

DR LEONARD BIER

KIEROWNIK C. K. ZAKŁADU DO BADANIA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH W KRAKOWIE.

JAK ŻYWIĆ SIĘ W CZASIE WOJENNYM?

WYKŁAD WYGŁOSZONY

STARANIEM PREZYDYUM MIASTA KRAKOWA

W SALI „SOKOŁA” W DNIU 6 CZERWCA 1915.

W KRAKOWIE

NAKŁADEM KSIĘGARNI S. A. KRZYŻANOWSKIEGO

1915.



DR LEONARD BIER

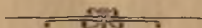
KIEROWNIK C. K. ZAKŁADU DO BADANIA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH W KRAKOWIE.

JAK ŻYWIĆ SIĘ W CZASIE WOJENNYM?

WYKŁAD WYGŁOSZONY

STARANIEM PREZYDYUM MIASTA KRAKOWA

W SALI „SOKOŁA” W DNIU 6 CZERWCA 1915.



W KRAKOWIE

NAKŁADEM KSIĘGARNI S. A. KRZYŻANOWSKIEGO

1915.

W I 16

407982

I

8 45/4416
16.4 15.5





Obecny czas wojny nakłada na ogół ludności wiele zobowiązań, wymaga od niej wielu ofiar, stawia ją również wobec licznych zagadnień, które w czasach normalnych niedoceniane, dopiero w okresach krytycznych zyskują na właściwym znaczeniu. Jednem z takich zagadnień jest sprawa żywienia, wywołana trudnością aprowizacyi w najpotrzebniejsze artykuły spożywcze.

Trudności tego rodzaju nie są jednak objawem tylko wojennym; zachodzą przecież i w czasach pokoju, jako następstwo nieurodzaju, klęsk ekonomicznych i t. p. przyczyn. Wtedy zaradzić im łatwiej bądź przez ułatwienie dowozu z okolic o urodzajach dobrych, bądź przez subwencye i dostawy państwowe i inne zarządzenia administracyjne, w końcu przez podniesienie zarobków. Zarządzenia tego rodzaju sprawiają, że ludność podczas ograniczonych klęsk ekonomicznych na ogół nie wiele czuje się zniewoloną do zmiany sposobu żywienia się, do którego nawykła — i nie odczuwa też potrzeby do głębszego zastanowienia się nad sprawą żywienia.

W czasach wojennych jednak, kiedy trudności w aprowizacji przez niemożność dowozu nabierają nieraz wprost katastroficznego charakteru, gdy dla zabezpieczenia ogółu ludności władze uciekać się muszą do tak niezwykle zarządzeń, jak do zajęcia zapasów prywatnych, gdy zarządzać muszą obowiązkowe użytkowanie jako normalnych artykułów, płodów uchodzących wśród szerokiego ogółu ludności za pokarm pośledniejszy lub też surogat, gdy ceny artykułów z góry bywają ustalane, zaś zarządy miejskie zamieniają się na wielkie przedsiębiorstwa handlowe — w takich czasach sprawa żywienia się ludności wysuwa się z pośród zagadnień ogólnych na pierwszy plan i zniwala do zastanowienia się nad nią nawet najobojętniejszych.

Jednym ze stałych objawów rzeczywistych czy też sztucznie stworzonych trudności w aprowizacji jest chęć wyzyskania wyjątkowej sytuacji ze strony producentów i handlarzy na własną korzyść, przez co ceny zapotrzebowanych artykułów rosną, nie pozostając we właściwym stosunku do trudności, panujących w produkcji czy dowozie. Objawem tego rodzaju sytuacji jest również chęć zdobycia niezwyklego zysku, objawiająca się u pewnych kategorii producentów i handlarzy w postaci zaniedbań, by wyrabiane lub sprzedawane u nich artykuły odpowiadały dobrej jakości, a nawet nie wahających się wprost przed pogarszaniem i fałszowaniem, spo-

sobami, zdawaćby się mogło, już dawno wyępionymi.

Ostatnie objawy, towarzyszące trudnościom w aprowizacyi w czasach wojennych, szczególnie dobitnie odczuwa ludność, zdana w wydatkach swoich na dochody stałe, nie wzrastające podczas wojny, odczuwają ją najdotkliwiej konsumenci, zmuszeni już w czasach normalnych do oszczędności. Dla tej kategorii osób, niewątpliwie najliczniejszej, pytanie: jak żywić się w czasie wojennym? — stanowi zagadnienie pierwszorzędne.

Zarządzenia władz państwowych i organizacyj autonomicznych, zmierzające do zapewnienia należytej aprowizacyi kraju i miast w najważniejsze artykuły żywności, mimo swej celowości i niezaprzeczenie wielkiej wartości, nie mogą sprostać trudnościom i zabezpieczyć ludności należytego odżywiania się. jeżeli i szeroki ogół nie poprze, zabiegów władz przez odpowiednie zachowanie się ze swej strony, jeśli zwłaszcza ci, którzy żyją tylko z zarobku, przez należyłą oszczędność i racjonalne odżywianie się nie będą unikać błędów i braków, popełnianych w czasach normalnych.

Pragnąc żywić się racjonalnie i oszczędnie, zdawać sobie musimy w czasie wojny więcej niż w czasach normalnych sprawę z pytania: jakim celom służyć winno pożywienie nasze?

Na pytanie to większość odpowie: dla zaspokojenia głodu. Dla bardzo wielu osób, nawet dla tych, którzy w żywieniu swem zniewoleni są do oszczędności, odżywianie się przedstawia chwilę zaspokojenia przyjemności, możliwość dogodzenia swym upodobaniom. Że na tem bardzo często nie wychodzą dobrze, dowodem są liczne choroby i ułomności cielesne. Szeroki ogół nie zdaje sobie sprawy, czem ze stanowiska potrzeb organizmu ludzkiego jest pożywienie i nie wie, że zadaniem jego jest nie zaspokojenie indywidualnych upodobań lecz dostarczenie dziecku i młodzieży materiału do zabezpieczenia należytego rozwoju ciała, zaś osobnikowi rozwiniętemu, że pożywienie zabezpieczyć winno wagę ciała, odpowiadającą jego budowie, zapewniając mu odpowiednie siły do pracy.

Zadanie to, jak łatwo się przekonać, spełnić może różny sposób żywienia się. Chłop nasz i robotnik, żywiący się małym wydatkiem, równie dobrze może się odżywiać utrzymując się w równowadze ciała i przy wielkiej zdolności do pracy fizycznej jak i ludzie, mogący na swe pożywienie wykładać dowolnie wiele. Kwestya wydatków łożonych na żywienie się nie może być przeto główną osią, około której w pojęciu szerokiego ogółu obraca się dobre odżywianie się. Muszą więc widocznie istnieć jakieś prawa, czy zasady, których przy pożywieniu przestrzeganie mimo bardzo różnej ceny sprawia, że tak drogie

jak i tanie pożywienie odpowiadać może najzupełniej potrzebom organizmu ludzkiego.

Jakież to te zasady? Aby je zrozumieć, musimy się zastanowić nad składem ciała naszego i nad składem naszego pożywienia.

Ciało nasze składa się prawie z 65 proc. wody; po spaleniu ciała pozostaje po nim popiół; zawiera go ciało około 5 proc. Resztę około 30 proc. ciała stanowią części spalające się w ogniu, części organiczne, w tem ciał białkowych około 16 proc. zaś tłuszczu przy przeciętnem odżywieniu około 14 proc.

I w pożywieniu naszym rolę ilościowo najważniejszą odgrywa również woda, spożywana bezpośrednio jako napój, bądź też w postaci pokarmów więcej lub mniej płynnych. Zapotrzebowanie wody przez ciało nasze jest tak wielkie, że obejść się bez niej nie możemy prawie i jednego dnia. Również bardzo ważną rolę odgrywają w pożywieniu naszym sole mineralne. Przy przeciętnem żywieniu się zawierają ich nasze pokarmy ilość dostateczną. Dlatego też pominię ich rolę jakoteż omówienie roli wody w ustroju naszym. Resztę składników pożywienia naszego stanowią 3 grupy ciał t. j. ciała białkowe, tłuszcze i wodziany węgiel.

Reprezentantem pierwszych jest białko zawarte w rozmaitych gatunkach mięsa i produktach zwierzęcych, jak w jajach, produktach nabiałowych, nadto w produktach mącznych, w grochu,

fasoli. Tłuszcze w rozmaitych odmianach spotykamy w mięsie i innych produktach zwierzęcych, w mleku dostarczającym nam masła, w roślinach dających nam bądź oleje i oliwy jadalne, bądź tłuszcze stałe n. p. tłuszcz kokosowy. Reprezentantami t. zw. wodzianów węgla jest mączka skrobiowa, zawarta w ziemniakach, w ziarnach zbożowych, jest cukier buraczany, czyli handlowy i inne rodzaje cukrów, zawartych w niektórych roślinach a szczególnie w owocach, miodzie itp. Te trzy grupy ciał są obok wody i ciał mineralnych podstawowymi składnikami odżywczymi naszych pokarmów, z których organizm nasz czerpie materiał do budowy organizmu, rozwijającego się dziecka, zaś u dorosłego materiał dla utrzymania równowagi ciała, źródło siły do wykonywania pracy a zarazem ciepła dla utrzymania jednostajnego ciepła.

Znaczenie tych ciał dla ustroju ludzkiego nie jest jednakowe — spełniają one przyżywieniu racjonalnem różne zadania. Zadaniem białka jest stanowić materiał do budowy ciała rozwijającego się dziecka i materiał do odnowy tkanek człowieka dorosłego. Ustrój ludzki przyrównać możemy bo maszyny, w której przez pracę zużywają się pewne części składowe, wymagające odnowy, jeśli maszyna funkcjonować ma bez zarzutu. Rolę żelaza, drzewa i t. p. materiałów, potrzebnych dla odnowy maszyny spełnia w maszynie ludzkiej — białko. Zapotrzebowanie jego

w ustroju będzie tem większe, im większe zużycie ciała przez pracę. Ale, jak w maszynie siły popędowej nie stanowi materiał, z którego ją zrobiono, tak i dla organizmu ludzkiego materiałem odżywczym, z którego czerpie siłę do pracy i źródło ciepła nie może być białko pokarmu. Zadanie to spełniają tłuszcze i wodziany węgiel. Dynamicznie znaczenie tych ciał dla ustroju naszego jest to samo — zastępują się one wzajemnie w stosunku swej wartości ciepłkowej, czyli 100 gr. tłuszczu zastąpi 240 gr. wodzianów węgla. W rzeczywistości nie moglibyśmy się jednak żywić wyłącznie ani tłuszczem ani samymi wodzianami węgla, spożywając oczywiście dostateczną ilość białka — bo pomijając obrzydzenie, wywołane zbyt wielką ilością tłuszczu w pokarmie, nie bylibyśmy w możności spożyć go dziennie w potrzebnej do odżywienia ilości, jak z drugiej zaś strony spożycie nieokraszonej tłuszczem potrzebnej ilości wodzianów węgla było by niemożliwem nie tylko ze względu na ogromne przeciążenie przewodu pokarmowego, ale i przez niesmaczność tego rodzaju pokarmu.

Z powyższego wynika, że w pożywieniu naszym winny ciała białkowe, wodziany węgiel i tłuszcze, jeśli żywić się mamy racjonalnie — t. j. odpowiednio do potrzeb fizjologicznych ciała naszego, pozostawać w pewnym stosunku wzajemnym i w ilości odpowiedniej — znaczy to w tym

stosunku i ilości, jaka odpowiada ich roli odżywczej.

Jakaż to ilość i jaki stosunek? Bardzo licznymi spostrzeżeniami i badaniami nad żywieniem się ludzi żyjących w różnych warunkach stwierdzono, że mężczyzna, pracujący miernie fizycznie i ważący 70 kg., dobrze się odżywia t. zn. utrzymuje się w równowadze ciała i w dobrej zdolności do pracy, jeśli spożywa dziennie w pokarmach 100 gr. białka, 56 tłuszczu i 350—400 gr. wodzionów węgla. Przy pracy fizycznej cięższej, względnie bardzo ciężkiej, wzrasta zapotrzebowanie białka o 10—30 gr., wodzionów węgla do 500 gr., zaś tłuszczu u osób wykonujących bardzo ciężką pracę fizyczną do 90 gr. Odpowiednio do mniejszej wagi ciała racya potrzebnego białka, tłuszczu i wodzionów węgla maleje. Mimo spostrzeżeń, że nawet mniejszą od powyższej racją białka w pożywieniu codziennem można utrzymać się w tej samej wadze i być zdolnym do wykonania lżejszej pracy, wskazanem jest jednak nie zmniejszać na stałe racyi powyższej 100 gr. białka dziennie.

Jeśli chcemy się przekonać, czy pożywienie nasze odpowiada powyższym zasadom, musimy — uwzględniając ilość, wiek i wagę osób żywionych — obliczyć, czy w spożywanym przez szereg dni pokarmie dziennym, czyli w ilościach użytych do jego sporządzenia artykułów żywności, znajduje się ilość białka, tłuszczów i wodzionów węgla

odpowiadająca ilości, wadze i wiekowi osób żywionych. Obliczenia tego można dokonać łatwo na podstawie tablic, uwidaczniających skład naszych artykułów spożywczych. Tablicę taką załączam; podaje ona skład najważniejszych artykułów żywności, zwłaszcza zaś zawartych w krakowskiej taryfie maksymalnej.

O składzie odżywezym produktów żywności spożywanych codziennie szeroki ogół ma pojęcia bardzo niejasne. Zestawiając tablicę powyższą uwzględniłem w niej, obok składu chemicznego również obecne ceny maksymalne i targowe podanych w niej artykułów, a w najważniejszych sprowadziłem ich cenę do właściwej wartości odżywczej przez odliczenie prawie bezwartościowych pod względem odżywezym „dokładek“. Po tego rodzaju sprostowaniu cen umieściłem w tablicy w ostatnich czterech rubrykach wartość odżywczą artykułów w stosunku do jednostki ceny t. j. korony, podając ile z poszczególnych artykułów otrzymuje się w handlu detalicznym za 1 koronę i ile w tej ilości mieści się białka, tłuszczu i wodzianów węgla. Zestawienie tego rodzaju z dwóch względów jest pouczające; raz że daje nam możność łatwej orientacyi, który z artykułów spożywczych w stosunku do ceny najwięcej zawiera składników odżywczych, zatem nadaje się najwięcej do odżywiania się osób zniewolonych do największej oszczędności, powtórze ze względu na możność porównania, wartości

18 -
6 -
20
10
5
59

odżywczej różnych artykułów spożywczych między sobą w stosunku do ich wartości handlowej.

Rozpatrzmy tablicę tę bliżej. Porównując skład produktów zwierzęcych — umieszczonych w pierwszej części tablicy — ze składem produktów roślinnych, zauważymy, że pierwsze wyróżniają się znacznie większą zawartością białka bądź tłuszczu, że natomiast nie zawierają za wyjątkiem produktów nabiałowych wodzianów węgla, które w produktach roślinnych najważniejszy stanowią składnik. Z produktów ostatnich najbardziej obfitują w białko groch, fasola i wogóle nasiona strączkowe, zawierając go nawet więcej od mięsa. Znacznie już mniej, ale jeszcze wcale pokazną ilość tego składnika posiadają produkty młynarskie, zwłaszcza zaś maki, a pośród nich więcej — maki ciemniejsze. Z pośród produktów zwierzęcych, zawierających bardzo wiele białka, na wyróżnienie zasługują sery wszelkiego rodzaju. Jeśli zaś teraz porównamy, ile rozmaitych produktów otrzymamy w handlu detalicznym za jedną koronę, zauważymy ogromną różnicę na korzyść produktów roślinnych, bo z produktów zwierzęcych jedynie z mleka zbieranego i niezbianego, zwykłego krowiego sera i śledzi otrzyma się więcej.

Ta różnica w pożywności w stosunku do ceny uwydatni się jeszcze lepiej, jeśli za podstawę porównania weźmiemy najdroższy składnik odżywczy naszych artykułów, t. j. białko. Okaże

się wtedy, że przy obecnych cenach białko zawarte w mleku jest 3—4 razy, w zwykłym serze krowim nawet 6 razy tańsze, niż białko mięsne. Mięso karpia zawiera białko prawie 2 razy, zaś mięso śledzia $2\frac{1}{2}$ —3 razy tańsze od białka mięsnego, względnie jaja kurzego. W mąkach posiadamy białko $2\frac{1}{2}$ —5 razy, w chlebie $2\frac{1}{2}$ razy, w grochu i fasoli 4—6 razy, a w kartoflach 4 razy tańsze od białka mięsnego. Jeśli do tych faktów dodamy okoliczność nieuwzględnioną przy powyższem porównaniu, że artykuły roślinne obok białka zawierają jeszcze ponadto tak wiele innego składnika odżywczego, t. j. wodzionów węgla, winno to przekonać nas o wielkiej pożywności artykułów roślinnych mimo, iż co do smaczności na ogół ustępują pierwszeństwa zwierzęcym.

Ludność miejska, zwłaszcza w miastach większych żyje w znacznej mierze pod znakiem pożywienia mięsnego, i to nie tylko ta, dla której kwestya ceny produktów mięsnych nie odgrywa żadnej roli, ale i ci, którzy w wydatkach swych winni się oszczędzać. Na stan ten składa się szereg przyczyn, które niekoniecznie mają związek z fizyologią żywienia. Nie ulega wątpliwości, że na przewagę pożywienia mięsnego w pokarmie dziennym wpływa błędne przekonanie, panujące wśród szerokiego ogółu, że jedynie z mięsa czerpać można siłę do pracy. Stwierdzić też można, że wobec przeciętnej znajomości

sztuki kucharskiej, czerpiącej swe wiadomości lub też opierającej się na wiadomościach kuchen restauracyjnych — których podstawą jest pożywienie mięsne — szerszy ogół osób, zajmujących się kuchnią, jedynie z mięsa umie stwarzać pokarmy przyprawne i smaczne, ku czemu zresztą — przyznać to trzeba — mięso lepiej się na ogół nadaje od artykułów roślinnych.

Dla osób pędzących życie w zajęciu zniewalającym ich do siedzenia i wogóle do przybywania w mieszkaniu, biurach i warsztatach nieprzewiewnych, dla tej kategorii osób nie posiadających odpowiedniego równoważnika swego zajęcia w sportach i ćwiczeniach fizycznych, żywienie się z przewagą mięsa jest do pewnego stopnia fizyologicznie uzasadnione. Dostarcza im bowiem pokarmu, który zwykłemi sposobami łatwiej przyrządzić smacznie i który wyrównuje w znacznej mierze łaknienie, obniżone przez nieodpowiedni sposób życia. — Poza powyższemi przyczynami, które do pewnego stopnia usprawiedliwić mogą wielkie zużycie mięsa przez przeciętną ludność miejską, zachodzą jednak jeszcze inne, które z fizyologicznem zapotrzebowaniem nie mają nic wspólnego.

Jak co do mieszkania a jeszcze więcej co do ubioru tak i co do pożywienia istnieje wśród klas społecznych, dobijających się wyższego stanowiska, pęd naśladownictwa sfer wyższych, pęd nie kierowany ani względami na zdrowie, ani na

zdrową gospodarkę ekonomiczną. Jak szata, którą się wdziewa na ulicę, tak rodzaj spożywanych potraw a szczególnie ilość spożywanego dziennie mięsa uchodzi wśród pewnych warstw za miarę zamożności i pozycyi społecznej. Do tych pojęć odnieść można w bardzo wielu wypadkach nadmierne spożywanie mięsa w szerszych sferach ludności miejskiej, nie koniecznie tylko zamożniejszej.

Wiele osób, czytając tytuł niniejszego wykładu, spodziewa się znaleźć w nim może spis potraw a przynajmniej zwięzły wykład sztuki kucharskiej na czasy wojenne. Oczekiwania te muszą zawieść, gdyż wszelkie dokładne przepisy o żywieniu się, napotykają w zastosowaniu na trudności indywidualne, spowodowane upodobaniami i smakiem osób, które miałyby je zastosować. W niczem nie jest człowiek tak konserwatywnym, jak w doborze swego pożywienia i w dogadzaniu swemu smakowi. Istnieją w tym kierunku utarte upodobania i przyzwyczajenia zbiorowe, którym w znacznej mierze zawdzięczają swe powstanie kuchnie narodowe: francuska, polska, litewska, północno- i południowo niemiecka itp. Dlatego też ograniczę się jedynie do podania ogólnych wskazówek, na jakie artykuły przy żywieniu się w czasie wojny większy należy kłaść nacisk przy zestawianiu pożywienia dziennego. Jak zaś z tych artykułów sporządzić pokarm pożywny i smaczny, w tem zabrać głos winno nie rzemiosło lecz sztuka kucharska.

Z powyższych wywodów wynika dostatecznie, że podstawą pożywienia w czasach obecnych winny się stać artykuły roślinne w postaci potraw mącznych z mąk rozmaitego rodzaju z krup, kasz, owoców strączkowych, ziemniaków, jarzyn i owoców. Rozwój przemysłu młynarskiego przyzwyczaił nas do używania mąk jasnych, zwłaszcza pszenicznych. Przyzwyczajenie to stało się tak wielkiem i tak odpowiada naszemu smakowi, że mąki ciemniejsze, a tem bardziej pszenne i żytnie mieszane, z mąką kukurydzaną nie odpowiadają naszemu smakowi, ba, nawet u niektórych osób wywoływać mają niesmak i obrzydzenie.

Pod tym względem jest jednak wiele uprzedzenia i przesady. Jeśli tylko mąki pszenne i żytnie zmieszano w przepisany stosunku, procentowym z mąką jęczmienną względnie kukurydzaną i mąki te nie są zepsute — chleb i potrawy z nich wyrobione nie powinny razić zbyttnio smaku. (Niestety mieszanie mąk pszennej i żytniej bardzo często nie odpowiada według doświadczenia mego wydanym w tej mierze przepisom. Zwłaszcza mąki chlebowe obok jęczmiennej względnie kukurydzanej zawierają ponad miarę dozwoloną jeszcze drugi surogat mączny w ilości niemałej — oczywiście na szkodę tego gatunku mąki, według którego noszą nazwę. Oszustwa tego rodzaju winny śledzić pilnie i tępić bezwzględnie powołane do tego celu orga-

na nadzorcze). — Ze względu na pożywność mąk należy obecnie to szczególnie mieć na uwadze, że mąki ciemniejsze przez większą zawartość białka są pożywniejsze. Owies, proso i bęczka w postaci kasz i mąk winny obecnie znaleźć większe zastosowanie.

Nasiona roślin strączkowych, fasola, soczewica, groch, bób przez wielką zawartość białka zasługują na jak największe użycie. Jarzyny wszelkiego rodzaju zwłaszcza w porze, gdy o nie łatwo, nadają się do szerszego zastosowania nie tyle przez swą pożywność, ale przez to, że przez swoisty smak, łatwość odmiany i sytność, umożliwiają znakomicie zaoszczędzenie innych artykułów żywności. To samo, co o jarzynach, powiedzieć można o owocach świeżych, w których nadto rolę składnika odżywczego odgrywa cukier. Możliwość przechowywania owoców, wyrabiania z nich konserw, marmolad i kompotów nadaje im szczególną wartość w pożywieniu nie tylko jako czynnika poprawiającego znakomicie smak innych potraw roślinnych w porze, gdy o owoce świeże i jarzyny jest trudno, ale i przez to, że pożywność owoców konserwowanych, suszonych jest większa od świeżych. Z produktów uzyskiwanych z roślin na wyróżnienie zasługuje jeszcze cukier, nie tylko jako czynnik bardzo wydatnie poprawiający smak potraw, ale jako artykuł o znacznej wartości odżywczej, którym oszczędzić i zastąpić można w znacznej

mierze inny składnik potrzebny w pożywieniu nsszem — tłuszcz. Tę samą wartość odżywczą co cukier handlowy, posiadają inne artykuły, zawierające obficie w składzie swym cukier, a przede wszystkim miód.

Z pośród artykułów, pochodzących ze zwierząt, zasługuje na jak największe zastosowanie mleko zbierane, którego wartości odżywczej z powodu straty smaku spowodowanej odjęciem tłuszczu ogół nie docenia, zasługuje ser krowi, jak wogóle wszelkie rodzaje serów tańszych. I mięso ryb, jak z tablicy powyższej widać, zawierające wiele białka, a znacznie tańsze od mięsa zwierząt rzeźnych, powinno ze względu na drożyznę mięsa więcej być spożywanem. Śledź solony lub wędzony obok znacznej zawartości składników odżywczych — przez ostry smak w pewnych odstępach czasu spożywany — jest dobrą okrasą mniej smacznego pożywienia. Znakomity wynik ostatniego połowu tej ryby, jak również dane pozwalające przypuszczać, że i w tym roku wywóz ryb stawowych ze znanych ze znakomitej hodowli niedalekich okolic Krakowa, nie będzie możliwym dla hurtownego handlu rybnego — nasuwają nadzieję, że nie zabraknie nam w tym roku na dłuższy okres taniego i pożywne go mięsa rybiego.

Co do użycia tłuszczów w pożywieniu, zwłaszcza klas nie najuboższych, wytknąć należy zbyt wielkie ich używanie, a nawet nadużycie.

Masło krowie, do którego tak wiele osób przykłada wielką wagę w pożywieniu osób zupełnie zdrowych, zastąpić można innymi tłuszczami tańszymi, margaryną lub tłuszczem roślinnym, zaś zamiast masła na chleb można użyć jako przyprawy, marmelad owocowych, powideł, miodu i t. p.

Jedną z ważniejszych przyczyn, dla których ludzie prowadzący własną kuchnię lubią stołować się w restauracjach, bodaj czy nie główną przyczyną odwiedzin szynków i nadużywania alkoholu przez szersze warstwy ludności pracującej fizycznie, jest nieumiejętność i niedbałość w przyrządzaniu smacznego pożywienia w domu. Ta umiętność ma wpływ rozstrzygający nie tylko na należyte odżywienie, ale i na dobrą gospodarkę domową. Okoliczności tej nie pomija i nauka o żywieniu, twierdząc, że w pokarmie naszym obok dostatecznej ilości białka, tłuszczu i wodzionów węgla, winny się znaleźć w ilości dostatecznej i przyprawy. — Przyprawami nazywamy ciała działające na nasze zmysły smaku i zapachu, po części i wzroku. Nie ulega bowiem wątpliwości, że i smaczny wygląd potraw pobudza apetyt.

Ciała te działają przez to dodatnio, że pobudzają wybitnie nasz przewód pokarmowy do wydzielania soków trawiących. W niektórych artykułach żywności powstają one przez sam sposób przyrządzania kuchennego, tak np w mięsie przez

duszenie, przysmażanie; do ianych artykułów trzeba je dodawać, chcąc stworzyć z nich odpowiedni pokarm. I nie brak nam tych przypraw kuchennych, bo dostarcza ich obficie zwłaszcza świat roślinny w postaci rozmaitych jarzyn przyprawowych, jak pietruszki, selery, rzodkiew, cebulę, rzodkiewki, w formie korzeni, jak imbiru lub tataraku, pieprzu, nowego korzenia, kwiatu cynamonowego, szafranu, cynamonu, gałki i kwiatu muszkatołowego, kminku, kolendry, anyżu, kopru i t. p. części kwiatowych owoców, zaś przemysł w postaci octu, musztardy, ekstraktów roślinnych do potraw i t. d. Od umiejętności operowania całym arsenalem tych przypraw w kuchni zależy smaczność i w znacznej mierze również pożywność pokarmu, złożonego z artykułów roślinnych.

Nie tylko jednak w kuchni, ale również w przemyśle piekarskim umiejętność użycia rozmaitego rodzaju przypraw szczególnie w czasie obecnym posiada pierwszorzędne znaczenie. Skargi na złe, kleiste i niesmaczne pieczywo nie byłyby tak częste — oczywiście przy użyciu do wyrobów piekarskich dobrej, niezepsutej i niezafałszowanej mąki — gdyby nasi piekarze wiedzieli, że dodatek mielonego kminku lub anyżku do ciasta przy jego wyrobie nie tylko znakomicie poprawia smak pieczywa z mąk ciemniejszych i mieszanych, lecz, że również wzmacnia siłę fermentacyjną ciasta i czyni pieczywo pulchniejszem a tem samem i strawniejszem — gdyby wiedzieli, że

taki sam skutek sprawia dozwolony dodatek, wyciągu słodowego wprowadzony w handel pod nazwą „diamaltu“.

Poruszona kwestya smacznego przyrządzania, i dodajmy do tego: pożywnego zestawienia potraw, pozostającego w stosunku do wydatków, jakie na ten cel można łożyć, zniewala mnie do postawienia kwestyi żywienia się jako szersze zagadnienie społeczne. Nie chcę twierdzić za Nietschem, że dowodem małej inteligencji kobiet jest okoliczność, że od wieków zajmując się kuchnią nie odkryły już dawno praw fizyologicznych żywienia i trawienia. Nie mniej jednak trudno zaprzeczyć — i mam nadzieję, że przyzna mi wielu w tem rację — że bardzo wiele kobiet zniewolonych swem stanowiskiem do zajmowania się sprawą żywienia z inteligencji swej niewiele poświęca tym kwestyom i że czyni to dopiero pod pewnym przymusem, oraz w następstwie przykrych doświadczeń.

Cóż dopiero mówić o tej masie kobiet zajmujących się kuchnią, których cała inteligencya kucharska polega na znajomości szablonowego sporządzenia pewnej ilości potraw i jakiej takiej znajomości artykułów zakupywanych; eóż dopiero powiedzieć o tej masie kobiet, które przez obowiązki swe pochłonięte nie mają możności bliższego zastanawiania się i dochodzenia własnem doświadczeniem zagadnień o racjonalności żywienia.

Ileż doświadczenia przykrego, ile strat pieniężnych uniknęłoby się, gdyby osoby powołane do zajmowania się kuchnią i czuwania nad żywieniem całych rodzin przystępując do tego zadania, były do niego odpowiednią nauką przygotowane? ! Kobieta inteligentna otrzymawszy przygotowanie oparte na wiadomościach z fizjologii i higieny — nie ulega wątpliwości — z innym zajęciem i krytycznym zmysłem odnosiłaby się do empirycznych przepisów książek kucharskich. Również kwestya alkoholizmu i rozwikłanie niejednych strajków, ciągłych podwyżek zarobków, zaburzeń społecznych, inny przybrałaby charakter i stępiłaby swe ostrze, gdyby kobieta ze sfer robotniczych do zadania swego jako gospodyni, dbałej o należyte odżywienie swych najbliższych — należycie była przygotowana.

Nie ulega wątpliwości, że i u nas sprawa należytego przygotowania kobiet do zadań ich domowych na właściwe już poczyna wchodzić tory. Gmina miasta Krakowa przez stworzenie szkoły gospodarstwa domowego dała w tej mierze dobry przykład. Jest to dobry początek choć zda się mało jeszcze oceniony ze strony samego społeczeństwa. Szkół tego rodzaju dla rozmaitych sfer i kategorii kobiet potrzeba nam znacznie więcej.

Miejmy nadzieję, że obecny czas wojny wydobywający na jaw różne nasze niedostatki, będzie jak we wielu innych dziedzinach i na polu spraw racjonalnego żywienia czasem poznania,

że i sprawa tak codzienna jak żywienie, jeśli ma nas uchronić od wielu przykrości musi być opartą na zdobyczach nauki, że ludność na przebycie ciężkich klęsk społecznych już w czasach normalnych i pokoju winna być przygotowywana przez odpowiednie wychowanie w stworzonych na ten cel instytucjach.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA

najważniejszych artykułów spożywczych i stosunek jej do ceny według cen krakowskiej taryfy maksymalnej i targowych z dnia 22 maja 1915.

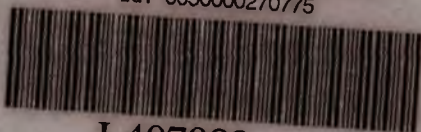
	Zawiera %				1 kg. kosztuje przy sprzedaży drobnej kor.	Zawiera dodatków %	1 kg. bez dodatków kosztuje	Za 1 kor. otrzymuje się z dodatkami			
	Wody	Białka	Tłuszczu	Wodzianów węgla				gramów	białka	tłuszczu	wodzianów węgla
Wołowina I. jakości	75·9	17·5	10·0	—	od 5·00	od 10	od 5·55	od 180	od 31·5	od 18·0	—
„ II. jakości					do 3·60	do 25	do 4·80	do 208	do 36·4	do 20·5	
„ III. jakości					3·70	15	4·40	227	45·0	15·0	
Wieprzowina chuda	72·5	19·8	6·7	—	4·08	15	4·80	208	49·5	75·5	—
Wędzonka	78·8	18·1	1·0	—	2·60	—	—	384	69·5	3·8	—
Śledź solony	47·1	18·9	16·6	—	—	—	—	—	92·2	81·0	—
„ wędzony	69·5	21·1	8·5	—	1·44	30	2 05	488	103·0	31·5	—
Ślonina solona	9·1	6·7	75·7	—	4·28	—	—	233	15·6	153·0	—
Smalec	8·3	0·2	90·0	—	4·96	—	—	201	0·4	181·0	—
Masło	10	1·0	85·0	2·0	5·00	—	—	200	20·0	170·0	1·0
Margaryna	10	0·5	85·0	—	3·60	—	—	277	1·4	235·0	—
Mleko niezbierane	87·5	3·5	3·5	4·9	0·40	—	—	2500	100·0	75·0	112·5
„ zbierane	—	3·2	0·4	4·8	0·20	—	—	5000	160·0	20·0	240·5
Ser krowi	46·0	34·0	11·5	3·5	1·60	—	—	625	216 5	71·5	21·5
„ szwajcarski	36·0	24·7	32·0	4·5	4·50	—	—	222	54·5	71·0	—
Jaja	74·7	15·1	10·4	—	sztuka 12 h	—	—	sztuk 8	35·6	28·3	—
Mąka pszenna Nr. 0	14·8	8·9	1·1	74·1	1·00	—	—	1000	89·0	11·0	741·0
Mąka pszenna chlebowa z 33 ⁰ / ₀ maki jęczmiennej	12·0	11·7	1·6	70·0	0·84	—	—	1190	139·0	19·0	733·0
Mąka żytnia chlebowa z 30 ⁰ / ₀ maki kukurudzianej	12·0	12·0	2·2	74·0	0 76	—	—	1315	158·0	29·0	973·0
Mąka jęczmienna	12·0	11·0	1·5	72·5	0·70	—	—	1428	157·0	26·5	1035·0
Mąka kukurudzana	12·0	12·0	3·0	75·0	0·64	—	—	1562	187·0	47·0	1171·0
Chleb wojenny	37·0	6·2	1·4	46·8	0·70	—	—	1428	88·5	20·0	668·0
Ryż	12·5	6·7	0·5	77·0	1·30	—	—	769	51·5	3·8	592·0
Groch okrągły	14·0	22·5	2·5	58·1	1·20	—	—	833	187·5	20·5	484·0
Fasola	12·5	24·5	—	55·5	0·95	—	—	1052	257·0	—	584·0
Kartofle	75·0	2·0	0·3	20·7	0·12	—	—	8333	166·0	25·0	1725·0
Kapusta kiszona	—	1·0	0·2	4·6	0·40	—	—	2500	25·0	5·0	115·0
Cukier	2·9	—	—	95·5	0·88	—	—	1136	—	—	1079·0

1013 -



151 —
846828/24

Biblioteka Śląska w Katowicach
Id: 0030000270775



Księgarnia

I 407982

<i>Apuleius. Ryde</i>	
<i>Bełza Wł.: Z</i>	
<i>Bernadzikiewicz</i>	
<i>Dyboski R.: Milton i jego wiek</i>	4.—
<i>Elly: (Asnyk) Poezye T. IV.</i>	5.—
<i>Homolacs K.: Bajka o Kosturku, Azie i Burku</i>	1:20
<i>Janiszewski W. Dr.: Opieka nad chorymi gruźli-</i>	
<i>cznymi</i>	1:20
<i>— Co każdy o gruźlicy wiedzieć powinien</i>	4.—
<i>Katerla: Róża</i>	—60
<i>Konopnicka M.: A. Mickiewicz</i>	1:50
<i>Kuprin: Banzaj inne humoreski</i>	2.—
<i>Mazanowski: Szkice pedagogiczne</i>	2:50
<i>Mille P.: Kamyczek</i>	3:50
<i>Orkan Wł.: Pomór</i>	3:60
<i>Rydel L.: Zaczarowane Koło</i>	
<i>— Zygmunt August. Trylogia:</i>	
<i>I. Jedynak</i>	4.—
<i>II. W złotych więzach</i>	4.—
<i>III. Ostatni</i>	4.—
<i>Staszewski M. Dr.: Karta graficzna niesienia pierw-</i>	
<i>szej pomocy w nagłych wypadkach chirurgi-</i>	
<i>cznych</i>	
<i>Nr. 1. wyd. brosz.</i>	2.—
<i>Nr. 2. „ „ składane</i>	3.—
<i>Nr. 3. „ „ w teczках płócien.</i>	4.—
<i>Nr. 4. brosz. na ścianę podklejana płótnem</i>	6.—
<i>Tomaszewski Fr.: Chemia</i>	—70
<i>Wassermann J.: Dzieje Renaty Fuchs.</i>	3:50
<i>Wyspiański St.: Autoportret barwny</i>	2:50
<i>Zawiliński R.: Z kresów Polaszczyny</i>	2:50
<i>Zapolska-Dynowska M.: Łatawiec</i>	3.—
<i>Zdziechowski M.: Wizya Krasińskiego</i>	3:50
<i>Zych: Rozdziobią nas kruki, wrony</i>	4.—
<i>Zeromski: Sułkowski</i>	6.—
<i>Żułowski J.: Za cenę łez</i>	4.—

KATALOGI BEZPŁATNIE.