

и превъзпитанието на вкуса към една картофена кухня. Картофитъ трѣбва да навлѣзатъ въ по-широка употреба въ-обще, въ българската трапеза, като се иматъ предвидъ ценнитѣ имъ качества на евтина храна. Три кгр. варени или 1.200 кгр. пържени картофи се равняватъ на 1 кгр. хлѣбъ.

Картофитъ, като една добра храна, отлично биха реформирални храненето на народа. Тѣ сѣ силородна и защитна храна, богати на соли, витамини А. В. С.; покрай хранителнитѣ елементи, тѣ се ценятъ и като зеленчукъ, силно алкализирашъ кръвта, въ противовѣсъ на хлѣба.

Датскиятъ министъръ на земедѣлието Хендхеде, следъ дълги опити и наблюдения върху хората въ връзка съ въпроса за намиране на най-добра храна, потвърди голѣмата хранителностъ на картофитъ, препорѣчвайки ги и като лѣкарство противъ различни форми подагра и ревматизъмъ.

Въ еропейската кухня, картофа е широко застъпенъ като храна допълваща всички месни ястия и отмѣняваща хлѣба.

У насъ балканското население сади картофа, но повече съ търговска цель.

За въ бѣдеще картофитъ като добавка въ хлѣба и въ-обще картофената кухня трѣбва да се наложатъ въ райони, кждето има условия за вирѣненето имъ. За пропаганда да се основатъ краткотрайни курсове по използуване на картофа като храна, изложби, а главно допълнителнитѣ земедѣлски училища въ тия райони трѣбва специално да нагодятъ програмата си въ полза на едно широко застъпване на картофитъ въ селската трапеза. Тѣй и хлѣба ще бѣде по-висококачественъ и храната по-добра и евтина.

За подобрене състава на хлѣба **трѣбва да се увеличи производството на ръжъ**, тамъ кждето има условия за нея. Рѣжжениятъ хлѣбъ е най-вкусенъ и хранителенъ, защото бѣлтъка на ръжта по съставъ и използуваемостъ е равноцененъ на бѣлтъка на месото и млѣкото.

Една култура, която заслужава по-голѣмо внимание и въ бѣдеще ще направи превратъ въ храненето е **соята**.

Соята е съ несравнима хранителностъ, по-голѣма отъ тая на всѣко сухо вариво. Срѣдно взето тя съдържа 1.5 пѣти бѣлтѣци и 12 пѣти повече мазнини отъ другитѣ видове бобови, тя е богата на витамини и соли, затова соевото брашно, освободено отъ мазнитѣ, е добра храна. Независимо отъ другитѣ продукти, които се извличатъ отъ соята и съставляватъ храна за голѣма частъ отъ народитѣ — соево млѣко, масло, сирене и др., тя като зелена храна и сухо вариво е отлична и много близка по приготвление до фасула. Особения ѝ вкусъ може да се избѣгне чрѣзъ подбора на сорта и предварителната ѝ подготовка въ кухнята. На първо мѣсто стои **въвеждането на соевото брашно като прибавка въ хлѣба**.