

Ženski svet

Materinstvo.

(Dalje.)

Omenila sem že na tem mestu, da je čistota telesa izredne važnosti za ženo zlasti v njenem blagoslovljenem stanju. Večkrat bi se morala skopati v topli vodi, ali se vsaj umiti. Tudi perilo mora biti snažno; sicer se pa na čistem telesu itak ne zamaže tako hitro. Krojeno pa naj bo tako, da nikjer ne veže, torej brez različnih pasov in podobnega.

V tem času bi si morala vsaka žena pripraviti najpotrebnejše stvari za porod. Marsikateri bo morda prav prišel nasvet, saj dostikrat ostane žena in mlada mati popolnoma prepuščena svoji nevednosti.

Kaj je treba pripraviti za porod?

Več rjuh in prevlek za blazino, več brisač, dva kosa nepremočljivega platna, več obvez, en trebušni pas, zaponke, zavojček vate, lizol, vazelin, umivalno posodo s toplo in mrzlo vodo.

Veliko važnost je treba položiti na čistočo perila. Ni vse eno, če se uporabijo za obveze kake stare, zamazane cunje; s temi se lahko bolnica tudi zastrupi, ker pride nesnaga v dotik s krvjo. Lahko pa so obveze narejene iz starega blaga, samo da so bele, prekuhane, čisto oprane in posušene na soncu. Trebušni pas rabi žena takoj po porodu, to pa radi tega, da dobi telo zopet svojo lepo linijo. Dostikrat se opazi pri naših kmečkih materah, da imajo tudi po porodu prav tako močan trebuh, kakor preje. Temu se da s pasom odpomoči. Naredite ga prav tako lahko iz starega blaga.

Vse stvari, ki se rabijo pri porodu, naj bodo v bližini postelje, da so lahko takoj pri roki. Soba, v kateri je bolnica, naj bo snažna. Na oknih naj bodo zavese, da se okna lahko po potrebi zastre.

Če imamo posteljo, v kateri je koruzno ličje, jo je treba dobro prerahljati. Pregrnemo slamnjačo s plahto ali z lahko odejo, ker postane sicer bolnici ličje pretrdo. Preko odeje pa razgnemo nepremočljivo platno, ali časopisni papir, ki dobro vpija. Nato pride rjuha, ki jo je treba na vogalih dobro pripeti. Čez to rjuho damo še eno, napolnjeno, ki pride ravno pod hrbet in jo lahko zelo enostavno odstranimo, če se zamaže, da bolnice ni treba prekladati. Dobro je tudi, če položimo na platno ali papir še kakšno staro rjuho, da se ne premoči blazina.

V tem slučaju ni treba varčevati s perilom. Postelja mora biti snažna, četudi nimamo na razpolago kdo ve koliko perila. Kdo drugi je bolj potreben lepe postelje kot takšna žena? Oprati pa se da z lahkoto vse. Namočimo v mrzlo vodo, nato ga namilimo, izperemo in vnovič namiljenega prekuhamo. Tako ne bo nikjer ostali madeži.

(Dalje sledi.)

Pripravljanje sadnega kisa.

Dobar sadni kis je veliko vreden, zlasti še, ker ga lahko na povsem enostaven način pripravimo. Treba je le, da razne sadne odpadke, lupine, tropine, brez katerih ni nobeno gospodinjstvo, zbiramo v lončeni posodi in zalivamo z gorko vodo. Posodo pokrijemo s snažnim prtom in postavimo v kuhinjo na toplem prostoru. Novu odpadke, ki pa ne smejo biti gnili, vedno pridevamo in zopet zalivamo z gorko vodo tako, da so pokriti. Na ta način dobimo v 5—6 tednih okusen kis; precedimo ga skozi gost prt in ga hranimo v dobro zamašenih posodah

na hladnem. Če hočemo, da hitreje vzkipi, damo nekoliko dobrega sadnega ali vinskega kisa.

V večjem kmetškem gospodinjstvu je prirejanje kisa možno v večjem obsegu in sicer iz sadja: iz jabolk, hrušk, lesnik, ali pa iz sadnih tropin.

Sadje, ki pa mora biti zdravo in snažno, zdrobimo, stisnemo in nalijemo mošt v pripravo posodo, kjer naj vre. Ko dobro povre, ga pretočimo in postavimo na prostor s 25—30 stopinj C temperature. Ta toplota je najbolj primerna za razvoj očetnih glivic, katere izpreminjajo alkohol, ki nastane pri vrenju, v kis. Poleg toplote je nujen tudi zrak; zato posoda ne sme biti zabita. Če prilijesh pri kipenju nekoliko sadnega kisa, pospešiš kisanje.

Iz sadnih tropin naredimo kis takole: Tropine predrobimo, denemo v kad in obtežimo ter zalijemo z gorko vodo (na 100 kg približno 35—40 litrov vode), da so pokrite. To vsak dan premešamo. Ko prevre, pretočimo tekočino in ravnamo kakor preje. Čim več sadnega soka pustimo v tropinah, tem boljši jesih dobimo.

Tako si brez stroškov pripravimo dober in zdrav kis, ki odtehta vse umetne esence, ki niso ne zdravju in ne denarnici v korist.

O hranilni vrednosti krompirja.

Poleg kruha je naše najvažnejše živilo — krompir. Saj ni dneva, da ga ne bi gospodinja postavila v katerikoli obliki na mizo. V jeseni je krompir izredno okusen, ker je še mlad. Nezrel krompir ni dobro uživati, ker lahko povzroči črevesni katar. V zimskih mesecih rad zmrzne, njegov okus postane zoprno osladen in prične gniti. Na pomlad začne kaliti. Kali so zelo strupene in je treba odganjajoči krompir pred uporabo dobro očistiti.

Glavna sestavina krompirja je poleg vode škrob. Razen tega vsebuje tudi nekaj tolišč in beljakovine. Ker zavzema voda največjo količino, krompir nima velike hranilne vrednosti, a kljub temu je važna in potrebna jed, ker ga dajemo k mesu in k sočivju. Tako smo navajeni nanj, da se nam ne zdi kosilo popolno, če ni bilo krompirja na mizi.

Krompir pospešuje prebavo, napolni želodec in ohrani človeku sitost. Če pa je dobro zabeležen, se s tem njegova hranilna vrednost poveča.

Ker pospešuje škrob odebelitev, zato ljudem, ki se nagibljejo k debelosti, ni priporočati, da bi uživali preveč krompirja.

Konzerviranje.

Vlaganje fižola v stročju.

Za vlaganje fižola v stročju smemo uporabiti le mlado, še nedoraslo stročje, ki še nima debelih zrn. Najbolj enostaven način konzerviranja je sledeči:

Za 1 kg stročja vzamemo 20 dkg soli. Pripravimo anažno posodo, škač ali kaj podobnega, ter potresemo po dnu s soljo. Nato vložimo plast stročja, debelo za tri prste. Fižol mora biti očiščen, opran ter nekoliko osušen. Na fižol potresemo zopet sol. Vsako naslednjo plast stročja močneje osolimo, ker se sol steka navzdol. Pokrijemo s čistimi deskami in obtežimo s kamnom. Naslednji dan dolijemo po potrebi toliko vode, da stopi čez deske.

Tako pustimo fižol, dokler se ne skisa. Kadar ga rabimo, odstranimo pene ter damo fižol v vodo, kjer ga pustimo čez noč, da mu

voda odvzame odvečno sol. Še zahanju je treba paziti, da fižol hitro zavre, da ne ostane trd.

Gobice v kisu.

Majhne jurčke ali tudi mlade sivke osnažimo in operemo. Kis razredčimo do polovice z vodo, mu pridenemo nekaj zrnč celega popra, dišečih klinčkov in soli ter kuhamo v tem gobice 3 minute. Ko se shlade, jih zložimo tesno v kozarce. Zalijemo jih z nanovo prekuhanim kisom, ki smo ga ohladile. Na vrh nalijemo nekoliko olja in dobro zavežemo.

Hruške in češplje v oslajenem kisu.

Vzemij 1 liter dobrega vinskega kisa in mu prideni pol kg sladkorja in v krpico zavezanih dišečih klinčkov, skorjico cimeta, limoni, ne lupine ter pusti, da zavre. V to tekočino deni olupljene, na štiri dele razrezane hruške ali češplje in kuhaj, dokler se sadje ne zmehča. Češplje pred kuhanjem prebodi do koščice, da se bolj prepoje. Vro naj počasi, da ne razpoka. Ko se kompot ohladi, ga deni v steklenice, katere šele naslednji dan dobro zaveži s pergamentnimi papirjem. Tega najprej zmoli v topli vodi, da postane mehka in ga dobro obriši.

Jabolčna marmelada.

Zrela jabolka operi, zreži na krahle in jih kuhaj v vodi, da postanejo mehka. Pretlači jih in prideni na 1 kg mezge pol do tri četrt kilograma sladkorja. Mezgo kuhaj tako dolgo, da obvisi v debelih kepah na žlici. Okus izboljšaš, če dodaš cimeta, dišečih klinčkov in limoninega soka. Še vročo mezgo deni v pogrete kozarce in jih zaveži šele, ko se mezga ohladi. Hrani jo na suhem in nepretoplem prostoru.

Breskvino mezgo

napraviš kot marelčno. Dobro je tudi, ako kuhaš skupaj polovico breskev in polovico češpelj.

Kuhinja.

Zelenjadna juha.

Korenje, petršilj, kolerabico, zelje, ohrovt, paradižnik, karfižolo razrežemo na rezance in dušimo na masti. Posebej napravimo svetlo prežganje, na katero damo prepraženo zelenjavo, zalijemo z juho ali z vodo, osolimo in popoprano. Lahko tudi zraven zakuhamo nekaj peščic riža.

Gobova juha s krompirjem.

Gobe očistimo ter zrežemo na tanke rezine. Na masti prepražimo drobno zrezane čebule, česna in zelenega petršilja. Posebej skuhamo na kocke zrezan krompir, ga zalijemo z juho ali s kropom in dodamo pražene gobe. Ko je krompir mehak, napravimo prežganje in mu ga pridenemo. Juho osolimo, popoprano in okisamo po okusu s kisom ali s kislo smetano.

Kamelice

so zelo koristne. Iz njihovega cvetja kuhamo čaj, ki lajša bolečine pri krčih pri revmatizmu in prehladu. Povzroča tudi potenje. Celo za dojenčke je priporočljiv, ker jih krepi in zdravi. Čaj kuhamo iz kameličnega cvetja; bilke pa tudi lahko skuhamo in jih uporabljamo za parne kopeli. Kamelice je treba potrgati takrat, ko cveto. Sušimo jih na senčnem, suhem in zračnem prostoru. Če jih sušimo na soncu, jim odvzame vonj in s tem tudi zdravilno moč.