

## Zažívání rostlinných jídel.

Pro t. 1. píše Dr. Miloslav J. Breuer, Lincoln, Nebr.

Jídla tříděna jako rostlinná se různě mezi sebou liší od sebe. Ze salátu neb zelí jíme lupenatá rostliny; z rajských jablek a okurek jíme botanicky nazvané ovoný plod; z fazol a hráchů jíme semeno; z cibule bobulí, z bramboru hlízu, z mrkve kořen, z celeru lodyhu, ze špenátu lodyhu a lupeno. Všecka tato jídla se nazývají rostlinná jídla, neb někdy zeleniny, ačkoli jejich potravne ceny, a účinky na žaludek jsou různé. Uvádíme důkazy pro a proti používání tohoto druhu potravin.

Dají-li srovnat rostliny, jako srovná mrkev neb zelí, žaludku více práce v zažívání nežli když jíme vařenou? Nikoli. Ve skutečnosti, srovná mrkev, zelí, neb rajská jablka vyjdou ze žaludku dříve nežli uvařené. Tomuto podotknutí se může vypořádat jako schválení kultury srovnatého jídla. Avšak otázka srovnatého jídla má dvě strany. Když jíme srovná jídla, podleháme také nebezpečí že sníme srovné bakterie; a myslím, že většina nás bychom radši jedli bakterie vařené, jestli je vůbec jísti musíme. Musíme si pamatovati že žaludek obsahuje výborný prostředek k usmrcení bakterií a bacilů; avšak není schopen zabít všechny bakterie za všech okolností. V srovnatých rostlinách se nalézají látky které chrání proti kurději; když se jídlo uvaří, množství těchto látek jest velice zmenšeno. Avšak ovoce, jako pomeranče, také mohou tyto látky poskytnouti. Silný argument pro vařené jídlo, jest zlepšení chuti; a silný argument proti vaření, jest ztráta výživných látek způsobena vařením. Jísti jídla se nám lépe líbí vařená—maso, ryby, škrobovitá rostliny jako brambory atd., hrách, fazole čočky, paštík, a řepu. Jiné, zase, jako ustrice, mušle, mrkev, zelí, jablka, rajská jablka, celer, cibule, se mohou jísti buď srovné neb vařené. Experimenty se dokázalo že putrefakce, totiž rozkládání bílkovných látek bakteriemi, s vyvoláním škodlivých látek, je o mnoho zmenšena u králíků když se krmit trochu mrkvi. Avšak to není žádným důkazem že potrava srovné mrkve by konala tu samou službu v lidském střevě; neb králík má větší zálibu v srovné mrkvi nežli většina nás. Jakkoliv tomu jest, chceme-li jísti srovné rostliny, máme dohlednouti na to aby byly dobře vyčištěné, a jest lépe když víme odkud přišly.

Jest to pravda že špenát jest dobrý pro krev, a proč? Žádná zelenina se nejlépe hodí že bohatá ve výživných látkách, jako bílkoviny; neb protože poskytuje sílu, jako škrobovitá látka. V skutku,



### Blanchard No. 24880

pinokrevný French Draft hřebec registrovaný u National French Draft Horse Assn.—Uznán vládou Spoj. Států. Vypěstován Harvey Keys z Blandinsville, Ill. Zplacen 6. května 1910.—Cerné barvy. Váha 1800 lb. Licence: Vše uvedeny hřebec Blanchard 24880 byl prohlášen zákonným inspektorem hřebců a má povolení k veřejným službám ve státě Nebraska a jest z čistokrevného plene a úplně ve zdravotním stavu.

Nebraska Stallion Board. Bude státi tuto sezonu následovně: každý pátek a sobotu na farmě Jos. Janečka, 1 míli východně a 3/4 jižně od Clarkson; každou středu u Jakuba Janečka, 1 míli jižně od Heim; ostatní dny na farmě majitele, 1 míli severně a 1 1/2 záp. od Heim.

Podmínky: \$18.00 za živé hříbě; za každé následující hříbě \$17.00 V pádu, že by byla kobyla prodána neb přestěhovaná z domácího místa, tak výše uvedený obnos jest hned splatný. Velká opatrnost se věnuje, ale v pádu neštěstí, není majitel hřebce za nic zodpovědný. Píšte neb telefonujte si o dně J. W. Koníček, maj. Clarkson, Nebraska Route 1.

hlavní účel těchto zelenin se nalézá v tom že obsahují neztravitelnou látku, jmenem cellulosa (papírovitá, či dřevnatá látka) která naplní střeva a povzbuzuje peristalsi, čili pohyb střev. Zeleniny tedy hrajou úlohu přítěže neb jako hrubá píse pro dobytek, a jsou velice důležité v udržování střev v pravém pořádku. Cena zelenin jest o to větší poněvadž obsahují minerální soli, a vitaminy, čili látky potřebné k vzrůstu živočišného těla.

Vztah špenátu ku krvi nalézá se v tom že obsahuje mnohem více železa nežli kterákoliv jiná rostlina. Tělu jest železo velice důležité; každá buňka jeho potřebuje železo, a červené barvivo krevní, které hraje důležitou úlohu v přenášení kyslíku všem tkánivům, obsahuje mnoho železa. Když je v těle málo železa v případě vzrůstajících dětí, když nemají dostatečný výběr potravin. Když jest již nedokrevnost dostává do silné míry, nelze ji vyléčit špenátem; jest potřeba lékař. Avšak aby se jí předešlo, jest vhodné jísti zeleniny mnoho železa obsahující. Jiná jídla s velkým obsahem železa jsou maso, žloutek z vejce, fazole, hrách, čočky, olivy, a většina ovočí.

Zaslouhuje si brambor první místo mezi rostlinnými jídly? Když máme ohled na všeobecnou cennost rostlinných jídel, nečiníme lépe, nežli připevníti modrou stučku na brambor; to však vynebývá obilní jídla, jako rýže, ječmen, atd. Brambor jest důležitý, hlavně poněvadž obsahuje tolik škrobu. Minerální obsah bramboru jest též velice cenná vlastnost. Brambor jest zvláště bohatý na soli draselnaté a železné, kdežto, zároveň s jinými rostlinnými jídly, obsah obecných solí jest nízký. Kdokoli pokusil se jísti nesolený brambor nepotřebuje další přesvědčení o pravdivosti tohoto tvrzení.

Nedbalé loupání bramborů někdy zavinuje ztrátu 20 procenta výživné ceny jejich. Z toho důvodu, v hladověm Německu jest loupání bramborů zakázáno. Toto jest moudré nařízení, neb brambor se snadno uvaří ve svém kabátu. Tato slupka bramborová má sama výživnou cenu; a když jest na bramboru upečena, přidává mnoho dobré chuti. Přidávání mléka a másla k rozmačkaným bramborům jest vhodné, poněvadž brambor má malý obsah bílkoviny a tuků. Zahřívací cena brambora jest zvýšená smažením, poněvadž smažený brambor obsahuje přes 30 procent tuku, kdežto srovná, pouze 1 procento. Víme z rekordů, že celé rodiny byly dlouho doby živы na ničem jiném nežli bramborech. Toto není odbornou jako ko dobrý potravní způsob, ale jest to dobrý důkaz důležitosti bramboru co potrava. Mouka z bramboru se může používat k pečení chleba.

Jaká je cena sladkých bramborů. Když porovnáme sladký brambor s obecným, reakce žaludku jest poněkud příznivější v případě obecného bramboru. Co se týče množství výživných látek, v sladkém bramboru je jich více, stojí první ve všem mimo bílkoviny. Obsahuje více škroboviny, tuku, a minerálních solí, nežli bílý brambor. Chuf a obsah obou druhů záleží do velké míry vány. To jest ilustrováno tím že brambory pěstované v jisté půdě jsou mouchatější když se uvaří, kdežto ten samý druh pěstovaný na jiné půdě, není mouchatý, ačkoli potravní síla obou jest jedná a ta samá. Obecně, bílý brambor obsahuje asi dvakrát tolik železa jako sladký.

Jest rýže dostatečnou náhražkou za brambory? Obojí, rýže i brambory jsou dobrou potravou když jsou správně používány. Nejsou však v žádném ohledu soupeři. Většina hmoty rýže sestává se z bílkoviny, tuku, škroboviny a minerálních solí (87.7 procent) kdežto většina brambor (78.3 procent) jest vodou. V rýži jest třikrát tolik tuku, více nežli třikrát tolik bílkoviny, a čtyřikrát tolik zahřívací síly, jako bram-

bor. Tyto rozdíly jsou značné, ale jest ještě důležitější. Hlavní účel našeho jídla jest aby poskytovalo tělu teplo čili energii. Tělo patří potravě, právě tak jako pec patří uhlí. Když v této lidské peci hoří rýže neb jiné obilní jídla, vytvoří se při tom přebytek kyseliny; kdežto když se páli brambory, jest vytvořen přebytek alkalických látek. Všecko má svou potřebu, ale jest to škodlivé konati rozdílné náhražky. Rýže a brambory jsou obojí dobré potraviny, avšak nedá se používat jedná na místě druhé. Brambory mají nízký obsah bílkoviny, a mají se jísti zároveň s masem, které má mnoho bílkoviny, a tvoří kyseliny když v těle shoří. Když jíme s masem rýži namísto brambor, jíme dvojí kyselinoplodná jídla.

Jest stejná reakce žaludku k nehlaženému (původní, tmavé) rýži jako k hlaženému neb obyčejnému bílé? Hlavní rozdíl jest, že obyčejná bílá rýže vyjde ze žaludku poněkud pomaleji nežli nehlažená. Avšak svědectví není uzavřené z výhledem za žaludku. Musíme pohlednouti na lidi a zvířata, které mají zkažené nervové systémy, nemoci "beri-beri" neb rozšířeném nervovým zápalem, následkem používání výhradně hlažené rýže. Aby rýže hezky na pohled vypadala, zevnější hnědá slupka jest odstraněna hlažovacím způsobem. Tímto máme rýži která uspokojuje náš krásocit, ale nervový systém za to zaplatí. Mimo minerálních solí, obsahuje tato zevnější slupka malé množství látek které jsou nutné k správné výživě, čili vitamini. Původní tmavá hnědá rýže jest dobrou potravinou, poněvadž vitaminy a minerální soli jiných zdrojů, tedy jejich nedostatek na něj tak neúčinkuje jako na lidé který se spoléhá skorem výhradně na rýži.

Jsou pařená zeleniny lepší vařená? Není velký rozdíl v zažívání zelenin připravených těmito dvěma způsoby. Avšak, jest přece lépe aby byly připravovány pařením nežli vařením. Když se vaří ve vodě, rozpustí se a ztratí se minerální soli a jiné rozpustné potravní látky, a o tolik ubyde na výživné ceně. U některých jídel se ztratí veliké procenta výživny vařením ve vodě. Brambory ztratí asi 18 procent minerálních látek a 8 do 16 procent bílkoviny vařením; mrkvi ubyde 40 procent bílkoviny a 26 procent cukru vaření zelí okrade je o 5 až 10 procent bílkoviny, 30 procent škroboviny, a 50 procent minerálních solí. Takové ztráty se nenalezejí pouze u vařených zelenin; ku příkladu vařené maso ztratí 37 procent na tuku, 67 procent minerálních látek; a pečení zmenší obsah jeho o 57 procent těchto látek. Poněvadž vaření jídel způsobuje takové procento ztráty, dobrá hospodyně to může využítovati na polévky a omáčky. (Dokončení příst.)

Kdo musí mít povolení. Spolkový maršál John J. Bradley vydal prohlášení ohledně povolení, jímž se musí vykázat příslušníci nepřátelského národa, když chtějí bydleti v zakázaném obvodu, nebo do něj docházeti. V prohlášení se praví: "Za příslušníky nepřátelského národa považují se nepřítelští Němci mužského pohlaví, starší 14 roků.—Poddaní Rakousko-Uherska. Turceka a jiných zemí nepovažují se za nepřátelské cizince, poněvadž válka byla prohlášena pouze Německu. Zakázaný obvod rozkládá se na půl míle od každého fortu, tábora, arsenálu, stanice aeroplanové, továrny nebo dílny, v níž vyrábí se válečná munice, nebo jakékoliv výrobky, používané vojskem nebo lod' stvem válečným. Formuláře žádostí musí býti vyplněny ve spolkové budově. Jest nutno, aby každý žadatel přinesl si tři své podobizny, pořadí, v rozměru 2 1/2 při 3 palcích nezarámované. Když německý poddaný přeje si, pracovati v zakázaném obvodu, jeho zaměstnavatel, nebo oprávněný zástupce tohoto, musí jej doprovázeti a podepsati žádosti za povolení. Když německý poddaný chce provozovati ob-

chod nebo bydleti v zakázaném obvodu, musí býti provázen válečným občanem, který podepíše jeho žádost. Výlohy jsou jediné s obstaráním fotografií.

### Závrat od zácpy.

pocházející jest rychle odstraněna, jestliže získáte pravidelnou stolici a k tomu účelu berte Severovy Pilulky pro játra (Severa's Liver Pills). Pan Tomáš Sítko, z Manifold, Pa., nám napsal: "Po užití Severových Pilulek pro játra, měl jsem pravidelnou stolici." Tak a podobně se vyjadřují, kdož zkusili Severovy Pilulky pro játra. Užívejte je v léčení jaterních chorob, zvláště při zlenivlosti jater, zácpě, bolení hlavy, závratí, žloutence a žlučnatosti. Cena 25 centů. V lékárnách. Odmítejte padělky. Žádejte výhradně jen Severovy Pilulky pro játra. Nemůžete-li jej tím obdržeti, objednejte si je přímo od W. F. Severa Co., Cedar Rapids, Iowa.

**Dr. F. G. Kolouch,**  
Český lékař a chirurg  
Nástupce Dr. E. Capka  
**SCHUYLER, NEBRASKA**

**Dr. S. G. Allen**  
LÉKAŘ A RANHOJÍC  
v Clarkson, Nebraska  
K najiti v jích úřadovně na  
lékárnu Kozovou neb v lékárně

**Dr. F. J. KALAL,**  
Český lékař a operátor  
Dle lékařské etikety neoznamuji své pacienty v časopisech. Tel. úřad 45.  
Úřadovna nad obchodem A. J. Karla.  
**CLARKSON, NEBRASKA**

**Dr. O.P. Schnetzky**  
lékař a operátor  
Úřadovna v budově First Nat. Banku  
Zkušební ošetřovatelka vždy při ruce.  
**SCHUYLER, NEBRASKA**

**Dr. H. D. Meyer,**  
lékař a ranhojic  
V HOWELLS, NEB.  
Jeho úřadovna nalézá se v domě p. Jos. B. Svobody t. j. druhé dveře poledně od obchodu p. J. E. Šindeláře. :: 28

**LEIGH STATE BANK,**  
Kapitál \$20,000.00  
Přebytek 3,000.00  
**Leigh, Nebraska**

Vyřizuje veškerý bankovní a peněžní obchod. Vyplácí vysoký úrok na časové vklady. — Ručí za tyto svými podíláři zaručená Guarantee Fondem Státu Nebr. — Hledi vždy v každém ohledu Vás uspokojiti. . . . . Mluvíme česky. . . . .

NIELS OLSON, předseda  
R. H. GOODGE, místo předseda  
E. M. NELSON, kasír  
F. L. VLACH, výp. kasír

Thos. Mortimer, před. Fred Rabeler, st. m. před.  
**FIRST NATIONAL BANK,**  
Leigh, Nebraska.  
Založena roku 1886. ——— Kapitál a přebytek \$70,000.00

Bankovní obchod ve všech oborech vykonáváme k úplné spokojenosti našich příznivců.—Peníze zasiláme též do staré vlasti. Obstaráváme abstrakty. Dohlížíme na pozůstalosti a vyhotovujeme poslední vůle. Zdárma vybíráme dání, vyhotovujeme notářskou práci.—Platíme úrok na peníze na čas. U nás se mluví česky.

Fred Rabeler, ml., kasír  
John H. Mueller, výp. kasír  
Alex Rabeler, výpomocní kasír.  
Ed. Rozmarin, výpomocní kasír.

**Předplatné na tento list obnáší \$1.50**

**Adolf Bukáček,**  
majitel rozsáhlého  
nábytkového  
obchodu  
spojený s  
pohrobničkým  
závodem

jest vždy připraven každému posloužiti se vším co do jeho odboru náleží. Dříve nežli koupíte Váš nábytek jinde navštivte jej a schledáte, že při koupenim od něho ušetříte si peněz.

Těž má vždy na skladě vyhlášené "Schulz" a "Bush a Lane" piana a světoznámé "Edisonovy" fonografy a rekordy. Přijďte a poslechněte ty nejnovější kusy, ve kterých má velký výběr. — "Singer" a "New Home" šicí stroje má stále na skladě za ceny mírné. — Pohrobničkému oddělení věnuje tu nejlepší pozornost. — Jak mile budete potřebovati něco z jeho odboru, vyplatí se Vám to když jej navštívte.

**Ceny mírné Obsluha vzorná.**

**Ford**  
THE UNIVERSAL CAR

Může býti jen jediná příčina proč Ford kár jest více prodáno a sice od pět do deseti na každou jinou káru a tou jest: že jest to lepší kára v každém ohledu ať v strojnickém. Záznamy více jak patnáct tisíc Ford kár toto dokazují. Velký radiátorem a uzavřeným vėjím "streamline" tělo, korunnové postranice přední i zadní, černé zhotovené, niklové okolky čini káru tuto jednu z nejmodernější. Devět tisíc Ford jednatelů poskytnou vám své služby. Turistická kára \$360; Runabout \$345; Coupelet \$505; Městská kára \$595; Sedan \$645—f. o. b. Detroit. Na prodej u

**PRAZAK MOTOR COMPANY, CLARKSON, NEBRASKA**