

Groenten en vruchten in de voeding

Prof. Dr. Balgioni uit Rome deelt mede dat de laatste ontdekkingen der wetenschap aantoonen dat men nevens de voedende bestanddeelen, welke als basis dienen en de totale voeding uitmaken, ook rekening moet houden met de vitamines, aan wien de voornamste taak toekomt de vertering en assimilatie der ingenomen voedingsstoffen te regelen.

In medische en biologische wetenschap heeft men heden ten dage veel belang aan vruchten en groenten. Deze twee elementen doen dienst als leverancier der voedende bestanddeelen, welke noodig zijn en niet te vervangen in den voedingsregel van volwassenen of jonge menschen, maar welke vooral onontbeerlijk zijn voor kinderen en zieken.

Volgens Prof. Dr. Balgioni zou door de laatste ontdekkingen op dat gebied leeren zijn dat vruchten en groenten op dit oogenblik zoo belangrijk voor de voeding zijn als de andere voedingsstoffen.

Vruchten en groenten geven niet alleen zouten en vitamines, doch ze bevatten ook een merkwaardige hoeveelheid van de drie hoofdelementen, welke door hun samenstelling en inhoud een grootere waarde kunnen hebben dan de overeenkomstige klassieke voedingsstoffen.

Vruchten en groenten zoo waardevol zijn voor de voeding, zouden de regering van alle landen den rationeelen tuinbouw moeten aanmoedigen, om aldus een goede voeding te bekomen. Ten einde de voortrengst van vruchten en groenten te verhopen, dient de kennis verspreid van het kweken, door toepassing van gepaste vetten, om zodoende produkten te kunnen leveren welke frisch zijn, natuurlijk en verkrijgbaar zoo veel mogelijk in alle jaargetijden.

Voor kanden welke tengevolge van het klimaat ongeschikt zijn sommige tijdstippen van het jaar genoemde vruchten en fruit voort te brengen, zou er 'n overeenkomst moeten bestaan om noodige internationale verwisselingen te doen op dat gebied.

Het is zeker dat het gebruik van groenten en fruit vooral voor jonge menschen, van het alle grootste belang is, de aandacht van de regeeringen waardig.

Voor de Keuken

Confituur van moerbezen.

Confituur van moerbezen is bijzonder lekker, op voorwaarde dat zij gemaakt wordt van volkomen rijpe vruchten, want zoodoende heeft men ook veel meer sap.

Wanneer men een hoeveelheid suiker gebruikt, welke gelijk is aan het gewicht der vruchten, zal de confituur lang goed houden. Men heeft een kilo suiker dus noodig, voor iederen kilo moerbezen.

Wasch de vruchten duchtig, en laat ze verlekken. Zet dan op het vuur en laat ongeveer vijf minuten zachtjes koken zonder suiker. Voeg er geleidelijk de suiker bij, en laat de vruchten met de suiker, ongeveer twee minuten koken.

Men zal de potten vullen, terwijl de confituur nog warm is.

Laten afkoeven en bedekken met fijne zijden papiertjes, welke men in alcohol of sterken azijn heeft reinigt. Vervolgens bedekken met een perkament papier.

Zij die niet houden van de korrrels, welke in de vruchten zitten, zullen de moerbezen, nadat ze in de kook gebracht zijn, door een doekje persen. Dit sap dan afzonderlijk wegen, en evenveel suiker toevoegen. Dan laten doorkoken tot de « gele » dik wordt. Beproeven met een beetje van de confituur te laten aflopen op een schoteltje.

Rapensoep.

Snijd in vier, tien tot vijftien raven, laat ze in een kastrol opkomen met wat boter. Als ze kleur gekregen hebben leg ze in een ketel met een weinig zout, een lepel suiker en een goed stuk boter. Vul de ketel met kokend water. laat 4 uur op een zacht vuur koken, steek door den teemst zet de kastrol weder op het vuur en dien de soep op met kleine broodkorstjes in boter gefruut.

Leest en verspreidt

« DE POSTRIJDER »
Het oudste blad van Limburg.

Duttige Wenken

Verwijderen van vlekken.

Inkavlekken kan men verwijderen met ze te weken in lauwe melk, daarna goed in water afspoelen.

Roestvlekken verwijdert men met het sap van rijpe tomaten, wel laten weken en in de zon leggen.

Het kan gebeuren dat op een steenen vloer, vetvlekken zijn. Men zal hiervoor heet sodawater en bruine zeep gebruiken. Dat is 't beste middel om vlekken te verwijderen.

Middel om de wandluizen te verwijderen.

Met een penseel bestrijkt men de plinten en al de openingen van murels met het volgend mengsel: 5 gr. sublimaat, 12 gr. kamfer in poeder, 700 gr. alcohol van 90 graden, 25 gr. terpentijn, s lud de flesch vooraerze te gebruiken. Vergeet niet dat sublimaat een groot vergif is, waarmede men heel voorzichtig moet zijn.

Vochtvlekken op spiegels.

Spiegels — vooral in badkamers — krijgen gemakkelijk vochtvlekken. Om dit zoo lang mogelijk tegen te houden bestrijkt men de achterzijde met olievert en kleeft op deze natte vert, aan de vier hoeken, vier stukjes kurk vast, zoodat er aan de achterzijde ruimte is tusschen muur en spiegel om het vocht te laten verdampen.

Wanneer men in de vrije natuur is, moet men niet nalaten om af en toe stil te staan om diep adem te halen en de longen met zuivere lucht te vullen.

Iedere huisvrouw houdt er aan, dat de rijst welke ze tijdens den maaltijd op dient, zoo wit mogelijk zij. Het gebeurt nochtans, dat de beste rijstsoorten, na het koken eenigszins geel of grauw blijven. Om hieraan te verhelpen, en ook om te beletten dat de rijtkorrels aan elkaar zouden kleven, zal men in het kookwater enkele druppels citroen gieten. De rijst mag niet langer dan 18 tot 20 minuten koken.

Slaapt steeds met open ramen, waardoor de slaap veel rustiger en dieper zal zijn, dan wanneer men in een bedompt vertrek slaapt.

Suiker uitsparen.

Bij het innemen van vruchten, die veel suiker bchoeven, kan men een mespunt dubbel krolzure soda toevoegen, waardoor men suiker spaart, aangezien de zuren geneutraliseerd worden.

Uitwendige Runderkennis.

Het uiterlijk van het rund bezigt men ter beoordeeling van de waarde en van de geschiktheid voor de productie, welke men er van verlangt.

Het spreekt van zelf, dat de uitwendige vormen zeer veel verschillen bij de onderscheidene rassen en veeslagen; doch in vele opzichten hangen zij toch samen met doel, waarvoor het dier gehouden wordt. En naar dat doel hebben zich verschillende typen gevormd: het melktype, het vleeschtype en het werktype.

De meeste runderen worden evenwel niet gehouden voor een bepaald doel; zoo heeft men keeieus, die behalve voor melkvoortbrengst later voor vleeschproduktie moeten dienen, andere meer, die melk en arbeid moeten leveren.

Het rundvee ten onzent dient in het algemeen in de eerste plaats voor de melkproductie en in de tweede plaats voor de vestmesting.

Daarom dan ook zullen we bij de behandeling der uitwendige vormen in hoofdzaak het oog hebben op het melk- en vleeschtype, en ter gelegenheid ook wel wijzen op de vormen van het melk-, het vleesch- en het werktype.

Betrekkelijk het algemeen aanzien moet het geheele lichaam evenredig van bouw zijn, en in verband met

den leeftijd voldoende groot.

De huid mag niet grof en plankerig zijn. Een goede huid is matig dik, gemakkelijk te plooiën en zacht. Een dikke, op het aanvoelen sponsachtige en dan tevens zeer losliggende huid behoort bij het vleeschtype.

Het haar moet fijn, glad liggend en glanzend zijn, niet dof, grof en rechtopstaande.

Daar kleur en afteekeningen dikwijls raskenmerken zijn, hebben zij als zoodanig groote beteekenis.

Het hoofd moet in verband met den geheel-n lichaamsbouw fijn wezen. De profiellijn moet recht of iets ingebogen zijn, het geheele hoofd van voren en van ter zijde gezien breed en niet te lang.

Het voorhoofd moet breed, vlak of iets ingebogen zijn.

De horens begeert men fijn, glad, kort en wit of geel gekleurd. De punten mogen zwart zijn.

De oorschelpen moeten tamelijk smal, lang, dun en fijn behaard zijn op horizontaal, iets naar achteren gedragen worden.

De oogen verscht men groot en matig te voorschijn tredend. De oogbogen mogen niet grof zijn, terwijl de oogleden fijn en vooral niet grof geplooid mogen wezen.

De blik, zij rustig, goedig, niet wild of gejaagd. Daar een rustig dier meer melk voortbrengt en vlugger greelt dan een onrustig, geeft men dus op den blik goed acht.

De neus moet breed zijn, daar er dan plaats is voor ruime neusgangen en goed ontwikkelde kaken.

Verders wenscht men gaarne een grooten neuspiegel, welke men bij een breeden neus en een grooten mond aantreft.

De mond moet groot en goed afgesloten zijn en aan de onderlip moet een sterk ontwikkelde kin voorkomen.

De nek moet flink krachtig en breed zijn. Een smalle, scherpe nek komt voor bij zwakke, in de jeugd slecht gevoede of te veel verrijfde dieren.

De hals zij niet te kort en verder tamelijk breed en krachtig.

Een te lange, smalle, op de zijvlakten slecht gespierde hals, waarvan de bovenrand dikwijls ingebogen, en de kam zeer smal is, en die door duidelijke verdiepingen van den schouder is afgescheiden, wijst wel op melkrijkheid, maar tevens op te veel verfijning en verzwakking.

Bij het vleesch- en melktype wenscht men de middelmaat, wat lengte betreft, en verder de noodige breedte en vrij goed gespierde zijvlakten, die gelijkmatig in den schouder overgaan.

Wordt voortgezet.

DE GEMIDDELDE PRIJZEN VAN DE VARKENS.

« La Défense Agricole Belge » geeft de gemiddelde prijzen van de varkens ge durende de jaren 1935, 1936, 1937 en 1938.

Geen enkel van die jaren was zoo gunstig als 1936.

Nemen we enkel de Augustusmaand van die vier jaren. De gemiddelde prijs bedroeg dan in 1936: 5,88 fr., in 1936: 6,27 fr., in 1937: 5,67 fr. en in 1938: 8,26 fr.

Destijging der prijzen van het spek zijn betekenisvol. In Juli was het 6 fr. het kilogram genoteerd en in September 14 fr.

Als oorzaken van de huidige stijging der prijzen worden aangegeven: de pest en het mond- en klauwzeer, alsmede de groote aankopen door Duitschland.

DIENST DER Staatslandbouwkundigen

M. DECOSTER, Rijkslandbouwkundige, is te spreken;

1) Den 10 Donderdag der maand te LARVEN, bij M. Tuts « in de Kring », Varkensmarkt van 9 tot 10 u.

2) Al de Dondertagen der maand (den 10 Donderdag uitgezonderd) te Tongeren, bij M. Renwa, Café « De Zwarte Arend », Koemarkt, van 10 tot 10,30 u.; bij Mad. wed. Meyers-Jamart, Grootte Markt, van 11 tot 12 u.

3) Den 10 en den 30 Zaterdag te « TRUIDEN », « Café de la Bourse », Grootte Markt, van 10 tot 11 u.

De d.d. HoofdRijkslandbouwkundige GHIJ-SEN J. van Hasselt is kosteloos te raadplegen over Landbouwkassen te:

HASSELT: in Café « De Scherpesteen », Demerstraat, al de Dinsdagen der maand van 9 tot 10 u.

BASS: in Café bij M. Fritz Stevvers, hoek der Markt, den 2e Vrijdag der maand van 10,30 tot 11,30 u.

De omschrijving omvat de volgende kantons: Hasselt, Herck-de-Stad, Beeringen, Peer, Neerpelt, Maeseyck en de gemeenten Coses, Genck, Sutedael, het kanton Michelen z/M, in de gemeente Lanaken.

TUINBOUWDIENST.

Er wordt de belaaaghebberden ter kennis gebracht, dat de Rijkslandbouwkundige voor Limburg, M. L. Joossens, kosteloos te raadplegen is, voor al wat den tuinbouw betreft, op de hierna vermelde plaatsen: te HASSELT, den 1e en 3e Vrijdag der maand van 9 1/2 tot 10 1/2 u. ten huize van M. Grauis, Tuinbouwleeraar, Nieuwstraat, 21, te ST-TRUIDEN, den 1e en 3e Zaterdag der maand, van 9 tot 10 u. in de Technische Fruitteeltschool, Schapen De Jonghstraat, 16, te BINDERVELD, op zijn bureau, den 1e en den 2e Woensdag der maand, en op elken dag mits afspraak.

KARNKNEDERS TUIMELKARNEN

De beste voor een euberijpelijke boterbereiding en onafschikbaar wegens bijzonder sterken bouw.

DELOTTE Gebroeders
LILLOIS (Belg.)

Fabrikanten sedert 1885
Katalogussen op aanvraag

Zonder ANNONCEREN
geen omzet, geen winst!
de AANKONDIGING is
de kracht van 'n huidige
zakkenveer.

GIJ KUNT
koopen verkopen
bekomen vinden
AL WAT GE
WENSCHT

door uwe aankondigingen
te plaatsen in

« DE POSTRIJDER »

A freemere Melotte TE KOOP,
75 liters per uur, aan voordelinge
prijs. Adres bureau van dit blad.