

Environ 1/3 de livre de légumes frais ou de fruits frais de la saison. Si les fruits frais sont trop chers, il faut les remplacer par les fruits secs.

CHOIX ET PRÉPARATION DES ALIMENTS

Il vaut bien se rappeler ce qui suit :

Qu'il vaut la peine de calculer avec soin la quantité d'aliments dont on a besoin.

Qu'il vaut la peine d'acheter de la nourriture propre dans des magasins propres.

Qu'il vaut la peine d'aller au marché, d'acheter au comptant et d'emporter les aliments qu'on a achetés.

Que les aliments qui abondent coûtent peu.

Que tout ce qui est hors saison est toujours cher.

Que les aliments achetés en paquets coûtent plus cher que si on les achète au poids.

Qu'il est moins cher d'acheter en grandes quantités qu'en petites quantités.

Que tous les aliments doivent être préparés de telle manière que toute leur valeur nutritive y soit conservée et que rien n'en soit gaspillé.

Qu'un régime varié chaque jour est préférable à une grande variété pendant un repas, et que non seulement le coût de la nourriture sera réduit mais aussi le travail, sans parler de l'avantage salutaire qui en dérivera pour le corps.

SOINS À DONNER AUX ALIMENTS

Après que la nourriture a été choisie soigneusement, il est important qu'elle soit conservée et préparée avec soin. Il faut la tenir propre et fraîche.

Le lait et la crème doivent être versés dans des récipients propres, hermétiquement fermés, au frais. Si on les achète en bouteille il faut soigneusement laver et essuyer les bouteilles avant de les mettre dans le glacière. La crème du lait doit être employée pour les céréales du petit déjeuner, les boissons et les poudings.

Les œufs doivent être lavés avant l'usage. Les coquilles peuvent servir pour clarifier le café ou la soupe. C'est le blanc d'œuf attaché à la coquille qui cause cet effet.

Les fruits doivent être lavés, essuyés à sec et gardés dans une place fraîche et sèche.

La salade doit être soigneusement lavée et nettoyée. Les feuilles extérieures, plus dures, peuvent servir pour les soupes et les sauces. Les parties intérieures, plus fines et plus tendres, doivent être employées pour les salades. Après que les salades ou autres herbes ont été soigneusement lavées, il faut les mettre dans un sac de gaze et les garder dans le réfrigérateur.

La viande et le poisson doivent être enlevés immédiatement du