

dobrá. Všechny kaše můžeme zlepšit vejci, cukrem, tukem, ovocem. Slané kaše mastíme rozpálenou slaninou a usmaženou cibulí. Výživnost zlepšíme strouhaným sýrem.

## Pokyny při vaření kaší:

1. Obilniny sypeme do vařící tekutiny.
2. Mícháme jimi a dáváme pozor, aby se nepřipálily.
3. Dodržujeme předepsanou dobu vaření.
4. Dodržujeme předepsané množství v poměru, aby kaše nebyla ani příliš hustá ani řídká.

**Flameri** jsou kaše podávané za studena, zlepšené cukrem, vejci, případně oříšky, čokoládou, vanilkou. Jsou oblíbené v letních měsících.

## Pokyny k vaření vajec:

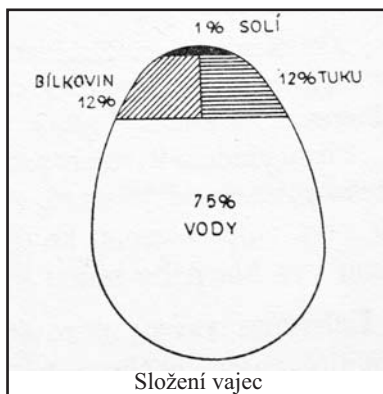
1. Upravujeme-li vejce jako samostatný pokrm, mají být vždy čerstvá.
2. Nádoba i voda na vaření vajec musí být čisté. Nečistota proniká pórovitou skořápkou až k bílku a má vliv na chuť vajec.
3. Špinavé vejce před vařením omyjme!
4. Pukání vajec zamezíme, když je před vložením do vody poněkud nahřejeme.

5. Vaříme-li vejce na tvrdo, vkládáme je po uvaření na 1 minutu do studené vody, aby se snadno loupala.

Vaříme-li mnoho vajec, naskládáme je do drátěné vložky, kterou pak ponoříme do vařící vody.

U převařených vajec mají žloutky zelenavou barvu. Jestliže se sní takových vajec mnoho, mohou způsobit i onemocnění.

Pro nemocné vaříme vejce na měkko ve vodní lázni, aby se bílek co nejpomaleji srážel a byl lehce stravitelný. Rovněž míchaná vajíčka pro nemocné musíme upravovat i pozvolna na mírném ohni.



## Mouka

Žitná a pšeničná mouka obsahují 70–75 % moučného škrobu, 10–12 % bílkovin a jsou tudíž velmi výživné. Ale i mouku, stejně jako jiné obilné produkty, musíme



teprve vhodnou úpravou přizpůsobiti k požívání.

Dobrá mouka musí býti žlutavé barvy, při tom musí zůstati lpěti na prstech, musí býti příjemného a svěžího zápachu a chutnati nasládle. Ztuchlý zápach nebo kyselohorká příchut' mouky svědčí, že je zkažená.

Dobrá pšeničná mouka dává tuhé, vláčné a pružné těsto, kdežto velmi bílá mouka prosta moučné vazivosti nebo špatná či porušená, dává lepkavé, rozbředlé těsto, které se snadno roztéká.

*Uložení mouky* musí se díti opatrně, neboť bílkoviny v ní obsažené podléhají snadno rozkladu. Mouku ukládáme především suchou, na vzdušném místě a často jí přehazujeme, aby se v ní nedrželi moučné červi, rybičky (stříbrolesklý hmyz s červovitým tělem) a švábi.

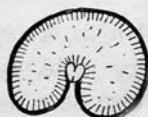
Pozměňovací proces mouky při jejím upotřebení spočívá v přeměně škrobu při pečení a pražení. Při 200 °C tvoří se z moučného škrobu dextrin a cukr, jež jsou snadno rozpustnými látkami. Při trávení škrobu moučného napomáhají značně sliny, žaludeční šťávy a žluč. Škrob se pak mění v našem těle v cukr a ten pak v tuk; obě látky proto jmenujeme také látkami tukotvornými.

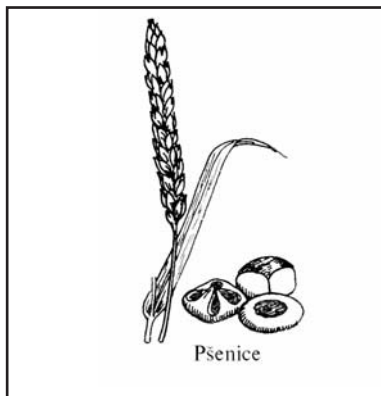
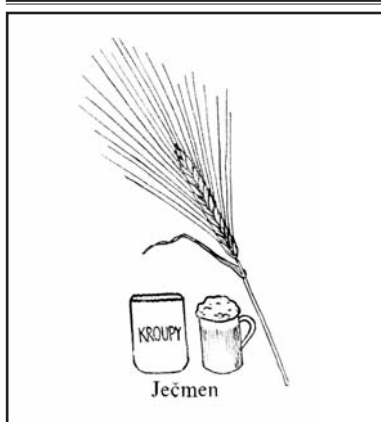
*Zkoušení mouky* se děje tímto způsobem: Zvážíme si 5–10 gramů rozličných druhů mouky a smícháme je se stejným množ-

### SLOŽENÍ OBILNÉHO ZRNA. ŘEZ PODÉLNÝ



### ŘEZ PŘÍČNÝ





stvíím vody. Těsto necháme po nějakou dobu ležet, až je voda úplně absorbována. Z těchto druhů těst, které zůstává nejtuzší, obsahuje mouku nejlepší a těsto, které je nejřidší, obsahuje špatný druh mouky.

**Nákup a uchovávání potravin** je právě tak důležité jako jejich příprava. Kupujeme jen čerstvé a hodnotné zboží.

### Ocet

Ocet je směs vody a kyseliny octové. Kyselina octová vzniká při přeměně alkoholu za přístupu kyseliny uhličité, obsažené ve vzduchu, při čemž hlavní úlohu zde má bakterie zvaná kvasinka.

Nejlepší a nejdražší je ocet vinný, který se dělá z hroznového vína. Nejlevnějším octem je ocet ovocný. Ocet barvíme nejlépe šťávou z červené řepy. Čistý ocet musí být světlý a jasný a musí mít jemnou, vinnou příchut'. Nesmí se po delším uchovávání v lahvi kaliti a usazovati. V méně dobrém octě tvoří se časem hlenovitá vlákna čili vlasy, které jsou nejlépe patrný, postavíme-li průhlednou láhev s octem na slunce.

Porušování octa děje se kyselinou sírovou, o čemž se přesvědčujeme cukrem. Na misku nalejeme ocet, přidáme trochu cukru a