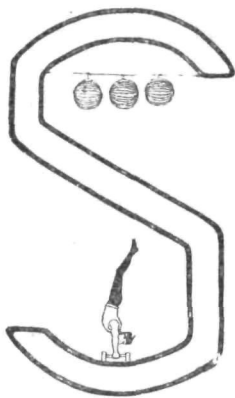


STRIC PAVEL:

Z delom se učimo.

(Dalje.)



ir narejamo iz skute tako, da se ta nekoliko osoli, da se iztisne iz nje še sirotka, ki je v skuti ostala, ter dobro premesi in končno v stiskalnicah obteži. Iz tako predelane skute se napravijo **s i r o v i h l e b c i**, ki se v posebnih stiskalnicah obtežijo, da se vtrdiijo. Vtrjeni se posuše ter puste taki kakih pet tednov »zoreti«. Tedaj se razvijajo v njem plini, ki napravljajo v sirovi notranjosti luknje. Sir se napravlja ali iz kislega mleka, tedaj dobimo trdi sir, mehki pa je iz sladkega mleka.

Razen naravnega masla, katerega narejanje smo opisali zgoraj, imamo tudi **u m e t n ' o m a s l o**, kamor spada v prodajalnah kupljeni **m a r g a r i n**, ki je napravljen iz loja, pa tudi masla pod imenom »ceres«, »kunerol«, »palmin«, itd., ki se narejajo iz rastlinskih tolšč na isti način kakor pravo maslo iz mlečne tolšče.

Mleko spada med **n a j i m e n i t n e j š a ž i v i l a**, kajti vsebuje vse snovi, ki jih rabi truplo za svojo prehrano: vodo, beljakovino (kazein), tolščo, ogljikov hidrat (sladkor) in soli. Zato tudi žive mali otroci lahko ob samem mleku.

X. Razna živila.

a) Katere vrste sadja poznate, ki se uživajo?

b) Kako se uživa sadje?

c) Prikuhe:

1. Katere poznate?

2. Kaj že veste o snoveh, ki so v njih?

3. Kako se uživajo?

č) Kaj veste o kavi, kakau in čaju?

d) Katere dišave rabi mati v kuhinji?

e) Čemu jih rabi?

f) Kakšen pregled ste si napravili o živilih, ki smo jih dozdej pogovorili?

Pogovorimo skupno le po izkustvih, ki jih o njih že imate in kakor ste si sestavili odgovore na X. vprašanja. V prid Vam pride pri današnjem razgovoru dopolnjevanje živil, ki jih ne poznate, in pripovedovanje o njih.

I.

Plodovom sadnih dreves (in sadnih grmov) pravimo sadje. K sadju v širšem pomenu besede pa prištevamo vse one mesnate in sočnate plodove, ki nam služijo za živila, ali jih kako drugače rabimo v kuhinji. Po njihovi ustrojitvi razlikujemo:

a) pečkasto sadje, kjer imajo plodovi v mesu pečke. Sem štejemo jabolka, hruške, kutine, nešplje in oskurš.;

b) koščičasto sadje, pri katerem obdaja meso koščico. To so črešnje, slive (češplje), breskve in marelice; h koščičastemu sadju pa prištevamo tudi tuje sadove: datelje in masline (olive);

c) jagode so: grozdje, maline, robidnice (kopišnice), rdeče jagode, borovnice, grozdičje, kosmulje in brusnice; sladke pomaranče in kisle limone, tuje ananas in banane so jagode, kakor tudi pri nas udomačeni paradižnik;

č) lupinasto sadje: orehi, lešniki, pravi kostanj in mandelji;

d) bučno sadje: buče, kumare (murke) in melone.

Vse sadje ima v sebi precej sladkorja — in sicer sadnega ali grozdnega, kar smo spoznali že pri razgovoru o sladkorju; poleg sladkorja nahajamo v njih kisline, včasih toliko, da je ves sad kisel. Te kisline pa človeško truplo prijetno poživljajo kakor zlasti iz limonovega soka narejena limonada. Dišavnih snovi v sadju mu dajejo prijetni duh in okus. Največ pa je v sadju vode, ki se cedi iz sadu kot njegov sok. Tudi maščobo najdemo skoro v vsem sadju, največ pač v maslinah in orehih, v katerih pa je zato prav malo vode.

Sadje uživamo surovo, kuhano ali posušeno. Prav mnogo se ga vkuhava ter tako shrani za delj časa, napravljajo pa se iz njega tudi razne mezge in odcedki. Iz jabolk in hrušek stiskajo sadjevec in narejajo sadni kis, iz sliv žgo slivovko, iz orehov, maslin in iz bučnih pešek pa napravljajo olje.

II.

Za prikuhe rabimo največ zelenjavo in krompir. Tega smo že spoznali pri razgovoru o skrobu, tako da nam preostaja tukaj le prva. K zelenjavi spadajo različni deli nekaterih rastlin, ki si jih sadimo na vrtu ali na polju. Navadno ne porabimo za jed vseh delov rastline, temveč le nekatere, in po delih, ki jih uživamo, delimo zelenjavo:

a) v tako, pri kateri uživamo le koreninske dele, kakor repa, korenje, peteršilj, pesa, redkev in redkvice.

b) kjer uživamo steblo, kakor pri nadzemljici (kolerabi), špargljih in krompirju (»gomolji« pri tem namreč niso koreninski, pač pa steblovni deli!);

c) liste uživamo pri salati, zelju, ohrovту in špinači;

č) cvetje jemo pri karfiolu in pri artičoki;

d) plod pa pri grahu in fižolu. (Nekateri štejejo sem tudi plodove, ki smo jih navedli pri bučnem sadju.)

Zelenjava ima v sebi v o d o, nekatere (krompir) precej s k r o b a, druge tudi beljakovino, olja, železo (zlasti salata in špinača), poglavitne pa so v vseh rudninske soli. Te tvorijo važen del naše hrane, ker jih rabi truplo za tvoritev kosti, mišic, krvi in za uspešnejšo prebavo.

Zelenjavo uživamo sirovo ali kuhano. Ker pa jo dobivamo v obilici najlažje poleti, jo sušimo ali vlagamo v jesih (stročji fižol, kumare), da si privoščimo lahko tudi pozimi, ko nam hodi bolj na pičlo.

III.

K a v a, č a j i n k a k a o so sicer v naši kuhinji že prav udomačeni, četudi jih še danes dobivamo le iz njihove domovine. Ne štejemo pa ne tega, ne onega med živila, marveč jih potiskamo med takoiimenovana n a s l a d i l a, ker nam služijo le v prijetno naslado, ne pa za hrano, ki bi dajala našemu trupu redilne snovi.

K a v o poznamo v Evropi dobrih 150 let, raste pa na kavovem malem grmiču z vedno zelenimi listi v svoji domovini Arabiji, odkoder so prenesli tega tudi v Vzhodno Indijo in v Južno Ameriko. Iz žgahih in zmletih kavinih zrn se pripravlja dehteča pijača kava, ki zavžita razburja živce in možgane, odstranjuje občutek lakote ter preganja zaspanost. To provzroča kofein, ki je v kavinih zrnih ter prehaja v vodo, v kateri se kuha zmleta kava. V večji množini zavžiti kofein je strup; zato povzroča močna kava naglo utripanje srca, občutek tesnobe in tresenje mišic. Največ zaleže pač močno bela kava, kjer dobivamo redilne snovi od mleka.

Č a j e v e c je v svoji domovini, Južni Aziji, krepko drevo, na Kitajskem, Japonskem in po južnih obronkih Kavkaza pa ga goje kot 1—2 m visok grm, da pridelajo na njem več vednozelenih, usnjatih listov. Kajti te obirajo, suše in zvijajo ter jih razpošiljajo po svetu, da se kuha iz njih č a j. Hlapna olja, ki so v listih, mu dajejo prijeten duh, te in v njih pa učinkuje na človeški život kakor kofein.

K a k a o poznamo pri nas le kot dobrodiseč rjav prah. To pa se melje iz kakavnih zrn, ki so zrastle v 20 cm dolgih plodih, podobnih kumaram na drevesu, ki je domá v pragozdih Južne Amerike, in ki so ga nasadili že po vseh vročih deželah. Slično kakor kava in čaj učinkuje kakao zaradi snovi, imenovane t e o b r o n i m. Vendar smemo smatrati kakao tudi za živilo, ker ga le pridevamo mleku zaradi duha in okusa. Zmlet kakaov prah, zmešan s sladkorjem, daje otroško dobroto: š o k o l a d o.

IV.

Na polici ima mati male predalčke ali male posodice, na katerih so napisi: poper, paprika, kumen, klinčki, janež, vanilija, žafran itd. V njih pa so d i š a v e, ki jih zaznamujemo s temi imeni. Čemu jih ima mati v kuhinji? Prideva jih različnim jedem, da jim dá o k u s. Večina

živil je samo zase pravzaprav brez pravega okusa in so zato težje prebavljiva. Dišave pa jim dajejo okus ter jih napravljajo prebavljivejša. Najnavadnejši dišavi sta sol in sladkor, ki pa sta — kakor smo že povedali — sama tudi živili in ju ne štejemo k dišavam. Kis pa štejemo v širšem smislu k dišavam.

Te pa imamo take, ki jih pridelamo domá, in take, ki jih kupujemo privažane od drugod.

Domáče so: sorodniki čebula, česenj, drobnjak; v njih je olje, ki oko solzi. Gorčica s svojim ostrim okusom se dobiva iz gorčičnih zrn. Kumno in janež rabimo pri kuhi in pri pecivu. Koper prideva mati vloženim kumaram, majaron in peteršil pa obari in juhi.

Od tujih dišav je najbolj znan hudi poper, beli in črni, ki zlasti napravlja lažje prebavljive zelo mastne jedi. Papriko sadimo sicer tudi domá, a zmleto, ki učinkuje kakor poper in še huje peče, največ kupujemo. Cimet je zmleta (ali cela) skorja cintovega grma iz Južne Azije, klinčki plod nekega drevesa iz Zahodne Indije, vanilija je sad Južne Azije in Južne Amerike, žafran pa dobivamo iz dežel ob Sredozemskem morju. Cimet, klinčki in vanilija dajejo jedi duh, žafran pa tudi barvo.

Končujemo o živilih. Pregleda ne bomo sestavljali, samo eno še si hočemo posebno zapomniti iz vsega, kar smo spoznali. Živila, ki hočejo, da hranijo človeško truplo, morajo imeti v sebi: ogljikove hidrate (skrob, sladkor) beljakovine, maščobe, vodo in rudninske soli. Vseh snovi v enovrstnem živilu ne nahajamo dovolj, zato uživamo mešano t. j. rastlinsko in živalsko hrano. —

Tako smo kratek razgovor o živilih skončali, povrnem pa se k Vam s čim drugim. Želeč pa, da bi o tvarini, ki smo jo skupno spoznavali po obravnavi z delom, še pogostokrat ponavljali, da se Vam utrdi v spominu, se od Vas, mladi moji prijatelji, zaenkrat poslavlja

stric Pavel.

