



NAŠA GOSPODINJA

GLASILO SLOVENSКИH
GOSPODINJ IN DEKLET

Štev. 3.

V Ljubljani, dne 23. marca 1911.

Leto II.

Prvi gospodinjski tečaj v Selcih nad Škofjoloko.



Prvi gospodinjski tečaj v Selcih se je končal dne 28. januarja z javno skušnjo, katere se je udeležil visokorodni deželni glavar pl. Šuklje, ministerjalni svetnik dr. Fr. Heinz, g. državni

in deželni poslanec Fr. Demšar, g. župan Fr. Prevc. Tečaj je obiskovalo 23 gojenk in ena g. učiteljica. 20 gojenk je dovršilo tečaj s prav dobrim, tri z dobrim uspehom. — Sedaj se vrši

enaki gospodinjski tečaj v Dobropoljah, katerega obiskuje 23 gojenk in dve gđeni učiteljici.



Nekaj o hrani.

Me s o zavzema prvo mesto v naši hrani. Daje nam že v majhni množini veliko redilnih snovi, tudi se lahko pripravlja na najrazličnejše načine.

Meso zelo mladih in ravnotako zelo starih živali ima manj redilnih snovi in je težje prebavljivo.

Vsako meso naj se pusti 24 do 36 ur obležati, in sicer v poletnem času na hladnem prostoru, kjer ni muh in drugega mrčesa, pozimi pa prosto obešeno na zraku.

Enako redilno je meso, naj si bo kuhano ali pečeno. Pečeno meso pride dražje, ker prvič nimamo juhe, pridati pa moramo masti. Glede redilne vrednosti zavzema prvo mesto goveje meso, drugo bravina, tretje prašičje in potem teletina.

Dobra govedina je sveže rdeče barve, ima drobne žilice, je polna in mastna ter ne sme neprijetno dišati. Mast ne sme biti pretrda, a tudi ne premehka.

Iz govejega mesa kuhamo juho. Juha nima v sebi veliko redilnih snovi, pač pa je dobra podlaga za drugo hrano. Da postane redilna, pridamo ji razne zelenjave, vkuhamo ji mnogovrstne žličnjike, riž, ječmenček, zdrob i. t. d.

Bravina ne sme biti premastna, pač pa bolj trda in suha. Barve ne prešvitlo rdeče in mast ne preoljnata. Čim bolj bela je mast, tem boljše je meso. Bravina je najokusnejša od meseca majnika do meseca decembra.

Teletina mora biti mastna, ne prešvitlo rdeča. Meso premladih telet ni okusno in tudi ne redilno. Mesarji teletino včasih napihnejo, da lepše izgleda, to spoznamo, ako jo pritisnemo s prstom, luknjica napihnjene teletine se takoj zopet poravna.

Prašičje meso je mastno. Meso zdravega prašiča je popolnoma neškodljivo. Pač pa postane nevarno, ako so v mesu lasnice (trihine) ali ikre.

Lasnica preide s svinjskim mesom v človeka, ki je jedel zlasti surovo prekajeno svinjino ali klobase. Sprva se prosto gibljejo po črevesu, potem se zaplodijo in mlade v brezštevilni množini prevrtajo čreva in rijejo dalje po mesu. Prišedši na ugodno mesto se zvijo, kakor male kačice, okoli njih se napravi apnen ovoj in na tem mestu se dalje ne preminajo. Po črevesu se previjajoče in po mesu vrtajoče lasnice napravljajo opasne bolezni, ki se večkrat končajo s smrtjo.

Ravnotako nevarno je ikrasto svinjsko meso. Človek, kateri ga je, dobi ikro v črevo, iz katerega se razvije trakulja. Ako kupujemo prašičje meso, ki ni preiskano, ga moramo vedno dobro prekuhati ali prepeči.

Od prašiča dobivamo špeh, ki ga rabimo za zabelo raznih jedil, da postanejo okusnejša in lažje prebavljiva.

Dober špeh je debel, trd in rudečkasto bele barve. Tudi prekajeni špeh mora biti bel, le robovi so vedno rme-

ni. Slabi žavtavi špeh se spozna na rmeni barvi.

Pri kupovanju špeha moramo biti zelo pazljivi. Prvič radi iker, drugič nam mast ocvrta iz slabega špeha lahko pokvari ves obed.

Ako hočeš dobiti čisto mast, razreži špeh na male kocke, daj v precej globoko posodo, postavi na štedilnik, a pazi, da se ti prehitro ne ogreva. Pri hudem ognju izhlapi veliko masti in ostala mast dobi neprijeten okus. Ko postanejo ocverki svitlormeni, precedi mast skozi cedilce, najboljše v prsten lonec, pusti, da se ohladi, potem pokrij ali zaveži lonec ter postavi v suh zračen prostor.

Najfinejša in najzdravejša zabela je surovo maslo.

Iz surovega masla kuhamo maslo. Ako hočeš skuhati dobro maslo, postopaj na sledeči način: Surovo maslo dobro izperi v mrzli vodi in pusti počasi raztopiti. Tudi maslu škoduje prehud ogenj. Ko je raztopljen, ga nesi na hladan prostor in pusti pol dneva stati, da se pohladi. Potem vtakni pri strani lonca žlico do dna in izlij vso vodo, ki se je nabrala na dnu lonca. Sedaj daj šele maslo kuhati, osoli ga, zopet pusti počasi ogrevati in prav lahko vreti, približno pol ure. Ko je kuhano, ga odlij v posodo, kjer ga misliš shraniti, pusti ga ohladiti in potrditi, ter ga zaveži, da se ne zapraši, s papirjem.

Nikdar ne zapiraj masla v zaduhle omare ali shrambe in ne pokrivaj ga s težkim krožnikom ali pokrovom.



Perilo.

Perilo Radost vsake gospodinje je lepo belo perilo, tu ne pozna truda ne štedljivosti. In res, pri perilu štedljivost ni na mestu. Posteljno, kakor drugo perilo je nujno potrebno večkrat menjati, kajti sveže perilo je človeškemu telesu potrebno kakor sveži zrak.

Ako hoče imeti gospodinja lepo perilo, mora ravnati z njim z vso skrbljivostjo. Pri perilu ne zadostuje le, da je lepo belo, treba je tudi skrbeti, da se pri pranju preveč ne poškoduje. Zato ne devaj nikdar v vodo, v kateri hočeš prati, tvarine, ki perilo sicer hitro obelijo brez vsacega truda, a ga tudi v kratkem času popolnoma razjedo. Tudi preoster lug in pretrdo ožemanje škoduje perilu.

Navada, le parkrat na leto napraviti takozvano »velko žehto«, se pač ne more priporočati. Prvič tako veliko delo razruši ves hišni red. Gospodar, pa tudi ti, ljuba gospodinja, se gotovo s strahom spomniš na dan, ko bo treba žehtati.

Drugič, kam djati med tem časom umazano perilo. Pustiti ga na kupu ali v kakem zaboju ležati, škoduje perilu, posebno če je vlažno stanovanje, ali če

ni bilo perilo popolnoma suho. Perilo postane plesnjivo in plesnjivi madeži se najtežje odstranijo. Nesnaga tudi razjeda tkanino, da trpi več, kakor če bi jo kdo nosil. Perilo, ki je dolgo ležalo, postane rmeno, treba ga je dalj časa drgniti in z ostrejšimi pripomočki prati in s tem zopet trpi.

Vrhutega mora imeti gospodinja veliko zalogo perila, da zamore vsude rodbine preskrbovati s svežim perilom. Pač je ponos gospodinje, lepo belo oprano perilo, ne kup umazanega v podstrešnem zaboju.

Pomni, draga gospodinja, preden spraviš umazano perilo v zaboj, daj ga vedno presušiti, ne vrzi nikdar potne srajce ali mokre brisače malomarno na kup.

Ko se ti je nabralo v 14 dneh ali v treh tednih dovolj perila, pripravi se na delo, otročje perilo pa operi najmanj vsak teden enkrat.

Preden hočeš namočiti perilo, preglej najprvo vse perilo in devaj ene vrste perila skupaj, belo posebej, pisano posebej, nikdar ne namakaj pisanega perila skupaj z belim. Ako najdeš kak kos raztrgan, če je le mogoče, zašij ga pred pranjem, v perilu se ti luknja vedno poveča. Tudi madeže, katere najdeš v perilu od rje, tinte, smole, vina itd. moraš odstraniti preden namočiš perilo. Rjo prav lahko odpraviš z detelovo soljo (Kleesalz), ki jo dobiš za par vinarjev v drogeriji (prodajalni), in sicer postopaj na sledeči način: Razstopi nekoliko detelove soli v vreli vodi. Pomoči rjasti madež v tako pripravljeno vrelo vodo, madež takoj izgine. Imej že pripravljeno posodo s čisto vodo, v kateri naglo preplahneš pomočeno mesto, ker drugače sol preje tkanino.

Črnilo v perilu popolnoma izgine, ako ga pomočiš z limonovim sokom in kuhinjsko soljo. Ako je madež že zastarel, moraš pomakanje v limonov sok in sol večkrat ponoviti ter obešati dotični kos na solnce, potem pa dobro splahniti v milnici in čisti vodi.

Madeže od vina in sadja lahko odpraviš z žveplenim dimom. Prižgi navadno vžigalico in drži nad dimom vinski madež, to lahko narediš le pri belem perilu, barvasto izgubi barvo in obledi. Lahko tudi odpraviš madež od sadja ali vina, ako namočiš in pustiš ležati madežasto perilo nekoliko časa v kislem mleku. Madež izgine, ako ga namočiš v vroč limonov sok ali v slan vinski cvet. Vselej pa moraš dotično perilo dobro izprati.

Oljnati in mastni madeži izginejo, ako jih prekuhaš v vodi, ki si ji pridajala sode.

Smolo ali kolomaz (šmir) odpraviš, ako madež namažeš najprvo s surovim maslom, pustiš nekoliko časa stati in potem prekuhaš v milnici in sodi.

Plesnoba se zelo težko spravi iz perila, ako so niti tkanine že prejedene, jo sploh ne moreš spraviti. Ako pa tkanina še ni prejedena, jo kuhaš v

lugu, kateremu si pridjala pepelike (potošel).

Perilo, ki vsled dolzega ležanja v mari ali v zaboji postalo rmeno, najboljše obeliš na solncu in sicer ga razgrni poleti po travi, pozimi pa po snegu, ravnotako, kakor platno, ki ga obeliš.

Ko si odstranila madeže in zašila perilo, preštej ga in zapiši v nalašč za to pripravljeno knjižico. Potem namoči perilo tako, da devlješ bolj zamazano perilo na dnu čebra, lepše pa na vrhu.

Najboljša voda za namakanje perila je deževnica, ako nimaš deževnice, prilij razstopljene sode. Pomni pa, da namočiš perilo vedno v mrzlo vodo. Mlelo zamazano perilo je dobro, takoj namiliti.

Perilu popolnoma zadostuje, ako ga namakaš pol dne ali čez noč. Ko je perilo zadosti namočeno, ga izžemi iz čebra, namili, mesta, kjer veš, da je bolj umazano, na obeh straneh in do ro premencaj ter splahni v čisti vodi, potem še enkrat namili in zmencaj ter levaj v čeber v isti vrsti, kakor si ga namočila, slabše na dnu, lepše na vrhu. Perilo pokrij z gosto rjuho iz debelega platna in prični žehitati.

Pepel, iz katerega hočeš pripraviti lug, mora biti iz bukovega lesa, ker drugi pepel pušča v perilu madeže.

V zadnjem času dobiš skoraj v vsaki prodajalni za kupiti lug kot prašek, ki je perilu popolnoma neškodljiv, ena žlica luga zadostuje za škaf vode.

Ko žehitaš, vlij prevreti lug tri do petkrat čez perilo. Zadnjikrat pusti, da stoji lug čez perilo. Ako ti začne lug v loncu ali kotlu kipeti, moraš paziti, da ga ne zaliješ z mrzlo vodo, ampak s hladnim lugom, drugače ti lug pri izpiranju razje roke do krvi. Lug pusti stati celo noč čez perilo.

Zjutraj zgođaj perilo izmencaj iz luga, polij še enkrat vrelega kropa čez, to ti zelo olajša izpiranje, in obeli perilo. Naposled pa perilo dobro izplahni, če ti je le mogoče, v tekoči vodi.

Predno perilo razobesiš, ga poplavi s plavilom. Paziti moraš, da ne poplaviš preveč in da ne plava plavilo v koseh po vodi, ker potem ne postane perilo lepše, ampak dobi od plavila madeže.

Ako le moreš, obesi perilo na zrak, na solnce. Pozimi, ko tega ne moreš, na podstrešje, kjer ni prehud mraz, ker ta škoduje perilu. Zmrznjeno perilo ne skladaš, ker ga lahko prelomiš. Pusti ga na vrvi, da se odtaja.

Barvastega perila ne namakaj, takoj ga izperi in zmencaj v gorki milnici ter v čisti vodi.

Ako so barve zelo občutljive, priđaj milnici nekoliko raztopljenega galuna.

Ze obledele barve oživiš, ako priliješ zadnji vodi, v kateri splahuješ, malo jesiha.

Kuhinja

Ribe. Ako kupuješ mrtve ribe in še sveže, morajo imeti rdeče škrge in ne smejo imeti vpadlih oči. Ribo položi na desko, primi jo s papirjem za glavo in ji ostrgaj luske. Potem jo od spodaj prereži, vzemi varno iz nje drob ter pazi, da se ti žolč ne razlije. Ribi odreži plavuti in rep ter jo končno v vodi operi.

Ribja juha. Razbeli v kozi putra in nareži nanj korenja, čebule, peteršilja, ohrovta, celega popra in ribje glave (ali celo ribo), to vse skupaj počasi praži. Ko je že nekoliko rumeno, potresi z moko ter prilivaj z gorko vodo, prida se tudi drobno zrezan krompir, en paradižnik, lovorjev list, peresce rožmarina in kuhaj vse skupaj še eno uro. Nato juho precedi ter daj na juho riž ali ocvrt kruh.

Ocvrt kruh. Kruh zreži na male kocke, stresi ga v raztepena jajca, v ponvi razbeli masla ali masti, ko je vroča, prideni v jajca pomočeni kruh ter lepo rumeno ocvri.

Ocvrta riba. Lepo osnažene ribe zreži na koščke, osoli jih ter v moki, raztepenem jajcu (ali v vodi) in v krušnih drobtinah povaljaj. Ocvri jih na maslu, olju ali masti in postavi na mizo s solato, kislo repo ali tudi z drugo prikuho.

Pečena riba. Potresi nasoljeno ribo nekoliko z moko ter jo speci na vročem maslu ali olju, v katerega si narezala čebulje. Peči jo pa moraš hitro v vroči pečici. Pečeno poškropi z limonovim sokom ter jo postavi na mizo z zabeleženo karfijolo ali solato.

Polenovka na-laški način. Namočeno polenovko skuhaj, jo očedi ter ji odberi kosti in kožo. Na 1 kg polenovke olupi $\frac{3}{4}$ kg krompirja, operi ga ter nareži na zrezke v kozo (ki drži dva litra) eno plast krompirja, na njo naloži eno plast očiščene polenovke, zopet krompir, na krompir polenovko tako dolgo, dokler imaš kaj ribe. Med posamezne plasti nasuj 4 stroke zrezanega česnja in zelenega peteršilja, stolčenega popra in soli. Na vrh vseh plasti pa nalij 14 dkg dobrega olja in tri šestnajstinke litra mrzle vode. Nato kozo pokrij s pokrovko in jo postavi v pečico ter duši 1 uro, koncem jo enkrat premešaj. Polenovki se prilaga kislo zelje.

Kako se polenovka namaka. Kupi suho polenovko, glej da dobiš bele majhne ribe. Prežagaj jo na pet prstov široke kose, namakaj jo najprvo dva dni v mrzli vodi, katero vsaki dan menjaš. Čez dva dni popari nekoliko bukovega pepela, ko se ustoji, precedi lug in mrzlega prilij polenovki, kateri si poprej vodo proč odlila in pusti polenovko v tem lugu dva dni. Nato odlij lug, prilij zopet sveže vode, tako stori vsaki dan, dokler jo ne potrebu-

ješ. Navadno se moči vsega skupaj 6—8 dni.

Dušena polenovka. V lonec nalij primerno množino vode, prideni nekoliko peteršilja, korenja, čebulje, celega popra in lovorjev list. Lonec pristavi k ognju, da voda zavre. V to vodo deni namočeno polenovko, osoli jo in kuhaj 7 minut. Nato jo odstavi in pusti v kropu pokrito toliko časa, da jo rabiš; takrat jo odcedi in kosom odberi kosti in kožo. V kozi razbeli (za 1 kg polenovke 8 dkg olja in 3 dkg masla ali masti) in zrezano malo čebulo, par strokov česnja. Ko je čebula rumena, jo deni na krožnik, v maščobo pa stresi 6 dkg kruhovih drobtin in osnaženo polenovko, narahlo jo prepolji in pusti še nekaj minut v kozi, da se duši. Tako pripravljeno polenovko naloži na krožnik, po sredi naloži zarumenelo čebulo ter daj na mizo s kislim željcem pet osebam.

Koruzna polenta. Stresi v 1 liter slane kropa pol litra koruznega zdroba, napravi v sredi do dna luknjo s kuhalnico, da se zdrob dobro prekuha, pusti ga vreti 10 minut, potem ga začni mešati, dokler se popolnoma ne zgosti, razbeli v bolj veliki ponvi 5 dkg masti, stresi v mast polento, dobro jo skupaj z žlico stlači. Zvrni polento na krožnik in jo reži na kosce kakor potico, daj k omaki na mizo.

Gospodinja in sadjarstvo.

Sadne konzerve. Nekatero sadje, posebno jagodičevje, koščičasto sadje, poletne hruške in jabolka, je jako malo trpežno in že od pamtveka so skušali ljudje na razne načine, kako bi povečali trpežnost pri takem sadju — kako bi ga ohranili ali konservirali.

Gotovo nastarejša in najpreprostejša sadna konzerva (sadna ohranba) je suho sadje, ki pri njem dosežemo skoro neomejeno trpežnost s tem, da mu odvzamemo velik del vode, kakor je bilo popisano že v prejšnjem članku.

Pozneje so začeli ohranjovati sadje na razne druge načine, tako da imamo dandanes jako mnogo vrst raznih sadnih konserv in se z njihovim prirejanjem peča obširna obrt.

Popolnoma napačno je mnenje, da so finejše konzerve samo za gosposke mize in le pomanjkanje pravega smisla za izborno sadno hrano in pa nevednost je kriva, da so ravno med našim ljudstvom sadne konzerve še tako malo znane. Po nekaterih kronovinah naše države, zlasti pa po Nemčiji, Francoski, Švici in drugih državah so sadne konzerve v vsaki najpreprostejši hiši znana in čislana jed. Pri nas se vobče misli, da je prireditelj sadnih konserv zelo težka in draga; le redka je gospodinja, ki bi mislila na to prevažno sadno uporabo.

Sadne konzerve bi lahko razdelili v tri skupine, in sicer spadajo v prvo skupino tiste konzerve, ki v njih ohrani sadje kolikor moči svojo naravno obliko. Pravimo jim vkuhan-o sadje (kompoti). Drugo vrsto sadnih konserv dobimo, ako sadje kuhamo tako dolgo, da razpade v sadno kašo, ki jo potem več ali manj gosto vkuhamo. Na ta način dobimo takozvane mozge ali omake (zalzen, marmelade itd.). Ako pa sadje surovo ali kuhano zdrobimo in iz te kaše od-tisnemo sok, ki ga shranimo, dobimo sadne soka in odcedke.

Za uspešno prirejanje sadnih konserv je treba pač nekaterih priprav in posod, vendar pa nikakor ne takih, ki bi povzročale velike stroške. Skoraj v vsaki kuhinji je itak že v rabi večji ali manjši kotliček, razne koze, lonci, sita, kuhalnice in drugo tako posodje in orodje. Tudi različne steklenice se dandanes dobijo že prav poceni. Najdražje so pač tiste, ki se v njih shranjuje vkuhan o sadje (kompoti), ker morajo biti prirejene nalašč v ta namen. Pa tudi ta strošek ni tako velik, ako pomislimo, da take steklenice lahko rabimo mnogo let. Nekaterne sadne konzerve se s pridom lahko hranijo v lončenih posodah, ki so razmeroma jako poceni.

Noben o sadje se ne dá na zraku v svoji naravni obliki ohraniti dolgo časa. Največjo trpežnost imajo zimska jabolka in nekatere vrste hrušk, vse drugo sadje traja pa včasih komaj po nekaj dni ali kvečjemu par tednov.

Vzrok, da se sadje pokvari (zgnije, splesni itd.), so razne neznansko majhne glivice, ki se nahajajo povsod in vedno na sadju in v zraku. Te glivice se posebno hitro razmnožujejo na sadju in ga uničujejo, ako imajo dovolj vlage in primerno toploto.

Pri napravi sadnih konserv imamo štiri orožja, ki z njimi premagamo te nevidne, a hude sovražnike, in sicer: a) sadnim konservam pridevamo sladkor, b) konzerve primerno razgrevamo, c) nekatere neprodušno zapremo in d) tuintam jim odvzamemo preveliko množino vode.

Sadja, ki je potopljeno v precej gosti sladkorni raztopnini, se lahko ne lotijo glivice, ker se ne morejo razvijati v tako zgoščeni sladkorni tekočini. Največ stroškov pri sadnih konservah provzroča sladkor, to pa zato, ker so naše gospodinjje največkrat v napačnem mnenju, češ da je pri sadnih konservah glavna reč sladkor, ne pa sadje. Iz pozneje povedanega se bo pa lahko razvidelo, da se dajo tudi brez sladkorja ali z majhnim prídátkom doseči prav dobre in trajne sadne konzerve. Prevelike množine sladkorja so pa naravnost škodljive, ker sadju vzamejo ves naraven okus in duh (aromo).

Ker je na vsakem sadju, naj ga še tako umivamo, gotovo nekaj glivic ali njihovih semen (trosa), je treba sadje, predno ga spravimo kot konservo, razgrevati, da glivice zamorimo.

To se vrši najbolje tako, da postavimo steklenice s sadjem v železen lonec z mlačno vodo, ki sega do vratu konservnih steklenic. Sedaj vodo v loncu počasi razgrevamo, da začne vreti in tedaj ko zavre, računimo za majhne steklenice in nežno sadje 10—15 minut, za večje steklenice in trdnjše sadje pa 15—25 minut razgrevanja. Zelo rahlo sadje, n. pr. nekatere črešnje in jagodičevje se razgreva samo do 70 ali 80° C, ker ta vročina vobče zadostuje, da se glivice v sadju pomore. Seveda mora tako razgrevanje trajati primeroma dalje časa.

Vse razgrevanje pa bi nič ne koristilo, ako bi ostale sadne konzerve v dotiki z vnanjim zrakom, ker bi se vanje naselile prav kmalu razne glivice, ki jih je v zraku vedno in povsod dovolj in bi konzerve prav gotovo spridile. Zato moramo vsaj nekatere sadne konzerve za preti popolnoma neprodušno, ako hočemo, da imajo neomejeno trpežnost. To velja posebno za vse sadne kompote, zlasti še za one, ki so prirejeni z malo množino sladkorja.

Do najnovejšega časa so konzervne steklenice neprodušno zapirali z živalskimi mehurji, kar se pa dandanes opušča vedno bolj in bolj, zlasti odkar imamo jako pripravne steklenice s steklenim pokrovom in gumijevim obročkom. Med razgrevanjem izžene vročina iz take steklenice večino zraka, ko se pa pozneje ohlaja, pritiska vnanji zračni tlak pokrov z veliko silo na steklenični vrat. Tako prirejena sadna konserva ima neomejeno trpežnost in je čez več let ravno taka kakor tisti dan, ko smo jo izvršili.*

Na tisoče sadnih konserv se zapira tudi s pergamentnim papirjem. A tako zapiranje ni nikdar neprodušno in take konzerve imajo jako omejeno trpežnost. Ako so spravljene na vlažnem kraju, se spridijo prav kmalu.

Navadne steklenice z ozkimi vratovi se jako dobro in neprodušno zapro, ako jih najprej zamašimo z navadnimi plutovimi zamaški in potem vratove pomočimo v raztopljen parafin.

Zdravje

Postrežba bolnikov. Najplemenitejše in največje delo usmiljenja je postrežba bolnikov. Osebe, ki opravljajo ta vzvišeni posel s požrtvovalnostjo in pravo ljubeznijo, so gotovo vredne našega največjega spoštovanja. Blagor onemoglemu trpinu, ako mu lajša bolečine skrbčea in usmiljena roka. Kakor pri vseh rečeh, je tudi pri bolniku predpogoj red in snaga!

* Kako se prireja konzerve v takih steklenicah, bo natančneje popisano pozneje in po možnosti pojasneno s slikami.

Bolnik naj se vsaki dan umije, počee in izplakne usta; ako tega ne more sam, se ga more umiti s snažno, belo krpo, katero se omoči v vodo, ali pa v razstopu 5% boraksa. Perilo bodi vedno snažno in suho. Pri vsakem potanju, bjuvanju itd. se mora bolnika preobleči, najmanj pa dvakrat na teden. Perilo ne sme biti mrzlo ali vlažno, temveč pogreto. Pri preobleki se prim bolnika narahlo pod rame in tilnik, z desno roko stisne v gube srajco do ovratnika, obleče najprej obe roki in tako potegne oprezno srajco črez glavo. Ako se bolnika na ta način preobleče, se ga ne izmuči in ne vtrudi.

Bolniki, ki dolgo ležijo, dobe pogostokrat od ležanja rane na telesu, katere so zelo občutljive in bolnika silno mučijo. Pri takemu bolniku je treba podvojene snage, mehke in gladke postelje. Takoj, ko zapazimo na bolniku krvavo-rdeče maroge, ga moramo večkrat obrniti v stran, s hladno vodo umivati in obrisati. Neranjeno kožo pa obrisati z limono. Paziti moramo, da je spodnja rjuha vedno gladko napeta na postelji, ker takemu revežu povzroča vsaka guba nove muke in rane.

Obiski pri težko bolnih naj se kolikor mogoče omejijo, ker bolnika razburjajo in utrudijo.

Hrana bolnikov. Dobra in previdna prehranitev bolnika pomore najhitreje k zdravju. Pri težko in nevarno bolnih jo mora določiti zdravnik in je torej zelo važno, kako deliti predpisano hrano.

Če morajo biti jedila topla, zadostuje temperatura 40° C = 32° R. Jedila ne smejo biti vsa skupaj pomešana na enem krožniku. Prikuhe naj se dele posebej, meso pa se mora zrezati na male in tenke koščke. Bolniku naj se pod rame podlože blazine, da hrano malo naslonjen vživa. Težko bolnik se mora hrana deliti po žličici v usta; katero se prime v desno roko, z levo se mu pa pod blazino narahlo glava pridvigne. Nezavestnim se s prstom usta odpro in hrano ali zdravila po mali čajni žličici previdno dovaja. Prehranitev se ponovi vsake dve do tri ure, tudi ponoči, ako bolnik ne more spati, ali pa toži, da ima suha usta. Male otroke, brezzobne starčke in one, ki ne morejo vsled bolečin v ustih ali čeljustih jedila zgristi, se prehrani z namočenimi ali v mleku kuhanimi jedili. Če želi bolnik pijače, ne sme se mu dati piti nikdar iz polnega kozarca, ampak le polovico, da se ne oblije. Ako je zdravnik prepovedal vsako težko hrano, je tudi v mleko namočena žemlja pretežka. Brez škode se pa sme takemu bolniku dati dobro razstepena in mehko v masti oprazena (vmešana) jajca.

Bolniška soba. Da doseže bolniška soba svoj smoter, mora imeti štiri prednosti, te so: 1. da je zračna, 2. svitla, 3. mirna in 4. udobna.

Dobri, sveži zrak je neprecenljiv in zdravju neobhodno potreben. Pozimi

naj se odpre sleherni dan zjutraj in zvečer okno in vrata, ako to ni mogoče, zadostuje, ako se odpro vrata sosedne sobe, kjer so okna odprta. Najbolje pa je, če se bolnika prenese v sosedno sobo, medtem pa bolniško sobo dobro prezrači. Če pa vsled pomanjkanja prostora to ni mogoče, se bolnika med zračenjem dobro pokrije, da ne čuti prepiha. Sveži zrak ga poživljuje in mu pomaga na noge, če ni neozdravljiv. V vročem poletju so lahko okna noč in dan odprta, bolniku ne škoduje. Pod sobe se mora vedno zbrisati z mokro krpo ali pa pometati z mokrim žaganjem, da se prah ne vzdiguje, ki je strup bolnim pljučam, osobito pa raham. Soba bodi svitla in vse oživljuje, čemu solncu se ne sme zabraniti vohod, če s svojimi toplimi žarki vasuje pri revnem bolniku. Zagrnejo se okna le tedaj, ako je bolnik bolan na očeh in mu škoduje svetloba. Soba naj bode mirna, posebno pri težko bolnih je treba vse odstraniti, kar bi povzročalo najmanjši šum ali ropot. Najbolj pa moti in razburja bolnika polglasno govorjenje ali šepetanje, ker si domišlja, da se govori o njegovi smrti, dedščini itd. Slednjič mora biti soba tudi udobna. Udobnost pa občuti bolnik najbolj, ako vlada v sobi red, snaga, nadvse pa požrtvovalna in ljubeznjiva postrežba.

Mlekarstvo

Sestava mleka ni zmiraj enaka, bodisi pri kravah, ovcah ali kozah. Različno sestavo mleka imamo pripisovati raznim vplivom. Tako ima velik vpliv na sestavo mleka krma, krmljenje, paša, oskrbovanje, posebno snaga in pasma živine. Aka krmimo živino z bolj vodeno klajo, imelo bode mleko od dotične živali več vode ter vsebuje navadno manj maščobe. Tako n. pr. ako krmimo kravam belo repo. Z različno krmo preidejo včasih tudi različni okusi. Glavni del mleka tvori v prvi vrsti **voda**. Največ vode vsebuje navadno mleko od kobil. Tudi mleko od nekaterih krav ima več vode v sebi kot od navadno običajnih. Že pri kravah enega posestnika in ene pasme najdemo različno množino vode v mleku. Tako ima mleko od krav, ki dajejo veliko množino, več vode, kakor od drugih, ki dajejo manjšo množino. Popolnoma zanemarljivo to mnenje ni, ker nam razne poizkušnje ravno nasprotno dokazujejo. Večkrat najdemo jako vodeno mleko pri kravah, ki dajejo malo mleka. V nekaterih slučajih se da to odpomoči z boljšo klajo, pravilnim krmljenjem in z dobro molžo. Ako se mleko do zadnje kaplje ne izmolze, je namolzeno mleko tudi bolj vodeno, ker so zadnje kaplje mleka v vimenu najbolj mastne. Zato je gledati, da se vsakokrat čisto pomolze. Vselej pa tudi to ne pomaga. Včasih kakšna krava tudi

nima iste zmožnosti pridelovati v vimenu mleko pravilne sestave. Vzroki te nepravilne sestave mleka so jako različni in ne kaže natančneje razpravljati o njih, ker so za naše gospodinjstvo premalo praktičnega pomena. Ako krmljenje boljše klaje ne pomaga izboljšati sestava mleka, so navadno tudi vsi drugi poizkusi brezuspešni. Kravo, ki daje jako vodeno mleko, je najbolje prodati in je ne uporabljati za pleme, ker se lahko ta slaba lastnost tudi podeduje in prenese na zarod. Tega pa naše gospodinjne ne vidijo rade, da bi dajale krave preveč vodeno mleko. Naši gospodinjje se gre v prvi vrsti za maščobo v mleku, iz katerega se izdeluje surovo maslo za uporabo v gospodinjstvu.

Vendar bi bilo napačno misliti, da je voda v mleku brez vsakega pomena in nepotrebna. Že samo po sebi je umevno, da mora imeti svoj poseben pomen in namen v mleku.

Ako bi vode ne bilo v mleku, ne bi bila tekočina, temveč neka suha trda snov. Voda napravi torej tekočino, v kateri so vse druge snovi raztopljene ter se tako tudi lahko uživajo. Tako zamorejo potem v vodi raztopljene snovi uživati tudi mladiči. Brez vode v mleku bi mladiči redilnih snovi ne mogli uživati, ker še želodec za to ni sposoben. Sama suha snov v mleku bi ne bila le težko užitna, temveč bi tudi množina te snovi ne zadostovala za napolnitev želodca, kar je potrebno za prebavljenje. Vrhutega bi bila taka suha snov težko prebavljiva ali po domače rečeno, pretežka in bi povzročila boleznj v želodcu. Vse tako dragocene snovi bi se ne porabile in prebavile, to pa ne bi bilo gospodarsko. Iz predstojčega je razvidno, da napravi voda v mleku lahko prebavljivo tekočino, v kateri so vse snovi raztopljene in lahkoužitne. Vsled tega mleko pri mladiču jako hitro učinkuje. Mladič bujno raste in se čudovito hitro razvija, ker se lahko prebavljive in razredčene redilne snovi izpremenije tudi prav kmalu v krvni tok. Vsled tega torej ta bujni rast in hitri razvoj mladiča. Ravno isto vidimo tudi pri zdravilih v tekočini, ker so že v tekočini raztopljena, so lahko prebavljiva in preidejo kmalu v krvni tok. Zdravila pa, ki naj počasi učinkujejo, se dajejo v obliki suhih snovi (praškov), katere se počasi prebavljajo in tudi počasi učinkujejo.

Voda tvori v mleku gotovo težo. Več ko je vode v mleku, tem večjo težo ima. Zato imamo posebno tehtnico, takoimenovani Laktodensimeter, kateri se uporablja za določevanje vode v mleku na mestnih trgih, kjer se prav pogosto voda priliva mleku in takšno prinaša na trg. Mleko z večjo vsebino maščobe je lažje kot navadno, in sicer vsled nižje specifične teže maščobe. Nasprotno pa ima vodeno mleko večjo težo kot masno, ker je specifična teža vode večja od maščobe. Masno mleko tehtja pri 15° C 1-028 do 1-032, vodeno mleko pa 1-032 do 1-036 specifične teže.

Seveda ni ta poskušnja popolnoma zanesljiva.

Slednjič ima voda še en pomen v mleku, katerega pač ne smemo prezreti. Kaj pa je s posameznimi snovmi, katere najdemo v vodi mleka raztopljene. Ako bi vode ne bilo, v kateri je maščoba razredčena, ne bi bilo mogoče maščobe tako lahko ločiti od ostalih delov. Maščoba je specifično lažja od vode in pride pri mleku na površje. To opazujemo pri posnemanju na naraven in umeten način, samo s tem razločkom, da pride mleko skozi vodo na površje na naraven način, pri posnemanju na umeten način s pomočjo centrifugalne sile pri posnemalnikih pa se stiščijo težje snovi ob steno bobnička, maščoba, ki je lažja, pa se nabira okrog storžca bobnička, kjer ima odločena maščoba, kakor tudi posneto mleko svoj odtok. Potrebno vode v mleku opazujemo tudi pri sirenju. Težko bi bilo sirnino odločiti od drugih ostalih snovi, ako bi ne bile v vodi razredčene. Tako pa lahko izdelujemo raznovrstne sire na naraven in umeten način. Lahko izdelujemo tudi sire iz posnetega in polnomastnega mleka, lahko pa tudi iz polmastnega, ker mleko samo malo posnamemo. To dobroto moramo zopet pripisovati vodi v mleku. Posebno se ta dobrota opazuje pri umetnem sirenju, in sicer vsled tega, ker dodamo mleku raztopljeno sirišče in jo med mleko pomešamo. Zato pa se vse mleko naenkrat in povsod enakomerno sesiri, akoravno ga sirimo tudi v večjih množinah.

Ako opazujemo še ostale snovi natančneje, tako mlečni sladkor, beljakovino, mlečne snovi, prišli bomo do istega zaključka, da je voda v mleku potrebna in ne nepotrebna, kakor to nekateri mislijo. Nepotrebna je voda, katera se včasih priliva mleku, ki se prodaja ali pošilja v mlekarne, da se s tem poveča množino mleka na nepošten način.

(Dalje prih.)

Mlade matere



Pristna le s to znamenko — ribičem — kot gerencijsk. znakom SCOTT-ovega ravnanja.

5114

bi se morale ozirati na tako izborna krepilno sredstvo kakor je Scott-ova emulzija. Z večjo učinkujočo močjo, kot jo ima navadno ribje olje, je s Scott-ovo emulzijo združen prijeten smetanast okus in zelo lahka prebavnost, ki vas bode prijetno iznenadila in zadovoljila. Otroku se enako koristi in babice priporočajo

Scott-ova emulzija

najtopleje mladi materi vsak čas, bodisi pred ali po porodu.

Cena izvirni steklenici 2 K 50 vin.

Dobiva se v vseh lekarnah.

Kaj je dobro?

Kar je možu pivo in vino, to je ženi in otroku kava. Pa tudi mož sam rad seže po čašici kave, ko se je bil napil piva in vina, kajti ona mu popravi, kar sta morda pivo in vino spravila iz ravnotežja.

Navado, piti kavo, smo dobili iz Orijenta; ker je bila draga, so jo pili samo v bogatih krogih. Ko pa je Napoleon izdal geslo: Evropa si mora zadostovati sama, evropska celina ne sme kupovati od svojega neprijatelja Angleža, ki jo v trgoyskem oziru izkorišča — to je geslo svoji k svojim — so začeli premišljevali o nadomestilu zrnate kave in posledice tega so današnje kavine primesi. — Danes skoraj nikdo ne pije kave brez kavinih nadomestil ali primesij in to je dokaz, da zrnata kava sama ob sebi ne odgovarja zadosti človeškemu telesu in da obsega mnogo snovij, ki povzročajo prenapetost živcev, če človek uživa kavo v večji meri in človeško zdravje vsled tega trpi.

Kavine primesi, ki so prav, t. j. na znanstveni podlagi izdelane, nimajo teh škodljivih snovij; če se izberejo zanje primerne surovine in se na pravilen način pripravijo, so te kavine primesi glede okusa in vonja enake zrnati kavi; dopolnjujejo jo in ustvarjajo z njo vred zdravo, okusno in tečno pijačo, posebno če pridenemo še mleko, ki je pri današnjih draginskih razmerah vsakdanja in neizogibna potreba. — Kaj imate na mizi reveža vsak dan? **Kavo.** — Kaj imate na mizi bogatina vsak dan? **Kavo.** — Kaj najraje pije vaša deca? **Kavo z mlekom.** — Zakaj je kava s cikorijo tako priljubljena in razširjena? Zato, ker ni le tečna, temveč tudi okusna in razmeroma cenena prehranitev, in sicer prehranitev, ki je pristopna bogatemu in revnemu.

Slaba kava Vas ozlovolji za ves dan; predstavite si le krožek ženâ brez dobre kave! Dobra kava je ponos gospodinje, z dobro kavo se rada pohvali svojim prijateljicam, na dobro kavo vabi brata svojega sestra. In s čim pogostite najbolj hitro svojega gosta?

S čašico dobre kave!

Dobro kavo pa skuhamo lahko le iz dobre kave in iz dobre cikorije; zato moramo pri nakupu biti oprezni in kupiti od dobrega le najboljšega.

Dobrota kave je odvisna od kraja, kjer je zrastle, in mi imamo celo vrsto več ali manj okusnih kav, in vsak trgovec vestno skrbi, da zadovolji svoje odjemalce s kar najboljšo kavo po kar najnižjih cenah.

Dobra cikorija pa je odvisna ne le od dobrih surovin, temveč tudi od skrbne in dobre priprave. Zato ni vsaka cikorija enako dobra in zato moramo izbrati pri enaki ceni najboljše blago.

Danes imamo celo vrsto, da neskončno vrsto cikorij pod različnimi imeni in izdelanih iz različnih snovij; njih cene so različne. Da se pa izdela dobra cikorija, je treba velikih priprav in cele vrste dolgoletnih izkušenj, treba je pridno študirati to industrijo, ki postaja jako važen faktor v našem narodno-gospodarskem življenju.

Zato smatramo za svojo dolžnost, da opozorimo naše gospodinje pri izbiri cikorije na izvrstno, najrazvijenejšemu okusu ustrezajočo cikorijo iz **Kolinske tovarne za kavine primesi v Ljubljani**, katera s prodaja v korist obmejnim Slovencem. Ta tovarna je veliko slovansko podjetje, ki zaslučuje v polni meri naše zaupanje in našo podporo. To je torej izključno slovanski izdelek, ki se pripravlja iz najskrbneje izbranih surovin, na način, ki se je v dolgi vrsti let obnesel kot najprimernejši, kar dokazuje vedno večja priljubljenost Kolinske kavine primesi. Zato kličemo vsem, ki ljubijo čašico dobre kave.

Če hočeš izvrstno kavo piti, — Kolinsko cikorijo moraš kupiti!

Če slovenska gospodinja kupi Kolinsko kavino primes, nima samo dobre in okusne kave, temveč tudi prijetno zavest, da je ta kava pripravljena iz domačega, slovanskega izdelka, zavest, da podpira izdelek, ki je prišel izpod rok njenih ožjih sorojakov in tudi delo Slovenske Straže v korist obmejnim Slovencem.

Najboljša in najsigurnejša prilika za štedenje!

Denarni promet do 31. decembra 1910
čez 87 milijonov kron.

Lastna glavnica K 608.996 84

Stanje vlog dne 31. decembra 1910
čez 21 milijonov kron.

LJUDSKA POSOJILNICA

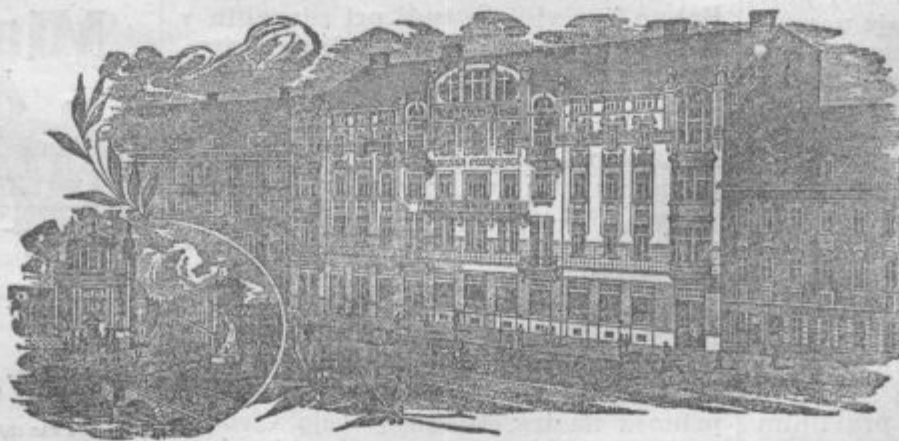
registrovana zadruga z neomejeno zavezo

Miklošičeva cesta štev. 6, pritrilje, v lastni hiši nasproti hotela „Union“ za frančiškansko cerkvijo

sprejema **hranilne vloge** vsak delavnik od 8. ure zjutraj do 1. ure popoldan ter jih obrestuje po

4 1/2 %

brez kakega odbitka, tako da prejme vložnik od vsakih vloženih **100 kron čistih 4-50 kron na leto.**



Za nalaganje po pošti so poštno-hran. položnice na razpolaganje. Sprejema tudi vloge od svojih združnikov na tekoči račun ter daje istim posojila proti vknjižbi z in brez amortizacije, na osebni kredit (proti poroštvu) in zastavi vredn. papirjev. Menjice se najkulant. eskomptirajo.

Dr. Ivan Sušteršič, predsed. **Josip Siška**, stolni kanonik, podpredsed. Odborniki: **Anton Belec**, posestnik, podjetnik in trgovec v Št. Vidu n. L. **Fran Povše**, vodja, graščak, državni in deželni poslanec. **Anton Kobl**, deželni poslanec, posestnik in trgovec, Breg p. B. **Karol Kauschegg**, veleposesnik v Ljubljani. **Matija Kolar**, stolni dekan v Ljubljani. **Ivan Kregar**, podpredsednik, trg. in obrt. zbornice in hišni posest. v Ljubljani. **Fran Leskovic**, hišni posestnik in blagajnik »Ljudske posojilnice«. **Ivan Pollak ml.**, tovarnar. **Karol Pollak**, tovarnar in posestnik v Ljubljani. **Gregor Šlibar**, župnik na Rudniku.