

Ženski svet

Materinstvo.

Vsaka mati mora posvetiti vso skrb in nego svojemu zdravju, zlasti v času nosečnosti, ko se ustvarja v njeni notranjosti novo življenje. Marsikatera mlada žena niti ne pozna nevarnosti, katerim je izpostavljena ona in otrok radi neprevidnosti in nevednosti. Zlasti pa je tedaj oteženo življenje naši kmečki ženi, ki mora delati tudi v tem času. Opravlja naj le lažja dela in se izogiblje vsakega težkega vzdigovanja, ki povzroča splav. Lažje delo v gospodinjstvu in dosti gibanja na svežem zraku je pa priporočljivo, ker izboljšuje tek in prebavo. Noseča žena pa potrebuje krepke in redilne hrane, da si nabira moči za porod. Ogiba naj se preveč kislih, slanih, sploh razdražljivih in težko prebavnih jedi ter alkohola.

V prvi vrsti pa mora gledati žena na čistoto telesa. To namreč vpliva na zdravje otroka in utrjuje ter sveži mater. Zato naj se mnogo umiva in če mogoče tudi koplje. Varovati pa se mora pri tem prehlajenja.

Vse težkoče, ki so v zvezi z nosečnostjo, bljuvanje, različne bolečine, razdražljivost in občutljivost ter še mnogo drugih težkoč je treba prenašati voljno s tolažbo, da ne bo dolgo tako. Nejevolja, jeza in razdražljivost zlasti v prvem času nosečnosti, ko so tudi težave največje, slabo vplivajo na dete, z dobro voljo pa se prenese vse.

Tudi drugi člani družine bi morali upoštevati stanje noseče žene, ji pomagati ter biti z njo dobri in prijazni. Zlasti pa je tu mož, ki lahko ženi življenje slajša ali pa ji ga nelzerno teži. Zaveda naj se, da s svojo uvidevnostjo in dobroto ne pomaga samo ženi, temveč tudi svojemu otroku, katerega si gotovo želi zdravega, močnega, da mu bo v ponos in zadovoljstvo.

Razumljivo je, da živi mati tudi v strahu in skrbi, kakšen se ji bo otrok rodil. Res, da nobena izmed nas ne more vedeti tega naprej, a nesmiselne so vse mogoče predstave o napakah otrokovih, ki mater le begajo in plaše. Mati naj pričakuje otroka s hrepenenjem in ljubeznijo. Veseli naj se, da ga bo zagledala zdravega, močnega in lepega. Tako mišljenje materino namreč močno vpliva na razvoj mladega bitja. In če tarejo mater materialne težave, naj jih skuša vsaj v tem času pozabiti. Zaupa naj v voljo božjo in naj se zaveda, da je Bog tisti, ki vodi človeško življenje. Z jasnim pogledom v bodočnost se mora žena blizati največjemu trenotku njenega življenja, rojstvu novega človeka.

Vrt v avgustu.

Na vrtu nadaljujemo delo iz prejšnjega meseca, posejemo endivijo, konec avgusta in v začetku septembra motovilec, da ga imamo za jesensko rabo. Endivijo tudi presajamo in prav tako tudi glavno solato za pozno jesen. Paradižnike privezujemo in odstranjamo zalistnike. Zdravi listov ne smemo obrezovati, ker s tem rastlini škodujemo. Rudninske snovi, ki jih prejema iz zemlje, gredo iz korenin v liste, kjer se spremene v škrob in sladkor in šele potem pridajo v plodove. Če liste odtrgamo, plodovi sicer prej pordeče, a so zato prikrajšani na redilnih snoveh. Odstranjujemo samo prumenele liste.

Ta mesec cepimo tudi vrtnice in presajamo vrtno nageljno in mačehe. Pripravljamo po-

taknjence pelargonij. Razmnožujemo tudi vrtno jagode.

Sadna mezga ali marmelada.

Ker sadje človeškemu organizmu izredno prija, in ker je obenem tudi poceni prehrana, ga skušamo uporabiti na najrazličnejše načine. Tudi predelavanje v mezgo je danes precej razširjeno. Naše kmetijske gospodinjice se tega načina še ne poslužujejo, kakor bi bilo želeli, in to zaradi tega, ker je treba za to konserviranje precej sladkorja, ki je za sedanje razmere veliko predrag. Vendar pa se da sadje vložiti tudi brez sladkorja. S sladkorjem sadju okus sicer izboljšamo in povečamo hranilno vrednost. Lahko pa sadne konzerve osladimo šele, preden jih uživamo. Storit je treba to le toliko prej, da lahko kislina sladkor pretvori.

S konserviranjem sadja preprečujemo delovanje glivic, ki povzročajo, da sveže sadje gnije, vkuhamo pa plesni, da sadni sok kipi in se potem skisa. Te glivice, katerih seme so trosi, so v sadju samem, v zraku in sploh na vseh predmetih, ki pridejo s sadjem v dotiko. Živeti pa ne morejo brez vode.

Če pa sadju odvzamemo vodo, glivice ne morejo delovati in sadje lahko ohranimo. To storimo, če sadje posušimo ali ga vkuhamo kot kompot ali mezgo.

Za mezgo mora biti sadje dobro zrelo. Lupiti ga ni treba, le debelejšje sadje razrežemo. Nato ga damo kuhat. Na dno posode vlijemo prav malo vode, toliko, da se sadje ne pripali, ker da kasneje samo dovolj vode od sebe. Ko se zmehta, ga pretlačimo skozi sito in s tem ločimo meso od koščic, pecljev, kože itd.

Sadja ne smemo kuhati v pocinkani posodi, ker sadna kislina cink razjeda in sadje prevzame neprijeten okus ter je tudi zdravju škodljivo. Za ta namen uporabljamo železno in emajlirano posodo. Kuhati ne smemo pri veliki vročini, ker se mezga rada pripali, čeludi jo mešamo. Ako napravimo mezgo dovolj gosto (kot sirjena mast) in če jo še gorko napolnimo v posode, ki jih zavežemo s pergamentnim papirjem, se nam ohrani zelo dolgo. Dobro je tudi, če posode z marmelado postavimo v vročo peč, da se na površju naredi trda skorja in šele potem zavežemo.

Ni pa potrebno, da kuhano sadje pretlačimo. Tudi to delo si lahko prihranimo in sadje razkuhamo v kašnate mezgo. Kuhamo tako dolgo, da se močno zgosti. S tem izparivamo vodo in onemogočimo škodljivim glivicam možnost nadaljnega življenja. Najboljša mezga, pripravljena na ta način, je češpljeva in jabolčna.

Marmelado lahko pripravimo iz mešanega sadja. To storimo takoj, ko damo mešano sadje kuhat ali pa zmešamo pripravljene vrste mezg. Posode z mezgo postavimo na suh in hladen prostor.

Steriliziranje sadja.

Lahko pa vložimo sadje tudi na ta način: Dobro oprano in obrisano sadje položimo v steklene posode, prav tesno in čisto do vrha. Steklenice zapremo tako trdno, da zrak nima dostopa do sadja. Najbolj so priporočljive steklenice, pri katerih imajo pokrovi gumijaste obročke. Steklenice postavimo v večji lonec, katerega napolnimo z vodo, ki naj sega skoraj do vratov steklenic. Vodo razgrejemo do 75

stopinj Celzija. Če nimamo toplomera, dokler ne zavre. Nato pustimo steklenico v vodi še pol ure. Na ta način zamori vročina glivice v sadju. Čez pol ure vzamemo steklenice iz lonca ter pustimo, da se ohladi. Če so dobro zaprte, se nam sadje ohrani lahko več let.

Tako lahko konserviramo tudi karfijola, grah, fižol, paradižnike, le da moramo sterilizirati eno do poldruge uro. Po enem dnevu pa moramo sterilizacijo zopet ponoviti, a to pot samo za pol ure. Zelenjadi moramo priliti tudi toliko slane vode, da sega čez polovico steklenice.

Konserviranje sadja s sladkorjem.

Brusnice.

To so drobne rdeče jagode, ki imajo zelo rezen okus in dozore v avgustu. Kot kompot so zelo okusne. Lahko pa jih tudi vkuhamo in vložimo v steklenice, da jih uporabljamo pozneje.

Za vkuhanje je treba brusnice dobro prebrati. Nato jih operemo in precedimo na cedilu. Natresemo jih za prst na debelo v lonec, nato potresemo s sladkorno sipo, vložimo spel brusnice, nato sladkor itd. Za 1 kg brusnic je treba pol kilograma sladkorja. Pridenemo še košček cimeta, par nageljnovih žbic in eno osminko rdečega vina. Vse skupaj kuhamo 10 minut, dokler se brusnice ne razpočijo. Kozarce razgrejemo in še gorke brusnice vložimo vanje. Ko se ohladi, zavežemo kozarce s pergamentnim papirjem, ki ga prej zmočimo in zbrisemo, da postane mehkejši.

Marelična mezga.

Razpolovi marelice in jim odstrani koščice. Duši jih, dokler se ne razkuhajo. Nato jih pretlači skozi sito. Prideni toliko sladkorja, kolikor mezga tehta, in jo skuha.

Kuhaj vse mezge v čisti posodi in jih mešaj z novo leseno žlico. Ker se rade pripalijo, je dobro, če postaviš lonec z mezgo v kako večjo posodo vrele vode in tako kuhaš. Mezga je kuhana, kadar se strdi, če jo daš malo na krožnik. Ko se nekoliko ohladi, jo daš v kozarce, ki pa jih zavežeš šele, ko je mezga že mrzla.

Kot kompot

pripravi breskve in marelice tako-le: Zrele, a še trde breskve olup, odstrani koščice in jih razreži na štiri dele. Vloži jih v kozarce in polij s sladkorno raztopino (na 1 l vode skuha 1 kg sladkorja in uporabi za 1 kg sadja pol kilograma sladkorja) ter jih kuha (steriliziraj) v sopari 15 minut.

Konserviranje paradižnikov.

1. Zrele paradižnike operemo in jih očistimo pecljev. Razpolovimo jih kar z roko in jih damo dušiti. Ko se zmehta, jih pretlačimo, damo v steklenice in steriliziramo pol ure. Uporabljamo jih za juhe, omake in prikuhe.

2. Drobne zrele paradižnike obrišemo, vložimo v široke kozarce, zalijemo s prekuhanim in zopet ohlajenim kisom. Na vrh damo lahko za prst olja in steklenice dobro zavežemo.

3. Lepe, a še trde paradižnike razpolovimo, jih zložimo v kozarce, katere dobro zavežemo s pergamentom in kuhamo v sopari pol ure.

Kumarice v kislu.

Majhne kumarice operi, dobro nasoli ter jih pusti v soli 24 ur in jih nato obriši, nakar jih trdo vloži v kozarec, vmes pa nekaj listov vinske trte in janeževih listov, kako zeleno pakriko ter par kosov čebule. Zalij kumarice s hudim, prevretnim in ohlajenim kisom. Da se ne bodo dvignile, zatakni pod vrhod navzkriž dve paličici, naliž za prst olja in zaveži