

## 61. fejezet

A háziasszony elhivatottsága — Nincs fontosabb foglalatosság, mint a házimunka. Értelmességet és jártasságot követel meg, hogy valaki jól főzzön, és étvágygerjesztő, egészséges ételeket tálaljon az asztalra. Az étel a gyomorba kerül, hogy belőle egészséges vér képződjék a szervezet ellátására, ezért az étel készítése az egyik legfontosabb és legmagasabb rendű hivatás. {CG 371.1}

Nagyon fontos minden fiatal számára, hogy ismerje a mindennapi kötelességeket. Egy fiatal nő nélkülözheti a francia nyelvet, a zongorázást vagy az algebra tudományát, de nélkülözhetetlen számára, hogy megtanulja a kenyérsütést, a szabás-varrást, és sok más olyan kötelesség jó elvégzését, amelyek egy otthon megalapításához és fenntartásához szükségesek. {CG 371.2}

Az egész család egészségének és boldogságának építésében semmi sem fontosabb, mint a jó szakács ügyessége és rátermettsége. Rosszul készített, egészségtelen főztjével a háziasszony akadályozhatja, sőt tönkretelheti a felnőttek igyekezetét és hátráltathatja a gyermekek fejlődését. Sok jót tehet, ha étvágygerjesztő és ízletes ételeket készít, hogy a test szükségleteiről gondoskodják. Így az élet boldogsága sokféle módon összefügg a mindennapi kötelességek iránti hűséggel. {CG 371.3}

A főzés nagyon fontos tudomány — A főzés tudománya nem kis dolog... Művészet ez, s a művészetek között a legértékesebb, mert szoros kapcsolatban áll az étellel. Több figyelmet kell szentelni rá, mert a jó vér képzéséhez jó minőségű étel szükséges. Az emberek egészségének megőrzése a jó főzés egészségügyi miszsióján alapul. {CG 372.1}

Az egészségügyi reformáció helyett sokszor deformáció tapasztalható az élvezhetetlenül elkészített ételek miatt. Az egészséges főzés tudományában mutatkozó hiányosságokat mielőbb pótolni kell, ha sikert akarunk elérni az egészségügyi megújulásban. {CG 372.2}

Sajnos csak nagyon kevés jó szakács van. Sok-sok anyának meg kell tanulnia jól főzni, hogy családjukat helyesen elkészített, szépen tálalt, egészséges étellel láthassák el. {CG 372.3}

Váljatok a házimunkák művészeivé! — Nőtestvéreink sok esetben egyszerűen nem tudnak főzni. A helyükben elmennék az ország legjobb szakácsához, és ha kell, hetekig ott maradnék, míg alaposan megtanulnám a szakácsművészetet, és értelmes, jól képzett háziasszonnyá válnék. Akkor is ezt tenném, ha már negyvenéves volnék. Hiszen kötelességetek, hogy jól tudjatok főzni, és hogy leányaitokat is megtanítsátok erre. {CG 372.4}

Tanulmányozás és gyakorlás — Lehet ételeket egyszerűen készíteni, de ízletesen és táplálóan elkészíteni: művészet. Az asszonyok igyekezzenek elsajátítani a helyes főzési módokat, s a tanultakat türelmesen gyakorolni. Sok ember szenved attól, hogy nem veszik ehhez a fáradságot. Nekik mondom: Ideje, hogy összeszedjétek magatokat és megtanuljátok ezt! Ne gondoljátok, hogy haszontalan időtöltés alapos ismereteket és tapasztalatot szerezni az egészséges, ízletes ételek elkészítésében. Akin egy egész család gondozásának a felelőssége nyugszik, kötelessége megtanulni, hogyan készítse el helyesen az ételeket, bármilyen nagy gyakorlata is van már a főzésben. {CG 372.5}

Egyszerűség és változatosság — Az ételek legyenek változatosak. Ne kerüljön az asztalra többször egymás után ugyanaz az étel, ugyanúgy elkészítve. A változatos étrend jobban táplálja a szervezetet, és jobb étvággal is fogyasztható. {CG 373.1}

Testünk abból épül fel, amit eszünk, ezért ahhoz, hogy szöveteink jó állapotban legyenek, s hogy megerősödjünk, megfelelő ételeket kell fogyasztanunk, melyek a test szükségleteit kellőképpen kielégítik. Minden háziasszonynak keresztény kötelessége megtanulni olyan egészséges és változatos ételeket készíteni, amelyek nemcsak táplálók, de ízletesek is. {CG 373.2}

Sok helyen még az asztal megterítésében is a divat és kérkedés befolyása látható, s az ételek egészséges elkészítése másodlagos kérdés. A sok, különféle fogás feltalálásához idő, pénz és fáradságos munka kell, s mégsem származik belőle áldás. Lehet, hogy nagyon elegáns dolog fél tucat ételt kínálni egyetlen étkezésnél,

de ez a szokás ártalmas az egészségre. Olyan divat ez, amit a józan gondolkodású férfiak és nők messze elkerülnek, s szavaikkal és példájukkal helytelenítenek... Mennyivel jobb volna az egész család egészsége szempontjából, ha az asztalt egyszerűbben terítenék meg! {CG 373.3}

A silány ételek eredménye — Ezeket fosztott meg életerejüktől a silány főzés. Többen hálnak meg emiatt, mint sokan gondolnák. Megrongálja a szervezetet és betegséget okoz. Ilyen állapotban nem könnyen tudják a mennyei dolgokat felfogni. {CG 373.4}

A gyér és rosszul elkészített táplálék a vérképző szervek legyengítése által megrontja a vért. Az egész szervezet elgyengül, megbetegszik, az idegrendszer pedig érzékenyebbé válik. Ezekre és tízezrekre tehető a rossz főzés áldozatainak száma. Sok sírra kerülhetne ez a tábla: „Meghalt a rossz főzés miatt”, vagy „Meghalt, mert tönkretette a gyomra”. {CG 374.1}

Tanítsátok főzni gyermekeiteket! — Ne mulasszátok el, hogy gyermekeiteket megtaníttjátok főzni! Ezzel olyan elvekre oktátjátok őket, amelyekre a vallásos nevelésben is feltétlenül szükségük van. Amikor az egészségtant magyarázzátok és arról beszéltek, hogyan kell egyszerűen, mégis jól főzni, akkor a nevelés leghasznosabb területeit alapozzátok meg. Hozzáértés kell ahhoz, hogy valaki jó, könnyű kenyeret tudjon sütni. Vallás rejlik a jó főzésben, s a magam részéről megkérdőjelezem azok vallását, akik képtelenek megérteni az ételkészítés fontosságát, ezért nem is tanulnak meg egészségesen, jól főzni. {CG 374.2}

Derűsen, türelmesen oktassátok őket! — Az anyák vigyék magukkal a konyhába lányaikat már egész kicsi korukban és tanítsák őket a főzés művészetére. Nem várhatják el a szülők, hogy a lányok maguktól megértsék a háztartás rejtélyeit, és anélkül, hogy tanítanák őket, ügyes háziasszonyokká váljanak. Türelmesen és szeretettel kell oktatni őket, s amennyire csak lehet, derűs biztatással, elismerő szavakkal kell munkájukat kellemessé tenni. {CG 374.3}

Akkor se bíráljátok őket, ha kétszer, háromszor is hibáznak. A csalódás, ami saját hibájuk miatt éri őket, már önmagában véve is kísértés arra, hogy ezt mondják: „Ennek semmi értelme, nem tudom megcsinálni!” Ez nem alkalmas idő a bírálatra. Ilyenkor az akarat elgyengül, ezért bátorításra, derűs, biztató szavakra van szükség: „Ne törődj a hibákkal, hiszen még kezdő vagy, akinek megengedhető néhány baklövés. Próbáld meg újra, és igyekezz arra összpontosítani, amit csinálsz. Légy nagyon óvatos és gondos, és meglátod, sikerül!” {CG 374.4}

A türelmetlenség lehúti az érdeklődést és a lelkesedést — Sok anya nem fogja fel, hogy milyen fontosak az efféle ismeretek, és inkább maga csinál meg mindent, mintsem vállalná az oktatással járó nehézségeket és korrigálná a tanulással együtt járó hibákat. Ha lányaik hibáznak, elküldik őket: „Nem tudod rendesen megcsinálni! Inkább nehezíted és akadályozod a munkámat, mint segítenél!” {CG 375.1}

S ha a kezdők első erőfeszítéseit ilyen kudarc kíséri, ez teljesen elveszi kedvüket a tanulástól, és szinte elrettennek attól, hogy újra próbálkozzanak a varrással, kötéssel, házimunkákkal, vagy bármi mással. Ilyenkor teljes mértékben az anya a hibás. Ha türelemmel oktatta volna leányát, akkor az a gyakorlás által jártasságot szerezhetett volna, ami orvosolná ügyetlen mozdulatait, és gyakorlott háziasszonnyá válna. {CG 375.2}

A legfontosabb előkészület a gyakorlati életre — A fiatal asszonyokat jól meg kell tanítani főzni. Így bármilyen körülmények közé is kerüljenek az életben, lesz olyan tudományuk, amit bármikor felhasználhatnak. A képzésnek olyan ága ez, amely a legközvetlenebb módon hat az ember életére, különösen azokéra, akik számunkra a legdrágábbak. {CG 375.3}

Nagyon becsülöm a varrónőmet, nagyra tartom a gépirónőmet, ám a legfontosabb helyet a család segítői között mégis a szakács tölti be, aki jól tudja, hogyan készítse el az ételt, hogy az fönntartsa az életünket, s táplálja az agyunkat, csontjainkat, izmainkat. {CG 375.4}

A fiatal lányok azt gondolják, hogy a főzés és az egyéb házimunka megalázó; ezért sok fiatal asszonynak, akinek családja gondját kellene viselnie, halvány fogalma sincs azokról a kötelességekről, amelyek egy feleség és anya vállán nyugosznak. {CG 376.1}

Erődítmény a balgaság és gonoszság ellen — Amikor a szakácsművészetre oktatókat gyermekeitek, akkor olyan erődöt építetek köréjük, mely megőrzi őket a balgaságra és gonoszságra vezető kísértésektől, melyekbe máskülönben belebotlanának. {CG 376.2}

A férfiaknak ugyanúgy meg kell tanulniuk főzni, mint a nőknek — A férfiaknak is érteniük kell az ételek egyszerű és egészséges elkészítéséhez. Munkájuk sokszor olyan helyekre rendeli őket, ahol nem juthatnak megfelelő élelemhez, s ilyenkor hasznát vehetik főzési tudományuknak a jó cél érdekében. {CG 376.3}

A fiatal férfiak és nők tanulják meg, hogyan lehet gazdaságosan főzni úgy, hogy mindenféle húsételt kiiktatnak az étrendből. {CG 376.4}

Tanuljátok a takarékoságot - kerüljétek a pazarlást! — A főzés minden ágában fontoljuk meg a kérdést: „Hogyan lehet a lehető legtermészetesebb módon olcsó ételt készíteni?” Arra is nagy figyelmet kell fordítanunk, hogy az ételmaradék ne vesszen kárba. Meg kell ismernünk, hogyan menthetnénk meg és hasznosíthatnánk azt. Az ilyen jártasság és takarékoság igazi áldás. A melegebb évszakban készíttetek kevesebb ételt, s használjatok több nyers alapanyagot. Sok szegény család van, akiknek szinte alig van mit enniük, de elcsodálkoznának, ha felvilágosítanánk őket, hogy szegénységük oka pazarlásuk. {CG 376.5}

Létfontosságú kérdés — „Akár esztek, akár isztok, vagy bármi mást cselekesztek, tegyetek mindent Isten dicsőségére.” (I.Kor. 10:31) Követitek-e ezt a tanácsot, amikor táplálékot készítetek családok számára? Kizárólag olyan ételeket adtok-e gyermekeiteknek, amelyekről tudjátok, hogy a legjobb vér képződik majd belőle? Vajon ezek az ételek a lehető legkevésbé tartják izgalomban a szervezetet? Olyanok-e, hogy általuk a legjobb kapcsolatba kerülnek az étellel és egészséggel? Ilyen-e az az étel, amelyet értelmes ember módjára a gyermekeid elé akarsz tálalni, vagy pedig tekintet nélkül jövőbeni jólétükre, egészségtelen, izgató, élénkítő táplálékot adsz nekik? {CG 376.6}