

Z kuchyně biochemika

Motto 1:

Hospodyně má lnouti s láskou k úpravě denních pokrmů, neboť na správné výživě závisí nejen stálé zdraví, nýbrž i blahobyt v rodině.

Z rodin skládá se národ -

- a uváží-li se, že hospodyním dostává se do rukou několik desítek miliard Kč ročně na výživu, jest tedy úkolem žen, aby tato velká částka národního jmění byla úsporně a přitom výhodně využita.

27. října 1929

Motto 2:

Život člověka v dnešní i budoucí době vyžaduje jistě mnoho tělesné i duševní síly, aby se mohl za všech okolností a bez překážek postavit s plnou rázností životním osudům vstříc.

Kolikpak je těch šťastných jednotlivců v moři lidstva, kteří se mohou pochlubit nepřetržitým zdravím?

Což není mnoho těch, kteří se vysílí před branou jejich životního cíle zhroutilí? Není toho vždy příčina nezaviněná a neodvratná nemoc nebo nešťastný úraz, ale jsou to i chyby, kterých se člověk dopouští sám v své životosprávě. A proto jest podmínkou pro udržení života, zdraví a pracovních schopností člověka řádná a správně upravená výživa.

7. září 1932

Marie Jančů - Sandtnerová, odborná učitelka

..... dlouho jsem přemýšlel, o kterou kulinářskou zkušenost bych se s Vámi podělil. Při konzumaci dietního bílého masa (rozuměj ovaru), jsem si řekl „.... a dost“. Tentokrát to bude předpis na krmí poměrně levnou a také zdravou. Navíc jest náš časopis LA CS použiješ tedy předpis získaný od pravé podtatranské rodačky, manželky vrcholového sportovce a matky tří dcer kamarádky mé ženy Tatiány Čapkové!

Tatranské pirohy

350 g polohrubé mouky, 1 vejce, 1 polévková lžice sádla, sůl, 1,5 dcl vody
..... vypracujeme těsto (v orig. cesto).

Náplň: 250 g bryndzy, 2 brambory uvařené ve slupce, kopr dle chuti (není třeba šetrít) důkladně promíchat.

Postup: Těsto rozválíme na placku silnou asi 1-2 mm, vytváříme čtverce cca 5 x 5 cm (jak je kdo zručný) a z těchto tvoříme šátečky naplněné bryndzovou náplní. Vhodíme do vroucí vody a uvaříme. Servírujeme na talíře, šátečky polijeme zakysanou smetanou a usmaženou cibulkou na slanině. Není na škodu jako aperitiv malá slivovička (aby to byl pokrm 2 x zdravý). Dobrou chuť přeje - mn -

