

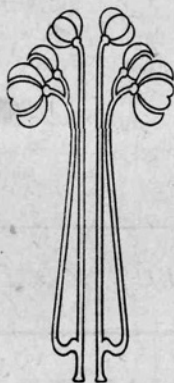
*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1943

9



»VIGRED«, ženski list. — Izhaja vsak mesec. — Naročnina znaša lir 11.50. Če se naroči 20 izvodov pod enim naslovom, samo lir 9.50.

Izdaja konzorcij »Vigredi« (Vida Mašič) v Ljubljani, Slomškova ulica 1. — Uredništvo (odgovorna urednica Zora Poženel) in upravništvo Slomškova 1.

Tiska Zadržna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

Očetu v spomin. — Danejeva Vida (Janez Jalen). — † Lea Fatur. — Na cesto (Marija Pučko). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — Gospodinjska kemija (Ing. Nežima Albin). — Konzerviranje sadja in zelenjave (Ing. Nežima Albin).

Naša posvetovalnica. — Kuharski zapiski.

Za Vigredino dvajsetletnico

Upravništvo Vigredi je v tem mesecu prejelo zopet naslednja preplačila kot dar za Vigredino dvajsetletnico:

Dolinar Franja	L 35.—
Hoffer Anica	„ 8.50
Potrebuješ Marija	„ 2.50
Mole Ivanka	„ 2.—
Neimenovana	„ 10.—
Ambrožič Ivanka	„ 8.50
Keczkas Vera	„ 12.—
Skupaj	L 78.50

Uprava se najlepše zahvaljuje. »Ena, ki je naročena vseh 20 let« pa želi Vigredi še prav mnogo posnemovalcev.

Iz uredništva in uprave

»Legenda o Mariji pomagaj.« To drobno in lepo knjižico je založil frančiškanski samostan na Viču. Dobi pa se po vseh knjigarnah, kakor tudi pred vsemi ljubljanskimi cerkvami, pa tudi pri pisatelju samem, Zrinjskega cesta.

Šmale Urška, Gor. Sušice, p. Toplice pri Novem mestu, naj sporoči, v kak namen je poslala po položnici Vigredi L 11.50. Njenega naslova v naši kartoteki nimamo. Morda je poslala znesek pod svojim imenom za kako drugo naročnico; zato prosimo pojasnila.

Vse številne prijatelje in prijateljice, ki so nam za dvajsetletnico poslali svoja dobrohotna in lepa voščila, prosimo, da nam ne zamerijo, ako se ne zahvalimo vsakemu in vsaki posebej, ampak kar v naši ljubljani jubilanški sami. Vsa ta voščila in lepa priznanja so nam res v veliko veselje in močno pobudo za še nadaljnje delo. Če bi se uresničile vse lepe želje naših naročnikov, naročnic in številnih prijateljev, potem bi postala Vigred največji slovenski mesečnik in bi lahko nudila vsem naročnikom in naročnicam vseh vrst čtivo. Ljubezniva pisma pa nam zagotavljajo tudi nadaljnjo naklonjenost in zvestobo, kar nam je pri delu v veliko oporo. Zvestoba za zvestobo!

Uredništvo in uprava Vigredi

Poravnajte čimprej zaostalo naročnino!

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA

Sodno depozitni oddelek,
hranilniki, tekoči račun

Pupilarno varna!

Izplačuje „a vista“ vloge vsak čas,
„navadne“ in „vezane“ po uredbi

Za vse vloge in obveze hranilnice
jamči

Mestna občina ljubljanska



Očetu v spomin

P. M.

Ali je resnica, dragi oče, da počivaš v hladni zemlji že leto dni? Da je že leto dni preteklo od onega dne, ko si odšel od nas nemo in tiho, brez slovesa. Onemele so Tvoje ustnice, ne slišimo več Tvojih besed, s katerimi si tolažil obupana srca, s katerimi si nam dajal poguma. Luč Tvojih blagih oči je ugasnila za vedno. Šestero nepreskrbljenih otrok je sklonjenih nad Tvojim grobom, njih klic je zaman, le spomin nate, oče, je živ, ta govori.

Velikonočna procesija, ki se vije po hribčku navzdol, ta obuja grenke spomine nate. S kakšnim veseljem si kot organist pripravljal pevce za velikonočne praznike! Kako mogočno je donela aleluja, — ali si mar vedel, da zadnjikrat? Kako si se le mogel ločiti od orgel, iz katerih si izvabljal tako lepe glasove in so Ti bile skozi pet in dvajset let predmet, ki Ti je razvedril od skrbi izmučeno čelo; ob njihovih zvokih si našel uteho svoji duši. — Bil si delaven vse svoje življenje. Vsaka

ura ti je bila dragocena in k delavnosti, k vestni uporabi časa si navajal tudi nas, svoje otroke. Vsak večer, preden si utrujen legel k počitku, si zbral okrog sebe svojo družinico, svoje najdražje. Polagal si nam v mlade duše nežne kali zlatih naukov, trdno zaupajoč v božjo pomoč, da bodo ob njej obrodili sadove poštenega življenja.

Kako si nas znal bodriti v hudih časih! Upanje v Boga in Marijino pomoč si gojil vse življenje.

Vse si nas obljubil na Brezje k naši Materi in Kraljici, da se ji ob koncu vojne zahvalimo. Toda sedaj? Sam si odšel na romanje k Njej, kateri si prepeval slavo vse svoje življenje. Pri Njej prosi za nas, za naše zgubljene brate, za vse človeštvo, da stopi naposled na pot k Bogu! Prosi za nas, svoje otroke, ki si nas zapustil v zgodnjih dneh življenja, da bomo hodili po poti, katero si nam začrtal Ti, naš nepozabni oče!

Danejeva Vida

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Spomladansko oranje

Na sončnih bregovih in ob zatišnih plovih so vzcetele prve trobentice. Izpod leskovih grmov, raz katerih se je iz potresa očih se abrakov osipal cvetni prah, so pogledale modre glavice jetrnika. Okrog stogov in po sadovnjakih je odgnal modrikast pomladni žafran. Po vrtovih pa je pričela zeleneti murava.

Veter je presušil polje. Brazda je imela ravno pravo vlago. Zacvillila so kolca in zahreščali so plugi. Vse je hitelo orati. Koj po svetem Jožefu so najbolj pridni že začeli saditi zgodnji krompir. Polje je spet oživel.

Danejev Matija je zadnja leta oral skupaj s svojim mlajšim bratom Cirilom, ki se je bil priženil h Kuneju. To leto je bila pa Kunejeva kobila breja in je Ciril kar vsak dan čakal, kdaj povrže. Matija se je pa za spomladansko oranje dogovoril s svakom, z Jeranom iz Lesec, da bosta skupaj orala. Saj bi lahko dobil koga drugega kar v vasi, pa — še nikogar povprašal ni. Se bosta s Tonejem med delom vsaj kaj pogovorila, ko je tako sam, odkar mu je umrla Alenka.

V četrtek po svetem Jožefu sta Matija in Jeran orala Danejevo deteljišče. Tonej je vodil konje, Matija je pa hodil zadaj za

plugom med ročicami in s črtalom in lemežem rezal in obračal brazde. Za njima so vrane pobirale črve. Visoko nad njima pa je že žvrgolel škranjec.

Danejevo gosto zraščeno deteljišče je bilo težavno orati. Kobili sta morali trdo peljati. Kmalu sta bili premočeni in se je pokadilo iz njih. Do srede dopoldneva sta se bili že upehali. Tudi ráteja sta se naveličala enakomerne hoje gori in doli po njivi. Kar čas bi že bil, da prinese Vida malico. Matija se je oziral prek ozar proti domu, kdaj zagledá sestro. Ne toliko zavoljo sebe, kakor zavoljo Toneja. Saj domač človek že potrpi. Če so pa tudi drugi ljudje pri hiši, je treba pa biti bolj natančen. Matija rekel ni še nič, sam pri sebi je pa že postajal malo nejevoljen. Pa se mu je obraz kar koj spet razjasnil. Zagledal je Vido, ki je z eno roko peljala poln koleseljč detelje za konja. V drugi pa je nesla košaro in v njej malico. Na vozičku sta sedela zadaj Vidka, spredaj pa Tonček. V roki je držal na hitrico narejen bič. Zamahoval je z njim, kakor bi pogajnal teto Vido, naj se hitreje prestopi. Zraven je glasno kričal: »Hi, hi!«

Vida s koleseljcem in oba ráteja s konji so kar vsi hkrati prispeli na ozare. Matija je prevrnil plug po strani na travo in pokazal s tem, da zaenkrat ne misli več obrniti. Med tem, ko je Jeran odeval kobili, da se ne prehladita, je Matija podražil nečaka Tončka: »Nič prida voznik nisi, ko si tako počasi privozil na mejo. Ošvrknil bi bil konja, da bi bil stekel.«

Tončku, ki se je pravkar skobacal z vozička, je bilo nerodno. Za slabega voznika ni maral veljati. Da bi pa teto Vido udaril, se mu je pa še bolj narobe zdelo. Pogledal je strica izpod čela in prav počasi rekel: »Nakaaa.«

Oglasila se je Vidka, ki je še vedno sedela na detelji in čakala, kdaj jo teta Vida postavi na tla. »Teto Vido beden tepu. Jez huda.«

»Seveda! Če se ti razzejiš, bo pa joj!« Matija si je dvignil deklička v naročje. Pa Vidka ni bila nič kaj voljna ostati pri njem. Moral jo je postaviti na tla. Kaj hitro je stekla k Vidi in se prijela za njeno krilo. Sedaj, ko se je čutila povsem varno, je znova ugovarjala: »Se ata ne sme teto Vido tepati.«

Matija je pa otroka še naprej podražil: »Pa jo bo. Ko pride teta Vida k vam za pisano mamo. Teta Vida bo pa tebe pok, pok.«

»Pa ne,« je oporekala Vidka in ni dosti dosti manjkalo, da ni zajokala.

»Ne, ne. Nič se ne boj. Stric Matija te samo draži,« je pomiril otroka Jeran. Bilo mu je pa prav precej nerodno. Zavoljo pisane mame, ki jo je bil omenil Matija. Saj gotovo ni mislil zares in tudi nič napačnega ne. Kar tako tja v en dan je bleknil. Pa bi bil dokaj bolj prav naredil, če bi vpričo Vide in vpričo njega tega ne znil. Iz zadrege je Toneja rešila Vida. Pogrnila je sveže oprano nasušivno rjuho na tla in pozvala: »Jest sedaj, da ne bo vse mrzlo.«

Vida je svaku in bratu nadevala z zajemalko iz dokajšnjega lonca vsakemu poln krožnik guljaža. Kruh pa da je na kose narezan v košari in naj si ga jemljeja po mili volji. Otrokom pa da ni treba nič dajati. Sta že doma jedla. Igrat naj se gresta. Ni lepo, če otroci gledajo odraslim na roke, kadar jedo: »Alo, Tonček! Pelji Vidko trgat rožice. Poglej, kako lepo cveto tamle pod grmom.«

»Jaaa, me bo kača,« se je branil oditi Tonček.

»Nič te ne bo. Kač še ni zunaj. Je še prehladno. Pa brž ubogajta teto,« je ukazal otrokoma oditi še Jeran.

Tonej je jedel. Ni mu kaj prida dišalo. Je moral ves čas misliti samo na Vido. In malo sram ga je bilo, ko je na svečnico vpričo Veharja in še kar v gostilni izblebetal, da bi se koj poročil, če bi ga Vida marala. Bog ve, če mu je kaj zamerila. Videti ni. Ali pa noče pokazati. Kakor nalašč bi bila zanj. Ni se mogel zdržati. Pohvalil je Vido: »Otroke pa znaš vzgajati. Saj nič ne rečem. Je bila tudi rajnica Alenka, da ji ni bilo para. Ti jo pa še posekaš. Škoda —«

Jeran je zakašljal, kakor bi se mu bilo zaletelo. Pa se je le spomnil, da se je z besedo prenaglil. Bilo pa je že prepozno. Matija je koj poprijel. Malo iz nagajivosti, ko je bil zadnje čase vedno razposajene volje. Saj se bo čez nekaj tednov oženil in pripelje na dom tisto, ki jo ima zares rad. Saj čez Polonco je ni. Malo pa je mislil tudi zares. Kaj bi hodil Tonej okrog

Vide, kakor maček okrog vrele kaše. Zve naj, kako misli. Da bo vedel za kako drugo pogledati. Oženiti se bo tako ali tako moral. Drugače se utegne navaditi še pi-jače. Ali pa ga ujame kakšna nič prida

ženska. Kaj pa bo z otroki. Matija je za-držal malo žlico in spregovoril: »Kar po-vej, Tonej — saj smo sami — da bi rad Vido pobaral, če te mara, pa si ne upaš.«
(Dalje prih.)

† Lea Fatur

Dne 3. avgusta smo na ljubljanskem pokopališču pri sv. Križu pokopali najsta-rejšo slovensko pisateljico Leo Fatur. Naše Vigrednice jo prav gotovo poznajo, ker so verjetno prav vse brale njene lepe domače romane, kakor »Za Adrijo«, »Komisarjeva hči«, »Vislavina odpoved«, ali povesti »Iz naših dni«, »Biseri« ali zadnji dve povesti ki sta izšli v Slovenčevem koledarju: »Na sredi te Ljubljance stoji lipica zelena« in »Ko burja trese svet«. Prav tako so tudi vse z največjim veseljem prebrale njene pravljice, ki so nedavno izšle in dihajó čudovito domačnost. Mnoge pa so jo po-znale tudi osebno, to skromno drobno go-spodično, ki je kljub svojim 78 letom ne-davno še redno hodila vsak dan na trg in še sama gospodinjala svojemu bratu, s katerim je stanovala v šentjakobskem okra-ju. Vse te se gotovo rade spominjajo po-govora z njo, od katerega so vselej lahko odnesle kako posebnost; saj tako krepko kakor Lea ni kmalu kaka žena znala po-vedati in oceniti kake stvari. In dobre volje in veselosti je imela vedno dovolj, četudi se ji včasih ni najbolje godilo. Ime-la pa je prav mnogo življenjske veselosti in življenjskega poguma ter se ni dala oplášiti. S svoje strani je vedno znala najti še kak izhod, četudi se je stvar sli-kala še tako temno; vedno je našla še nekaj, da se je prav ljubko in veselo na-smejala, da je še tebe potegnila v smeh.

Zdaj pa je mirno zaspala in je odšla k svojim dedom, katerih življenje, snovanje in nehanje je tako lepo opisovala v svojih delih. Tik pred smrtjo, zadnji teden, je začela pisati svoj životopis. Pogledala je prav nazaj k svojemu rojstvu in zapisala tole sodbo o smislu svojega življenja: »Ogledale so si Rojenice otroka, polože-nega v pisano zibelko, ki je imela na čelu veliko srce in Marijino podobo; in vse tri so kimale: »Ni rojena pod srečno zvezdo.« Potem pa je dostavila vila s Kalca: »Me-

nila bo, da bo sklatila zvezde z neba, pa bo obležala strta, zlomljenih peruti. Sta-vila si bo cilje, ki jih ne bo nikoli do-segla. Dajem ji usodo njenega deda po očetu, sanjača, iskalca zakladov!« Zeleno-lasa vila iz Pivških voda pa dostavi: »Naj ima delež po materinem starem očetu; plahost, nepripravnost — zagrabiti o pra-vem času. Tistemu dedu so se prikazala



železna vrata v steni in psiček mu je po-nujal zlat ključek, pa ga ni videl in si tako nakopal nesrečo za tri rodove.« Svoje modre kodre strese vila izpod Mašuna: »Človek čuti gorje samo, če se mu pre-pusti. Dajem ji moč, da ubeži vsemu hu-demu v deželo sanj. V vednem upanju in pričakovanju ji bodo tekli dnevi, dokler se ne otrese pepela okvir!« Tako je na-pisala sama. Govornik ob njenem pogrebu pa je na koncu svojega poslovnega go-vora dejal: »Potem, ko je odkopala toliko zakladov, ki so jih hranili naši predniki, in je delala v dobi, ki je ni znala tako za-grabiti kakor bi konjunkturistična pisa-teljica morala hoteti, se je umaknila vse-mu hudemu v deželo večnih sanj in svojih dedov. Od njih je sprejela izročila za deset rodov nazaj in sama postala — izročilo za bodoče. Izročilo: močne žene, čudovito na-darjene in energične samoukinje, ki se je poleg drobnih skrbi dokopala z lastnim

talentom, voljo in pridnostjo do slovesa najboljših slovenskih pisateljic ter se uvrstila med boljše slovenske pisatelje zgodovinskih povesti; izročilo žene, ki je postala izrazita pesnica stare Ljubljane ter varuhinja zagorske bajeslovne tradicije, varuhinja ognjišča, katerega ogenj naj go-

ri iz roda v rod! In to je njena velika vrednota tudi za današnji čas, ki ga zdaj zapušča na potu k Bogu, kateremu je živel v upanju in pričakovanju.« — Vignednice jo bodo ohranile v hvalevrednem spominu.

Na cesto

Marija Pučko — (Nadaljevanje)

Zapre oči in živo čuti tisto lepo življenje. Njena kamrica je z oknom na vrt. Tam cveto rože in daleč zadaj se raztezajo prijazni vinski griči. Prve dekliske sanje so ji zbežale mimo teh gričev. Sliši Franceta, ki žvižga v hlevu in misli nanjo. Iz odprte kuhinje diši po zabeljenih žgancih in oče v kleti toči sladki jabolčnik. Lepo so pridelali lani. Potem pogleda v hišo. Vse je domače in preprosto. Miza je pogrnjena, a ni na prtu njene žlice. Všiti nageljni temnijo in niso več lepi. France bo žalosten, ko jih bo gledal. Križ v kotu je pa prašen in rož ni več pri vznožju. Mati so že trudni in ne zmorejo vsega. Na skrivnem jim je morda žal za Anko. Ah, — kaj! Stopi k njim in jim reče, da je prišla nazaj in bo pridna. Tudi France naj bo priden, pa bo vse dobro. —

Odpre oči in hoče iti. Toda, — — kje je dom? ... Tam se pudra Berta in Mira govori o smrti. Rezka se dela pogumno. Trezi je ob vsem tem že čisto vseeno. Zdi se ji, kot da umira, in obraz, ki se odraža v okenski šipi, kot da ni njen. Zadnje dni se je zgubil in motne oči so ji vlažne.

Gospa posredovalka piše. Anka ji gleda na prste, še bolj pa na nohte in se čudi njih barvi. Vse je drugačno kot na deželi, vse nekam ponarejeno in neresnično. Hlad prve slane kaplja v mlado dušo.

Prišumi gospa. Svila, nakit in lakasti čevlji. Služkinjo hoče. Posredovalka se klanja. Berta je vzrastla ponosno nad vsemi. Ker vse zna, dobi službo. Odhajata z gospo. Berta jo kliče za milostljivo, nosi kovčeg in odpira vrata. Gospa v svili gre kot kraljica, Berta stresa komplimente, a za hrbtno kaže osle. Rezka se smeje. Ko odideta, je mir.

Čakajo dalje. Čez čas sprejme nekdo Rezko za pestunjo. Ko je šla, se je sme-

jala in jokala obenem. Mira je šla na deželo in z njo je šla misel o miru in grobu. Treza je skrbela zase in za Anko, ki je spoznavala, kaj je mesto. Tako je dočakala službo. Prišel je mlad gospod in jo najel. S Trezo sta iskali stanovanje po danem naslovu in modrovali.

»Ti si mlada in lepa. Lahko ti bo živeti, toda ne zavrzi svoje mladosti! Igraš se in igra te opaja, da ne vidiš življenja. A ko pade zavesa in ni več opoja, te nova obzorja dušijo do smrti. Ko cvetje odpade, ni tistih več k tebi, ki so ga ospeli. Do smrti blodiš čez ceste s svojim težkim grehom in še večnost te boli, ker ne veš, kaj ti bo dala. Anka, če ga srečaš, ki bo res pošten in dober in bo vprašal zate, — pojdi z njim. Tvoja čista ljubezen naj vama sveti na pot in nikoli ti ne bo žal za nobenim korakom! Drevo boš, ki rodi za prihodnost.«

Treza se je čudila izbranim besedam. Anka je pa trpela. Vsa njena duša je bila s Francetom in ga spraševala, če je dober.

In čista ljubezen naj sveti na pot! —
Toda France je Potočnikov — edinec!

*

Vila sredi vrta, odmaknjena od ceste. Drevje se sklanja do oken in ciprese molčijo kakor temne skrivnosti. V majhnem bazenu se igrajo sončni žarki in kamenita Venera strmi v odseve svojih las. Gozdni Pan se smeje drobni vili, škrat v gozdliču pripoveduje bajke in mimo njih drsijo trenutki odmaknjene življenja. A zunaj na cesti je trpka resnica.

Lastnika te vile sta stara gospa in njen sin.

Tja se je vselila Anka. Stregla bo gošpej, sprejemala bo goste, ko se navadi, in v kuhinji pomagala postarni kuharici.

Oblekli si ji rožasto obleko, dali so ji copate zaradi parketa in iz Anke je postala Ani, s katero so bili že v nekaj dneh vsi zadovoljni. Privadila se je. Sin je šel v tujino, delala je družbo stari dami. Dan je mineval za dnevom, včasih se ji je zdelo že enolično in je želela, naj se nekaj zgodi, da se zbudi iz dolgočasja. Spala je v svoji sobi in prenekatero noč odšla na vrt, kjer je vse do jutra hrepnela za daljnim, za materjo in Francetom in strmela v noč s svojim čudnim nemirrom.

Dobila je pismo. Roke so ji zadrhtele. France!... »Mislim nate in na bodočnost. Pridna bodi in me čakaj! Materi je žal za tabo. Vse se bo še spremenilo.« In na koncu... »Te pozdravlja — Tvoj France.«

Jokala je od veselja in si dala pismo pod vzglavje. Vso tisto noč je slišala žgoleti slavčke in bajka iz vrta se je pri-maknila do njene duše. Skozi okno je pa klical tihi sij lune, naj pogleda na Kalvarijo, ki je vsa resna strmela na mesto. (Dalje prih.)

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Kako uporabimo jedi, ki so ostale bolniku? Če smo gotovi, da bolnik nima nalezljive bolezni, jih sme zaužiti kak družinski član, premenjati pa mora pribor (žlico, vilice). V primeru pa, da ima bolnik katero koli nalezljivo bolezen, ostale jedi ni dovoljeno zauživati, rabljeno posodo in pribor pa moramo temeljito razkužiti, čeprav jih hranimo ločeno in jih uporabljamo samo zanj.

Ko je soba lepo pospravljena, jo je treba tudi dobro prezračiti, da izgine iz nje neprijetni duh po jedi. Če bi utegnil prihajajoči mrzli zrak škodovati bolniku, ga je treba v času zračenja pokriti z volneno ruto. Čuvati ga moramo vsakega prepriha. Skozi široko odprta okna se soba kmalu prezračí. Svež, čist zrak zelo prija bolniku in ugodno vpliva na njegovo prebavo in zdravljenje.

Bolniška negovalka naj streže bolniku z ljubeznijo in največjim potrpljenjem. Nikdar naj ne pokaže nevolje. Zgodi se lahko, da bolnik prinešene hrane ne mara in si zaželi drugo, ki jo pa potem prav tako odkloni, ko je pripravljena. Dobra volja in uslužnost negovalke, njen prija-

zen, veder in jasen obraz silno vplivajo na bolnikovo razpoloženje. Posebno pa naj se strežnica čuva vsega, kar bi moglo omajati in zmanjšati bolniku vero v ozdravljenje.

Bolnik ima obilo časa za razmišljanje. Glavni predmet njegovih misli je bolezen, ki ga muči in priklepa na posteljo. Bo li ozdravel ali bo podlegel? Mnenje zdravnika in drugih ljudi skuša zvedeti od svoje strežnice. Kar ne zve iz pogovora, skuša razbrati z njenega obraza. Veselje, upanje, žalost, strah in obup, ki jih opaža na njenem obrazu, mu povedo dovolj. Zato naj bolniška negovalka ne nosi žalosti, skrbi in težav v bolnikovo sobo. Zaveda naj se, da upanje in gotovost glede okrevanja močno podpirata bolnikovo življenjsko moč, medtem ko jo žalost, strah in obup rušijo. Nešteto je že bilo primerov, ko so vsa zdravila odpovedala in so zdravniki izgubili že vsako upanje na rešitev bolnika. Trdno zdravnikovo zagotovilo in bolnikova vera v skorajšnje okrevanje pa sta napravila čudež. Bolnik se je pomiril, bolezen je začela popuščati in polagoma je nastopilo okrevanje. (Dalje prih.)

Gospodinjska kemija

Ing. Nežima Albin — Odgovori na vprašanja

Ker je sedaj sezona zelenjave, je več gospodinjin postavilo vprašanja iz tega področja. Vprašanja smo združili ter bomo spregovorili o oceni zelenjave.

Poleti je prehrana v glavnem sestav-

ljena iz zelenjave. Ne smemo pa iste vrste zelenjave enako vrednotiti. Za oceno kakovosti zelenjave imajo razni poklici različna merila. Vrtnar in trgovec imata drugačen pogled na zelenjavo in sadje, ker

sta proizvajalca oziroma posredovalca; gospodinja, ki pripravlja jed, pa se z njuno oceno večkrat ne strinja, še manj pa je včasih zadovoljna družina, ko ji ne tekne zelenjava, čeprav sta jo vrtnar in trgovci hvalila, češ da je sočna, okusna ali popolnoma sveža.

Praktično se pri prodaji oziroma nakupu določa kakovost po zunanjih, lahko opaznih znakih, n. pr. po velikosti, obliki, barvi, svežosti, trdnosti, včasih, vendar redkeje, tudi po okusu. Znanost pa ne sme svoje ocene postaviti edino na zunanje ali trgovske oznake zelenjave, ampak jemlje za oceno predvsem sestavo snovi, njih koristnost in zdravstveno vrednost. Na vprašanje: ali je zelenjava zdrava, ali je redilna in koristna, ni tako enostavno odgovoriti. Kajti vsaka rastlinska družina, da celo posamezne zvrsti raznih zelenjav imajo toliko različnih in posebnih snovi in okusnih dišav, da jih je težko oceniti. Poglejmo na primer v družino kobilnic (*Umbelliferae*), kjer so doma korenje, pastrnak, janež in kumna. Tu nastopajo višji ogljikovodiki, predvsem terpeni, med katerimi je limonen najvažnejša sestavina. Nekatere vrste pa niti nimajo limonena, zato je zdravstveno vrednost raznolikih skupin snovi zelo težavno določiti. Za primer navedemo, da ima zelena (*Apium graveolens*) sedanolid in sedanon kisline anhidrid, dočim pa je peteršilju (*Petroselinum sativum*) apiol glavna snov značilnega okusa. Podobne primere bi lahko navedli tudi iz družine križnic (*Cruciferae*), kamor prištevamo izmed običajne zelenjave repo, kolerabo, zelje, ohrovt, cvetačo in hren. V vseh teh so ugotovljena dušik in žveplo vsebujoča hlapna eterična olja, ki jih prištevamo med alil gorčična olja, katerih sestava je različna in zato opažamo razlike v okusu posameznih vrst zelenjave.

Poleg različnih eteričnih olj, ki vplivajo na prebavo, so pa v drugih vrstah zelenjave zopet organske kisline, n. pr. vinska ali oksalna kislina, ki podelijo okus in so obenem zdravilno važne snovi. Poglejmo na primer v družino ščavnic (*Polygonaceae*), kamor prištevamo rabarbaro, kisljico, ali v družino lobodnic (*Chenopodiaceae*), v kateri so povezane razne pese in špinace.

Iz naštetih primerov razvidimo, da podeli razna sestava snovi tudi različni okus in zdravilno vrednost različnim zelenjavnim vrstam. Zato je možno opredeliti zelenjavo ali sadje tudi kemično po značilnem duhu ali okusu glavnih sestavin.

Večja ali manjša količina kakšne spojine lahko zveča ali pomanjša okusnost ali jo celo pokvari. Pri prej naštetih zelenjavnih vrstah z močno dišečimi aliokusnimi zelenjavnimi snovmi je kemično vrednoenje primeroma lahko in omogoča primerjavo z oceno, kot so jo navajeni prej naštetih poklici. Težava nastane le v primerih, ko manjkajo značilne dišave ali pa je njih količina premalo zaznavna.

Gospodična M. G. iz Ljubljane je jedla češnje in pila nato vodo. Sprašuje, zakaj ji je bilo slabo, oziroma, zakaj se neme piti vode po uživanju sadja.

To je že staro ljudsko pravilo, da mamic svare otroke, naj ne pijejo vode po češnjah. Znanstveniki so šele v novejšem času raziskovali vpliv vode na sadje. Napravljeni so bili točni poskusi s češnjami.

Če damo v stoječ merilni cilindar 1 kg češenj in nalijemo vode ter pustimo, da snov nabrekne pri temperaturi človeškega telesa, opazimo, da češnje vsrkajo toliko tekočine, da zavzamejo skoro še enkratno prostornino. Če pri poskusu dodamo še prebavne fermente, n. pr. pepsin ali solno kislino ali pankreatin (vse te snovi sodelujejo pri prebavi v želodcu) in pridamo malo natrijevega bikarbonata (sode bikarbone) opazimo, da se meso češenj prav nič ne spremeni, pač pa nabrekne za enako prostornino, kakor pri poskusu s čisto vodo.

Iz tega poskusa razvidimo, da zavzemajo češnje v želodcu kmalu dvojno prostornino, če pijemo po uživanju vodo. Ker smo pa navajeni piti poleti čim hladnejšo vodo, se zaradi tega dražilni vpliv na želodčno in črevesno gibanje še poveča in povzroči, da se vsebina želodca in črevesja hitro odstrani. Nepredvidni človek dobi drisko. Mrzlo kislomleko ali pivo te pojave še pospešita. V sadju nabreknejo najbolj pektinske snovi, ki napnejo črevesje, dvignejo trebušno prepono in tako izvajajo močan pritisk na dihalne organe in celo na srce. Odtod izvira znana slabost, če smo pili vodo po sadju.

Zelo lahko se opazuje nabreknenje pri grozdju. Ker se grozdje v ustih bolj malo prežveči in so jagode le načete, pridejo šele v želodcu in črevesju v dotiko s tekočino in šele tam nabreknejo.

Splošno velja pravilo, da je tem nevarnejše piti vodo po sadju, čim bolj ta sadež v dotiki z vodo nabrekne.

Če si pa sami v tej zvezi zastavimo vprašanje: Zakaj pa ne nastopijo take nevšečnosti pri kuhanem sadju, si to razložimo tako, da so pri kuhanju vse pektinske snovi, ki jih je sadje vsebovalo, že nabreknele. Če pijemo torej vodo po kompotu, nam pijača ne more škodovati, ker v želodcu sadje ne bo več nabreknilo.

Konserviranje sadja in zelenjave

Ing. Nežima Albin — (Nadaljevanje)

Sadje in zelenjavo pa lahko ohranimo tudi na ta način, da ga vložimo v razne ohranjujoče snovi. V prejšnjih časih so gospodinje kaj radi uporabljale pri konserviranju razne kemične spojine, kot na primer mravljinčno kislino, fluor-vodikovo kislino, bor kislino, benzoe kislino in salicilno kislino, ki je pri nas menda najbolj udomačeno ohranjujoče sredstvo in ga gospodinje še precej uporabljajo. Dasi so vsa ta sredstva prepovedana za uporabo v konzervah, ki se prodajajo, jih gospodinje v domačih gospodinjstvih precej uporabljajo. Zato ne bo napačno, če spregovorimo nekaj besed o teh ohranjujočih kemičnih sredstvih.

Za bor- in salicilno kislino je značilno, da vplivata le na razvoj nekaterih določenih bakterijskih vrst. Nekatere vrste bakterij se v živilu, ki mu je dodana salicilna kislina, zmanjšajo, druge pa se še bolj razvijejo. Tako je na primer salicilna kislina zelo učinkovita nasproti bakterijam mlečne kisline in jih ovira v razvoju. Istočasno pa se ob prisotnosti salicila dobro razvijajo peptonizirajoče bakterije stafilokoki. Pri zmerni porabi salicila miruje rast bakterij, dočim delujejo še naprej v njih se razvijajoči encimi. Sveža in nepokvarjena živila očuvamo pred okvaro z dodajanjem salicilne kisline mnogo lažje, kakor pa taka živila, ki so v razkrajanju.

Salicilna kislina stopi v reakcijo z mnogimi snovmi, ki so v živilu. Tako tvori z mnogimi beljakovinstimi snovmi netopne spojine in zmanjša pri dotiku z lužninami mnogo njih učinkovite hranivosti.

Salicil ni brez škodljivega vpliva na organizem. Pri daljšem uživanju nastopijo okvare, ki spočetka niso vidne. Telesna

teža se zmanjša, ledvice so preobložene z izločanjem soli in so zaradi tega razdražene. Često nastopijo s temi motnjami v telesnem presnavljanju tudi motnje v prebavi, menstruaciji in nosečnosti.

Zato bodo gospodinje dale salicil kvečjemu le na vrh marmelade in bodo s tem v vrhnji plasti poskrbele za »kemično stražo«, ki bo očuvala konservirano sadje pred okvaro. Pred uporabo pa bo lahko odstranila koncentrirano salicilno kislino, ki je na vrhu, in bo tako živilo brez škodljivih vplivov, ki smo jih prej omenili.

V domačem gospodinjstvu uporabljamo pri konserviranju živil običajno le sladkor, kis in sol. Včasih se je za te namene uporabljal tudi alkohol, ki ga pa dandanes ni moči dobiti.

Sladkor ne uporabljamo pri konzervah samo zato, da je izdelek okusnejši, ampak tudi zato, da je sadni izdelek trpežnejši.

Kis je dandanes v domačem gospodinjstvu pa tudi v industriji konserv najbolj uporabljano sredstvo za ohranjevanje živil. Saj ne morejo živeti bakterije že v 2—3 odstotni raztopini kisa. Zmerno koncentracijo kisa lahko dobro prenašamo, dočim povzročata kis pri močni koncentraciji želodčne katarje. V kisu se dobro ohranijo vse vrste zelenjave ter je ta način vlaganja splošno razširjen.

Zadnja leta pa pričenjajo naše gospodinje shranjevati tudi stročji fižol enostavno z dodatkom soli. V leseno posodo se polaga plast za plastjo stročjega fižola in se vmes natrese kuhinjske soli. Sol učinkuje na ta način, da odvzame zelenjavi vodo in nastane kaša, ki izžene zrak iz vmesnih prostorov. Z obteženjem se to še pospešuje. Nato pa nastane posebno kipe-

nje mlečne kisline, ki ga podpira sol. Glavno kipenje, ki poteka najugodnejše pri približno 12 stopinjah Celzija, traja pri fižolu štiri do šest, pri kumaricah pa šest do osem tednov. Nato sledi pozno kipenje, ki se razvija najprimerneje pri 6—8 stopinjah Celzija, sicer se mlečna kislina uniči. Kipenje preneha samo od sebe, ko doseže mlečna kislina določeno jakost. Mlečna kislina varuje nato shranjeno živilo in mu podeli še boljši okus.

Sadje in zelenjavo pa lahko shranimo

tudi na ta način, da ju v primernih posodah steriliziramo in obenem neprodušno zapremo. Pri steriliziranju se zamoré s primerno vročino glivice in trosi, ki bi pokvarili živilo. Vpeljane so steklenice, ki jih izdelujejo inozemske tvrdke, kakor Weck, Reks in Ultreform. Sterilizacija se v preprostem gospodinjstvu lahko izvrši v vsakem navadnem loncu brez drugih priprav. Kvečjemu damo na dno lonca cunjó ali leseno podlogo, da stojijo steklenice na njej.

(Dalje prihodnjíč.)

Naša posvetovalnica

Od zadnje številke je prejelo uredništvo naslednje odgovore na stavljená vprašanja v tem našem kotíčku:

K 27. Kako naj se bolnik po težki bolezni okrepi? Navadno da zdravnik potrebna navodila za okrevaajočega bolnika. Najbrž je to tudi v tem primeru storil. Vi hočete še najbrž kaj več in bolj domačih navodil za okrevaajočo sestro. Ako ima dovolj časa za okrevanje, t. j. ako ni v službi, kamor bi jo že klicalo nujno delo, potem bo imela dovolj časa za okrevanje. Seveda se mora vsa posvetiti temu in živeti kolikor se da brez skrbi. Najbolje bo seveda, če odide na deželo, saj ima morebiti kje sorodnike. Tam bo poleg dobrega zraka, miru in tihote imela tudi še marsikateri priboljšek k hrani, ki ga ji v mestu manjka. Mislim tu pred vsem na mleko in jajca, kar je za okrepitev najvažnejše hranilo. Tudi spala bo na deželi lahko bolj v miru in hladu. Ko se bo nekoliko okrepila, pa naj le izrabi priliko za kopališče, da se reši tudi neprijetnega revmatizma. — Mir, brezskrbnost, dobra hrana!
P. H. — Lj.

K 28. Pokvarjeno nalivno pero. Za pokvarjeno nalivno pero se obrnite na trgovca, pri katerem ste pero kupili! Kolikor poznam peresa »Rap Pen«, ima še gumijevo sesalko; najbrž se je okoli tiste kaj pokvarilo, da n. pr. gumi ni več dovolj prožen in najbrž tudi ne zapira dobro, da se črnilo poceja. Sami tega ne morete popraviti; le strokovnjak zna to urediti.
J. A. — Lj.

K 15. Kako pripravimo škrob iz divjega kostanja. Svež kostanj olupí, zmeljí ali zribaj. Zribaj na mlin za orehe ali na ribež za hren. Nato z mrzlo vodo razredčí, potem jemlji v redko tkanino po malem in izpiraj v škafu mrzle vode toliko časa, dokler da iz sebe kaj rumenega soka. Ostalo kar je v ruti je neporabno. Vodo izlij v eno večjo posodo in jo pusti do jutra. Potem zlij vodo proč (ta rumena voda je porabna za pranje modrega perila). Potem usedlino zopet zmešaj z mrzlo vodo, napolni posodo z mrzlo vodo in pusti 24 ur. Nato zopet odlij in ponavljaj to vsak dan toliko časa, da je voda popolnoma čista. Potem stresi na čisto desko in pusti, da se posuši. Treba je paziti, da ne pride prah. Škrobimo lahko s surovim škrobom, če imamo večje kose n. pr. zavese, škrob skuhamo. Voda mora biti mrzla, ne pa mlačna.

S. A. F. — Lj.

K 23. Kuharica v Ljubljani. Po izstopu iz službe morete tudi kot zasebnica ostati še nadalje bolniško zavarovana članica Zaveda za socialno zavarovanje v Ljubljani, če se temu zavodu prijavite kot prostovoljno nadaljujoča članica tekóm 4 tednov po izstopu službe in če v tem roku vplačate pri zavodu tudi bolniško-zavarovalni prispevek za nadaljevanje tega članstva. Koliko znaša ta prispevek, boste zvedeli pri zavodu. Zavod Vas bo zavaroval po tistem mezdnem razredu, v katerem ste bili zavarovani v zadnji zaposlitvi. Kot prostovoljno nadaljujoča članica imate prav vse iste pravice kot pravi zavarovani član, to je do zdravil, zdravnika, bolnišnice, hrana-

Draga prijateljica!

Zdaj ob koncu šolskega leta si se obrnila na mene, naj Ti svetujem, ali naj daš svojo hčerko Minko v uk v trgovino ali ne. Vidiš, kar na celem Ti ne morem svetovati. Premalo poznam Tvojo Minko in njene želje, pa tudi — kar je prav toliko važno: njene zmožnosti. Ni namreč že dovolj, če ima lepo spričevalo, imeti mora tudi še celo vrsto drugih lastnosti in zmožnosti. Kaj se zahteva od dobre prodajalke? — Cela vrsta zahtev: Biti mora zdrava. Prikupljive zunanosti. Imeti mora

veselje za trgovanje in prodajanje. Vedno mora biti vedra in vesela in nikoli izgubiti potrpljenja. Imeti mora prijeten organ za govorjenje. Biti mora dobra računarica. Znati mora lepo čitljivo in pravilno pisati. Biti mora poštena. Imeti mora prisotnost duha in biti preudarna in iznajdljiva. Mora znati razločevati ljudi, poštene in nepoštene, dobre in slabe.

Naj Minka sama prebere te zahteve in se resno vpraša, če je vsega tega zmožna. — Potem naj mi piše, da ji še kaj povem!

Tebi in Minki prav lepe pozdrave!

Katica V. — Lj.

V naših domovih

Kuharski zapiski za september

Še vedno nam trg in vrt bogato zalagata mizo, še vedno je zelenjave in sadja v izobilju, vendar nas hladnejše vreme in jesenski sadeži že spominjajo na bližajočo se zimo. Mnogo smo si že oskrbele za zimo, pripravile razne konzerve, nasušile, kar se je dalo; kar pa še manjka, bomo v tem mesecu dopolnile. Treba je pa tudi že misliti na zimsko shrambo za krompir in sadje, kar je treba, očistiti in popraviti, pripraviti posodo za kislo zelje in repo, sploh vse pregledati in urediti, da nas zgodnji mraz ne preseneti. Sedaj je treba še presončiti in prezračiti stanovanje, obleke, posteljnino, ko nastopi deževje in mraz, se vse to le težko in slabo opravi. Če bo gospodinja te mesece prav izrabila, bo lahko tudi v vojnih razmerah z zaupanjem pričakovala zimo.

Krompirjeva polenta. Pretlači na desko 1 kg kuhanega krompirja, dodaj za oreh presnega masla, 1 jajce, 2 žlici zribanega parmezana, malo soli in 20 dkg moke. Zgneti z rokami v krepko testo, oblikuj klobaso, jo zavij v krpo, poveži z vrstico in kuhaj 1 uro v vreli slani vodi. Potem vzemi iz vode in pusti nekaj minut, da malo pohlapi, nato odvij in zreži na rezine. Daj s praženimi gobami ali kako omako na mizo.

Jabolčni riž, Operi $\frac{1}{4}$ kg riža, olupi in zreži $\frac{1}{2}$ kg jabolk in deni oboje kuhat v vrelo vodo. Osoli, dodaj sladkorja, cimeta,

limonove lupinice, za oreh presnega masla in če imaš, pest rozin ali grozdičev. Riž naj počasi vre na kraju štedilnika, da se lepo napne in ne razkuha.

Jabolčni štrukelj iz krompirjevega testa. Skuhaj in pretlači 60 dkg krompirja; dodaj 4 dkg presnega masla, žlico sladkorja, 1 jajce, malo soli, $\frac{1}{4}$ kg moke in 1 dkg zdrobljenega kvasa. Zamesi z nekaj žlicami toplega mleka ali vode bolj trdo testo, vgnetaj, da postane gladko in pusti, da na toplem vzhaja $\frac{1}{4}$ ure. Medtem olupi in nakrhljaj 1 kg jabolk, prepraži na pest drobtin in zmešaj 3 žlice sladkorja s cimetom. Razvaljaj testo, kolikor tenko moreš, potresi z drobtinami, jabolki in sladkorjem, ga zvij in speci v srednje topli pečici. Na mizo daj še toplega.

Španska solata. $\frac{1}{2}$ kg paradižnikov olupi in zreži na tanke rezine, potresi s soljo in poprom ter polij s kisom. 1 veliko kumaro in 1 veliko čebulo nakrhljaj in nasoli. Čez 1 uro odcedi paradižnike, ožemi kumare in potem izmenoma naloži v skledo, ki si jo obdrgnila s česnom. Polij s kisom in oljem ter pusti še 1 uro stati. Medtem polivaj s sokom, ki se je natekel.

Jabolčna pena. Speci v pečici $\frac{1}{2}$ kg jabolk in jih pretlači skozi sito. Dodaj 10 dkg sladkorja, 1 beljak, malo cimeta ali vanilije ter mešaj v porcelanasti skledi z metlico za sneg 1 uro. Daj po kosilu ali za malico kot prijeten posladek na mizo.