

Zdravstvo in kozmetika

Vkuhanu sadje za sladkorno bolne

Splošno znano je, da sloni uspešno zdravljenje sladkorne bolezni edino le na pravilni prehrani. Ker pri diabetikih sladkor najbolj ovira delovanje trebušne žleze, morajo uživati jedi, oslajene s saharinom, kandisetom ali pa z novejšim preparatom, ki se imenuje sionan.

Da sadje že samo na sebi vsebuje sladkor, vemo vsi; zato je naša glavna naloga, da pri prirejanju sadnih shrankov za sladkorno bolne odvezujemo čim več sladkorja. To dosežemo na ta način, da sadje vodenimo, ker s tem izlužimo iz njega sladkor. Važno je tudi, da sadje, ki ga hočemo kakorkoli konservirati za sladkorne bolnike, ni preveč sladko. Nasprotno treba vzeti sadje, v katerem se sladkor še ni docela razvil. Jabolka in hruške, ki jih hočemo za diabetike predelati v marmelado ali kompot, ne smejo biti popolnoma zrele. Sadju odstranimo muhe in pecle ter ga zrežemo na drobne koščke. Potem nalijemo nanje dosti mrzle vode, ki jo treba večkrat premenjati. Prav tako postopamo tudi z marelicami, breskvami, češpljami in mirabelami, ki jim samo izločimo koščice, ko smo jih prerežali čez pol, nakar jih vodenimo.

Jagodičja ni možno vodeniti, ker je premehklo in občutljivo; zato pa ne sme biti popolnoma zrelo.

S takim postopanjem sadnim mezgam in drugim konzervam pač odvezujemo mnogo ogljikovih vodikov, ki jih diabetik lahko brez škode prenaša le v omejenem številu; nikakor pa tako konservirani sadni izdelki niso popolnoma prosti ogljikovih hidratov.

Priporočljivo je, da vkuhamo kompot za diabetike v patentnih kozarcih, ker ga ne smemo zaliti s sladkorno raztopino, ki je pač glavno ohranjevalno sredstvo.

Jabolka in hruška za sladkorno bolne. Plodove olupimo in razrežemo na krhle — majhne hruške pustimo cele ali jih samo razpolovimo — odstranimo pešče in kar je trdega ter devljemo tako pripravljeno

sadje sproti v mrzlo vodo, ki jo treba, kakor že omenjeno, parkrat menjati. Potem sadje odcedimo in ga stresemo v vrelo, z limonovim sokom okisano vodo. Na liter vode sok ene limone. Tu naj se jabolka ob strani štedilnika pokrita mehčajo, da postanejo krehli napol mehki; hruške pa treba prav kuhati ob počasnem vretju. Sadje nato odcedimo, ga oblivamo z mnogo vode, ga zopet odcedimo in naložimo v patentne kozarce. Sedaj ga zalijemo za prst nižje od gornjih robov kozarcev s prekuhamo in ohlajeno vodo, ki smo jo s saharinom, kandisetom ali sionanom osladili. Eno ali drugo sredstvo treba v nekoliko prekuhane, še tople vode raztopiti in potem primešati ostali vodi. Kozarce dobro obrišemo položimo na robove gumaste obročke in jih pravilno s steklenimi pokrovički zapremo. Polliterske kozarce kuhamo 20 minut, literske pa po pol ure ob vročini 90° C.

Vrtna in gozdna jagode, maline, robidnice, borovnice in grozdje po možnosti vseeno namakamo v vodi in stresemo potem na rešeto, da se odcedi. Važno je, da jagodičevje še ni polnozrelo. Odcejene jagode naložimo kolikor možno gosto v kozarce, da ne bo zraka vmes; segati morajo do vrha roba, ker se pri razgrevanju itak sesedejo. Nalijemo do treh četrtin s prekuhamo vodo in kandiseta ali saharina. Vedeti pa moramo, da ne sladimo vseh vrst jagodičevja enako, ker so razne jagode različno sladke. Nadalje postopamo kakor z jabolki ali hruškami, samo da kuhamo jagodasto sadje samo 10 minut v sopari pri 80° C.

Marelice, breskve, češnje, slive, češnje in višnje. Ako hočemo prve štiri vrste sadja lupiti, jih držimo nekaj časa v rešetu nad kropom, potem jih preplaknemo z mrzlo vodo, in kožica se hitro odloči. Breskve in marelice razpolovimo in odstranimo koščice. Ostalo sadje, tudi češnje in višnje, namakamo v večih mrzlih vodah, pripravimo nato vročo limonovo vodo — na liter vode sok ene limone — a sadje v njej samo ob

kraju štedilnika malo parimo, ker mora ostati še čvrsto. Odcedimo nato, ponovno preplaknemo z mrzlo vodo, zopet odcedimo in naložimo sadje, vsako vrsto zase v patentne kozarce, zalijemo s prekuhano vodo, oslajeno s saharinom ali kandisetom, zapremo kakor prej in kuhamo v sopari 15 minut pri 90° C.

Sadne mezge za diabetike. Jabolka, hruške, kutine z olupki vred zrežemo na drobno; češnje, marelice, breskve, češnje in višnje razpolovimo in izpahnemo koščice. Vsako zvrst sadja nekaj časa vodenimo; nato odcedimo, stresemo v kozo za vkuhanje, nalijemo za prst visoko mrzle vode, dodamo za 2 kg sadja sok dveh limon in kuhamo, da se zmehča. Nato precedimo skozi sito najprej sok, ki ga odlijemo, nakar pretlačimo še sadno meso. Ko se je sok ustavil, ga nanovo precedimo k meзи, ki jo med mešanjem kuhamo 10 minut. H koncu mezo osladimo z raztopljenim kandisetom ali saharinom, dodamo še 10 listov drobno zrezane želatine, ki smo jo najprej zmočili z mrzlo vodo, odcedili in potem raztopili v par žlicah vroče vode. Se enkrat mezo prevremo, potem z vročo napolnimo kozarce in ko se ohladi, neprodušno zapremo. Ako bi ne primešali želatine, treba mezo v kozarcih, zavezanih s pergamentnim papirjem, kuhati 15 minut v sopari.

Mezge iz jagod, malin, borovnic, ribeza za diabetike. Jagodasto sadje treba zaradi velike količine soka prirežati za sladkorno bolne na način džema, t. j. nepretlačene mezge. Kilogramu jagod, borovnic ali kakga drugega jagodičja primešamo sok ene limone in kuhamo 10 minut; pri tem zmehčamo. Medtem razrežemo 8—10 listov brezbarvne želatine, jo oblijemo z mrzlo vodo, odcedimo in jo raztopimo v par žlicah vroče vode. Raztopino želatine precedimo in jo z raztopljenim kandisetom ali saharinom vred primešamo vreli sadni tvarini, ki naj potem še enkrat prevre, nakar naložimo še vročo v kozarce. Ohlajeno neprodušno zavežemo in jo hranimo na hladnem suhem mestu.

Pomarančni džem za sladkorno bolne. 10 pomaranč olupimo ter odstranimo z

olupkov tudi belo kožo. Pomarančno meso brez pešk in tanke vrhnje olupke kuhamo s pol litra vode, da se zmehča. Potem naj stoji na hladu čez noč. Nato kuhamo iznova še pol ure. Na koncu kuhanja primešamo v par žlicah vode raztopljenega saharina po okusu in 8 razrezanih, omočenih ter v nekaj žlicah vroče vode raztopljenih listov brezbarvne želatine. Naložimo v kozarčke; ko se ohladi, zavežemo s celofantnim papirjem in hranimo na hladnem suhem prostoru.

Sadni sok za diabetike. Liter soka od jagod, malin, ribeza, borovnic, dobimo na ta način, da oblijemo jagode z nekoliko mrzle vode, jih prevremo, pustimo nekaj časa stati in jih potem precedimo skozi krpo. Ta sok zmešamo s sokom treh limon. Potem primešamo v par žlicah vroče vode raztopljenega kandiseta po okusu, še nekoliko prevremo in pobiramo pene, nakar nalijemo v manjše steklenice, ki morajo biti močne. Ko se ohladi, zamašimo in kuhamo 10 minut v sopari.

Sadni zdriz ali želé za diabetike. Na 2 kg kateregakoli sadja nalijemo liter vode, pustimo stati par ur, ga prevremo in potem precedimo skozi krpo. Najprimernejše je jagodasto sadje. Sok zmešamo z limonovim ali pomarančnim sokom, na vsak liter 3 limone, oziroma pomaranče. Potem primešamo raztopljenega kandiseta ali saharina kakor v prejšnjem receptu. Na vsak liter tako pripravljenega soka primešamo končno še 12-15 listov najprej v mrzli vodi namakane, precejene želatine. Prevremo iznova in napolnimo v kozarčke še vroče. Ko se ohladi, zavežemo dobro s pergamentnim papirjem. — Motne soke izčistimo kakor hladetino (žolico) z beljakom. — Soke in zdrize ali želéje lahko pobarvamo z neoslajenim češnjevim ali borovničevim sokom ali s košenilijo, ki jo dodamo šele na koncu kuhanja.

Redna stolica
 **Leopilule**

Oglas reg. S Br. 31430 dne 24. XII. 1935.

Žena in družba

Moj pokojni! Moja pokojna!

Niso še izumrle pravljice o starih gradovih ali palačah, po katerih straši okoli polnoči se vračajo duhovi pradedov ali pra-

babic navadno najslabšega spomina ter razburjajo vnuke ali nove posestnike. Neumne, a čisto prav neprijetne pravljice. Značilno je na njih dejstvo, da so ti strašči duhovi



Skupaj gremo nasproti pomladi!

Zagorelo lice ... to morete dobiti že spomladi! Toda nikar ne pozabite si namazati kožo z Nivea kremo, preden greste ven. Baš pomladansko sonce Vam bo dalo to krasno svetlo-rjavo barvo, če okrepite kožo z Nivea kremo. Čim prej potemnite, tem manj boste trpeli od opeklin. - Izkoristite torej sončne dneve... toda ne brez Nivea kreme.

dosledno nedobrodošli. Duhovi oseb, ki bi bili dobrodošli, vsaj za trenutek osrečujoči, pa se ne pojavljajo nikdar nikjer niti v pravljičah.

Prav zares pa straši večkrat v drugem zakonu, če se mož na novo oženi ali vdova drugič omoži. Tudi ta duh je silno neprijeten: večno spominjanje in pri vsaki nerodni priliki ponavljanje vzdihovanja: »O, moj pokojni! O, moja pokojna!« pa je tudi od sile neumno. Pokojničke kot vzorne možke ali nedosežne žene je izkoristila že marsikatera burka in pokazala, da je tisto vzdihovanje ali hinavsko, lažno ali pa temeljito zmotno. V burkah zve mož ali žena šele naknadno polno resnico in se prepriča, da drugi zakonski tovariš ni prav nič slabši, morda celo boljši kakor je bil pokojnik. Toda tudi v življenju se večkrat zgodi tako, čeprav ne vselej. Moškega ali ženskega ideala sploh ni in nikoli ni bilo. Vsi smo ljudje, grešni, slabotni, a bržčas imamo vsi tudi nekaj vrlin.

Nespodobno, žaljivo in samo skrajno škodljivo za mir in zadovoljstvo v zakonu je, ako novemu tovarišu vedno iznova drg-

nemo pod nos, kako imeniten zakonec je bil blagopokojni prvi, a kako daleč za in pod njim je drugi. Resnica bo pač taka, da ima novi zakonski tovariš vrline in napake, ki jih pokojni ni imel, a da je pokojni imel kot drug človek lastnosti, sposobnosti in tudi hibe, ki jih tvoj današnji drug nima. Vsi smo taki, kakor nas je bog dal, kakor so nas vzgojili dom, življenje in podedovana kri. Nič drugega nam ne preostaja, kakor da se nanovo prilagodimo, se drug ob drugem obrusimo, da vztrajamo dalje in drug z drugim potrpiamo. Samo nikar ne zagrenjajmo življenja tovarišu in sebi s primerjanjem pokopanega in živega. Saj živimo le za živega, in vzdihovanje po pokojniku nikogar ne oživi, temveč prinaša le nesrečo, razkol.

Zato pospravi in poskrij vse spomine na preteklost, da ne žališ svojega drugega ali celo tretjega tovariša v zakonskem jarmu, pa živi le za sedanjost. Ne, ne pozabi pokojnika ali pokojnice; spominjaj se nanj s toplo hvaležnostjo za vse krasne čase, v svoji duši hrani oltarček, ob katerem prižiga svečice in polagaš cvetje. Toda zme-

rom skrivaj, da tega ne opazi tvoj novi drug; ki te ljubi morda na drugačen način kakor prvi ter ti hoče dajati vso srečo po svoje; čeprav ne čisto tako kakor nekdani. Človeku ni dobro biti sam. »Gorje mu, ki v nesreči biva sam, a srečen ni, kdor srečo živa sam«, je živa istina. Še živali se tega zavedajo in se družijo, da žive lažje, lepše.

Kuhinja

Sadje v človeški prehrani

Znanost je neizpodbitno dokazala, da je docela napačno presojati vrednost živil samo po tem koliko vsebujejo n. pr. beljakovin, ogljikovih vodikov, tolsče in drugih hranilnih snovi. Treba je hkratu tudi gledati na to, koliko imajo *dopolnilnih*, ali po novejših dognanjih *varnostnih* snovi, to so vitamini; dalje rudninskih snovi: fosforja, apna, raznih soli, pa še sladkorja, vode in še nekaterih drugih sestavin. Toda varnostnih ali dopolnilnih snovi, ki so za zdravje in odpornost človeškega telesa neobhodno potrebne, ni toliko v mesu, ne v raznih drugih živilih, niti jih ne more proizvajati telo samo. Vsebuje pa jih v obilni meri poleg sveže zelenjave tudi *sveže sadje*.

Za zdravje, za uspešno delovanje telesnih in duševnih moči je gotova količina vitaminov neizogibno ter nujno potrebna. Iz tega sledi prav tako nujna zahteva, da naj tvori bistveni del naše prehrane poleg zelenjave tudi sadje. Razume se samo po sebi, da predvsem sveže, sirovo sadje; dokler in kjer je to mogoče: čim hitreje naravnost z dreves oziroma grmov. K svežemu sadju namreč prištevamo tudi jagode, maline, ribez, kosmuljo, borovnice, robidnice, brusnice ter predvsem grozdje... Bliža se čas, ko nam bo narava zopet nudila dragocene in slastne sladke plodove, predvsem gozdne in vrtno jagode, češnje in borovnice. Zato je umestno, da izpregovorimo o sadju, ki nam bo najprej na razpolago in ki ga deloma lahko tudi sami nabiramo.

Redno uživanje svežega sadja pospešuje prebavo, sili prebavne organe k večjemu delovanju in k izločanju škodljivih snovi v telesu. Sladkor, ki ga je zlasti v jagodičastem sadju obilo, pa je tudi dragoceno hranilo. A tudi vpliv sadja na živčevje je splošno znan.

Razumna gospodinja s stalnimi dohodki pa mora tudi že v začetku zorenja prvega sadja misliti, kako si bo v času, ko je naj-

»Kralj je mrtev, naj živi novi kralj!« velja tudi v zakonih. Kajti živi imajo vedno večje pravice kakor pokojniki. Kdor tega ne more uvideti, naj ne sklepa novih zvez. Zakaj strah pokojnikov mu zamori lastno in tovariševo srečo. Živelo življenje in topel spomin onim v kraljestvu smrti!

cenejše in ga je največ v prometu, napolnila s čim manjšimi izdatki svojo shrambo z vložnim. vkuhanim in nasušenim sadjem.

Rabarbara pospešuje izločanje črevesja, ledvic, mehurja in jeter in deluje osvežujoče na živce. Pri nas je jako malo znana; a je prav za prav prva spomladanska vrtna rastlina, ki nam kuhana s sladkorjem nudi kompot ali pa marmelado, kakor pač hočemo. Stebla velikih listov so jako sočna in vsebujejo mnogo kisline, slične jabolčni kislini. Uporabna so samo stebila, ki imajo poleg zdravilne kisline tudi precej fosforja. Rabarbaro lahko skuhamo tudi na zalogo. Postopek je sledeči:

2 kg ostrganih belih stebel rabarbare zreži na prst dolge koščke, ki jih v položeni posodi potresi s kilogramom sladkorne sipe. Vode ne dodevaj nikake. Tako naj stoji preko noči na hladu. Potem šele prilij pol litra vode in počasi segrevaj, da zavre, nakar hitro odstavi posodo in jo postavi v mrzlo vodo. Pri segrevanju treba paziti, da se rabarbara ne prime dna. Že nekoliko ohlajene koščke rabarbare pobiraj z žlico iz sladkorne raztopine in jih devlji v pol-literske kozarce; vsakega začasno pokrij, sok pa kuhaj še kakih 10 minut in pobiraj pene. Vlij vročega na vloženo rabarbaro, in ko se ohladi, kozarce neprodušno zaveži. Ovij jih s slamo ali krpami in postavi v lonec na večkrat zganjeno debelo krpo, ter jih kuhaj 12 minut v sopari, počenši odtlej ko je voda zavrela... Iz rabarbare napraviš marmelado finga kislatega okusa, ako poliješ 2 kg stebel z 1 kg sladkorja, ki si ga posebej kuhala s pol litra vode tako dolgo, da se potegne nit, če kane kaplja sladkorne raztopine od kuhalnice. Kuhaj tako dolgo, da se stebelca popolnoma zmečajo, in se začne marmelada strjati, ako je vliješ par kapljic na mrzel krožnik. Če hočeš imeti lepo gladko mezgo, zvečer potresi rabarbaro z nekoliko sladkorja; naslednjega jutra jo pretlači in potem kuhaj z vlečenim sladkorjem. Najuspešneje deluje rabarbara, ako

Tradicija jamči za kakovost!



... po receptu, ki sem se ga naučila od svoje matere: Žitno kavo je treba pristaviti v hladni vodi; toda najvažneje je, da vzamemo za kuhanje originalno Kneippovo sladno kavo, ker vsebuje v vsakem zrnju sladni sladkor, ki daje kavi prijeten okus.

Kneippova
SLADNA KAVA

uživamo presno pred jedjo, 2—3 krat dnevno po 1—2 stebli.

Jagode vsebujejo železo in so torej koristne za kri. Posipane s sladkorjem in polite z vinom so jako slastne. Stlačene in pomešane s spenjeno smetano krepe želodec. So pa ljudje, ki jagode slabo prenašajo. Nekaterim povzročajo izpuščaje na koži ali celo krče.

Jagode in ribez za zimo. Očiščene in oprane ter nekoliko osušene gozdne ali jagode od ribeza nalagajmo prav gosto v pol-litrske kozarce, in sicer v plasteh; med vsako plast pa natresimo sladkorja v prahu. Pri tem vlaganju kozarec večkrat potresemo, da med jagodami nikjer ne ostane nič praznega prostora. Kozarci morajo biti prav polni, ker se jagode zelo sesedejo. Povrhu popraši prav malo salicila in zalij z žlico ruma. Potem zaveži kozarce z zmoe-nim in takoj obrisanim pergamentnim pa-pirjem in vlažno vrstico. Kozarce zloži na pekač, posipan na debelo s soljo ali s pe-pelom in postavi v pečico vendarle še vročo. Ko se ohladi, vzemi pekač s kozarci vred iz pečice, naslednjega dne po obedu pa ponovi postopanje. Ohlajene kozarce potem spravi na suh, hladen in mračen kraj. — Prav tako lahko vkuhamo tudi maline, češnje in

višnje. Ker so višnje trpke, je treba vzeti več sladkorja.

Na enostaven način vkuhanje češnje. Ku-haj v litru vode $1\frac{1}{2}$ kg sladkorja 15 minut; med tem časom pobiraj s sladkorne razto-pine pene in nesnago. Nato stresi vanjo kavno žličko salicilnega praška, premešaj in stresi v sladkor takoj 5 kg opranih in osu-šenih češenj, prevri jih samo na kratko in takoj naloži v dobro očiščene, segrete ko-zarce, nalij nanje sok in jih hitro zaveži z dvojnatim celofantnim papirjem in vlažno vrstico. Zloži kozarce na mizo blizu štedil-nika in jih pokrij s težkimi odejami čez noč, da se bodo češnje še naprej parile. Zjutraj odkrij, počakaj, da se kozarci ohla-de, nakar jih opremi z napisi in letnico ter hrani na suhem, hladnem in mračnem me-stu. Na ta način lahko vkuhaš tudi višnje, marelice, breskve, češplje. Recept je preiz-kušen in zanesljivo dober. Sadje se niti ne pokvari, ako parkrat odpremo kozarec in vzamemo nekaj sadja iz njega.

Češnjeva mezga z ribezom. Skuhaj 2 kg opranih in osušenih češenj brez koščic z $\frac{1}{4}$ l vode, da bodo mehke; potem še vroče pre-tlači skozi sito, primešaj $\frac{1}{4}$ l sirovega, pre-tlačenega in precejenega ribezovega soka in $1\frac{1}{2}$ kg sladkorja ter med neprestanim me-šanjem kuhaj še približno 25 minut, nakar kani malo vroče mezge v kozarec mrzle vo-

de. Ako se mezga v vodi razleze in takorekoč raztopi, jo še nekaj časa kuhaj. Če pa pade kaplja cela na dno čaše, ne da bi se prej popolnoma razlezla, je mezga dovolj kuhana. Mezgo vročo naloži gostu v kozarce; ko se ohladi in se napravi povrhu kožica, položi nanjo v rum namočen okroglo zrezan pivnik in zaveži s celofantnim papirjem in vrstico.

Nekuhana jagodova mezga je priporočljiva zato, ker še najbolj ohrani naravni vonj in okus jagod. Stresaj v večjo glinasto posodo plast izbranih, opranih in osušenih gozdnih jagod in vrsto sladkorja — na kg jagod kilogram sladkorja — ter mešaj nenehoma dve uri z večjo leseno kuhalnico. Nato naloži nagosto v manjše kozarce, vlij vrhu mezge v vsak kozarec žličko ruma ali slivovke, v kateri si raztopila malo salicilovega praška za kompot. Zaveži neprodušno z dvojnatim celofantnim papirjem in hrani na hladnem, mračnem mestu. Mezga je izvrstna, vendar se hrani samo nekaj mesecev.

Kako omejimo pri vkuhanju sadja porabo sladkorja

Gospodinjje često izražajo željo, da bi se našel postopek, ki bi omogočil za vkuhanje nižjo porabo sladkorja. Saj poleg tega, da je sladkor drag in srednjim ter nižjim slojem omejuje konzerviranje sadja, tudi vsakomur ne prija zelo sladki proizvodi. Da se sadje ohrani za daljšo dobo, je nujno potrebna določena množina sladkorja. Vendar pa je tudi z manjšo količino sladkorja možno konzervirati sadje, n. pr. z 20 dkg sladkorja na liter vode. Samo da moramo v tem primeru zlitii na vsak polliterski kozarec sadja polno žlico čistega špirta ali poldrugo žlico ruma ali slivovke. Tudi treba tako prirejeno sadje kuhati v sopari namesto 12—15 minut 20—25 minut, števisi odtlej ko voda zavre.

Čestokrat uporabljamo za konzerviranje sadja z manj sladkorja razna kemična sredstva, najbolj pogosto salicil. Pomniti treba, da smemo za polliterski kozarec sadja porabiti samo *pol grama* prečiščenega salicila, in nič več, sicer bi utegnil zdravju škodovati. Dojenčki in bolniki pa sploh ne smejo uživati kompota, prirejenega s salicilom. Zdravim ne škoduje, pač zato, ker je količina njegove uporabe zelo majhna.

Ako imamo patentne kozarce in aparat

za razgrevanje (steriliziranje) pa je vprašanje uporabe sladkorja docela nevažno. Saj je znano, da bi se potom razgrevanja prirejeno sadje ohranilo nepoškodovano, tudi če bi ga zalili s samo čisto vodo. S sladkorno raztopino ga zalivamo zato, ker daje sadju boljši okus in lepšo barvo.

Pri prirejanju sadnih mezg ali marmelad si lahko prihranimo 20—30% sladkorja in nam mezge tudi ni treba tako dolgo kuhati, ako ji umetnim potom pomoremo, da se hitreje strdi. Ko je že precej kuhana, pri mešamo na 1 kg marmelade 4—5 listov brezbarvne, v vinu raztopljene in precejene želatine, ki jo lahko kupimo v vsaki spece-rijski trgovini. Vina sme biti samo par žlic. Potem sme marmelada samo še kratko zavreti. Pri sadju, ki nima skoraj nič pektina, t. j. klejaste tvarine, ki pospešuje strjenje, lahko vzamemo do 8 listov želatine, ki jih najprej nahlitro pomočimo v vodo, jih nadrobno zrežemo škarjami in jih nato namakamo na toplem kraju štedilnika v vinu.

*

Ocvrta telečja glava. Lepe kose že kuhane telečje glave nasolimo, povaljamo v moki, jajcu in drobtinah in jih hitro ocvremo na masti. Izberemo kose brez kosti. Prav tako lahko vzamemo tudi kuhane telečje noge, presekanke podolgem čez pol in počez na par kosov.

Paradižnikovo meso. Pol kg govejega mesa od male pljučne pečenke zrežemo na kocke in ga spečemo na obilo sesekljane čebule. Dodamo 2 žlički paradižnikove paste ali tri velike olupljene sveže paradižnike, ki smo jim odstranili peščevje in jih zrezali na manjše koščke. Potem potresemo s pol žlice moke, premešamo, zalijemo z juho ali vodo in parimo približno 2 uri; ako je meso obležano, lahko malo manj. Meso mora biti v omaki, kakor n. pr. gulaš. Serviramo ga z jajninami ali cmoki ter po okusu še s kislim zeljem.

Telečje zarebrnice v sardelni omaki. Zarebrnice potolčemo, nasolimo, povaljamo v moki in jih rumeno opečemo. Pečene vzamemo iz masti ter denemo v ostalo mast žlico drobno sesekljane čebule, pol drobno zrezanega zelenega peteršilja, žlico sardelne- nega masla in žlico moke. Vse prepražimo, zalijemo z juho, pokuhamo omako in vremo v njej zarebrnice tako dolgo, da so mehke. Damo jih z rezanci ali jajninami na mizo.

Praktična navodila

Preganjajte molje!

Mali, svetli metuljčki, ki že v začetku pomladi prilezejo na plan, in zlasti zvečer, ko prižemo luč, tako veselo letajo okrog, so strah vsake gospodinje. Svojo pogubonosno nalogo so prav za prav v veliki meri že opravili: iz jajčec so se razvili v male gosenci, ki neusmiljeno klestijo suknjo, volno, krzno, preproge in prevleke na pohištvo. Tako delajo vso zimo; šele na pomlad se razvijejo gosnice v krilate živalice, ki odlagajo cele zaloge jajčec in skrbje za nov zarod. Skrijejo jih na najskritejša mesta, ondi kjer je toplo, mehko, in če le mogoče, tudi mastno, da so gnezdeca čim prijetnejša in imajo gosnice takoj hrano, ko se izležejo.

Za uničevanje moljev poznamo različna domača sredstva: žveplo, poper, pelin, neka posebna dišeča trava, ki jo prodajajo tudi pri nas, tobak za pipo, naftalin, flit, dalmatinski prašek; vsako sredstvo ima nekaj uspeha, a popolnega nikoli. Saj se molji trikrat na leto obnove, a vsaka babica leže do 200 jajčec. V dveh do treh tednih se izležejo gosnice; skrijejo se v tkanino, kjer je najbolj mehka in najtemnejša: v robove, za šive, pod našivke. In ondi grizejo, grizejo. Če je kje ostal kak masten madež, jim še posebno diši. Zavlečejo se tja in kmalu je namesto madeža — luknja.

Najzanesljivejše sredstvo proti moljem je pač natančno in temeljito čiščenje. Vso zimsko obleko moramo — preden jo spravimo — najskrbneje očistiti, stepiti in skrtačiti. Umazano in mastno podlogo očistimo z bencinom. Po potrebi jo tudi odparamo, operemo in čisto ter zlikano zopet prišijemo nazaj. Tudi žepe vse obrnemo in osušimo. Molji ljubijo mir, a tega jim ne smemo dati.

Prav tako važno kakor snaženje posameznih komadov obleke in kožuhovine, je tudi spraznjenje prostorov, kamor spravimo te stvari. Dotične omare treba do zadnje nitke popolnoma izprazniti, umiti s terpentinom, vse špranje znotraj zamazati in zalepiti vse stene s sveže tiskanim časopisnim papirjem; moljem namreč smrdi tiskarsko črnilo. Potem šele obesimo v omaro zimsko obleko. Razume se, da ne brez zaščitnih sredstev. V prometu so jajcem podobne stvarice iz neke trde tvarine; diše močno po naftalinu. Ta jajca v malih kvačkanih mrežicah kakor žoge obesimo v omare med

obleko. Razen tega lahko vato namočimo v terpentini ali v sivkino olje in jo tudi v mrežicah namestimo v omarah.

Dobro poznana



kvalitetna cikorija

Odložene volnene stvari: rokavice, nogavice, gamaše, šale, rōbce, po možnosti operemo, dobro posušimo in komad za komadom zavijemo v časopisni papir. Zelo priporočljivo je, da vse zavoje zložimo v karton, ki smo ga prej izbrisali s terpentinom, vse pokrijemo s časopisnim papirjem, zapremo in na pokrov pritrdimo seznam spravljениh predmetov. Kartone, zaboje, skrinje z zimskimi oblačili treba hraniti na hladu, če mogoče, na prepihu.

Zelo priporočljivo so tudi vreče, katerih notranje stene so prevlečene z natronovo celulozo. Te vreče ne varujejo zimске obleke le moljev, marveč tudi svetlobe in prahu. Tudi vreče iz impregniranega papirja so priporočljive.

Razume se, da treba tekom poletja spravljeno obleko vsaj še dvakrat prezračiti, stepiti in skrtačiti. Enkrat smo to storili že v marcu ali aprilu.

Kjer je posebno dosti moljev, je treba prazne omare, pa tudi cele sobe izžveplati, obleke pa z vročim likalnikom prelukati. Ako vse zaščitne mere nimajo zadostnega uspeha, preostaja zadnje, prav gotovo po-

vsem zanesljivo sredstvo: cikloniziranje. Postopanje je drago, toda učinkovito.

*

Da štediš z milom, postavi v posodico pod milo košček staniolovega papirja, ki mora biti vsaj tako velik kakor košček mila. Milo se ne topi tako zelo. — Vse, tudi najmanjše ostanke mila shrani; ko jih bo več skupaj, jih na kraju štedilnika raztopiš in vliješ v štiriolgato, znotraj zmoceno posodico. Ko se milo strdi, ga odloči iz posodice. Če obložiš prej posodico z mokro krpo, strjeno milo še lažje dobiš iz nje.

Žeblje lažje zabiješ v trd les, ako jih dobro namažeš z milom.

Čevlje, ki so znotraj vlažni, natlači z zmečkanim časopisnim papirjem, ki vsrka vlago.

Steklena posoda postane izredno močna, ako jo položiš v mrzlo, zelo osoljeno vodo, ki jo na zaprti štedilnikovi plošči počasi segrevaj, da začne vreti. Vre naj polagoma pol ure, potem naj se zopet počasi ohladi. Nato šele vzemi posodo iz vode.

Steklenico in sploh vsako stekleno posodo prerežeš, če pomočiš tanko volneno vrstico v terpentini in z njo tesno prevežeš mesto, kjer hočeš steklenico prerezati. Vrvico prižgi, in ko zgori, vtakni steklenico v mrzlo vodo. Steklo se prelomi prav na mestu, kjer je bilo prevezano.

Vodo, v kateri se je kuhal olupljen krompir s pridom uporabimo za snaženje srebra in za pranje vezenin. S krompirjevim olupki pa lepo očedimo kozarce in steklenice; z njimi odpravimo tudi kamen, ki se nabira od vode v kotlih. Olupke natresemo v kotel in počakamo, da v njem voda zavre.

Papir, ki se je zmečkal, poravnamo, če ga nekoliko ovlažimo, položimo nanj gladko desko ali lepenko in ga obtežimo za nekaj ur s težkim predmetom, ki povsod enako pritiska.

Orehova jedrca se osvežijo, ako jih polijemo z vročo slano vodo ali če jih dene- mo za nekaj ur v mrzlo vodo.

Plesnoba je neka vrsta glivic, ki se razbohotijo povsod, kjer je vlaga, a ni dovolj zraka in svetlobe, da bi se ta vlaga sproti sušila. Posebno škodljiva zdravju je vlaga v stanovanjih, na zidovju. Plesnobo z zidovja odpravimo, ako postavimo v dotični prostor nekaj posod s suhim žganim apnom; ko apno vsrka vlago, ga moramo posušiti, potem ga lahko zopet iznova uporabljamo v iste svrhe. Tudi če večkrat pokadimo z žveplom v stanovanju, preženemo plesen.

— Z lesa odpravimo plesen, ako ga umijemo s segretim špiritom ali močnim kisom.

Plesnivo usnje odrgnemo z raztopino formalina ali z močnim kisovim cvetom. Plesnive čevlje dobro skrtavimo in nato natremo s terpentinom, z razredčeno karbolno kislino ali z razredčenim glicerinom. — Plesen s tapet odstranimo, ako jih namažemo z raztopino enega dela salicilove kisline in štirih delov špirta.

Obešalnik se pri težki obleki rad pretrga, ako je samo iz traku. Zato zavij v trak po vsej dolžini in vrvico zvit košček usnja od stare, nerabne rokavice in prešij na šivalnem stroju. Še trpežnejša je vrvica, ki jo kupimo kar narejeno.

Potenje rok je neprijetna zadeva, ki jo je težko odpraviti. Umivati jih je treba v topli milnici, v katero vsakokrat kanemo par kapljic benzoove tinkture. To napravimo zvečer. Zjutraj pa izmijemo roke in s pomočjo čopiča po dlaneh omočimo s formalinovim špiritom. Preko dneva pa si parkrat dlani namažemo z mešanico petih delov limonovega soka in enega dela špirta.

V sobo, kjer mnogo kade obesi mokro gobo, ki vsrka mnogo dima. Dobro je, da gobo večkrat izpereš in iztisneš.

Počitka potrebni najdejo popolni mir na Hvaru v vili ob morju, poleg borovega gozdička. Eventualna uporaba kuhinje. Cene zmjerne.

S. Godina, Hvar.

Ali že več?

Da temne obleke, umazane od prahu, osnažiš, če nečista mesta zdrgneš s kosi sveže narezanega surovega krompirja?

Da krepasto blago lepo zlikaš, ako ga likaš preko brisače frotirke?

Da madeže črnila iz perila hitro odstraniš, ako jih namakaš najprej v kislem mleku, potem jih šele opereš?

Da madeže krvi izlahka odpraviš, ako jih namočiš pred pranjem v mrzlo vodo?

Da madeže mazila za čevlje opereš z alkoholom?

Da rja z železa izgine, ako ga natareš z zamaškom, pomočenim v olje?

Da žeblje in železo obvaruješ rje, če razbeljeno železo vtakneš v mrzlo laneno olje?

Da odvrneš molje od obleke, ako denes med posamezne komade zelene vejice oreha?

Da zalege moljev vničiš, ako pogrneš na dotična mesta v oster kis namočeno krpo in likaš z vročim likalnikom preko nje?

Da ščurke odpraviš, ako vse špranje v kuhinji zatlačiš z olupki svežih kumar?

Ana Karima, priljubljena bolgarska pisateljica, je praznovala minuli mesec 50letnico književnega in javnega delovanja. Značilen je bil način svečanosti, ki kaže, kako visoko ceni bolgarska javnost žensko delo. Slavnostni večer je otvoril znani književnik Stilijan Čilingirov, ki je očrtal književne zasluge jubilarke, pisateljica Sanda Jovčeva pa je ocenila njeno društveno delo. Nato so igralci Narodnega gledališča vprizorili drugo dejanje slavljenkine drame »Janin izvor«. Svečanost so še povzdignili zunanji dokazi spoštovanja: brzojavne čestitke kralja, ministrskega predsednika in skoro vseh kulturnih ustanov in organizacij. Ministrstvo prosvete in društvo »Majka« sta poklonili slavljenki tudi denarne darove. Javnost pa se je v listih zavzela za stalno podporo utrujeni in priletni kulturni delavki: država naj ji nakaže vsaj skromno narodno penzijo ter se s tem oddolži ženi, ki je mnogo doprinesla k narodnem napredku, a mora na starost preživljati velike materialne težkoče.

»Železna akcija«. Ko so letos v Bolgariji praznovali »Dan za otroka«, so priredili ob enem »železno akcijo«. V Sofiji sami je 40.000 osnovnošolskih otrok pod vodstvom 1000 učiteljev zbiral po vseh stanovanjih nepotrebno železo. Izkupiček so določili za podporo siromašnim otrokom v prestolnici.

Ženska policija, ki so jo že davno uvedli na Angleškem, v Švici in še kod drugod, ima kot glavni smoter delo za obvarovanje in poboljšanje žen in otrok, ki nagibljejo k slabemu. Koristnost ženske policije je najprej izprevidela mestna občina v New-Yorku, kmalu pa so jo uvedli tudi po drugih svetovnih mestih. Naša ženska društva se že več let zavzemajo za to ustanovo, v Ljubljani in Zagrebu smo dobili vsaj po eno visoko policijsko uradnico. Tudi nastavitve žen stražark so nam že napol obetali — do izpolnitve te obljube še ni prišlo. In vendar bi bile žene na teh mestih tako zelo potrebne, posebno še v vojnem času.

Kakšno delo opravlja ženska policija? Ponekod ima ta služba bolj socialen, drugod pretežno policijski značaj. Policijska asistentka nadzoruje vse javne prostore, zlasti lokale, kjer zasleduje in javlja na pristojna

mesta mlada dekleta, ki so brez dela in je nevarnost, da ne zaidejo na slaba pota. Ta uradnica nadzoruje tudi izložbe po knjigarnah in prav tako javlja oblasti trgovine, ki razstvaljajo mladini škodljive in nevarne knjige. Tudi službene posredovalnice spadajo v območje policijske asistentke.

Ženska policija prireja ankete, v katerih proučuje pogoje dečje vzgoje, vzroke pokvarjenosti in pijančevanja med mladolietniki, gmotno stanje, v katerem žive otroci, kazenske ukrepe i. p. Policijska asistentka zasleduje in spremlja zlasti življenje mladolietnih zločink in prostitutk.

Ali so Indijci prav naredili, ko so poverili ministrstvo za narodno zdravje ženi? Odkar je prevzela ta resor gospa Vijava Lakshmi Pandit, se je v Indiji marsikaj izboljšalo, zlasti v pobijanju nalezljivih bolezni, za kar so se doslej oblasti in ljudje zelo malo brigali. Ministrica Vijava Pandit je razširila zdravstvene načrte in je v kratkem času izvršila izdatno protimalarično borbo v 68 krajih. V pokrajini Agra so uvedli razdeljevanje mleka; tu so se pokazali tako vidni zdravstveni učinki, da je vlada v iste svrhe na njen predlog določila velike vsote tudi drugim potrebnim pokrajinam. V poljedelskih predelih Indije so pod upravo Panditove ustanovili 175 otroških igrišč, kjer so otroci pod dobrim nadzorstvom v času, ko so starši na polju. Nova ministrica pa ne proučuje zdravstvenih problemov samo med štirimi stenami svojega visokega urada, nego pogosto hodi tudi na inspekcijska potovanja po vseh pokrajinah obsežne Indije, da na licu mesta proučuje potrebe krajev. Ko je na zadnji seji narodne skupščine predložila nove načrte za izboljšanje zdravstvenega položaja, je v debati izjavila, da se bavi z ustanovitvijo javnih kopališč za siromašno prebivalstvo in da ho sama ukrenila vse potrebno, če se bodo občine branile tega dela in stroškov. Vsi poslanci so navdušeno pozdravljali energični nastop ministrice in pritrjevali njenim načrtom, na koncu debate pa je povzela: »Če smem kot ženska smatrati vaše pritrjevanje za poklon mojemu delu, tedaj si kot ženska usojam izraziti svojo željo: prav rada bi videla na ministrskih sedežih čim več zastopnic ženskega spola...