa porcja leniwych pierożków, na którą zużyto produktów za 1,75 zł - 2,70 zł /z sera tłustego/ - dostarczają 100 gramowe porcje następujących potraw mięsnych: brizol wieprzowy, stek wieprzowy, sznycel cielęcy wiedeński, siekanki cielęce, kotlet schabowy sauté, zrazy wieprzowe po węgiersku, rulada ze szczipaka lub dorsza, szczipak smażony, porcja jajeczniczy z

2 jaj z kielbasą, omlet naturalny z szynką i szereg innych. Przybliżona kalkulacja lub porównanie cen płacowych w zakładach gastronomicznych za owe "leniwe" czy "brizole" itp. nasuwa wniosek oczywisty.

Najcenniejszym składnikiem mleka i serów z niego otrzymywanych jest wapń. Wapń to nie tylko podstawowy budulec kości i zębów, ale składnik krwi warunkujący jej krzepnięcie, prawidłowe działanie serca i inne. O roli mleka i serów jako nie zastąpionego źródła wapnia decyduje też dobra jego przyswajalność w przeciwieństwie do źle przyswajalnego wapnia produktów zbożowych, strączkowych, niektórych warzyw i zupełnie nieprzyswajalnego wapnia zawartego w szpinaku, szczawiu, rabarbarze, botwinie.

Zatem pomijanie mleka i serów w codziennych posiłkach pociąga za sobą niedostateczną ilość wapnia wprowadzanego do organizmu, a ta z kolei szereg niebezpiecznych i groźnych skutków nie tylko dla małych dzieci, młodzieży, matek ciężarnych i karmiących. Brak wapnia powoduje między innymi odwapnienie kości /zwiększające ich kruchość, łamliwość, podatność do zniekształceń/, zwiększoną pobudliwość układu mięśniowego i nerwowego /np. tężyzka/, obniżoną krzepliwość krwi, co grozi niebezpieczeństwem w razie zranień, operacji itp.

1 litr mleka lub 100 g sera podpuszczkowego twardego zawiera wapń w ilości zapewniającej pokrycie dziennego zapotrzebowania. Poszukując tej samej ilości wapnia w mięsie należałoby spożyć go około 10 kg /kilogramów/. Jasnym więc, iż mięso i pochodne jego produkty nie mogą zastąpić nam mleka i serów - mimo dużej zawartości białka i żelaza, a tego ostatniego w mleku jest mało.

I tu przez właściwe łączenie mleka oraz jego pochodnych w potrawach lub posiłkach z produktami ubogimi w wapń, zawierającymi go w postaci nieprzyswajalnej, a niekiedy zawierającymi czynniki wiążące wapń w nieprzydatne związki nierozpuszczalne osiągnąć możemy wyrównanie bra-

ków. Przykładem są zupy mleczne /produkty mączne + mleko/, napoje mleczne do pieczywa stanowiącego podstawę śniadań lub kolacji, zupa szczawiowa podprawiana mlekiem i śmietaną, szpinak podprawiany zasmażką białą rozprowadzoną mlekiem, chłodnik z botwiny na zsiadłym mleku, warzywa zapiekane pod sosem beszamelowym, w sosie serowym i wiele innych.

Gotowanie warzyw kapustnych z dodatkiem mleka uszlachetnia też ich wartość i apetyczność dzięki właściwości wchłaniania przez mleko niezbyt miłych zapachów, wydzielanych przez gotującą się brukiew, kapustę oraz inne warzywa z rodziny krzyżowych.

Za koniecznością wprowadzania mleka i produktów mlecznych do naszych codziennych posiłków przemawia i to, że 2/3 wszystkich produktów tworzących naszą dzienną rację pokarmową stanowią produkty pochodzenia roślinnego. Udział ten często jest dużo wyższy w przypadkach, gdy obiad jest jedynym gotowanym, gorącym posiłkiem złożonym z kilku potraw, zaś podstawę innych posiłków stanowi pieczywo. Przy ograniczonych budżetach i niedoborach w zaopatrzeniu rynku w mięso potrawy z mleka i serów lub z ich dodatkiem powinny zastąpić dużo droższe dania mięsne a zwłaszcza wędliny.

Łączenie w żywieniu napojów i różnych potraw mlecznych, z serów z warzywami i owocami ma zasadnicze znaczenie z uwagi na to, że mleko jest ubogie w żelazo. Dlatego między innymi wprowadza się dość wcześnie do żywienia niemowląt dodatek soków z owoców do zup i przecierów z warzyw. Zbyt długie karmienie niemowlęcia wyłącznie mlekiem prowadzi niekiedy do anemii. Warzywa i owoce wzbogacają też posiłki mleczno-serowe w witaminę C, której ilość w nich zawarta jest mała i zależna od pory roku oraz sposobu żywienia krów.

Tych kilka uwag o wartości odżywczej omawianych produktów mleczarskich ma na celu zwrócenie uwagi na momenty ważne, a pomijane nieraz w czasie kursów i poka-

zów żywienia. Z uwag. można wysnuć szereg praktycznych wniosków w kierunku komponowania prostych i racjonalnych potraw oraz napojów w oparciu o dostępne i niekiedy najdroższe produkty.

Wobec zwiększającej się podaży mleka oraz różnych mleczarskich produktów spożywczych podjąć należy szereg akcji propagandowych na terenie całego kraju dla zwrócenia uwagi rzesz konsumentów na lepsze wykorzystanie tych wartościowych artykułów. Przedstawiamy poniżej jeden z projektów cyklu pokazów.

Cykl pokazów propagandowych z pogadankami

Ogólny plan pokazów

- I. Mleko słodkie, śmietanka W napojach gorących i zimnych oraz zupach /zastosowanie różnych gatunków np. mleko płynne, w proszku, zagęszczone w tubach, puszkach/.
- II. Mleko słodkie, śmietanka i śmietana w potrawach z warzyw i owoców oraz w deserach.
- III. Mleko zsiadłe, kefir, jogurt, serwatka i maślanka w napojach i różnych potrawach /ochłodnikach, polewkach oraz w deserach/.
- IV. Sery twarogowe, bryndza, sery podpuszczkowe w postaci past do chleba, kanapek, sałatek oraz innych zakąsek.
- V. Sery twarogowe i podpuszczkowe w potrawach gorących /drugie dania obiadowe lub kolacyjne/.
- VI. Sery twarogowe /śmietanka kremowa/ w słodkich daniach i deserach.
- VII. Sery oraz inne produkty mleczne w ciastach i ciasteczkach.
- VIII. Pokaz - wystawa posiłków wzorcowych z zastosowaniem wyżej wymienionych różnych mleczarskich produktów

spożywczych np. drugie śniadanie lub podwieczorek dla ciężko pracujących. Drugie śniadanie w domu, na letnisku lub w stołówce. Podwieczorki w dziecińcach lub przedszkolach.

Skromne przyjęcie imieninowe.

Napoje i dania z mleczarskich produktów spożywczych w klubo-kawiarni, w bufecie, z okazji jakiejś uroczystości itp. zależnie od potrzeb, zainteresowania i możliwości środowiska.

Na całość każdego spotkania - pokazu składają się:

1. W y s t a w k a t o w a r o z n a w o z a przedstawiająca aktualny asortyment /wybór/ produktów mleczarskich odpowiadający tematowi np. gatunki i odmiany mleka słodkiego - najlepiej w oryginalnych opakowaniach wraz z dobrze widocznym cennikiem, barwnymi plakatami i ulotkami.

2. P o g a d a n k a - informacyjna omawiająca eksponowane produkty, ich wartość odżywczą, cenę, sposób i czasokres przechowywania oraz możliwość najbardziej racjonalnego i ekonomicznego zastosowania ich w codziennym żywieniu.

3. Doskonale przemyślany i przygotowany p r a k - t y c z n y p o k a z przyrządzania różnych typowych prostych napojów i potraw z wyznaczonych do każdego tematu produktów, zwracający uwagę na najbardziej istotne cechy: wydajność, cenę, a także właściwe ich zastosowanie w posiłkach z innymi daniami.

4. O c e n a s m a k o w a wykonanych wyrobów kulinarnych lub próbek artykułów mleczarskich /np. serów twardych/; pytania, wyjaśnienia i uzupełnienia.

5. P o d s u m o w a n i e i wyciągnięcie wniosków; w miarę możliwości zaopatrzenie uczestników w ulotki i przepisy powielone lub drukowane na niektóre ciekawsze, nieznanne potrawy, zakąski czy napoje.

Szczegółowy plan pokazów

P o k a z I

T e m a t

Mleko słodkie, śmietanka kawowa w napojach gorących i zimnych, oraz w zupach.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w c z a

Dostępne na rynku gatunki mleka konsumpcyjnego w butelkach, mleko zagęszczane w puszkach, mleko smakowe w tubach, mleko w proszku, śmietanka kawowa w butelkach.

Na kartonie duży napis: "Mleko najcenniejszym naszym pokarmem" oraz "Ile spożywać mleka w różnych okresach życia" /wyciąg z norm żywienia PZH/ lub flanelograf "Ile spożywać mleka"; plakaty lub plansze KGD: "Mleko", "Jak uzupełnić wartość odżywczą mleka w żywieniu dziecka", "Składniki mleka w jego przetworach", "Czy i czym zastąpić możemy mleko".

Cennik artykułów mleczarskich.

Garnek do gotowania mleka, krążek porcelanowy tzw. "kipichron".

P o g a d a n k a

Towaroznawcze wyjaśnienia i uwagi dotyczące produktów mleczarskich objętych pokazem.

W oparciu o hasła i wystawkę wyjaśnić w sposób przystępny wartość odżywczą mleka jako produktu – pokarmu niezastąpionego, podkreślić znaczenie białka wysokowartościowego, dobrze przyswajalnego wapnia w połączeniu z fosforem i witaminy B₂. Omówić szczególną rolę mleka w żywieniu niemowląt, dzieci i młodzieży oraz kobiet ciężarnych i karmiących.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Gotowanie mleka w specjalnym garnku, z kipichronem.
2. Upłynnianie mleka w proszku, zagęszczonego, smako-

wego z tuby.

3. Przyrządzanie napojów gorących mlecznych:

- mleko + esencjonalny wywar z kawy zbożowej
- mleko + esencja herbaciana
- kakao na mleku
- kawa naturalna lub Marago + śmietanka.

4. Napoje zimne np. mleko z miodem,

napój z mleka z miętą /naparem/

napój z mleka z owocami

cocktail z mleka, ewentualnie w miarę możliwości i potrzeby kawa mrożona.

5. Zupy mleczne z dodatkami mącznymi: lane kluski na mleku, płatki ryżowe błyskawiczne ewentualnie zupa "nie".

6. Zupy mleczno-jarzynowe np. zupa kalafiorowa, zupa z marchwi na mleku, lub inna jarzynowa /podana z grzankami/.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów reklamowych, przepisów.

P o k a z II

T e m a t :

Mleko słodkie, śmietanka i śmietana w potrawach z warzyw, owoców i w deserach.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w c z a

Zorganizować wystawkę na tle haseł i plansz podobnie jak w pokazie I. Wyeksponować buteleczki z różnymi rodzajami śmietanki; ewentualnie przygotowany uprzednio i zastudzony krem kawowy /z 1/2 porcji 4 osobowej/ lub inny.

P o g a d a n k a

Wyjaśnienia i uwagi towaroznawcze dotyczące głównie rodzajów śmietanki i śmietany i rozpoznania po zróżnic-

wanych nakrywkach. Sposób właściwego przechowania śmietanki. Śmietanka w żywieniu chorych i rekonwalescentów.

W nawiązaniu do składników pokarmowych mleka podkreślić celowość łączenia go z innymi produktami zwłaszcza roślinnymi np. z warzywami. Uszlachetniający wpływ mleka na warzywa kapustne w nich gotowane. Desery mleczne dobrym uzupełnieniem bezmięsnych obiadów.

P o k a z p r a k t y c z n y

D e s e r y z mleka i śmietanki

1. Krem kawowy /jaja + śmietanka kremowa/, ubijanie śmietanki.
2. Krem deserowy np. czekoladowy /z koncentratu, proszku/.
3. Kisiele np. karmelowy lub waniliowy z owocami.
4. a/ Sos waniliowy - podany z gruszkami z kompotu lub jabłkami,
b/ Zimny sos śmietanowo-owocowy /do ryżu ugotowanego na mleku, leguminy z manny lub ciasta biszkoptowego/.

S o s y białe mleczne i śmietanowe

1. a/ Sos biały beszamelowy z mleka w proszku do podprawienia szpinaku itp.
b/ Sos beszamelowy śmietanowy /kalafior zapiekany pod beszamelem/.
2. a/ Sos gorący śmietanowy - do jaj w koszulkach
b/ Sos zimny " ostry do zakąski z jaj twardych i sałatki.
3. Gotowanie warzyw z dodatkiem mleka np. kapusta ,podana jak kalafior /krajana w części lub grube paski/, ziemniaki na mleku lub purée z ziemniaków, albo purée z grochu /koncentrat proszkowy/.

Dla zainteresowanych - zastosowanie mleka w proszku w przypadku, gdy ktoś "wybrzydza" na mleko płynne i

unikaj go, można przeprowadzić pokaz przyrządzania ciasta na kluski z dodatkiem proszku mlecznego.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

P o k a z I I I

T e m a t

Mleko zsiadłe, kefir, jogurt, serwatka i maślanka w napojach i różnych potrawach.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w o z a

Dostępne na rynku gatunki fermentowanych napojów mlecznych; mleko zsiadłe w garnku kamiennym lub w porcelanowych kwasiarkach; butelki z serwatką, maślanką. Tabletki kwaszące i tabletki kefirowe oraz mleko uprzednio zakwaszone nimi.

P o g a d a n k a

Czym różni się mleko zsiadłe - kwaśne oraz inne fermentowane od mleka słodkiego, jego wartość dietetyczna. Jak i w czym zakwaszać mleko, jak pić, z czym podawać. Zastosowanie tabletek kwaszających. Wartość serwatki i maślanki, celowość ich użycia w żywieniu ludzi.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Zakwaszanie mleka gotowanego za pomocą tabletek.
2. Przyrządzanie różnych napojów z fermentowanych gatunków mleka, sposób podawania - jak, z czym?

a/ napoje z mleka zsiadłego, kefiru, serwatki, maślanki w połączeniu z sokami warzywnymi i zieleniną - koperkiem lub szczypiorkiem np. z sokiem pomidorowym, kwasem buraczanym, ogórkowym itp.

b/ napoje z produktów mlecznych /jak wyżej/ z dodatkiem owoców w całości /jagodowe/ przetartych lub z sokami owocowymi; szampan z maślanki lub z serwatki.

3. Desery z mleka zsiadłego:

galaretka z mleka zsiadłego

racuszki z mleka zsiadłego.

4. Zupy i polewki z mleka zsiadłego:

Chłodnik litewski na mleku /z chlebem razowym/

Chłodnik owocowy z mleka zsiadłego

Zupa zalewajka z serwatki z ogórkami

Zupa szczawiowa na serwatce

Krupnik z kaszy jaglanej na serwatce.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

P o k a z I V

T e m a t

Sery twarogowe, bryndze, sery podpuszczkowe jako masy - pasty do chleba, kanapek, w formie sałatek oraz innych zakąsek.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w o z a

Produkowane u nas i dostarczane na rynek rodzaje i odmiany wymienionych serów i serków, tablice barwne, atrapy; katalog i cennik z podziałem na zasadnicze grupy; przygotowane na taskach małe próbki niektórych serów do oceny próby organoleptycznej.

Wykaz tabelaryczny potraw z sera i z jego dodatkiem.

P o g a d a n k a :

Sery i sposoby ich otrzymywania, wartość odżywcza. Jak rozpoznać gatunki i jakość serów. Ser - jedynym zamiennikiem mleka. Ser twarogowy najtańszym źródłem białka pełnowartościowego. Sery mogą zastąpić mięso. Racjonalne łączenie serów z innymi produktami w potrawach i posiłkach. Szerokie możliwości zastosowania. Przechowywanie serów.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Sałatki z sera

- a/ Sałatki sezonowe /do każdej dodatek śmietany/:
ser biały + rzodkiewki i szczypiorek /wiosna/
ser biały + ogórek lub pomidor + koper zielony
/lato/
ser biały + papryka warzywna + koperek lub cebula
/jesień/
ser biały + pasta pomidorowa lub papryka konser-
wowa /zima/

b/ Sałatka z pomidorów, surówka mieszana z serem twardym ostrym, tartym, lub krojonym w słupki.

2. Masy /pasty/ z sera białego lub serów topionych i bryndzy z innymi dodatkami smakowymi i uzupełniającymi:

- a/ masy z sera z dodatkiem ziół, warzyw, ewentualnie śledzia lub szprotek itp.
- b/ słodkie masy z sera białego z owocami
- c/ kulki z ostrej masy twarogowej otaczane w tartym pumperniku z solonymi migdałami lub orzechami /"Jeżyki" z twarożku/
- d/ ser smażony /z sera zgłiwiałego/ z kminkiem.

3. Kanapki ozdobne z masami według punktu "2 a" oraz z serów twardych - żółtych.

4. Kanapki /grzanki/ z serem topionym na gorąco.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

P o k a z V

T e m a t

Sery twarogowe i podpuszczkowe w potrawach gorących /drugie danie obiadowe lub kolacyjne/.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w c z a

Podobnie jak w pokazie IV wykaz potraw z serem lub z

dużym jego dodatkiem podawanych do obiadów bezmięsnych lub kolacji.

P o g a d a n k a

Sery mogą zastąpić potrawy mięsne. Przykłady potraw odpowiednich jako drugie danie obiadowe lub kolacyjne. Ser w połączeniu z ziemniakami, kluskami, kaszą uzupełnia ich wartość białkową. Potrawy z sera tańsze od mięsnych.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Zapiekanka z kaszy gryczanej z serem.
2. Knedle z sera białego słone /ostre/ i słodkie.
3. Leniwe pierogi tradycyjne /wykwintne/.
4. " " z ziemniakami.
5. Ziemniaki duszone z nadzieniem słonym, ostrym z sera białego lub bryndzy. Kabaczek nadziewany serem podpuszczkowym ostrym.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

Po ocenie smakowej w podsumowaniu dać kilka przykładów zestawów obiadowych lub kolacyjnych z udziałem demonstrowanych potraw.

P o k a z VI

T e m a t

Sery twarogowe, śmietanka kremowa w daniach słodkich i deserach.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w c z a

Gatunki serów i serków twarogowych. Oryginalne opakowania z różnymi gatunkami śmietanki.

P o g a d a n k a

Wybór serów i serków, ich wartość odżywcza, znakowanie, czasokres trwałości, czym różnią się gatunki śmietanki i śmietany. Znane i możliwe sposoby przerobu na desery, z czym łączyć, jak podawać.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Budyń z sera.
2. Placek z sera z jabłkami.
3. Krem z twarogu /podstawowy i z różnymi dodatkami/.
4. Przekładanie z twarogu.
5. Jabłka nadziewane twarogiem.
6. Ubijanie śmietanki kremowej i śmietany, podanie z owocami, bezami.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

P o k a z V I I

T e m a t

Sery oraz inne produkty mleczarskie w ciastkach i ciasteczkach.

W y s t a w k a t o w a r o z n a w c z a

Stół-bufet nakryty estetycznie z ułożonymi na tacach czy talerzach przygotowanymi przed pokazem ciastami; przy nich kartki z nazwą i ceną ilości dla 5 osób lub porcji pojedynczej. Pożądane powielone przepisy na mniej znane ciasta; wykaz książek i broszur tematycznych.

P o g a d a n k a

Omówienie składu przedstawionych ciast, ich dużej wartości odżywczej w porównaniu do innych mniej wartościowych, wskazanie ciekawych pozycji bibliograficznych.

P o k a z p r a k t y c z n y

1. Ciasto drożdżowe z serem - kołaczyki.
2. Placek półkruchy z serem.
3. Półfrancuskie ciasto serowe w zastosowaniu do ciastek słodkich i słonych np.:

a/ pierożki z jabłek lub kule śnieżne z dżemem

b/ paluszki z kminkiem, upieczone ciastka, część ciasta zarobiona przed pokazem, a na resztę $1/4$ porcji/ produkty do zarobienia podczas pokazu.

4. Pascha czyli sernik bez pieczenia /przygotowana uprzednio przez instruktorkę, dobrze schłodzona w lodówce/.

Ocena smakowa, pytania, wyjaśnienia.

Podsumowanie, rozdanie materiałów.

P o k a z V I I I

Pokaz ten stanowić powinien zamknięcie - podsumowanie całego cyklu przedstawiającego zastosowanie napojów, potraw, kanapek oraz innych do określonych posiłków po-
prawnie zestawionych. Rodzaj przyjęcia, ich zestaw kulinarny, sposób podania należy zaplanować zgodnie z możliwościami finansowymi i technicznymi.

Mało znane, dobre dla dzieci i dorosłych
potrawy słodkie z twarogu lub sera białego
/proporcje dla 5 osób/

K r e m z t w a r o g u

Potrzebne produkty: 25 dkg twarogu /sera białego/,
1/4 litra mleka, około 5 dkg /3 łyżki/ cukru, 1 torebka
cukru waniliowego.

Dodatki zależnie od sezonu: a/ 25 dkg owoców świe-
żych /jagód, malin, poziomek, truskawek itp./, b/ 10 dkg
przeciera - surówki owocowej, c/ 15 dkg owoców mrozo-
nych lub dżemu, d/ sok i skórka z 1/2 cytryny, e/ 1/2
pomarańczy krojonej w cząstki, f/ 5 dkg chleba pumper-
nika rozdrobnionego wymieszanego z cukrem i cynamonem.

S p o s ó b w y k o n a n i a :

Twaróg niekwaśny lub ser biały przetrzeć przez sito
lub maszynkę albo rozkruszony rozmieszać z 1/3 całej
ilości potrzebnego ciepłego mleka - ubić "na śmietanę"
z resztą mleka i cukrem /z wanilią/ za pomocą trzepaczki

różgowej. Połączyć z któryś z wymienionych dodatków jak świeże owoce w całości, krojone, lub przetarte. Wyłożyć do małych porcjowych kompotierek lub pucharków na lody albo na małe talerzyki deserowe i postawić w chłodnym miejscu. Można podawać z suchymi ciasteczkami, wafelkami lub biszkopcikami.

Deser ten można wykonać bardzo szybko ubijając w mikserze /mieszalniku/ elektrycznym.

Podawać przy obiedzie bezmięsnym lub z małą ilością mięsa, albo jako danie na podwieczorek dla dzieci ewentualnie po daniu z warzyw do kolacji.

P r z e k ł a d a n i e c z t w a r o g u /niepieczony/

Potrzebne produkty: 25 dkg twarogu, $\frac{1}{4}$ l mleka, 5 dkg cukru, 1 paczka cukru waniliowego, 10 dkg pumpernika, trochę rumu, 50 dkg owoców osłodzonych lub z kompotu.

S p o s ó b w y k o n a n i a :

Twaróg z mlekiem i cukrem ubić "na śmietanę" /trzy paczką różgową lub w mikserze/. Pumpernik utrząść osobno lub rozkruszyć, wysypać nim dno salaterki, skropić rumem i układać warstwami owoce, krem twarogowy i pumpernikel; na wierzchu warstwa twarogu. Przybrać owocami i pumpernikiem.

C i a s t o s e r o w e z j a b ł k a m i

Potrzebne produkty:

Spód drożdżowy: 20 dkg mąki pszennej, 1 dkg drożdży, 5-6 łyżek mleka, sól, 4 dkg cukru, 4 dkg tłuszczu.

Przełożenie: 75 dkg jabłek, 5 dkg rodzynek, 1 łyżka cukru, 2 łyżki soku cytrynowego.

Masa z sera: 50 dkg twarogu, 4 dkg grysiku, 1 jajo, 12 dkg cukru, skórka z 1 cytryny. Do posmarowania żółtko.

S p o s ó b w y k o n a n i a :

Przygotować ciasto drożdżowe, odstawić do wyrośnięcia, wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem formy. Bezpośrednio na ciasto położyć pokrojone jabłka, posypać rodzynkami i cukrem, skropić sokiem z cytryny. Ser starannie utrzeć z jajami i cukrem, dodać skórkę cytrynową i grysik. Masę serową równomiernie rozłożyć na jabłkach. Posmarować rozbitym żółtkiem za pomocą pędzelka. Piec około 45 minut w średnio gorącym piekarniku.

L i t e r a t u r a

- C.Bitter: "100 x mleko i jego przetwory w potrawach", Związek Spółdzielni Mleczarskich
- Z.Czerny i inni: "Zdrowo i smacznie" - wyd. V. PZWL.1965.
- Z.Czerny, M.Strasburger: "Żywienie rodziny wiejskiej" Wyd. II. PWRiL. 1965
- H.Sadowska: "Potrawy z mleka, sera i śmietany" - PWG.1957.
- A.Szczygieł, Z.Wysokińska: "Zarys nauki o żywieniu". Wyd. II. PZWL. 1964
- E.Pijanowski: "Zarys chemii i technologii mleczarstwa". PWRiL. 1957
- S.Witkowska: "Odżywianie niemowląt i dzieci starszych". PZWL, 1966
- T.Obrusiewicz: "Technologia mleczarstwa". Część II.PWL.
- B i u l e t y n "Gospodarstwo Domowe":
rok 1962, nr 2 - S.Turkiewicz: "Dlaczego mleko"
rok 1964, nr 3 - H.Koprowska: "Mleko w codziennym żywieniu dzieci i dorosłych"
rok 1964, nr 4 - T.Opuszyńska: "Czy można uchronić dziecko przed próchnicą"

O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CIASTEK CUKIERNICZYCH
/c.d./

Rozważając rolę spożycia ciastek cukierniczych w żywieniu nie można dość silnie podkreślić ich jednostronnego składu odżywczego. W stosunku do "zrównoważonej" racji pokarmowej ciastka są artykułem spożywczym o dużej wartości kalorycznej, dużej zawartości tłuszczu i węglowodanów, natomiast pozostałe składniki odżywcze omawiane w poprzedniej części pracy /Biuletyn "Gospodarstwo Domswe" nr 3/1966/ znajdują się w znacznie mniejszej ilości.

Tabela 1

Skład odżywczy "posiłku kawiarnianego" /kawa, 2 ciastka sokoły/ w zestawieniu z zapotrzebowaniem kobiety, prowadzącej siedzący tryb życia, na kalorie i składniki odżywcze

Nazwa składników odżywczych	Zawartość kalorii i składników w "posiłku kawiarnianym."	Zapotrzebowanie dzienne kobiety /średnio/	Pokrycie zapotrzebowania przez "posiłek kawiarniany" w % zapotrzeb. przyjętego za 100 %
kalorie, kcal	449	2300	20
białka, g	5,2	70	7
tłuszcze, g	16,6	80	21
węglowodany, g	69,7	325	21
wapń, g	0,01	0,8	1
żelazo, mg	0,4	12	3
wit.A, j.m.	516	5000	10
wit.B ₁ , mg	0,03	1,2	2
wit.B ₂ , mg	0,08	1,2	7
wit.C, mg	-	70	-

Wartość odżywcza wyrobów cukierniczych /obliczona na 100 g ciastka/ /c.d./

tablica 2

Nr rec.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit.A	Wit.B1	Wit.B2	Wit.PP	Wit.C	Waga ciast.
1	2	3	g	g	g	g	mg	mg	l.m.	mcg	mcg	mcg	mg	g
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
176	Ciastka francuskie napoleonki z bezą kwaskową	397	14,1	13,5	54,9	1,3	26,7	0,8	452	58	278	563	-	50
177	Napoleonki z żółtym kremem	322	5,1	19,7	31,0	0,6	54,1	1,0	876	61	90	363	0,2	60
180	Rurki francuskie z kremem	463	4,4	35,6	30,7	0,4	17,3	0,5	1265	40	55	302	-	50
181	Pączki wiedeńskie /biskoptowe/	290	4,6	15,7	32,5	0,4	43,2	0,7	777	39	108	204	0,5	40
190	Ciastka francuskie napoleonki z kre- mem półtłustym	381	4,2	27,2	29,8	0,5	35,0	0,5	982	39	65	353	0,1	85
191	Rogale maślane	291	7,7	7,2	49,0	0,8	84,7	1,2	205	80	134	1548	0,3	50
192	Ciastka półfranc. smarowane jajkiem i pomadą	340	6,7	13,2	48,6	0,5	33,6	0,8	507	66	93	906	0,1	70

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
192a	Ciastka półfran- cuskie	372	5,6	16,6	50,0	0,4	28,2	0,7	594	54	79	770	0,1	65
193	Bułeczki jagodowe	239	5,5	4,3	44,6	0,5	31,0	1,0	228	195	149	1033	3,2	50
195	Wieniec drożdżowe	383	7,1	13,7	57,8	1,3	161,7	2,0	356	88	72	629	-	60
196	Ciastka drożdżowe duńskie, nadziewane marmeladą	338	5,3	11,9	52,6	0,5	29,2	0,7	419	57	90	1022	0,6	50
197	Makowiec	343	5,5	13,6	49,6	1,0	161,8	1,8	212	69	59	456	-	70
221	Ciastka z orzechów arachid. pinolowe w kształcie rogalik.	407	17,0	15,0	51,1	1,3	26,9	0,8	-	123	70	660	-	70
222	Nugaty z orzechami arachidowymi	314	7,7	8,8	51,1	0,7	12,9	0,3	38	65	37	201	0,2	40
224	Trójkąty orzechowe	431	13,9	19,8	49,3	1,0	15,6	0,5	644	47	76	342	-	45
227	Nugaty z owocami	306	6,3	1,2	67,6	0,7	15,8	0,6	42	26	152	177	0,5	35
240	Ciastka "Sokoły"	389	5,2	16,6	54,7	0,4	11,8	0,4	516	33	77	238	-	50
241	Bezy marengi	400	2,9	21,3	49,2	0,3	8,6	0,3	788	9	69	37	-	30
242	Grzybki z Russlen	390	5,0	22,9	40,1	0,6	31,5	0,9	658	65	94	283	0,9	40

Nr rec.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit. A	Wit. B1	Wit. B2	Wit. PP	Wit. C	Waga ciast.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
243	Kolumny z kremem Russel	415	5,5	29,1	32,2	0,5	22,9	0,9	1123	47	89	237	0,1	40
244	Ciastka Kamargo	426	3,6	28,5	38,0	0,6	19,3	1,0	980	30	74	194	0,1	55
251	Pączki glazurowane	358	5,6	15,9	47,8	0,4	27,4	0,8	241	58	102	950	0,3	50
256	Stefanki w kuwertu- rze z kremem Russel	465	4,5	32,5	37,9	0,5	23,1	0,8	1144	39	78	275	-	40
257	Stefanki z kremem Russel orzechowym	461	4,5	31,4	40,0	0,6	23,0	0,9	1019	55	71	261	-	35
258	Ciastka ponczowe z kremem Russel	246	3,2	7,9	39,3	0,3	19,7	0,4	312	32	53	419	0,1	60
259	Ciastka rolady	401	5,9	25,9	35,1	0,8	28,2	1,1	1092	64	106	311	-	35
259 ¹	Rolada wiedeńska	391	5,9	23,1	34,2	0,8	29,3	1,1	968	63	106	318	-	40
260	Ciastka deserowe - bajaderki	330	6,1	3,6	68,0	1,9	37,8	1,2	90	127	76	802	0,4	70

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
261	Ciastka-jabłecznik- z kruchego ciasta obciążane pomadą	199	1,7	4,8	37,2	0,3	12,9	0,5	210	51	33	216	2,0	70
261a	Jabłecznik	354	2,4	6,8	70,8	0,9	15,9	1,0	133	75	74	767	7,3	70
262	Ciastka z makiem	314	6,0	12,2	44,9	1,6	275,0	2,7	203	40	37	157	-	60
263	Sernik krakowski	280	9,9	12,2	32,4	0,6	99,0	1,9	690	104	204	157	-	65
264	Bajadery wykończo- ne kremem i kuwert.	439	6,9	22,9	50,9	1,9	45,2	1,3	60,9	129,9	96	718	0,1	
265	Rurki żółtkowe z Russlem	442	7,4	27,2	41,0	0,7	42,0	1,9	1282	95	105	404	-	40
268	Muszelki kruche przekładane kremem orzechowym	466	4,0	25,9	54,0	0,3	16,0	0,4	811	45	29	444	-	40
270	Ciastka keksiki owocowe	392	4,9	18,9	50,5	0,4	14,5	0,8	784	42	66	337	-	50
272	Ciastka edery z bitą śmietaną	275	4,2	16,2	28,0	0,4	31,4	0,8	529	36	90	224	0,3	45
273	Rożki ciastka francuskie z jabłkami	236	2,2	11,7	30,6	0,3	8,5	0,4	441	35	29	299	1,8	50

Nr rec.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit. A	Wit. B1	Wit. B2	Wit. PP	Wit. C	Waga ciast.
1	2	3	g 4	g 5	g 6	g 7	mg 8	mg 9	j.m. 10	mcg 11	mcg 12	mcg 13	mg 14	g 15
274	Ciastka eklery z kremem Russel obciągnięte pomadą	328	4,5	20,8	30,2	0,4	17,9	0,8	727	37	80	200	-	40
276	Sernik wiedeński z pomadą	283	6,8	12,4	36,1	0,5	52,0	1,4	674	67	142	122	-	55
278	Ciastka ze śliwkami na cieście półfrancuskim glazurowane pomadą	205	3,3	5,6	35,4	0,4	22,7	0,6	383	59	60	694	2,4	70
280	Ciastka specjalne z kuwert. rurki żółtkowe w czekoladzie	443	6,9	29,9	34,6	1,1	43,6	2,1	1330	83	115	370	-	20
282	Stefanki specjalne w czekoladzie	466	4,1	32,6	38,0	0,7	26,1	1,4	1024	48	82	296	-	20
283	Ciastka specjalne murzynki biszkoptowe w kuwerturze	403	2,6	26,5	36,1	0,5	20,1	1,0	735	23	63	205	0,3	25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Tort na kruchym spodzie z Russlem	312	4,2	14,8	39,7	0,4	16,4	0,7	645	35	68	229	0,2	-
306	Tort czekoladowy lub kakaowy	341	3,5	18,7	38,0	0,3	17,1	0,7	745	28	65	170	0,1	-
311	Tort orzechowy	351	4,2	16,6	38,2	0,4	20,4	0,8	442	62	66	336	0,2	65
313	Tort "Mocca"	346	4,3	16,2	43,5	0,4	20,2	1,0	582	37	84	230	-	-
315	Torek "Warszawski"	355	4,0	7,9	41,5	0,5	28,2	1,0	413	36	90	250	0,3	75
314	Torek "Bristol"	291	4,6	19,6	23,9	0,6	53,0	1,0	941	39	128	185	0,4	70
316	Tort "Stefanka"	479	3,6	32,7	38,8	0,5	22,2	1,0	1323	31	81	257	-	-
320	Faworki	613	4,6	55,2	19,6	0,3	26,3	0,9	443	50	66	310	-	-
322	Toreiki "Jeze"	397	4,1	19,0	49,6	0,4	22,7	0,8	598	30	94	266	0,3	65
325	Toreiki "Śnieżka"	460	4,3	25,9	48,2	0,4	19,9	0,7	922	44	47	464	0,2	85
340	Mazurki kruche	341	5,9	7,6	62,2	0,4	22,9	0,7	252	59	51	697	0,2	-
350	Mazurki migdałowe	357	4,6	12,6	56,2	0,7	92,5	1,2	410	31	25	363	0,7	-
351	Mazurki polskie kruche	350	4,0	12,2	56,0	0,3	13,4	0,6	524	40	29	414	0,8	-

Nr rec.	Nazwa produktu	Kalorie	Biał.	Tłuszcze	Węgl.	Popiół	Wapń	Żelazo	Wit. A	Wit. B1	Wit. B2	Wit. PP	Wit. C	Waga ciast.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
352	Mazurek Murzynek	331	6,5	10,9	51,8	0,6	17,1	0,6	120	51	79	401	0,2	-
354	Mazurek Stefankowy	476	4,0	32,0	38,0	0,7	23,0	1,3	950	36	81	339	-	-
355	Mazurek owocowy	313	4,3	28,8	54,0	0,6	24,8	0,9	245	77	53	388	0,9	-
357	Mazurek Krakowski z galaretką	330	10,0	9,3	51,6	1,2	159,0	1,5	188	188	144	253	0,2	-
359	Mazurek makaroniowy	407	10,3	16,9	49,2	1,1	95,0	1,2	342	28	207	298	0,1	-
401	Placek z kruszonką	339	6,7	12,2	50,7	0,5	34,0	0,9	275	69	109	1128	0,2	-
402	Babki drożdżowe	329	6,7	12,3	47,7	0,5	29,2	1,0	529	67	117	1029	0,1	-
404	Strucla masłana	296	7,5	5,7	53,6	0,6	40,1	0,9	211	79	122	1363	0,2	-
408	Babka drożdżowa z rodzynkami	321	6,8	11,0	48,8	0,5	31,4	1,0	465	69	120	1044	0,1	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
410	Struclę popularne z makiem	336	6,0	11,7	51,7	1,3	198,8	2,0	210	42	47	523	0,1	-
419	Strucla drożdżowa z masą orzechową	387	14,7	11,3	51,3	1,0	35,4	1,2	248	89	265	648	0,1	-
421	Makowiec świąteczny	381	7,4	20,9	40,9	1,4	205,2	3,0	862	70	96	480	0,1	-
422	Placek świąteczny z kruszonką	411	7,6	20,6	48,7	0,7	47,6	1,8	987	95	127	963	0,1	-
501	Keksy owocowe	348	4,4	12,9	53,7	0,3	16,9	0,7	532	37	62	323	0,3	-
503	Keksy z owocami i rodzynkami	350	4,7	13,0	53,9	0,6	28,9	1,2	538	61	73	398	0,2	-
552	Babka piaskowa ob- ciągana czekoladą	455	3,7	28,8	45,0	0,7	21,9	1,2	724	31	78	334	-	-
553	Babka piaskowa z kakao	423	4,0	23,7	48,5	0,4	18,7	0,8	875	33	63	278	-	-

Dla zilustrowania jak dalece można naruszyć równowagę dziennej racji pokarmowej przez "posiłek kawiarniany", będący już nawykiem wielu osób, podajemy obliczenie przedstawiające, jaki procent dziennego zapotrzebowania kobiety pokrywa taki posiłek /tabela 1/.

2 ciastka /"Sokoły"/ z kawą /15 g cukru/ pokrywają w ok. 20 % dziennego zapotrzebowania na kalorie, tłuszcze i węglowodany; natomiast na inne składniki odżywcze - załedwie w kilku procentach. Witaminy C ciastka nie dostarczają w ogóle.

Przytaczane już poprzednio /"Gospodarstwo Domowe" nr 3/66, str.12/, a także w tym artykule, tabele składu odżywczego ciastek wykazują istniejące między poszczególnymi rodzajami wyrobów różnice: np. niektóre ciastka mają mniejszą wartość kaloryczną, mniejszą zawartość tłuszczu. To pozwala na świadomy wybór ciastek przy ich zastosowaniu w żywieniu.

mgr Anna Ners
Instytut Żywności i Żywienia

PRAKTYCZNE PRZESŁANKI DLA CHŁODZENIA POTRAW

Zarówno w gospodarstwie domowym jak i w zakładach żywienia zbiorowego stale spotykamy się z koniecznością przechowywania surowych produktów lub na pół przetworzonych, a nawet gotowych potraw. Podczas produkcji również trzeba często ochłodzić jakąś potrawę, np.: galaretkę, krem, sos, sok, itp. Może to trwać kilka godzin i więcej. W każdym przypadku musimy dbać o niedopuszczenie do rozwoju drobnoustrojów w przechowywanych produktach i potrawach,

ponieważ wiemy, że nawet przy zachowaniu wszelkich zasad higieny produkcji, nie są one jałowe, zawierają większe lub mniejsze ilości drobnoustrojów. Aczkolwiek w potrawach gotowanych, pieczonych, ginie większość drobnoustrojów, jednak giną nie wszystkie - zostają bowiem przetrwalniki niektórych szczepów bakteryjnych i mogą z nich rozwinąć się całe kolonie.

Naczynia kuchenne, nawet bardzo czyste nie są na ogół jałowe, chyba, że używamy je natychmiast po wysterylizowaniu.

Tak więc musimy przyjąć, że każdy przedmiot, każda potrawa zawiera drobnoustroje. Zachowując warunki higieny możemy jedynie zapobiec zakażeniom większymi ich ilościami, a przede wszystkim drobnoustrojami chorobotwórczymi. Jeżeli jednak produkt znajduje się w warunkach sprzyjających rozwojowi drobnoustrojów, to liczba ich będzie przyrastać i doprowadzą one produkt do zepsucia, a ponieważ nie zawsze możemy wykluczyć możliwość obecności bakterii chorobotwórczych, mogą i one się rozmnażać, niektóre z nich mogą wytworzyć swoiste toksyny i produkt może stać się źródłem zatrucia, bądź zakażenia pokarmowego, a niebezpieczne jest także to, że większość drobnoustrojów chorobotwórczych nie powoduje w produkcji widocznych zmian, które by ostrzegały o ich obecności.

W chwili obecnej przeprowadza się dosyć dużo badań zarówno za granicą jak i u nas, nad rozwojem drobnoustrojów w potrawach gotowych i półfabrykatakach, w zależności od warunków produkcji i przechowywania. Na podstawie tych badań stwierdza się, że strefa stosunkowo najszybszego wzrostu bakterii określona jako niebezpieczna, rozciąga się w granicach temperatur od około $+8^{\circ}\text{C}$ do około $+50^{\circ}\text{C}$. Dlatego wskazane jest, aby przy ochładzaniu potraw gotowanych spadek temperatury poniżej $+8^{\circ}\text{C}$ nastąpił jak najszybciej, i żeby żywność w niebezpiecznej strefie przebywała jak najkrócej.

Często w praktyce zdarza się, że jednostka chłodząca jest daleko od miejsca produkcji i gotowane potrawy przechowywane są przez kilka godzin w pomieszczeniu kuchennym, gdzie temperatura często dochodzi do $+ 27^{\circ}\text{C}$, a więc potrawy te przebywają w strefie najszybszego wzrostu bakterii. Wzrost ilości bakterii może nastąpić z kilkuset organizmów do kilku milionów, co między innymi stwierdzono w kotletach mielonych przechowywanych w kuchni.

Zdarza się również, że ciepłe potrawy w dużych ilościach zostają załadowane do chłodni. Takie przeładowanie powoduje, że powietrze w chłodni ogrzewa się i może przekroczyć nawet temperaturę $+ 15^{\circ}\text{C}$. Taka temperatura trwająca nawet przejściowo, zanim doszłoby do właściwego ochłodzenia potrawy niewątpliwie ułatwia rozwój drobnoustrojów.

W praktyce domowej również często zdarza się, że gospodyni wstawia do lodówki dużą np. salaterkę z gotowanymi, ciepłymi jeszcze potrawami i jest spokojna, że produkty nie popsują się. Okazuje się, że w tak pozornie ochłodzonych potrawach, mogło nastąpić duże namnożenie bakterii, ponieważ musiało upłynąć kilka godzin zanim cała masa produktu została ochłodzona do temperatury lodówki. Dlatego też należy mocno podkreślić, że samo wstawienie do lodówki nie zabezpiecza gotowanych posiłków przed rozmnożeniem bakterii, jeżeli posiłki nie zostały wstępnie ochłodzone we właściwy sposób.

Badania prowadzone w kraju nad mikroflorą potraw z mięsnych mas mielonych potwierdzają, że rozwój bakterii zapoczątkowany w czasie niewłaściwego przechowywania jest bardzo szybki, że później w lodówce nie jest zahamowany.

Praktykowane często ochładzanie większych ilości potrawy w temperaturze pokojowej jest bardzo powolne i bakteriologicznie niebezpieczne. Na podstawie przeprowadzonych badań wyciągnięto też wniosek, że wielkość ochł-

dzanych porcji uzależnienia w dużym stopniu racjonalne przechowywanie żywności. Istnieje też ścisła zależność między wielkością i kształtem naczyń, w których przechowuje się potrawy, a szybkością ochładzania tych potraw. Stwierdzono, że czas ochłodzenia budyniu w dwudziestolitrowych naczyniach o powierzchni 350 cm^2 , a głębokości 9 cm wynosił około 5 godzin, podczas gdy w naczyniach czterdziestolitrowych o powierzchni 300 cm^2 , głębokości 11 cm trwał prawie 7 godzin; zaś czas ochładzania budyniu w pięciolitrowych naczyniach o powierzchni 500 cm^2 , głębokości 3 cm wynosił tylko 1,30 godzin.

W omawianych wyżej warunkach wzrost ilości bakterii uzależniony był od wielkości naczyń użytych do przechowywania potraw, a mianowicie: w pierwszych dwóch naczyniach nastąpiło dwudziestopięciokrotne zwiększenie liczby bakterii, podczas gdy w ostatnim tylko dwukrotne. Wiadzący więc, że przy użyciu płaskich, płytkich naczyń, szybkość ochładzania była najwyższa i wzrost bakterii był najniższy.

W związku z tym, że szybkość ochładzania jest takim ważnym zagadnieniem w zapobieganiu rozwojowi drobnoustrojów, zaczęto szukać jeszcze innych praktycznych sposobów, aby czas ochładzania wstępnego skrócić. Jednym z pierwszych było zastosowanie do ochładzania łaźni wodnej z przepływającą zimną wodą. Potrawy przeznaczone do ochładzania na łaźni wodnej były mieszane za pomocą ręcznej, drucianej trzepaczki. Im woda przepływająca przez łaźnię była zimniejsza i szybszy był jej przepływ, tym szybciej następowało ochłodzenie żywności.

Również mieszanie potraw było pozytywnym czynnikiem w skróceniu czasu ochładzania, np. budyn mieszany ochłodzony był poniżej 15°C w ciągu 4 godzin, podczas gdy nie mieszany - w ciągu 11 godzin. Ponieważ mieszanie ręczne przy dużej produkcji potraw gotowanych jest zbyt pracochłonne i powiększa koszty robocizny, wobec tego zastosowano mechaniczne mieszanie przy pomocy płaskiej rury zaopatrzonej w dwa plastikowe nożyki; jeden z nożyków był

umocowany do dna, a drugi - do boku, a obydwie zapobiegały osadzaniu się tłuszczu na rurze, która uniemożliwiała przenoszenia ciepła. Przy zastosowaniu tego typu mieszadeł, czas ochładzania gotowanej żywności był dziesięciokrotnie krótszy w porównaniu z potrawami nie mieszanymi.

Na podstawie przeprowadzonych badań można wyciągnąć następujące, praktyczne wnioski:

1. Czas przetrzymywania w temperaturze kuchni potraw przeznaczonych do przechowywania w chłodni powinien być jak najkrótszy.

2. Temperatura posiłków wstawionych do chłodni powinna być możliwie najniższa, w każdym razie poniżej 25°C.

3. Możliwie jak najszybsze ochładzanie jest warunkiem niedopuszczenia do wzrostu drobnoustrojów w potrawach gotowanych - przechowywanych.

4. Wielkość porcji jest jednym z najważniejszych czynników przy ochładzaniu potraw. Naczynia używane do ochładzania gotowanej masy, powinny posiadać dużą powierzchnię, a niewielką wysokość, np. przy pojemności 5 l - wysokość powinna wynosić zaledwie 3 cm.

5. Aby skrócić czas ochładzania wstępnego celowym byłoby mieszanie niektórych gotowanych potraw.

mgr Magdalena Płażewska
inż. Stanisław Siemek
Instytut Wzornictwa Przemysłowego

MEBLE DLA NOWOCZESNYCH MIESZKAŃ

Wobec olbrzymiej liczby budowanych rocznie w Polsce izb mieszkalnych niemałym problemem jest dostarczenie na rynek dostatecznej ilości mebli, które zapełniają te

mieszkania. Oczywiście nie tylko ilość jest tu ważna, ale również jakość, praktyczność, a przede wszystkim możliwie dostępna cena.

W tradycyjnym wytwarzaniu mebli, w warsztacie rzemieślniczym, każdy nowowytworzony mebel może być innym wzorem bez najmniejszych zakłóceń toku produkcji. W produkcji przemysłowej podstawowym warunkiem jest produkowanie wielkich serii, to jest wielkiej liczby identycznych przedmiotów. Przy czym im mniejsza jest ilość różnych elementów składowych tych przedmiotów, tym niższe są koszty ich produkcji. Zasada ta dotyczy oczywiście i przemysłu meblarskiego. Jeśli więc chcemy mieć meble tańsze, musimy się pogodzić z tym, że nie będą one zróżnicowane i indywidualne, że będziemy je widzieli w wielu domach. Ta powtarzalność wzorów nie jest w systemie nowoczesnych mieszkań ich wadą, co zrozumiemy jeśli poznamy zasady, na jakich oparte jest projektowanie tego typu wyposażenia.

Bardzo istotnym zagadnieniem jest forma mebli, dostosowanie ich do potrzeb mieszkańców nowoczesnych wnętrz, których powierzchnia mieszkalna ograniczona jest w naszych warunkach do 7, a nawet 5 m² na osobę.

Pierwszym ogniwem powstawania wyposażenia dla naszych mieszkań jest praca plastyka-projektanta, który musi wziąć pod uwagę niemal wszystkie czynniki, kształtujące formę tego wyposażenia. Czynniki tych będzie bardzo wiele. Jedne z nich nie dadzą się ująć w żadne reguły, mianowicie sprawy płynące z indywidualnych upodobań użytkowników, ich bardzo różnych gustów, wreszcie potrzeb psychicznych. Są to te czynniki, które znajdą wyraz w charakterze całkowicie urządzonego wnętrza indywidualnie zagospodarowanego przez jego mieszkańców. W te osobiste upodobania projektant współczesnych, masowo projektowanych sprzętów nie może i nie powinien wchodzić. Pozostawia je gustom odbiorcy. Zajmie się natomiast dokładną analizą tych czynników, które z małymi tylko różnicami będą miały w każdym wnętrzu mieszkalnym podobny wpływ na

ukształtowanie jego wyposażenia.

Chcąc te czynniki uporządkować, można je podzielić na trzy zasadnicze grupy: po pierwsze *o z ł o w i e k* - jego potrzeby, jako użytkownika wnętrza mieszkalnego; po drugie *p r z e s t r z e ń*, dla której jest to wyposażenie przeznaczone; wreszcie *o z y n n i k i* *e k o n o m i e z n e*, szczególnie ważne wobec zjawiska produkcji masowej.

Zacznijmy od zastanowienia się nad pierwszym z wymienionych tu problemów, nad potrzebami użytkownika.

Asortyment sprzętów będących elementami wyposażenia wnętrza mieszkalnych musi wynikać z podstawowych funkcji mieszkania. Owe funkcje to: przechowywanie posiadanych ruchomości, przygotowywanie i spożywanie posiłków, wreszcie funkcje fizjologiczne oraz związane z higieną otoczenia i higieną osobistą.

Zestaw funkcji podstawowych będzie w różnych rodzajach podobny. Pozostaje jednak pewne zróżnicowanie pozostałych funkcji w zależności od wielkości rodziny i jej warunków socjalnych. Inne są więc potrzeby w zakresie wyposażenia wnętrza w rodzinie bezdzietnej, inne w rodzinie obciążonej dziećmi; inne potrzeby urzędników, którzy godziny pracy spędzają poza domem, inne znów w rodzinie powiedzmy chałupników, czy rolników. W zależności od spełnianych przez mieszkańców funkcji różnić się będzie sposób wyposażenia ich wnętrza, ale zawsze będzie on tym funkcjom podporządkowany. Sprawą zaś projektanta /a często współpracującego z nim socjologa/ jest zaznajomienie się z trybem życia i płynącymi stąd potrzebami masowo występujących w Polsce grup socjalnych. Projektowane przez niego i masowo produkowane meble będą musiały równie dobrze stanowić wyposażenie mieszkania naukowca, jak i robotnika.

Obok czynników kształtowania wnętrza płynących z funkcji, pozostają jeszcze inne, również wynikające z potrzeb użytkownika:

- właściwe wymiary i formy mebli dopasowane do budowy fizycznej przeciętnego Polaka, co zapewni użytkownikowi prawidłową, a więc wygodną postawę przy siedzeniu, spaniu, pracach domowych itp.;

- ułatwienie utrzymania sprzętu w czystości, np. przez projektowanie prostych form, zapewniających łatwy wszędzie dostęp, przez stosowanie łatwo zmywalnych powierzchni;

- taniość wyposażenia, którą można osiągnąć dzięki zachowaniu warunków właściwych produkcji masowej;

- obiektywność formy mebli, która pozwoli na dostosowanie ich do różnorodnych gustów indywidualnych użytkownika;

- łatwość stopniowego kompletowania mebli w zależności od możliwości finansowych użytkownika i potrzeb związanych z powiększeniem się rodziny.

Drugim, bardzo istotnym elementem kształtującym wyposażenie współczesnych mieszkań jest, jak już wspomnieliśmy, przestrzeń mieszkalna, jaką dysponuje w Polsce przeciętna rodzina. Obowiązujące normy ujednolicają to zagadnienie pod względem metrażowym i nakazują w każdych warunkach stosowanie zasad oszczędnego gospodarowania tą przestrzenią. Różne są natomiast elementy kształtujące tę przestrzeń, jak: ilość pomieszczeń wydzielonych w ramach określonego metrażu, wzajemny układ tych pomieszczeń, miejsca zlokalizowania instalacji, wielkości okien, rozmieszczenie otworów drzwiowych itp. Te czynniki są możliwe do zinwentaryzowania i poklasyfikowania w odniesieniu do nowego budownictwa typowego. Są jednak nie do uchwycenia w wypadku budynków starych oraz indywidualnego budownictwa, np. wiejskiego.

Aby produkowane masowo meble były dostosowane swymi wymiarami do wnętrz, w których wymienione wyżej elementy są bardzo różnorodne, musi te meble cechować duża elastyczność, tj. łatwość zastosowania w różnych sytuacjach przestrzennych wnętrza.

Trzecim elementem mającym wpływ na kształtowanie wyposażenia nowoczesnych mieszkań są wymagania stawiane przez masową produkcję przemysłową, idące w kierunku zmniejszenia kosztów produkcji, a co za tym idzie obniżenie ceny mebli. Wymagania te sprowadzają się przede wszystkim do stypizowania elementów składowych mebli i wymienności tych elementów. Oznacza to, że zakłady produkują możliwie najmniejszy asortyment części, z których można przy odpowiednim montażu uzyskać możliwie największą kombinację gotowych zestawów mebli.

Następne czynniki obniżające cenę masowo produkowanych mebli, to stosowanie ekonomicznych materiałów oraz tanie magazynowanie i transportu, którą uzyskuje się przy meblach rozkładanych na części, tak, aby zanim trafią do odbiorcy, zabierały jak najmniej miejsca.

Ponieważ sprawą dostarczenia odbiorcom dużej ilości tanich stosunkowo mebli interesuje się wielu producentów, zarówno w Polsce, jak i na całym świecie, liczni projektanci różnych narodowości szczegółowo analizowali wspomniane wyżej czynniki, aby dojść do prawidłowych rozwiązań projektowych. Owocem tej pracy jest szereg projektów, realizowanych przez zakłady przemysłowe w różnych centrach produkcyjnych. Różnorodne są oczywiście standardy tych mebli, wynikające z nierównych możliwości technicznych i materiałowych. Jednak ogólne kierunki różnych propozycji zagospodarowania przeciętnego nowoczesnego wnętrza są w podstawowych swoich zasadach bardzo podobne.

Spróbujmy te zasady podsumować, wywodząc je z omówionych uprzednio czynników kształtujących wnętrza mieszkalne:

- Jeżeli podstawowe funkcje wykonywane we wszystkich wnętrzach mieszkalnych noszą te same cechy /np. czynności przy przygotowywaniu w kuchni posiłków/, to organizacja tych wnętrz może być oparta zawsze na jednej i tej samej, maksymalnie dobrej zasadzie. Tu znów przykład kuchni: za najlepszy uznany został system szafek segmen-

towych o skoordynowanych wymiarach, których kolejny układ powinien odpowiadać kolejności prac wykonywanych przez gospodynię. Na tej zasadzie oparta jest dziś większość projektów mebli kuchennych. Również polskie segmenty kuchenne.

- Jeżeli te same meble mają znaleźć się we wnętrzach mieszkalnych ludzi o różnych gustach i wymaganiach, ich własny wyraz plastyczny powinien być maksymalnie obojętny, nie one bowiem będą nadawały wnętrzu charakter. Przeciwnie, one zostaną podporządkowane klimatowi wnętrza, nadanemu przez jego mieszkańców poprzez różne drobne przedmioty codziennego użytku, dobrane przez gospodarzy zgodnie z ich upodobaniami. Tkaniny, dekoracja ścian, drobne przedmioty artystyczne, a także kolory wnętrza nadadzą mu odpowiadający gustowi mieszkańców klimat. Natomiast typowe meble, które zobaczymy również w domach wielu naszych sąsiadów /na tej samej zasadzie, na jakiej zobaczymy takie same jak u nas okna, drzwi, ściany/, powinny stanowić jedynie wtopione w to wnętrze tło. Muszą więc być proste, dyskretne, pozbawione własnych elementów dekoracyjnych.

- Jeżeli z kolei te same zestawy mebli chcemy wstawiać do różnych mieszkań o odmiennych wymiarach i proporcjach, powinny być one nie dużymi bryłami /jak tradycyjne kredensy, czy czterodrzwiowe szafy/, lecz składać się z niewielkich segmentów, które można sobie dowolnie ustawiać w rozmaitych wariantach na zasadzie klocków czy cegiełek.

- Jeżeli nasze mieszkania są małe, meble nie mogą być większe, niż na to wskazuje ich przeznaczenie. Mogą one natomiast w miarę możliwości spełniać nie jedną, a więcej funkcji, np. jeżeli półka posiada zamknięcie w postaci odchylonego blatu, który po otworzeniu i odpowiednim podparciu staje się blatem stołu, wówczas możemy nie wstawiać do pokoju osobnego stołu, co daje nam dużą oszczędność przestrzeni. Takie meble nazwiemy meblami wielofunkcyjnymi.

W Polsce zapotrzebowanie na typowe meble przemysłowe jest proporcjonalne do przyrostu mieszkań. Przemysł dysponuje dziś już pewną ilością typów mebli segmentowych odpowiadających omówionym wyżej warunkom. Właściwe użytkowanie tych mebli przez nabywców, zrozumienie ich zalet wymaga jednak zapoznania użytkowników z zasadami, na jakich oparte zostały projekty.

inż. Anna Biedrzycka
KGD

UŻYTKOWANIE MASZYNKI DO MIESZANIA I MIKSOWANIA

"KOMET" - RG 3

KONSPEKT POKAZU

C e l p o k a z u

Przedstawienie uczestnikom pokazu zasad prawidłowego użytkowania maszynki "Komet" - RG 3.

Z a ł o ż e n i e

Uczestnicy pokazu demonstrowany sprzęt znają bardzo pobieżnie a w tego typu pokazie uczestniczą po raz pierwszy. Fakt ten zobowiązuje wykładowców do przekazywania wiadomości jasno i zwięźle.

Z a s a d a

- Poglądowości - wystawka
- Związku teorii z praktyką - prawidłowy sposób przyrządzania potraw, przy zachowaniu pełnej wartości odżywczej i prawidłowym użytkowaniu sprzętu.
- Przystępności - podane wiadomości muszą być zwięzłe a równocześnie należy je stopniować, podając najpierw

wiadomości podstawowe łatwiejsze i następnie wprowadzać słuchaczy w zagadnienia trudniejsze. Wykład należy zakończyć podkreśleniem wiadomości szczególnie ważnych, tych które słuchacze winni sobie utrwalić w pamięci.

M e t o d a

- Podająca - podstawowe zajęcia prowadzi wykładowca
- pokaz

- Poszukująca - pogadanka.

C z a s p o k a z u - 1,5 godz.

W przyjętym czasie instruktorka powinna przeprowadzić

- pogadankę wstępną
- pokaz techniczny
- pokaz praktyczny
- degustację /krem i ciasta/
- podsumowanie.

I. P o g a d a n k a w s t ę p n a

1. Zmiany powstałe w gospodarstwie domowym z uwagi na stały postęp techniczny urządzeń przeznaczonych dla tego gospodarstwa.

2. Znaczenie sprzętu elektrycznego w pracach domowych.

3. Krótkie omówienie maszynki "Komet" RG 3 z uwzględnieniem

- kosztu eksploatacji /ilość zużytej energii elektrycznej dla przyrządzenia jednej potrawy oraz wyliczenie kosztu zużytej energii/;

- oszczędność czasu /wyliczyć i podać ilość czasu potrzebną do przyrządzenia określonej potrawy bez użycia maszynki i z zastosowaniem jej/;

- omówić zachowanie wartości odżywczych potraw przyrządzanych za pomocą maszynki;

- omówić różne sposoby wykorzystania maszynki ze

szczególным uwzględnieniem przyrządzania potraw z surowych owoców oraz napojów bezalkoholowych.

II. P o k a z t e c h n i c z n y

- a. Podać nazwę i typ przyrządu. Określić dane techniczne miksera, który będzie demonstrowany i za pomocą którego przeprowadzony będzie zamierzony pokaz.
- b. Wyjaśnić pojęcia techniczne - prąd stały, prąd zmienny, napięcie, moc /wolt i wat/ ich związek z wartością użytkową urządzenia.
- c. Omówić ogólne zasady budowy maszynki.
- d. Omówić i zademonstrować wszystkie części składowe maszynki z wyjaśnieniem do czego która z omawianych części służy.
- e. Zademonstrować uruchomienie maszynki z możliwością zmiany obrotów oraz zakładanie wszystkich części stanowiących wyposażenie tego urządzenia.
- f. Podać podstawowe zasady użytkowania.
- g. Omówić i zademonstrować sposoby konserwacji miksera.
- h. Powtórzyć najważniejsze wiadomości.

III. P o k a z p r a k t y c z n y

1. Podać na tablicy rodzaje poszczególnych części pracujących i rodzaje potraw jakie będą przygotowane. Ponadto także podać do jakich potraw może służyć każdy element maszynki i podkreślić jednak te, które będą przedmiotem pokazu:

- dwie ubijarki - /deser z twarożku z owocami/
- wygięty drążek - /babka ucierana/
- drążek do miksowania-/cocktail pomidorowy, cocktail owocowy/

2. Podać wartości odżywcze napojów sporządzonych ze świeżych owoców i uzasadnić celowość ich spożywania, kładąc również nacisk na atrakcyjność i oryginalność w doborze smaku.

3. Uzasadnić dobór przyjętych potraw oraz omówić możliwość sporządzenia innych potraw.

T o k p o k a z u

Babka ucierana

- Przygotować mikser do przeprowadzenia tej czynności oraz naczynie do wyrabiania ciasta,
- przygotować odważone składniki,
- przygotować foremkę do pieczenia,
- włączyć piecyk,
- do naczynia włożyć margarynę, uruchomić maszynkę dodając po jednym jajku i po łyżce cukru. Gdy powstanie jednolita masa /ok. 3 min./ dodać stopniowo mąkę z proszkiem do pieczenia, zapach oraz mleko. Ciasto dobrze wymieszać, maszynkę wyłączyć,
- ciasto wyłożyć do foremki,
- wstawić do piekarnika na ok. 45 minut i polecić osobie towarzyszącej nadzór nad wypiekiem.

Deser z twarogu z owocami

- Zmienić część pracującą maszynki /należy pamiętać o prawidłowym stawianiu maszynki na stole oraz o wyłączeniu maszynki z sieci podczas zmiany części pracującej/,
- przygotować naczynie do ubijania deseru,
- zgromadzić odważone składniki,
- połączyć składniki pozostawiając owoce, na końcu dodać je, do ubitej masy, jeszcze chwilę ubijać, maszynkę wyłączyć,
- wyłożyć deser do salaterki, pozostawić w lodówce do schłodzenia.

Cocktaile

P o m i d o r o w y

- Założyć drążek do miksowania,
- przygotować naczynie do miksowania,
- zgromadzić odważone i odmierzone surowce /pomidory winny być obrane ze skórki/,
- wszystkie składniki połączyć i uruchomić maszynkę, przyrządzić napój,
- wyłączyć maszynkę,
- rozlać napój do naczyń,
- wymyć drążek do miksowania.

O w o c o w y

- Przygotować naczynie do miksowania,
- założyć powtórnie drążek do miksowania,
- zgromadzić odważone i odmierzone surowce,
- wszystkie składniki umieścić w naczyniu, uruchomić maszynkę, przyrządzić cocktail, maszynkę wyłączyć,
- przeprowadzić degustację,
- w czasie degustacji omówić wartość odżywczą napojów bezalkoholowych przyrządzonych ze świeżych owoców.

Podsumowanie pokazu oraz degustacja ciasta i kremu

- Omówić różnorodność zastosowania maszynki na tle odbytego pokazu,
- przeprowadzić degustację kremu,
- zademonstrować mycie i konserwację maszynki oraz sposób jej przechowywania,
- powtórzyć wszystkie ważniejsze wiadomości z zakresu pokazu technicznego i praktycznego,
- przeprowadzić degustację ciasta,
- podsumować pokaz.

IV. Wykaz produktów

Ciasto ucierane

- 25 dkg mąki
- 15 " margaryny
- 3 szt. jaj
- 10 dkg cukru
- 1/2 proszku do pieczenia
- 1/4 szklanki mleka

Krem z twarogu

- 25 dkg twarogu
- 1/4 l śmietanki
- 6 dkg cukru, wanilia
- skórka cytrynowa
- 15 dkg owoców

Cocktail pomidorowy

- 25 dkg pomidorów /obranych ze skórki/
- 1/2 l mleka
- 1/2 szklanki śmietanki
- 1 łyżka siekanego zielonego kopru
- sól, cukier do smaku

Cocktail owocowy

- 30 dkg /truskawek, poziomek lub czarnych jagód/
- 2-3 szklanki mleka
- 5 dkg cukru

V. Wykaz sprzętu

- 1 maszynka z całkowitym wyposażeniem,
- 1 miska do mieszania ciasta,
- 1 miska do ubicia kremu,
- 1 dzbanek do sporządzenia cocktaili,
- 2 łyżki stołowe do próbowania,
- 1 foremka do pieczenia ciasta,
- 7 płaskich talerzy na przygotowany słoowiec,

Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet
Ośrodek Gospodarstwa Domowego
ŁÓDŹ
ul. Andrzeja Struga 1, tel. 207-48

1 patyczek do sprawdzenia upieczonego ciasta,
1 nóż do krojenia ciasta,
odpowiednia ilość sztucy, talerzyków i szklanek do degustacji.

VI. C z y n n o ś c i do wykonania p r z e d p o k a z e m

- a. Odważenie i odmierzenie składników do poszczególnych potraw.
- b. Zgromadzenie ich w grupach zgodnie z programem pokazu.
- c. Przygotowanie foremki do pieczenia.
- d. Sprawdzenie i przygotowanie sprzętu.
- e. Przygotowanie naczyń do degustacji.
- f. Zgromadzenie wszystkich produktów i narzędzi w miejscu pracy.

VII. C z y n n o ś c i p o m o c n i c z e osoby towarzyszącej

1. Mycie naczyń /ale nie miksera/
2. Dogładanie wypieku ciasta
3. Przygotowanie degustacji.

VIII. P o m o c e n a u k o w e

1. Przygotować zestawienie wartości odżywczych napojów ze świeżych owoców w porównaniu z innymi napojami.
2. Przygotować kilka zestawów atrakcyjnych podwieczerków z zastosowaniem napojów owocowych.
3. BHP w czasie obsługi urządzeń elektrycznych: Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 5/64 r. - "Warunki bezpieczeństwa przy użytkowaniu instalacji elektrycznej".
4. Wystawka.

Pokazać mikser ze wszystkimi częściami pracującymi.
Przygotować środki czyszczące:

- do miksera - miękką, suchą szmatkę,
 - do naczyń pracujących - miękką szczotkę do mycia,
- płyny do mycia naczyń /Tip-Top, Ludwik, Mirapol/.

U w a g a : Pokaz można skrócić do zademonstrowania tylko przyrządzania różnych napojów, jednak będzie to nieprawidłowe, ponieważ obowiązuje demonstrowanie słuchaczom pełnej wartości użytkowej sprzętu.

mgr inż. Maria Raczyńska
Centralne Laboratorium
Anal. Art. Spożywczych

KUCHNIA WŁOSKA

O sposobie żywienia, określanym często mianem kuchni, decydują zazwyczaj tradycje, związane z szerokością geograficzną, a więc klimat i warunki produkcji.

Zasady racjonalnego żywienia, uwzględniające dostarczanie organizmowi wszystkich podstawowych składników, przyjęte są w całym cywilizowanym świecie. Każdy jednak kraj, a nawet poszczególne regiony w danym kraju odznaczają się specyfiką przyrządzania posiłków lub zwyczajów żywieniowych. Jako jedna z lepszych znana jest w świecie kuchnia francuska. Kuchnia rosyjska, kuchnia polska mają także swoją dobrą renomę. Również specyficzna jest kuchnia włoska. Ponieważ na początku zaczął od szerokości geograficznej, wydaje mi się, że na tle charakterystyki kuchni południowo-europejskiej wyłoni się specyfika kuchni włoskiej, odpowiadającej nam najbardziej smakowo. Istnieje bowiem w zakresie sztuki kulinarnej dużo zbieżności w takich krajach jak Jugosławia, Bułgaria a nawet Węgry.

Kuchnia południowa, w bardzo ogólnych zarysach, charakteryzuje się powszechnym stosowaniem, jako podstawowego tłuszczu, oliwy, spożywaniem dużych ilości i szerokiego asortymentu, nieraz nawet nam nieznanych, warzyw oraz dużej ilości owoców, występujących u nas na rynku pod nazwą owoców południowych. Najbardziej znamienne jednak jest stosowanie takich dodatków smakowych jak czosnek i papryka.

Jeżeli chodzi o kuchnię włoską to można śmiało powiedzieć, że analogicznie jak w całej południowej Europie dominującym tłuszczem jest oliwa z oliwek. Białko występuje pod postacią ryb, mięsa oraz serów, spożywanych w bardzo szerokim asortymencie, wśród których czołowe miejsce zajmuje parmezan. Masowa konsumpcja owoców, warzyw wzbogaca organizm w witaminy i sole mineralne. Cały rejon śródziemnomorski odznacza się również dużym spożyciem oliwy, wina, oraz dużą ilością pieczywa. Za pierwszoplanowe w produkcji przemysłu spożywczego należy uważać serowarstwo i winiarstwo. Italia słynie na świecie z dobrych serów o różnym wyglądzie, smaku i różnych lokalnych nazwach jak również z rejonów doskonałych win. Konsumpcja wina przy posiłkach jak i między posiłkami jest spowodowana warunkami klimatycznymi i nawykami smakowymi utrzymującymi się od czasów imperium rzymskiego. Dodam jeszcze, że słoneczna i ukwiecona Italia słynie także ze znakomitej, bardzo mocnej kawy, pitej często, lecz w małych ilościach.

Całodniowe pożywienie składa się z 3 posiłków, podobnie jak u nas. Śniadanie "colazione"^{x/} wczesne i lekkie, obiad "pranzo"^{x/} - obfity i kolacja - "cena"^{x/}. Śniadanie w zasadzie składa się z kawy, mleka, bułki z masłem i dodatkami, jada się je wczesnie, ponieważ wczesnie zaczyna się czas pracy. Obiad - pranzo - jest podstawowym obfitym posiłkiem, spożywanym powszechnie między godziną 12 - 13. W tym czasie życie w miastach zamiera. Wszystkie biura,

^{x/} czytaj: kolazione, pranzo, cena.

sklepy, targowiska są zamykane, a wszyscy Włosi pędzą w szaleńczym pośpiechu na "pranzo", by po jego spożyciu w godzinach największego nasłonecznienia zamknąć się w domu ze spuszczonymi żaluzjami na "dolce far niente" czyli polską drzemkę.

W konsekwencji spożycie obfitego obiadu - kolacja - "cena" jest także lekka, składająca się zwykle z pieczywa, serów, owoców, mleka lub wina.

Jak więc wygląda ten obiad, który właściwie musi wystarczyć na cały dzień pracy. Składa się on zasadniczo z dwóch podstawowych dań i deseru, najczęściej w postaci serów i owoców ewentualnie jeszcze leguminy.

Przy większych okazjach podaje się do obiadu analogicznie jak u nas przystawki "antipasto", składające się z ryb, mięsa lub nawet melonu, brzoskwiń względnie innych owoców. Przy normalnym obiedzie, podstawowym daniem pierwszym jest albo zawieszista, esencjonalna zupa lub ryż, spożywane częściej w rejonach północnych albo tak zwana "pasta" czyli makarony względnie kluski. W południowych Włoszech, a właściwie już i w Rzymie konsumpcja "pasty" wyparła konsumpcję zupy. W południowej części tego pięknego kraju na pierwsze danie obiadowe jada się powszechnie "pastę" pod różną postacią, w różnej formie, z różnorodnymi przyprawami i w bardzo dużej ilości. Jedną porcję stanowi wypełniony po brzegi głęboki talerz. Na drugie danie jada się różnego rodzaju ryby, rybki, kraby, ośmiornice, ślimaki tak zwane "frutta di mare", względnie mięso, zawsze z jakimś warzywem i zieloną sałatą. Ziemniaków jada się mało, przeważnie w postaci fritek. Te dania mają raczej charakter europejski.

Ponieważ specyfikę kuchni włoskiej stanowi "pasta", a my w Polsce lubimy różnego rodzaju kluski i produkcja naszych makaronów znacznie się rozszerza, zatrzymam się na tych potrawach sądząc, że niektóre z nich znajdą zastosowanie u nas i urozmaicią polską kuchnię.

Na rynku włoskim występuje kolosalny asortyment maka-

ronów o różnym kształcie i wielkości. Różnice smakowe są jednak znacznie mniejsze niż wzrokowe. Każdy gatunek handlowy na opakowaniu ma etykietę informującą o jakości towaru, a także o czasie gotowania, różnym dla poszczególnych typów. Z tej różnorodności asortymentowej można wydzielić kilka podstawowych typów "pasty". Pierwszy to znany na całym świecie *s p a g h e t t i* – są to długie, wąskie nitki twardego makaronu. Makarony o nieco szerszych wymiarach noszą nazwę *"m a c a r o n i"*, spośród których rozróżnia się *r i g a t o n i* – makarony prążkowane oraz *p e n n e* – krótsze, ukośnie cięte. Te typy makaronów wymagają szybkiego gotowania w dobrze słonej wodzie, odciedzenia przed całkowitym zmięknieniem. Makaronów tych nie przelewa się zimną wodą, lecz jako czynnik zapobiegający zlepieniu daje się surowe masło.

Inny typ "pasty" to wszelkiego rodzaju kluski, występujące w obrocie handlowym też jako produkt fabryczny. Kluski te, noszące nazwę w północnych Włoszech *"t a g l i a t e l l e"*, w Rzymie – *f e t t u c i n e*; są to po prostu nasze łazanki. We Włoszech często produkowane są z dodatkiem szpinaku i mają barwę zielonkawą.

Trzecim typem pasty, występującym również w obrocie handlowym bądź to w postaci konserw, bądź półfabrykatów, sprzedawanych w specjalistycznych sklepach, są różnego rodzaju i kształtu pierożki zwane *r a v i o l i* lub *a g n o l o t t i* i uszka zwane *t o r t e l l i n i*. Poza kształtem i wielkością pierożki różnią się między sobą rodzajem nadzienia, które przygotowuje się z wątróbki, sera albo mieszaniny mięsa wieprzowego z szynką i kiełbasą itp. Specjalnością rzymską są *c a n n e l l o n i*, coś w rodzaju naszych naleśników z mięsem podanych z sosem pomidorowym i parmezanem.

Wszystkie makarony, kluski i pierożki podawane są przeważnie z sosem lub z masłem i parmezanem.

Trzeba podkreślić, że potrawy włoskie podawane są bardzo estetycznie, różnorodność warzyw, ich barwy /barwa po-

midorów, groszku zielonego, dodatek szafranu do potraw/ ogromnie podnoszą wartość estetyczną i smakową posiłków. Ponieważ u nas także jada się makaron z sosem pomidorowym, zupełnie w inny sposób przyrządzanym, podaję parę przepisów włoskich, którymi można urozmaicić nasze posiłki.

S o s p o m i d o r o w y do spaghetti - proporcja do 1/2 kg makaronu:

- 1/4 kg mielonego wołowego mięsa
- 1 mała drobno posiekana cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała marchewka
- 1/2 kg pomidorów świeżych lub mrożonych lub puszka soku pomidorowego
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 6 listków basilii^{x/*}
- 1/4 łyżeczki od herbaty pieprzu naturalnego
- 1/2 " " " soli
- 2 " " " masła
- 2 " " " oliwy

S p o s ó b w y k o n a n i a

Posiekaną cebulę, czosnek i marchewkę podsmażyć w maśle i oliwie do bardzo lekkiego przyrumienienia, następnie włożyć mielone mięso, rozdrobnić je widelcem i smażyć, również do lekkiego przyrumienienia, następnie wlać wino i dusić 15 minut, po czym dodać pomidory /jeśli świeże to obrane/ oraz przyprawy i dusić wszystko około 1 godziny.

W międzyczasie ugotować /nie przegotować/ makaron, podać go z masłem surowym lub margaryną, a sos oddzielnie.

S o s p o m i d o r o w y z warzywami proporcje na 1/2 kg makaronu:

x/ Ocimum basilicum do kupienia w sklepach zielarskich.

- 3 łyżeczki od herbaty oliwy
- 1 ząbek czosnku utarty na miazgę
- 1/4 szklanki utartego selera
- 1/4 " usiekanej cebuli
- 1 łyżeczka utartej pietruszki
- puszka soku pomidorowego lub mała puszcza koncentratu
- rozprowadzona wodą
- sól i cukier do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 mały listek laurowy

S p o s ó b w y k o n a n i a

Rozgrzać w płaskim rondelku oliwę, poddusić w niej cebulę i czosnek do miękkości /bez zarumienienia/ dodać seler, pietruszkę i przyprawy, następnie pomidory, dusić na wolnym ogniu około 1 godziny. Posolić, dodać cukru do smaku. Podawać z makaronem. Tego rodzaju sos nadaje się także do pasztecików w cieście naleśnikowym z mięsem oraz do omletu.

Na zakończenie, z uwagi na dość znaczny import i spożycie ryżu, podaję przepis na risotto z pieczarkami.

R i s o t t o z p i e c z a r k a m i proporcja na 6 osób:

- 2 filiżanki ryżu
- 4 " wody
- 3 łyżeczki masła lub margaryny
- 1/4 kg pieczarek
- 1/4 łyżeczki od herbaty pieprzu,
- gałka muszkatołowa
- puszka zielonego groszku
- sól do smaku

S p o s ó b w y k o n a n i a

Ugotowany ryż zmieszać z usmażonymi na maśle lub margarynie drobno pokrojonymi pieczarkami, dodać przyprawy, dobrze wymieszać. Tak przyrządzony ryż włożyć do wysmarowanego tłuszczem rondla lub do formy budyniowej i gotować

w parze 1/2 godziny. Potrawę tę można również wypiec w prodiżu. Ryż wyjąć na rozgrzany okrągły półmisek. Środek wypełnić podgrzanym zielonym groszkiem z konserwy polanym masłem z bułeczką.

Tych kilka przepisów nie wyczerpuje oczywiście bogatego asortymentu różnych potraw włoskich. Ciekawe bardzo są różne dania warzywne, rybne i inne, z których niejedne mogłyby wejść do naszych jadłospisów.

BADANIA UŻYTKOWE PROWADZONE PRZEZ KGD

A r t y k u ł y s p o ż y w c z e

ZUPA BŁYSKAWICZNA Z ZIELONEGO GROSZKU



Pro d u c e n t: Kaliskie Zakłady Koncentratów Spożywczych "Winiary".

O p i s : zupa pakowana w torebkę z folii aluminiowej w kolorze srebrzystym z napisami zielonymi. Napisy czytelne, opakowanie estetyczne.

O c e n a u ż y t k o w a :
zupa o zielonkawym kolorze,

o dobrym smaku i zapachu - delikatny smak wędzonki. Gładka, jednolita. Zastrzeżenie budzi zbytnia gęstość zupy, której konsystencja po przyrządzeniu zbliżona jest do gęstego sosu.

ZUPA FASOŁOWA BŁYSKAWICZNA



Producent: Kaliskie Zakłady Koncentratów Spożywczych "Winiary".

Opis: zupa opakowana w torebkę z folii aluminiowej w kolorze srebrzystym i brązowym. Napisy zielone. Opakowanie czytelne, estetyczne.

Ocena użytkowa: zupa w kolorze brązowym z

drobnymi kawałeczkami boczku i majeranku. Zapach i smak mało intensywny, zbyt delikatny jak dla zupy tego typu.

GOŁĄBKİ W SOSIE POMIDOROWYM



Producent: Łódzka Wytwórnia Środków Odżywczych.

Opis: Gołąbki opakowane w szklany słoik typu "fenix". W słoiku cztery gołąbki. Waga netto opakowania 500 g.

Ocena użytkowa: Gołąbki kształtne, dobrze zawinięte, farsz równomiernie wymieszany, puszysty, ale dostatecznie ścisły.

Sos barwy czerwono-pomarańczowej. Gołąbki smaczne, dostatecznie pikantne. Sos aromatyczny. Ogólna kompozycja smaku dobra.

OMLET W PROSZKU



Pro d u c e n t: "Społem"
- Wytwórnia Makaronów w Kra-
kowie.

O- p i s: produkt opakowany
w przezroczysty woreczek z
tworzywa sztucznego. Nadruki
kolorowe, czytelne.
Opakowanie estetyczne. Pro-
szek w kolorze jasno-kremowym.

O c e n a u ż y t k o w a :
zawartość torebki wystarcza

na przygotowanie czterech omletów. Po usmażeniu omlet
przypomina raczej gruby naleśnik, nie posiada charaktery-
stycznej, puszystej struktury. Mimo walorów smakowych i
zapachowych nie może zastąpić prawidłowo sporządzonego de-
likatnego omletu.

Opracowała: inż. Anna Biedrzycka

Maria A. Dąbrowska
KGD

KONKURS-ANKIETA

"FRONTEM DO LETNIKA"

Sto tysięcy kwater w roku bieżącym zostało zareje-
strowanych na terenie kraju w oddziałach PTTK i "Groma-
dy". Pół miliona gospodyń czy gospodarzy, jak szacują
specjaliści od turystyki, wynajęło swe izby tradycyjnym
sposobem "na dziko".

Mało tego - drugie pół miliona gospodarzy może jesz-

cze w przyszłym sezonie wynająć pokoje i powiększyć tym sposobem pulę wczasową, tylko trzeba ich do całej akcji zachęcić i oświecić jak stać się "dobrym hotelarzem". Indywidualne hotelarstwo na małą skalę w ramach zagrody to przyszłość wielu regionów naszego kraju.

Warto tu dodać, że już obecnie województwo krakowskie ma rocznego wpływu z turystów około półtora miliarda złotych; z tej liczby przeszło osiemset milionów wpływa bezpośrednio do sakiewek gospodyń i gospodarzy wiejskich. Czas, aby inne województwa poszły za jego przykładem. Uroczne plenery, jeziora, lasy, rzeki czekają na ludzi pragnących odpoczynku.

Lecz dobrze zasłane łóżko, higienę w izbie, i racjonalnie przyrządzone jedzenie nie często jeszcze można napotkać w wędrownkach turystycznych po Polsce. Słowem z jednej strony są pieniądze i chętni, możliwość zarobkowania i podniesienia gospodarstw, z drugiej - braki organizacyjne. Sprawa w skali krajowej jest bardzo poważna i dlatego Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego rozpoczął starania, aby problem "podejmowania gości z miasta" pohnąć na właściwe tory.

Pierwszym podjętym w tym względzie wysiłkiem było opracowanie cyklu pięciu audycji radiowych, które w ramach odcinka "Postęp w gospodarstwie domowym" zostały wygłoszone na antenie w programie I ogólnopolskim w maju, czerwcu i lipcu br. Audycje te traktowały o racjonalnym urządzeniu kwater, ich higienie, estetyce oraz wygodzie - o sprawach podatkowych związanych z wynajmowaniem pokoi i żywieniem letników. /Jak wiadomo od ubiegłego roku Państwo wprowadziło olbrzymie ulgi w tym względzie - zwolnienie z podatków do dwudziestu obiadów itp./.

W audycjach mówiono szeroko o racjonalnym żywieniu gości z miasta, o sposobach organizacji kuchni zbiorowych obsługiwanych przez kilka gospodyń itp. Nie zapomniano też wspomnieć o wielkiej wartości grzeczności i uśmiechu, o właściwej obsłudze przybyszów, o możliwościach rejestracji

kwater w przedsiębiorstwach turystycznych "Gromada" i PTTK. Po ogłoszeniu wspomnianego cyklu audycji Komitet licząc się z koniecznością rozszerzenia instruktażu w roku przyszłym – poprzez broszury, pokazy w terenie organizowane przez instruktorki, audycje telewizyjne, dalsze pogadanki radiowe i artykuły zamieszczane w prasie pragnie zebrać jak najwięcej informacyjnego materiału. Aby go zdobyć KGD organizuje wraz z Polskim Radiem, redakcją "Gospodyni", Spółdzielnią Turystyczno-Wypoczynkową "Gromada" i Centralnym Ośrodkiem Informacji Turystycznej konkurs-ankietę pt. "Frontem do Letnika".

Prosimy wszystkie nauczycielki i instruktorki gospodarstwa domowego o spopularyzowanie tej akcji w terenie.

Konkurs-ankieta polega na nadesłaniu odpowiedzi na trzy pytania przez wynajmującego kwaterę:

1/ Czy natrafiłeś/aś/ na jakieś trudności organizując przyjmowanie letników w swym domu? Jeśli nie – to opisz nam warunki w jakich przyjmowałeś/aś/ gości z miasta? Jeśli tak – to opisz na czym polegały owe trudności?

2/ Jakimi drogami próbowałeś/aś/ zwalczyć trudności jeśli zaistniały i czy Ci się to udało?

3/ Opierając się na doświadczeniach roku bieżącego czy zdecydujesz się na wynajęcie kwatery i stołowanie letników w przyszłym sezonie. Jeśli tak – to dlaczego? Jeśli nie – to również dlaczego?

Słowem prosimy bardzo wszystkie gospodynie i gospodarzy, którzy wynajmowali kwatery w tym sezonie i stołowali letników o napisanie do KGD długiego i szczerego listu jak się zapatrują na sprawę wynajmu i żywienia. Czy im się ta sprawa opłaca? Czy wiele pochłania czasu? Czy sądzą, że ich kwatery są już właściwie przygotowane na przyjęcie gości? Jakie porobili inwestycje i udogodnienia celem pozyskania przyjezdnych? Jak zorganizowali żywienie? Jak zabezpieczyli minimum higieny? Czy w swej miejscowości lub w pobliżu można nabyć sprzęt, naczynia i meble potrzebne do

wyposażenia kwatery i podawania posiłków itp. Piszcie o wszystkich sprawach związanych z wynajmem kwater i żywieniem letników.

Termin nadsyłania wypowiedzi upływa 1 listopada br.

Listy prosimy adresować - Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego, Warszawa, ul. Koszykowa 10 z adnotacją: Konkurs "Frontem do letnika".

Jury konkursu rozpatrzy wypowiedzi w ciągu listopada i w pierwszych dniach grudnia ogłosimy na łamach "Gospodyni" i Biuletynu "Gospodarstwo Domowe" oraz w audycjach radiowych "Postęp w gospodarstwie domowym" listę nagrodzonych.

Oto cenne nagrody

I nagroda ufundowana przez Spółdzielnię Turystyczno-Wypoczynkową "Gromada": - łóżko metalowe z siatką wraz z kompletnym wyposażeniem a więc: materacami, dwoma kocami, poduszką, jaskiem i jedną zmianą bielizny pościelowej.

II nagroda: - dwa bezpłatne skierowania dla zwycięzcy i jednego z członków rodziny na ośmiodniowe "Wczasy w mieście" w Warszawie /w "Domu Chłopa"/ lub w innym mieście. Nagroda ufundowana przez Spółdzielnię Turystyczno-Wypoczynkową "Gromada".

III - trzy zmiany bielizny pościelowej i sześć ręczników frotté - Nagroda ufundowana przez Centralny Ośrodek Informacji Turystycznej.

IV, V, VI - po jednym skierowaniu na ośmiodniowe "Wczasy w mieście" w Warszawie /w "Domu Chłopa"/ lub w innym mieście. Nagrody ufundowane przez Spółdzielnię Turystyczno-Wypoczynkową "Gromada".

VII, VIII, IX, X, XI - po jednym skierowaniu na 2-3 dniowe wycieczki turystyczno-kulturalne organizowane przez placówki terenowe "Gromady" /trasa i termin do ustalenia, w zależności od województwa - miejsca zamieszkania nagrodzonych/.

XII i XIII - sokowniki - ufundowane przez Centralny Ośrodek Informacji Turystycznej.

XIV i XV - komplety - po sześć ręczników frotté i sześć ścierek - ufundowane przez Spółdzielnię Turystyczno-Wypoczynkową "Gromada".

XVI, XVII, XVIII, XIX, XX - zestawy garnków ufundowane również przez "Gromadę".

I wreszcie dwadzieścia wyróżnień w formie zestawów książek wzbogacających wiedzę z zakresu racjonalnego żywienia, higieny, przetwórstwa, uprawy ogródków. Nagrody ufundowane przez Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego /własne wydawnictwa/.

Na zakończenie prosimy tych z wczasowiczów, którzy w roku bieżącym korzystali z wczasów organizowanych przez "Gromadę", PTTK lub wynajmowali indywidualnie kwatery lub stołowali się u gospodarzy o wyrażenie w formie listów swych opinii. Wprawdzie konkurs jest organizowany z myślą o wypowiedziach jednej strony czyli wynajmujących, ale zrozumiałe, że głos "klienta" czyli letnika jest tu także bardzo ważny. Owe listy - opinie będą również rozpatrywane i nagradzane.

"JAK NAKRYĆ DO STOŁU"

Z inicjatywy Zespołu Architektów przy Zarządzie Głównym Ligi Kobiet zorganizowano w Warszawie w "Domu Chłopa" w dniach od 21 do 27 maja br. wystawę pod hasłem "Jak nakryć do stołu".

Organizatorki postawiły sobie za cel wydobycie i podkreślenie wartości estetycznych prostych przedmiotów użytku codziennego, z którymi nieprzerwanie stykamy się przy stołach rodzinnych. Większość eksponowanych nakryć stołowych pochodziła z wytwórni krajowych, jednak pokazano również szereg importowanych, dobrych wzorów zagranicznych.

W krótkim okresie trwania Wystawy wpisano 220 uwag o Wystawie do księgi pamiątkowej. Fotoreporterzy szeregu pism /"Ty i Ja", "Kobieta i Życie", "Gromada", "Express Wieczorny"/ dokonali wielu zdjęć. "Wspólna Sprawa" projektuje na podstawie dokonanych zdjęć wykonanie przezroczystych oświatowych do użytku w klasach 7 i 8.

W oparciu o uwagi zwiedzających można wysunąć szereg konkretnych dezyderatów pod adresem zarówno przemysłu, jak i handlu.

A więc przede wszystkim produkowane przedmioty powinny być proste w formie, bez ozdób, w jednobarwnym kolorze /bardzo poszukiwany kolor biały/. Brak jest jeszcze na rynku wielu drobnych przedmiotów, jak np.: solniczki, musztardniczki, cukiernice, naczynia do przypraw i sosów, kieliszki do jaj, małe kieliszki do wódki itp. Bardzo potrzebna jest produkcja serwisów podstawowych, to znaczy takich zespołów filiżanek, spodków, talerzy, kubków /w dwóch lub trzech wariantach/, bardzo prostych i tanich, które mogłyby być sprzedawane "na sztuki". Produkcja taka pozwalałaby na szybkie i ekonomiczne uzupełnienie braków powstających wskutek częstego tłuczenia się różnych przedmiotów codziennego użytku.

Wystawa została pozytywnie oceniona przez zwiedzających, którzy wysuwali również wnioski w kierunku częstszego organizowania tego rodzaju wystaw i to nie tylko w Warszawie.

Komisarzem Wystawy była mgr inż. agr. Zofia Lipowczan, przy współpracy mgr inż. Ewy Kodelskiej, mgr inż. Anny Kunczyńskiej i mgr inż. Hanny Lewickiej.

J.G.

WSRÓD WYDAWNICTW

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

H.Kluzona-Hawliczek, I.Kotowicz - "Pasztety, paszteciki, kanapki". Wyd.II. WPZiS. Warszawa 1966. Cena zł 12.

W książce są podane liczne przepisy różnego rodzaju pasztetów podawanych na zimno i na gorąco, sosów do pasztetów, oraz małych pasztecików nadziewanych mięsem, wędliną, warzywami, grzybami, mózdzkiem itp. Podane są również przepisy przygotowywania kanapek od najprostszych do najbardziej wykwintnych oraz grzanek. Książkę polecamy gospodyniom domowym.

D.Szepietowski - "100 potraw śledzi". Wyd.IV. WPZiS. Warszawa 1966. Cena zł 7.

Broszura zawiera przepisy przyrządzania rozmaitych potraw ze śledzi różnych gatunków. Oprócz dokładnych przepisów wyjaśniających w jaki sposób przygotować popularne zakąski ze śledzi, podano również sposoby przyrządzania mało znanych lecz bardzo smacznych potraw na gorąco. Broszura jest przeznaczona dla gospodyń domowych.

Antonina Lechtman
KGD

WYPADKI WŚRÓD DZIECI - OSTRZEŻENIEM DLA RODZICÓW^{x/}

"Leki niebezpieczeństwem w rękach dzieci" - to sprawa niezmiernie ważna. Leki, które są błogosławieństwem naszych czasów, mogą się stać niebezpieczne, jeśli dostaną się w ręce dzieci. Leki nie są zabawką dla dzieci.

Każdy tydzień przynosi tragiczne wiadomości o śmiertelnych wypadkach zatrucia się dziecka, czego powodem było nierozważne przechowywanie środków chemicznych i leków. Trzeba bardzo wcześnie wyrobić u dziecka nawyk, że leków nie wolno dotykać, że podawane mogą być wyłącznie przez rodziców lub personel lekarski. Zabawa z buteleczkami lub opakowaniami po lekach musi być kategorycznie i konsekwentnie zabraniana. Dzieci małe w wieku lat dwóch i trzech według statystyk są szczególnie narażone. Specjalną uwagę zwrócić trzeba na małych chłopców. Ich pęd poznania i ciekawość jest większa niż u dziewcząt. Powoduje ona częściej wypadki - ogółem 2/3 zatruc dotyczy chłopców.

Najwięcej wypadków zatruc dzieci lekami zdarza się tam, gdzie apteczki domowe są łatwo dostępne. W szufladach nocnych stolików rodziców czyha także niebezpieczeństwo. Dorośli zażywający leki pozostawiają je często w miejscach łatwo dostępnych, aby mieć je pod ręką. Nie myślą jednak, że leki te stają się w ten sposób łatwe do

x/ AID - Informationem, 21.V.1966.

osiągnięcia i dla dzieci. Rodziców trzeba uczyć, aby nie rozsiewali po mieszkaniu leków, lecz przechowywali je w apteczkach domowych, stale zamkniętych na klucz.

ZASADNICZE WSKAZANIA DOTYCZĄCE ORGANIZACJI PRACY^{x/}

1. Opracuj wykaz czynności, które masz wykonać.
2. Przygotuj harmonogram prac, obejmujący wszystkie czynności /miejsce dla każdego przedmiotu, miejsce do wykonania każdej pracy/ oraz ustal optymalny czas potrzebny do wykonania każdej czynności.
3. Zgromadź wszystkie prace o tym samym charakterze przy jednym stanowisku pracy.
4. Zastosuj zasadę stanowisk pracy, to znaczy umieść każdy przedmiot lub sprzęt jak najbliżej miejsca, przy którym się nim posługujesz.
5. Wykonuj tylko jedną czynność przy jednym stanowisku pracy /unikaj wykonywania w tym samym czasie różnorodnych czynności/.
6. W sposób zasadniczy zlikwiduj "chodzenie tam i z powrotem", podczas wykonywania danej pracy, unikaj krzyżowania dróg.
7. Czynności wykonuj w linii prostej i systemem ciągłym.
8. Przygotuj miejsce, sprzęt nim rozpoczniesz działanie.
9. Upraszczaj czynności skomplikowane. Likwiduj czynności zbędne.
10. Szereguj czynności /układaj w serie/ i staraj się je zmechanizować.

x/ Wyciąg z książki Paulette Bernego: "Organizuję moje małe gospodarstwo wiejskie"

REDAKCJA ODPOWIADA

Do Redakcji nadszedł list od uczennic kl. II Technikum Hotelarskiego w Zakopanem:

- W naszej szkole uczymy się przedmiotu "Zasady żywienia". Jako lektura uzupełniająca służy nam Wasze czasopismo, które nas bardzo interesuje. Szczególnie zainteresował nas artykuł inż. Krystyny Wolf - pt. "Więcej warzyw w ogródku, na talerzu i w spiżarni". Autorka wspomina między innymi o nowych warzywach: sałacie kruchej, listkowej, szparagowej oraz o szpinaku nowozelandzkim. Nasza klasa chce się dowiedzieć, gdzie można dostać nasiona tych warzyw, gdyż chcielibyśmy uprawiać je przy naszym internacie. Prosimy więc bardzo o podanie nam tej informacji. -

Cieszymy się bardzo, że biuletyn "Gospodarstwo Domowe" jest wykorzystywany przez Was, jako lektura pogłębiająca wiadomości z zakresu żywienia.

Cykl artykułów poświęcony cennym a mało znanym warzywom miał na celu rozpowszechnienie ich uprawy i spożycia, dlatego sprawiliście nam przyjemność, że natrafił i u Was na szybki odzew. Przypuszczamy, że w roku przyszłym w pełni wykorzystacie go praktycznie nie tylko w ogródku internatowym, lecz również w swoich ogródkach przydomowych. Piszemy w roku przyszłym, gdyż o nasiona trzeba się starać wcześniej, najlepiej już w zimie w najbliższym Zjednoczeniu Nasiennictwa Ogrodniczego i Szkółkarstwa. W Waszym przypadku - w Krakowie.

Według informacji zasięgniętych w Centrali Nasiennictwa Ogrodniczego i Szkółkarstwa, punkt wysyłkowy w Warszawie, Al. Jerozolimskie 51, rozprowadza za zaliczeniem pocztowym /na sumę nie niższą niż zł 70/ zamówione nasiona. Posiada na składzie również nasiona warzyw mało rozpowszechnionych.

Przesłaliśmy na adres Waszej szkoły próbki nasion, które uzyskaliśmy dzięki uprzejmości Zakładu Warzywnictwa SGGW.

Życzymy powodzenia w uprawie.

CZYTAJCIE I ROZPROWADZAJCIE

WYDAWNICTWA KGD !

Zawistowska Z.: "Potrawy bezmięsne i półmięsne". KGD. Warszawa 1965. Str.122. Cena zł 12.-

Dudzik M. Kowalska J., Pyszkowska K., Spalona H.: "Więcej warzyw w ogródku, spiżarni i na talerzu". KGD. Warszawa 1965. Str.157. Cena zł 15.-

Beuth B.: "Pranie w domu". KGD. Warszawa 1959. Str.56. Cena zł 5.50.-

Ciołczykowa B.: "Sprzątamy", KGD. Warszawa 1957. Str.16. Cena zł 1.-

Kańska H.: "Przetwory jesienne", KGD. Warszawa 1958. Str.16. Cena 2,50.-

Witkowska S.: "Jak żywić dzieci szkolne". KGD. Warszawa 1958. Str.32. Cena zł 2.-

P r o g r a m y :

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

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

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

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

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

Zamówienia prosimy przysyłać na nasz adres
Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego
Warszawa, ul.Koszykowa 10

B r z o z a A.: IV Krajowy Zjazd Ligi Kobiet	1
D u d z i k M.: Zastosowanie mleka oraz innych mleczarskich produktów spożywczych w posiłkach codziennych i okolicznościowych	8
P i e k a r s k a K., B i e l i Ń s k a Z., K l i m c z a k Z.: O wartości odżywczej ci- stek cukierniczych /c.d./	25
N e r s A.: Praktyczne przesłanki dla chłodze- nia potraw	34
P ł a ż e w s k a M., S i e m e k S.: Meble dla nowoczesnych mieszkań	38
B i e d r z y c k a A.: Użytkowanie maszyny do mieszania i miksowania "Komet" RG3 - Konspekt pokazu	44
R a c z y Ń s k a M.: Kuchnia włoska	51
- Badania użytkowe prowadzone przez KGD - opraco- wała inż. A.Biedrzycka	57
D ą b r o w s k a M.A.: "Frontem do letnika" - Konkurs-ankieta	59
J.G.: "Jak nakryć do stołu"	64
Ś w i d o w a Z.: Wśród wydawnictw	65
Z PRASY ZAGRANICZNEJ	
L e c h t m a n A.: Wypadki wśród dzieci - ostrze- żeniem dla rodziców	66
L e c h t m a n A.: Zasadnicze wskazania dotyczą- ce organizacji pracy	67
- Redakcja odpowiada	68

GOSPODARSTWO DOMOWE

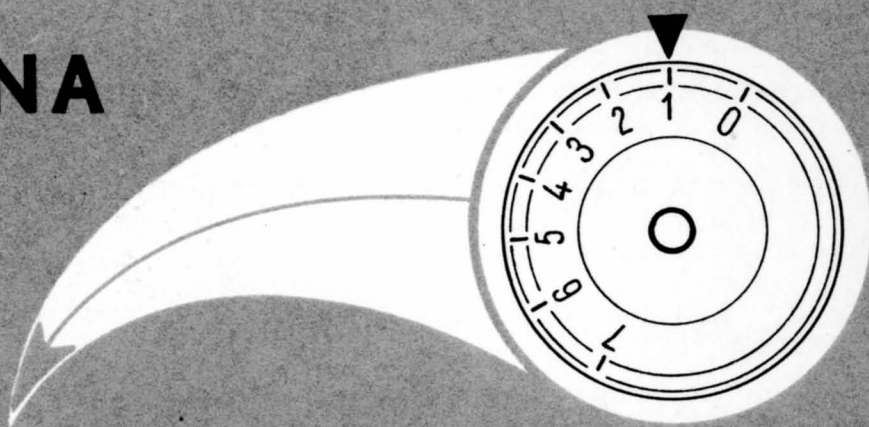
B i u l e t y n

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

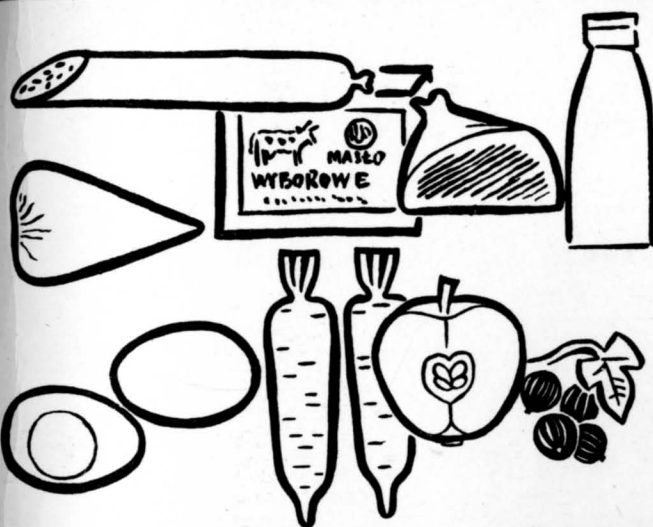
Prenumerata roczna zł 60,-

ŁODÓWKA

UŻYWANA STALE



FOKA II



**ZAPEWNIĄ
STALĄ
ŚWIEŻOŚĆ
PRODUKTÓW
ŻYWNOŚCIOWYCH
I ZDROWIE**

AWIDŁOWO WYKORZYSTANA ŁODÓWKA
ŁODÓWKA UŻYWANA BEZ PRZERW



WYCENIĄCA SWÓJ CZAS

PRAKTYCZNA PANI

KUPIE WSZYSTKO POD JEDNYM DACHEM

W

SPÓŁDZIELCZYM DOMU HANDLOWYM

Odzież

Obuwie

Galanterię

Art. gospodarstwa dom.

Sprzęt zmechanizowany

Art. elektrotechniczne



SDH