

A friss kenyérben még 0.05—0.15 % alkohol is van, amely azonban legnagyobb részt eltávozik.

Meg kell még jegyezni, hogy a kenyér minél sötétebb, ill. minél több korpát tartalmaz, táp- és vitaminanyagokban, különösen fehérjében és szénhidrátban annál dúsabb. Vitaminokban azonban a kenyér elég szegénynek mondható, mivel kis mennyiségben tartalmaz A- és B-vitamint, s így az életfenntartáshoz szükséges fehérje, zsír és vitaminok biztosítása céljából a kenyéren kívül állati eredetű tápanyagok hús, tej, tojás, továbbá főzelékfélék fogyasztása is szükséges, melyek mindegyikéhez feltétlen szükséges és igen fontos élelem a mindennapi kenyér.

A kenyér átlag 70—75 % belből és 25—30% héjból áll. A friss kenyér már egy nap alatt lényegesen megváltozik. Bele kevésbé ruganyos, keményebb, morzsálékony és héja szívósabb lesz. Veszít keménységéből és ridegségéből is. Ennek oka nemcsak a lényegtelen vízvesztés, mert hisz ha melegítjük megint a friss kenyér jellegét mutatja, hanem ezt főleg a keményítő, esetleg siker kolloidváltozásai okozzák, vagyis a keményítő duzzadásképesége csökken.

Béry István őrnagy.

Konyhatisztaság

Az „Anyagi Értesítő” május havi számában megjelent cikkek közül több is érinti a konyhatisztántartás, valamint ennek ellenőrzésének kérdését.

Ezt a kérdést szeretném kibővíteni és egyben néhány gyakorlati tanácsot adni azok részére, akikre ily kötelemlkek ellátása hárul.

A szakácsok tisztálkodásán, a konyha tisztaságán túlmenőleg fontos a konyhaedények, evő- és főzőeszközök tisztántartása is. Gondoljunk arra, hogy az elkészített étel, amit elfogyasztunk, közvetlenül érintkezésbe kerül mindezekkel. Azontúl, hogy a tisztátalan edényből a legízletesebben elkészített ételt is gusztustalan fogyasztani, még egészségtelen is lehet.

Újjonnan berendezett, modern konyháinkban, falraépített nagy, zománcozott, kettős mosogatókernence van, melyek közül az egyiket a mosogatásra, a másikat az öblítésre használjuk. Ilyen berendezésből célszerű kettőnek, egy kisebbnek és egy nagyobb-nak a beállítása. Ezekhez rendszerint egy vízmelegítő berendezés is tartozik. A nagyobbikban moshatjuk az evőeszközöket, tányé-

rokat és tálakat, a kisebbikben pedig az üveg ivópoharakat. Mert e kétfajta eszközt nem szabad ugyanabban a medencében és főként nem ugyanabban a lében mosogatni.

Ezekután felsorolok néhány — különböző anyagból készült — konyhaedényt annak felemlítésével, hogy hogyan lehet ezeket a legjobban használni, tisztán, illetve karban tartani:

1. Alumíniumedények: Az alumínium a jövő fémje, de már ma is sok alumíniumból készült edényt találunk a honvédségi konyhákban.

Jó hővezető, éppen ezért vigyázni kell vele, mert benne az étel hamar odakozmásodik, amit azután nehéz letisztítani.

Erős ecetsavas (ecetes) és lúgos anyagok kivételével bármilyen étel főzhető benne.

Az alumíniumedényt lúgos kémhatású anyaggal, például szódával, fahamuval vízzel mosni, fahamuval síkálni nem szabad, mert ezek az anyagok az alumíniumot megtámadják. Ez azonban csökkenthető azáltal, ha a szódához, lúghoz, kevés vízüveget adunk. Ilyen készítmények „Alumínium-paszta” néven készen is kaphatók „Vim” is használható, bár hatása ezideig nincs pontosan kiértékelve.

Mielőtt előbb említett tisztítószerrel való tisztításukhoz hozzálátnánk, természetesen melegvízzel és kőporral súrolhatók.

Amennyiben huzamosabb ideig tartó használat után szép fényét elveszteni, kevés szeletelt gyömölcset, héjat, magot kell benne főzni és így fényét újra visszanyeri.

2. Vasedény. Két kivitelben található forgalomban. Van zománcozott és zománczatlan. Honvédségi konyhákban zománcozott vasedénnyel ritkán találkozunk. A vasedény szintén jó hővezető. Zománcozott edénynél vigyázni kell a zománc épségére. A csupasz vassal érintkező ételben lévő savak a vasat oldják és az étel kellemetlen ízű lesz.

Mázas vasedényt legalább havonként szóadás vízzel ki kell főzni. Rendszeres mosása meleg vízzel. Rászáradt ételt Vim-mel tisztíthatjuk le. A vízkövet úgy oldhatjuk le, hogy az edényben vizet forralunk és a forró vízbe kevés sósavat cseppentünk.

A zománczatlan edények közül honvédségi konyhán pecsenyesütőt és tepsit találhatunk. Tisztításuknál ügyelni kell arra, hogy csak kívülről tisztíthatók fémtisztítószerrel, a belső felüket hamuval, esetleg szappanos vízzel pucolhatjuk. Elmosásuk után a forró tűzhelyen teljesen kiszárítandók, különben megrozsásodnak. Ha csak ritkán kerülnek használatra, zsíros ruhával finoman utántörölendők. Rozsdafoltot hamuval lehet ledörzsölni.

3. *Rozsdamentes evőeszközök* (kés, villa, kanál stb.). Ezek acélból készült tárgyak, krómmal vagy nikkellel gyengén befűtve. Ezeket dörzspapírral tisztítani nem szabad. Ha rozsdafolt került rájuk, a következőképen kell eljárni: a foltot bekenjük zsírral és pár napi állás után szalmiákszeszbe mártott ruhával.

Acélpengéről rozsdafoltot szeszbe és finom csiszolóporba mártott dugóval vehetünk le.

4. *Fűzőeszközök* (kavarókanál, húsvágódeszka stb.). Hibájuk, hogy az ételben lévő illóolajok szagát könnyen magukba veszik, ami csak hosszas fáradozás, hosszas mosás után távolítható el.

A fűzőedények tisztítása forró szódás vízzel, esetleg szappannal végezhető a legjobban. Minden alkalommal lesűrolandók, hogy a rossz szagot meg ne kapják. Tökéletes törlés és szárítás után tehetők csak a konyhaszekrénybe.

Húsvágódeszkákról vagy tönkökről a visszamaradt hús és csontszilánkokat drótkéfével távolíthatjuk el. A rájtamaradt hús hamar bomlásnak indul és kellemetlen szagot áraszt. A konyharend ellenőrzésekor soha ne mulasszuk el a húsvágódeszka (tönk) megszagolását.

5. *Üvegedényt* sohase mossuk el zsíros edénnyel együtt. Mosása kézálló melegvízben.

Általános elvül szolgáljon, hogy a napi lemosás során, amennyiben az edény különleges tisztítást nem igényel, mindent több vízben kell lemosni. Ezután a vizet hagyjuk lecsepegni, majd töröljük szárazra. A lemosás befejezte után a mosogatóruha és kefe gondosan kimosandó és megszáritandó.

Az edények lemosására nagy gondot kell fordítani, mert minden az edényen maradt ételmaradék és piszok, valamint a piszkos mosogatóruha, törlóruha és kefe a bacillusok kedvelt tenyésztelpe és sokfajta betegség okozója lehet.

Néhány szót a *konyharendről*.

Minden cikknek meg legyen a meghatározott helye. Hulladékanyagot lehetőleg ne tartsunk a konyhában, vagy csak rövid ideig, akkor is állandóan letakarva, zárt edényben. A legyeket nem szabad megtűrni. Egyrészt gusztustalan, másrészt a bacillusok milliója ül a lábán. Mindent megmászkal, megtapogat, miközben fertőz. Egyáltalán semmiféle ételt ne tartsunk letakaratlanul.

Csak egy napi tüzelőanyagszükségletet tartsunk a konyhán, hogy elhasználása után ennek a helye is felmosható legyen, mert ha huzamosabb ideig marad a tüzelő a konyhán, odaszokik a konyharovar.

Mosatlan edényt ne hevertessünk óraszámra, mert beszökik a légy és ezenkívül kellemetlen ételszagot áraszt.

Pizskos szakácsruha mosását, szárítását, fésülködést, ruhakéfélest, cipőpucolást, favágást, nem a konyhára való munkát, ne tőrjünk meg a konyhán. A konyha nem ilyesmire való.

Néphadseregünkben a katona egészségére mindennél jobban kell vigyázni, mert nálunk legfőbb érték az ember. Ezért fordítunk nagy gondot a konyhatisztaságra.

Dóra László, g. alhadnagy.

Egészségügyi megelőző szolgálat

Háborúban csak az a harcos tud helytállni, aki a politikai öntudat mellett, a testi fáradalmakat is jól bírja. Ez pedig a harcos edzésétől és kiképzésétől függ. Edzéssel tesszük magunkat képessé a fáradalmak és nélkülözések elviselésére, de ez teszi képessé az egyént a kórokozók elleni védekezésre, a betegségek, főleg a fertőző betegségek és járványok megelőzésére is.

Ezt úgy érjük el, ha a szervezetet *célszerű táplálkozással* megerősítjük és célszerű életmóddal jó erőben is tartjuk. A táplálkozás mértékét ma már nemcsak kalóriákban állapítjuk meg, hanem a szervezet mirigyeinek termékeire: a hormonokra és az azokat egyensúlyban tartó vitaminokra és ásványi sókra építjük fel a célszerű táplálkozás alaptörvényeit és követelményeit. Minden katona kap naponta 3500—4000 kalóriát kitevő táplálékot és pedig olyan alakban, hogy abban a szervezet számára szükséges vitaminok és védőtápanyagok is meglegyenek.

A *célszerű életmódot* úgy érjük el, hogy a fáradalmakhoz megfelelő sportolással katonáinkat hozzászoktatjuk, hogy első sorban a szívet, azután a tüdőt és izomzatot gyakoroltatjuk rendszeresen, hogy a katona a legnagyobb fáradalmakat is könnyen és tartósan elviselhesse. Másrészt azonban a meglévő erőket célszerűen kíméljük, hogy azok teljes mértékben érvényesülhessenek ott és akkor, ahol és amikor azokra szükség van. Az idő viszontagságaitól védjük katonáinkat megfelelő ruházattal. Mindenki ismeri a honvédség új ingét és zsávolyruháját, amelyben a nyári hőséget könnyen viseli el. Télen meleg alsóruha és meleg kesztyű védi a hideg ellen. A gyakori fürdés, úszógyakorlatok, szabad levegőn való gyakorlatozás megedzi a testet és ellenállóvá teszi az idő viszontagságaival szemben.