

GOSPODARSTWO

DOMOWE

I RACJONALNE ŻYWIENIE



KAMILLA CHOŁONIEWSKA

Copyright © Jacek Chołoniewski, 2017
All rights reserved
Copyright © for the Polish edition by Jacek Chołoniewski

Warszawa 2017

Wydanie pierwsze w tej edycji, przygotowane na podstawie wydania II z 1937 roku
opublikowanego przez Wydawnictwo M. Arcta w Warszawie

Wydawca: Jacek Chołoniewski

ISBN 978-83-932575-6-0

Konwersja: www.elitera.pl

Nota o Autorce



Kamilla Chołoniewska (1877–1936) działaczka, pisarka, dziennikarka, nauczycielka, przedsiębiorca. Ukończyła szkołę średnią Sacré Coeur w Grazu (Austria), a następnie, jako pierwsza kobieta, historię na Uniwersytecie Lwowskim. Jeszcze będąc studentką poślubiła (1900) Antoniego Chołoniewskiego – dziennikarza i pisarza, autora książki „Duch dziejów Polski”. Mieszkała kolejno we Lwowie, Krakowie, Gdańsku, Bydgoszczy i Warszawie. Przez wiele lat była nauczycielką w żeńskich gimnazjach (brała udział w zakładaniu kilku z nich) a następnie wizytatorką szkolną w Ministerstwie Wyznań i Oświecenia Publicznego. W czasie Pierwszej Wojny Światowej organizowała pomoc dla legionistów i więźniów politycznych. Była czynna w różnych stowarzyszeniach kobiecych, zwłaszcza jako przewodnicząca stowarzyszenia Pomocy Naukowej dla Kobiet im. Kraszewskiego, która ułatwiała studentkom wyższe studia przez udzielanie stypendiów. W Bydgoszczy założyła i prowadziła dobrze prosperujący warsztat i szkołę kilimkarską. Dążyła usilnie do podniesienia poziomu kultury i życia rodzin polskich przez zaznajamianie ich z nowymi metodami gospodarstwa domowego. Tematy te poruszała w czasopiśmie „Pani Domu” a także w pismach zagranicznych. Ukoronowaniem tej działalności było wydanie książki „Gospodarstwo domowe i kuchnia racjonalna” (1929), której kolejne, rozszerzone wydanie miało tytuł „Gospodarstwo domowe i racjonalne żywienie” (1936). Inne jej książki, to: „O koronę” (1899), „Z naszej przeszłości” (1910) – rodzaj wypisów historycznych, oraz popularny szkic „Stanisław Staszyc, jego życie i czyny” (1916). W 1934 roku objęła kierownictwo Państwowej Szkoły Pracy Domowej i na tym stanowisku spędziła ostatnie lata życia. Kamilla Chołoniewska była gorącą Polką i niestrudzoną działaczką społeczną, Łączyła w sobie entuzjazm i optymizm z energią czynu, obowiązki zawodowe i społeczne godziła szczęśliwie z rodzinnymi, a życie swoje uczyniła służbą obywatelską. W stosunkach prywatnych ujmowała dobrocią i rzadką uczynnością. Umiała skupiać ludzi wokół siebie, przelewać w nich swój zapał i krzepić ich wiarę. Przedstawiała typ wybitnie społeczny, którego potrzebą było budowanie i organizowanie.

S P I S T R E Ś C I

Przedmowa do wydania pierwszego.	3
Przedmowa do wydania drugiego dla użytku szkół i kursów gospodarczych	3

Część I

NAUKA O ŻYWIENIU

Składniki odżywcze naszych pokarmów	5
Woda	5
Substancje mineralne	7
Środki żywności, zawierające substancje mineralne	8
Substancje białkowe	9
Pokarmy węglowodanowe.	10
Tłuszcze	11
Witaminy.	12
Trawienie i przemiana materii	13
Trawienie składników pokarmowych	14
Znaczenie składników żywnościowych dla organizmu	15
Racjonalny dobór środków żywności	15

Część II

ŚRODKI ŻYWNOCI I ICH PRYZRZĄDZANIE

Uwagi ogólne	18
Różne sposoby przyrządzania pokarmów przez wystawienie ich na działanie wysokiej temperatury	19
Przepisy ogólne,tyczące się przyrządzania potraw	20
Zamiana objętości na wagę	21
1. Środki żywności, obfitujące w sole mineralne i witaminy	21
A. Owoce.	21
Surówki owocowe,czyli sałaty z surowych owoców.	23
Gotowanie owoców	24
Owoce zapiekane	26
Konserwowanie owoców	26
Różne metody konserwowania owoców.	27
B. Jarzyny.	35
Przyrządzanie jarzyn na surowo.. . . .	37
Gotowanie jarzyn	39
Sałaty.	40
Gotowanie jarzyn na parze.	41
Jarzyny zaprawione zasmażką.	42
Duszenie jarzyn	44
Konserwowanie jarzyn	44
C. Jarzyny strączkowe suche	47
Gotowanie jarzyn strączkowych.	48
Jarzyny strączkowe zaprawione zasmażką	49
D. ziemniaki	49
Gotowanie ziemniaków	51
Smażenie ziemniaków	52
Duszenie ziemniaków	53
Pieczenie ziemniaków	53
2. Środki żywności obfitujące w białko	54
A. Mleko	54
Napoje	56
Potrawy z mleka gotowanego.	56

Potrawa z surowego mleka57
Przetwory mleczne57
B. Jaja58
Gotowanie jaj59
Jaja smażone61
Potrawy z surowych jaj62
Leguminy62
Sosy62
C. Mięso63
Gotowanie mięsa66
Smażenie mięsa69
Pieczenie mięsa72
Duszenie mięsa75
Marynowanie mięsa77
3. Środki żywności, obfitujące w skrobię78
Gotowanie produktów zbożowych80
Smażenie produktów zbożowych86
Pieczenie produktów zbożowych92
4. Przyprawy	103
5. Napoje	104
Przyrządzanie napojów	105
Napoje alkoholowe	106
Naturalne soki owocowe	107
6. Kuchnia dietetyczna.	107
7. O podawaniu i spożywaniu posiłków	108
8. Tablice	109
Składniki pokarmów i ich wartość odżywcza	109
I. Pokarmy roślinne	109
Ii. Pokarmy zwierzęce.	111
Obecność witamin w niektórych produktach spożywczych	111

CZĘŚĆ III

OSZCZĘDNA GOSPODARKA DOMOWA

1. Organizacja pracy w gospodarstwie domowym	114
Tablica rozkładu zajęć tygodniowych i okresowych (wzór)..	118
Spis naczyń i przyborów potrzebnych w gospodarstwie domowym.	121
2. Rachunkowość domowa	123
Preliminarze roczne przy różnej skali zarobkowej	123
3. Oszczędny dobór i użytkowanie produktów	131
Przykłady zestawień obiadów i kolacjiw porze letniej i zimowej	136
Sezonowość produktów	140
Całodzienne jadłospisy z obliczeniem.	141
Wzór zestawienia zapasów konserw zimowych	143
Użytkowanie resztek.	145
Przechowywanie środków żywności	146
Przechowywanie jarzyn i owoców na zimę	146
4. Oszczędne użytkowanie materiałów opałowych.	146

CZĘŚĆ IV

UTRZYMANIE CZYSTOŚCI I PORZĄDKU

1. Porządki domowe	158
2. Pranie	167

PRZEDMOWA DO WYDANIA PIERWSZEGO

Kobieta powinna się przygotować do dwóch zawodów. Jeden to ten, który da jej w razie potrzeby zarobek i zapewni byt jej samej, a może i jej bliskim, a drugi to naturalne jej powołanie gospodyni, żony i matki. Jak wiemy, kobiety, kształcąc się i pracując zawodowo, zdobyły już bardzo wiele: zatrudnione są w przemyśle, w szkole, w urzędach, doszły też do wyższych stanowisk jako lekarki, adwokatki, uczone. Niezależnie od tego, czy kobieta pracuje też poza domem, w ręku jej spoczywa zarząd tego domu, zagospodarowanie nim należyte. Sprostanie tym poważnym obowiązkom wymaga dobrego przygotowania, wysiłku pracy i pokonania wielu trudności. Trzeba przy tym zrozumieć i ocenić to należycie, że dom własny to nie ciężar, ale przywilej. Jeśli zarobione pieniądze nie mają pójść na marne, lecz stać się podstawą szczęścia i dobrobytu rodziny, trzeba nauczyć się nimi zarządzać, umieć danymi środkami osiągnąć możliwie najwięcej. Zadanie to przypada kobiecie, ale umiejętności tych nie nabędzie ona samą tylko praktyką. Utrzymanie domu jest nauką, która obowiązek ten uczyni jednym z najbardziej przyjemnych i produktywnych.

Kobiety nie przygotowane do tej pracy gospodarczej stronią od niej i często bez wyraźnej konieczności szukają zajęcia poza domem. Nie zastanawiają się nad tym, że straty moralne i materialne, jakie skutkiem tego ponosi rodzina, nieraz przewyższają wartość zarobionych pieniędzy. A jeśli kobieta musi pracować zawodowo, tym bardziej powinna być biegła w umiejętnym zarządzaniu domem, by umieć pogodzić jedno z drugim.

Aby dobrze wykonać jakąś pracę, trzeba u m i e ć ją wykonać, trzeba mieć na nią czas i oddawać się jej z zamiłowaniem. Książeczka niniejsza dopomoże młodej gospodyni w zapoznaniu się z higieną odżywiania, ze sposobami sporządzania pokarmów, przeprowadzania porządków domowych, prania bielizny etc., poda jej nadto sposoby racjonalnego wykonywania najprostszycy czynności, a wtedy znajdzie ona czas na wszystko. Słowem, dopomoże jej wypełniać obowiązki gospodyni umiejętnie, łatwo i radośnie, a od tego zawisło zdrowie, spokój i zadowolenie jej samej i jej najbliższych.

PRZEDMOWA DO WYDANIA DRUGIEGO DLA UŻYTKU SZKÓŁ I KURSÓW GOSPODARCZYCH

Na niniejszy podręcznik złożyły się z jednej strony nauka o żywieniu, towaroznastwo żywnościowe i przyrządzanie pokarmów, z drugiej właściwa ekonomia życia domowego, ujmująca gospodarkę rodzinną w organizację sprawnie funkcjonującego, dobrze obmyślonego warsztatu.

Właściwe odżywianie ważniejsze jest dzisiaj niż kiedykolwiek, gdyż tylko wystarczająco odżywione ciało uczynić może zadość podniesionym wymaganiom obecnego życia. Poza tym z zagadnieniem tym łączy się drugie, również ważne, by w czasach gospodarczego przesilenia,

jakie przeżywamy, najumiejtniej wyzyskać środki żywności, będące do rozporządzenia. Stosownie do tych założeń chodziło o to, by w szkole gospodarczej oprzeć naukę przyrządzania pokarmów na znajomości produktów i higienie żywienia i wypracowywać zasady jej z uczniami na podstawie tych nauk.

By wdrożyć uczennice do właściwego opanowywania tej dziedziny i wykluczenia ślepego naśladownictwa i biernego trzymania się wzorów, konieczne było rozklasyfikowanie materiału i podzielenie go na logicznie rozbudowane grupy. I tak poświęcono oddzielne rozważania poszczególnym technikom przyrządzania pokarmów z zachowaniem kolejności zależnie od tego, jaką trudność przedstawiają dla uczennic. Zgrupowano dalej różnorodne środki spożywcze zależnie od ich składników, przestrzegając przynależności ich do poszczególnych gatunków (owoce, jarzyny etc.). Podział ten i rozklasyfikowanie umożliwi uczennicom właściwe zrozumienie rozlicznych procesów odrębnych, lub od siebie zależnych, dopomoże im do zorientowania się w całości i zachęci do samodzielnych prób i dociekań.

Część druga podręcznika, poświęcona oszczędnej gospodarce domowej, wprowadzi uczennice w zagadnienia właściwej organizacji pracy i rachunkowości. Szkoła może i powinna przygotować je do tego, by w przyszłości nie cofnęły się przed stałym, dzień po dniu rozwiązywanym problemem, jak w ramach budżetu domowego zapewnić rodzinie swej lepsze, racjonalnie zorganizowane życie.

Podręcznik niniejszy służyć będzie uczennicom i po ukończeniu nauki szkolnej – w nim znajdą one niejedną wskazówkę i podniecię w pracy swej na terenie własnego gospodarstwa.

Kamilla Chołoniewska.

CZĘŚĆ I.

NAUKA O ŻYWIENIU

Ustrój ludzki potrzebuje pożywienia, aby żyć i rozwijać się. Ponadto organizm zużywa się nieustannie nie tylko pracą fizyczną i umysłową, ale także przez nigdy nie ustające funkcje organów wewnętrznych: serca, płuc, narządów trawiennych etc., musi więc być zasilany substancjami o składzie podobnym do własnego.

Pożywienie spełnia dwa zadania:

- 1) Służy do budowy nowych tkanek i odnowienia zużytych.
- 2) Wytwarza w organizmie potrzebne do życia ciepło:
 - a) aby utrzymać temperaturę ciała na 36–37°,
 - b) aby wytworzyć potrzebną organizmowi energię.

Ciało ludzkie, którego tkanki ustawicznie się zużywają i muszą być odnawiane pożywieniem, składa się z wielkiej ilości wody (60–70%), dalej – z białka, tłuszczu, węglowodanów i substancji mineralnych, jak: siarka, fosfor, chlor, jod, żelazo etc. Wymienione składniki są zawarte w pożywieniu. Pokarmy nasze zawierają różne ich ilości, a żaden nie jest w stanie sam zaspokoić wszystkich potrzeb organizmu, przeto pożywienie musi być urozmaicone i składać się z różnych środków spożywczych. Wszystkie pokarmy, bez względu na ich pochodzenie i cenę, odnoszą się do sześciu głównych substancji. Są to:

1. Woda 2. Substancje mineralne 3. Białko	Składniki, służące do odbudowy zużytych tkanek
4. Węglowodany 5. Tłuszcze	Substancje energetyczne, wytwarzające ciepło
6. Witaminy	Czynniki dopełniające

Rola czynników dopełniających polega głównie na regulowaniu funkcji życiowych, jak oddychanie, trawienie i przemiana materii.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE NASZYCH POKARMÓW

WODA

Woda jest połączeniem tlenu i wodoru. Ciało ludzkie składa się w 65% z wody. Krew nasza zawiera około 90% wody, mięśnie 76%, a nawet kości 5–40%. Również i pokarmy nasze tak roślinne jak i zwierzęce składają się głównie z wody – zawierają jej od 30–90%. (Mleko zawiera 87–90%, mięso 40–80%, jarzyny i owoce 75–90%, chleb 30–40%).

Z n a c z e n i e .

Woda zajmuje wśród składników odżywczych specjalne miejsce. Nie wytwarza ciepła, ale odbudowuje organizm i jest głównym składnikiem ciała ludzkiego. Przemiana materii i oddychanie zużywają wodę, pożywienie musi jej organizmowi dostarczyć.

- 1) Woda jest niezbędna przy tworzeniu soków trawiennych i rozpuszczaniu stałych pokarmów.
- 2) Woda jest potrzebna do wytwarzania krwi, do rozpuszczania niezliczonych, krążących w ciele materii i przyswajania ich organizmowi.
- 3) Uskutecznia wydzielanie zużytych i niestrawionych substancji.
- 4) Woda, wyparowując nieustannie płucami i porami skóry, pomaga w utrzymaniu normalnej temperatury ciała.
- 5) Dorosłemu człowiekowi potrzeba 2–3 litrów wody dziennie, którą następnie traci przez wyparowywanie i wydzielanie przez płuca, skórę i nerki. Organizm reguluje zapotrzebowanie wody przez przyjmowanie pokarmów i napojów.
- 6) Niedostateczne dostarczenie organizmowi wody powoduje szybkie znużenie, zgęszczenie krwi, a nawet śmierć.

Właściwości i zastosowanie.

Dobra woda do picia jest bezbarwna, bez wyraźnego smaku ani zapachu. Woda, zawierająca sole mineralne, przede wszystkim sole wapnia i rozpuszczone w niej gazy, jest smaczniejsza niż woda miękka, nie zawierająca soli mineralnych.

1) Woda źródłana zawiera wapno i kwas węglowy – jest to woda twarda. Woda deszczowa jest chemicznie czysta – jest to woda miękka. Jest ona dobra do prania i gotowania jarzyn strączkowych.

2) Woda twarda mniej się nadaje do gotowania (np. potraw strączkowych). Przez gotowanie można ją zmiękczyć. Wapno osadza się wtedy jako kamień na naczyniach.

Przez filtrowanie wody usuwamy pływające w niej substancje.

Przez destylowanie wody usunąć można rozpuszczone w niej substancje.

3) Woda jest nieodzownym środkiem pomocniczym przy przygotowywaniu pokarmów.

- a) Rozpuszcza cukier i sole.
- b) Służy do wyługowania pokarmów (mięso peklowane, śledzie peklowane, śledzie solone).
- c) Rozmiękcza produkty i sprawia, że pęcznią (strączkowe, kasze, owoce suszone).
- d) Wyciąga z produktów soki smakowe (mięso, owoce obrane).
- e) Oczyszcza środki żywności.

We wrzącej wodzie i parze gotują się potrawy.

- a) Ona rozpuszcza cukier i sole prędkiej i w większych ilościach.
 - b) Zamienia skrobię na kłajster.
 - c) Ścina białko.
 - d) Wyciąga szybciej substancje, nadające pokarmom smak (eteryczne olejki z kawy, herbaty).
- 4) Im więcej wody zawierają środki żywnościowe, tym prędkiej się psują. Jednym ze sposobów zakonserwowania owoców, jarzyn, grzybów jest pozbawienie ich wody.
- 5) Woda służy również do oczyszczania, do prania i do pielęgnowania ciała ludzkiego.

ZADANIA DLA UCZENNIC.

1) *Doświadczalnie wykazać zawartość wody w mięsie, ziemniaku, jarzynach, owocach, pieczywie.*

- 2) *Przefiltrować wodę, zmieszaną z miądem węglowym.*
- 3) *Jak pozbawić owoce zawartej w nich wody, by uchronić je przed zepsuciem?*
- 4) *Udowodnić, że rozmoczone produkty prędzej się gotują – obliczyć dokładnie zysk na czasie i opale.*

SUBSTANCJE MINERALNE

Występują w wodzie i we wszystkich pokarmach roślinnych i zwierzęcych. Liściaste jarzyny są pod względem soli najlepiej uposażone. Sucha ich substancja zawiera do 18% soli, podczas gdy mięso wykazuje tylko 5%, a zboże i strączkowe jarzyny 3%. Niektóre owoce również zawierają pokaźne ilości żelaza – głównie obfituje w nie łupina.

Normalnie pożywienie dostarcza człowiekowi soli w dostatecznej ilości, lecz w wypadkach nadmiernego wycieńczenia zażywać je musimy w lekarstwach. Sole mineralne stanowią około 5% wagi naszego organizmu. Sole są połączeniem zasad i kwasów. Zależnie od tego, czy są solami słabych kwasów, a silnych zasad, czy silnych kwasów, a słabych zasad, reagują w roztworach wodnych wskutek zachodzącej hydrolizy zasadowo lub kwaśno. Np. węglan sodu z wodą daje kwas węglowy i wodorotlenek. Ponieważ wodorotlenek jest bardzo silną zasadą, a kwas węglowy słabym kwasem, całość reaguje zasadowo.

Pewne substancje w organizmie dostarczają związków chemicznych, mających własności zakwaszania organizmu; tu należą: mięso, ryby, jaja, jarzyny strączkowe, potrawy zbożowe, poza tym brukselka i borówki czerwone. Inne produkty znów przeciwnie, dostarczają związków odkwaszających, czyli zasadowych, jak mleko, jarzyny, owoce.

Składniki soli mineralnych są ważnym budulcem naszych komórek.

Z n a c z e n i e .

Żelazo potrzebne jest do powstawania ciałek krwi, bez których występuje anemia; wapno ma decydujące znaczenie dla ogólnego rozwoju organizmu i służy do formowania kości; fosfor do ich wzmacniania, przy czym chroni dzieci od zapadania na krzywicę (angielską chorobę), odżywia również mózg i nerwy; siarka formuje tkanki, sól kuchenna wytwarza w żołądku soki trawienne. Nadużywanie soli jest jednak szkodliwe dla zdrowia, gdyż źle wpływa na funkcje przemiany materii i na nerwy.

- 1) Substancje mineralne wchodzą w skład tkanek organizmu.
- 2) Regulują one przemianę materii; potrzebne są do przebiegu procesów trawienia, wchłaniania i przyspieszają usuwanie zbędnych substancji.
- 3) Sole mineralne, dostarczające organizmowi związków chemicznych zakwaszających, naruszają białko organizmu i powodują choroby przemiany materii: artretyzm, choroby nerek etc. Przewaga tych soli szkodzi organizmowi. Są to: siarka, chlor, fosfor, węgiel.
- 4) Przewaga w pożywieniu soli, dostarczających po spaleniu w organizmie związków chemicznych zasadowych, jest dla organizmu korzystna. Są to: sól, potaż, wapno, magnez, żelazo.

W ł a ś c i w o ś c i .

- 1) Większość soli mineralnych rozpuszcza się w wodzie.
- 2) W pożywieniu znajdują się one w bardzo małych ilościach.