KODIN OSASTO

Ruuan valmistus.

Ruuan valmistus on yksi hienoimmista taidelajeista ja kieltämättä ihmiselämälle kaikista tärkein. Ja taiteena on ruuan valmistaminen: keittäminen, leipominen, paistaminen j. n. e. mielenkiintoista. Se on työtä missä on aina loppumattomiin mahdollisuuksia uusille keksinnöille, mahdollisuus loppumattomaan tutkimiseen, ja uusiin mieltä ilahduttaviin saavutuksiin. Jokainen keittäjä tietää, miten hyvälle tuntuu, kun ruokittavat sanovat: "Tämä on hyvää. En koskaan ole maistanut parempaa."

Ruuan valmistus ei ole koneellista työtä. Ruuan laittajan täytyy joka tilassa käyttää älyään ja taitoaan, arviokykyään, makuaan ja tietää myöskin ruokittaviensa maku ja makumahdollisuudet. Kaikki nämä avut omaa taitava keittäjä. Hän myöskin ymmärtää tulen hoidon ja eri lämpöasteiden tärkeyden erilaisten ruokien valmistamisessa.

Ruuan valmistamisen merkitys ja arvo.

Webster määrittelee ruuan yleensä seuraavasti: "mitä ikänä eläimet syövät ravinnoksensa, ja mikä ikänä ravitsee kasveja."

Virallinen lausunto ihmiseläimen ruuasta kuuluu seuraavasti: "Ruoka on määriteltu hyvältä maistuvaksi seokseksi ravintoainetta, joka ei vahingoita ruumista käytettäissä, ja sisältää tarpeellisen mittamäärän pitämään ruumiin hyvässä terveydessä."

Ruuan valmistamisessa tulee ottaa huomioon kolme tärkeää seikkaa:

1. Maun arvo.
2. Sopusointuisen kokoonpanon tärkeys.
3. Mittamäärän tärkeys.

Maun merkitys ja arvo ruuassa ei sisälly ainoastaan siihen, että miellyttävämyydellään lisää ruokahalua, ruuan miellyttävä ulkonäkö, hyvä haju ja maku "saa veden suuhun valahtamaan", kuten sanotaan. Tämä veden suuhun valahtaminen on perätti tärkeä asia ruuan sulatuksessa. Siis miellyttävä maukas ruoka vaikuttaa sen, että runsaampi määrä ruuan sulatukselle tärkeitä nesteitä eriytyy suusta ja sekottuu ruokaan.

Sentähden on tärkeätä, että ruoka on huolellisesti ja maukkaasti valmistettua, vaan ei niin ylellisesti koristettua ja maustettua, että yhden voimakkaan naisen aika kuluu yksinomaan yhden perheen ruuan laittamiseen. Se ei ole tarpeellista, eikä siihen ole tilaisuuttakaan muilla kuin niillä, joilla on varaa palkata useampia palvelijoita. Ja sitäpaitsi liian korkeasti maustettu ruoka on epäterveellistä. Kohtuuden noudattaminen siis tässäkin on paras.

Toinen tärkeä seikka ruuan laitossa on ruokien kokoonpano. Ravinnon pääasialliset ainekset ovat proteini, rasva, hiilihydraatit, vesi ja suola. Proteini on lihaksia kasvattavaa ravintoa, joten sellaiset henkilöt, jotka tekevät kovaa ruumiillista työtä, tarvitsevat paljon tätä ravintoainetta, eli ruokia, jotka sisältävät proteinia. Ihmisruumiissa jokaisesta 1000 osasta proteinia 2½ osaa kuluu pois päivässä, joka määrä täytyy joka päivä uusia, jos mielii pitää voimansa tasapainossa. Liha, kala ja munat sisältävät ison määrän proteinia. Proteinia löytyy myöskin kasviksissa, vaan ei kaikkia seitsemäätoista lajia. Siksi ottaa suuremman määrän kasvisruokia ruumiin ylläpidoksi kuin viljo, liha, maito ja kalaruokia. Hiilihydraattia löytyy sokerissa ja tärkkelyksissä ja sen tehtävänä on pitää ruumiin lämpimänä ja toimintahaluisena.

Rasva-ainekset täyttävät jossakin määrin samat tehtävät ja myöskin ovat rasva-ainekset ruumiissa ikäänkuin "vara-arkistona" sairauksien y. m. sattumisen varalle, jotka kuluttavat ruumiista säännöllistä kulutusta nopeammin.

Ruuan mitta eli ravintopitoisuus on otettava tarkasti huomioon, sillä jollei ruumiin kaikki ravintotarpeet tule syömisessä täytetyksi, kärsii siitä terveys ennemmin tai myöhemmin. Myöskin tulee ottaa ruuan laitossa aina huomioon ruokittavansa ikä sekä toimi. Myöskin tulee ottaa huomioon vuodenaikojen vaihteista johtuva ruuan vaihtamisen välttämättömyys. Kasvavat lapset ja nuoret sekä kovaa ruumiillista työtä tekevät tarvitsevat aina enemmän lihaksia kasvattavaa ravintoa. Kylmänä vuoden aikana tarvitsee jokainen enemmän lämpöä synnyttäviä ravintoaineita ja lämpimänä vuodenaikana taas tulee näitä aineita sisältäviä ruokia käyttää vähemmän.

Mayonaise soosi.

1 teelusikallinen sinappijauhoa, 1 teelusikallinen suolaa, 2 munan keltuaista, 2 ruokalusikallista sitruunamehua, 2 ruokalusikallista etikkaa, 1½ kupillista ruokaöljyä, ½teelusikallista paprika-pippuria, ½ teelusikallista sokeria, cayenne pippuria pölähdys.

Sekota kuivat aineet hyvin sekasin ja vatkaa sitten sekaan munakeltuaiset, lisää puoli teelusikallista etikkaa. Sitte ala sekottaa sekaan vähä kerrallaan öljyä, tiputtamalla tippa kerrallaan ja sekottamalla kaiken aikaa. Soosi ei tule hyvää, jos se ei ole hyvin sekotettu eli vatkattu. Sitten kun soosi alkaa käydä sakeaksi lisää siihen vähä kerrallaan ensin etikkaa ja sitten sitruunan mehua ja taas öljyä vuoron perään kutakin kunnes kaikki on yhteen sekotettu. Hyvä mayoneesi soosi riippuu siitä miten ahkerastai ja huolellisesti se on sekotettu. Jos on jäätä käytettävänä, niin on paras asettaa sekotusvati jääpalasten keskeen ja kaikki astiat ja sekotusvälineet tulee olla hyvin jäähdytettyjä sekottamaan alkaessa.

Venäläinen soosi saadaan siten, että kupilliseen mayonaise soosia lisätään ruokalusikallinen tomaatti ketsuppia ja makeaa punasta pippuria, ruoholaukkaa, sipulia ja kurkkua teelusikallinen kutakin hienonnettuna.

Keitetty salaattisoosi.

¼ teelusikallista suolaa, 1 teelusikallinen sinappijauhoa, 1½ lusikallista sokeria, 1½ ruokalusikallista jauhoja, 2 munan keltuaista, 1½ ruokalusikallista sulattua voita, ¼ kupillista etikkaa, ¾ kupillista maitoa, pölähdys cayenne pippuria.

Sekota kuivat ainekset sekasin, sitten hitaasti lisää sekaan voi, maito ja etikka. Keitä kaksinkertaisessa padassa kunnes on sakeata, sitten siivilöi ja aseta jäähtymään.

Useat ihmiset eivät voi syödä tai eivät pidä ruokaöljystä, joten tämä soosi on heille sopivampi. Tästä voi tehdä myös veneläistä soosia edellä kerrotulla tavalla. S. J.—M.

Miten raparperia, karvialsmerjoja ja karpaloita voi säilyttää keittämättä ja ilman sokeria.

Raparperin varret katkotaan ja huuhdotaan kuumassa vedessä ja pakataan kuumassa vedessä huuhdottuihin pulloihin, jotka sitten täytetään kylmällä vedellä. Karpalojen ja karvialsmarjain kanssa menetellään samalla tavalla, paitsi ei rikota. Pullot kiinnitetään yhtä tarkasti kuin jos morjat olisi keitettykin. Näten säilyvät nämä sellaisinaan, että niitä voi käyttää samoin kuin ainakin keittämättömiä marjoja.

OLETKO TILANNUT jo myyjäislippuja?

SYNTYNYT

Waltelle syntyi

SISKO

kesäk. 30 p., 1918.
Annoimme nimeksi

Violet Vivian

Sandra ja J. Erickson

Route No. 1, Sandpoint, Idaho.

SUOSITTELEMME AJURI-LIIKETTÄMME!

Olemme aina valmiit palvelemaan teitä kaikenlaisella ajuriliikkeen alaan kuuluvalla työllä.

SEABORG TRANSFER CO.
Puhelin 466. Astoria, Ore.

Uutta Kirjamarkkinoilla!

Tilattavaksi tarjotaan

Tämä runoteos on erikoisuus alallaan. Sen sisältö on seuraava:

Lukijalle
Lauluja Bowerylta
1. In God We Trust
2. Kaksi maailmaa
3. Pyhä perhe
4. Lapsia
5. Aini
6. Nuorukainen
7. Opiumluolan opas
Himo (Legenda)
Tunnekuohuja
Orjasuvun historiaa
Lauluja eräästä näytelmästä
1. Buurien laulu
2. Kongon orjien laulu
3. Intialaisten laulu
Margherita
Nuorelle siirtolaiselle
Sekalaisia
Kevätpäivä nyt ja kerran
Jäinen kevät
Alas!
Toivo
Mahtava maa
Orja — vapaa
Yks voima
Sosialismi
Onko sulla?
Laulu hiilestä
Yöratsastaja
Raajarikon katseesta
Parias
Kun käymme tosityöhön
Siskolle
Jumalien luona
Jumalauusoppia
Minä kiellän jumalat
Itse-rippi
Häpeä
Vuoden vaihtuessa
Missä se on?
Joskus
Rahasielut
Eräälle ystävälle
Kulkurin lempijälle
Erämaan vaeltaja
Mitä sinä naisesta tahtoisit
Särkynyt koti
Syyslaulu
Elämän malja
Jo mailma menee nurin nyt
Neuvo nostajille
Ei kannata
Pyhille
Tuomareille
Yhteyden laulu
Elämän tarkotus

Ylempänä oleva kuva on kaksivärisenä painettu kansikuva.

Kirjan hinta on $1.00 kpl. Asiamiehille tavallinen alennus.

TOVERI, Box 99, ASTORIA, ORE.

Lähettäkää .....kpl. runoteosta LANGENNEEN LAULUJA.

Rahaa .....dollaria .....senttiä seuraa mukana.

Nimi .....

Osote .....

.....

sottaa, täytyy sen lainlaadinnassa tapahtua vallankumous. Näideille on annettava yhteiskunnalliset oikeudet."