

Materinstvo

Gmotne skrbi in otrok

Kriza, gmotne skrbi so zavzele ves svet, da skoraj ne govorimo drugega kot o skrbih za obstanek. Skrbi tarejo roditelje, a tudi na deco odpade doberšen del, saj je v rodbini glavna snov razpravljanja pač vprašanje: kje vzamem denar za to in ono. Kolikokrat se dogodi, da prosijo otroci za povsem potrebne, včasih prav nujne stvari, toda mati je primorana, odbiti jim prošnjo, najsi ji pri tem še tako krvavi srce: nima denarja. Že malo deco neprestano opozarja, naj pazi na obleko, obutev in vse drugo, ker je tako težko kupiti zopet kaj novega. To se ponavlja vedno in vedno v različnih variantah.

Tako se pojavlja vprašanje: Ali je prav, da dado roditelji otrokom občutiti vso krutost in resnobo življenja? Res je, da treba štediti prav povsod, toda zdi se, da ni potrebno pri vsaki priliki mučiti otroke z jadicovanjem in tržbami. Nasprotno pa je tudi napačno, ako bi otroke docela izključili iz svojih dnevnih skrbi. Kajti lahko bi se iz tega porodilo nezdruvo razmerje. Otrok bi morda smatral za krivico in trdosrčnost, ako bi mu roditelji vzkratili kako veselje in bi dvomil nad njihovo ljubeznijo. Posebno v težkem položaju so siromašni starši, ki imajo navadno zelo nadarjene in dobre otroke in bi jim radi privoščili kako veselje in pribojšek, a jim ne morejo izpolniti niti najskromnejše želje. Koliko trpe pri tem zlasti matere, ki bi rade zamolčale deci vsaj del svojih skrbi, a jim zaradi razum veli, da je razjasnitev potrebna. Otrok se lažje odreče, ako vé, da bi mu mati rada izpolnila željo, a ne more, nego če je prepričan, da noče. Tudi v tem vprašanju velja pravilo: srednja pot, najboljša pot.

*

Ali morajo otroci vse jesti? O tem vprašanju so razpravljali mnogi odlični zdravniki in pedagogi. Medtem ko pedagogi menijo, da se mora otrok v zgodnji mladosti priučiti, da uživa vsako jed in ga moramo naravnost siliti, pravijo zdravniki, da posiljena hrana ne koristi in je želodec ne prebavi popolnoma. Čestokrat se želodec celo punta in vrže nazaj, kar mu ne prija. Vsekakor morajo biti starši oprezní ter se ne smejo trmasto oklepati

niti prvega niti drugega. Mati naj pazi, ali ne odklanja otrok hrane iz razvajenosti. Mogoče je tudi, da se n. pr. brani otrok juhe zato, ker ve, da pride na mizo še kaj boljšega, za kar si hoče v želodcu pri hraniti več prostora. Seveda so to problemi, ki se tičejo samo premožnejših slojev. V siromašni koči otroci jedva čakajo, da pride kaj na mizo in vse radi pospravijo. Ako tudi tu kak otrok odklanja gotovo jed, je to vsekakor znak, da je želodec ne prenaša. Na vsak način naj se mati trudi, da ji otroci ne postanejo izbirčni in po možnosti vse jedo. Saj je to velike važnosti tudi za poznejše življenje. Skromnost v jedi in pijači je lepa ter zlasti dandanes prepotrebna čednost.

Slabe navade. Mnogo mater ima vero, da malim otrokom ne smejo rezati nohtov, nego jih morajo griziti. To je prazna, nespametna vera, ki nima nikake podlage. Res je samo, da moramo biti pri striženju nohtov deci jako pazljivi, kajti otrok je navadno nemiren in ga zato lahko vrežemo. — Marsikateri otrok pa ima tudi navado, da si sam grize nohte; še celo pri odraslih najdemo to razvado. Nekateri otroci zlasti grizejo nohte, kadar so v zadregi. Z grizenjem nohtov, ki niso nikoli dovolj čisti, prihaja nečistoča nohtov in prstov v usta, od ondod pa v želodec in tako lahko nastanejo zastrupljanja v ustih in v prebavnih organih. Zato treba zelo paziti, da deca ne nosi umazanih rok v usta in si ne grize nohtov. Pred vsako jedjo si morajo odrasli in otroci umiti roke z milom in ščetko. — Ako se otrok nikakor ne more odvaditi grizenja nohtov, naj mu mati nekaj časa oblači rokavice. Skrajno sredstvo pa je, da mu namaže prste s kolodijem, ki ima neprijeten duh in okus, pa bo otrok hitro nehal vtikati roke v usta.

Previdnost pri tintnih svinčnikih. Vsa komur ni znano, da tintni svinčniki vsebujejo strup. Neki uradnik iz Hamburga je nosil v žepu tak svinčnik. Segel je z naglico v žep in si zadrli konico svinčnika v palec. V nekaj urah ni bil samo prst, temveč že vsa roka zatekla in zdravnik mu je le z urno operacijo rešil življenje. Takih primerov se je dogodilo že več. Zato naj se zlasti otroci ne poslužujejo tintnih svinčnikov.

Zdravstvo in kozmetika

Mož in higijena

Čistost telesa ni potrebna samo ženi, temveč prav tako tudi možu. Od moževega zdravja in njegovega postopanja je često odvisno zdravje žene in otrok. V časopisih čitamo ponudbe za različna nepotrebna in dostikrat morda celo škodljiva sredstva za umivanje ženskega telesa, a nihče še ni zahteval kakih higijenskih postopkov od moža. Ali ni mož enako udeležen pri intimnem življenju? In vendar si ne upamo njemu ničesar reči, ničesar očitati mu; in če žena zboli, mora pripisovati vso krivdo sama sebi. Ali ni možko telo ravno tako ali pa še bolj dostopno zunanjim vplivom nesnage? Ženska si med dnevom neštetokrat umije roke, ostaja večinoma doma, prijemlje predmete, ki so bili že tolikokrat umiti; na cesti, v tramvaju ali v vlaku ter v tujih hišah pa danes že skoro vsaka ženska nosi rokavice, ker se ji stidi pritiskati kljuke, katere je prišlo že bogve koliko okuženih in umazanih rok. Mož pa živi zunaj, preklada zaprašene akte, stiska prijateljem in znancem roke, zahaja v gostilno, šteje denar, ki je tudi bil že v sto in stotisočih umazanih in okuženih rokah, uporablja javna stranišča ali pa dela na polju in pri živini, njegovo telo je vse znojno in zaprašeno; tak se zvečer vrne v družino, tak navadno leže v posteljo. Zato ni umivanje rok pri moških potrebno samo, kadar pridejo iz stranišča, temveč je še veliko večje važnosti, da si jih umijejo, kadar gredo notri, da si s svojimi umazanimi in morda okuženimi rokami ne preneso bakterij na spolne organe, ki sami zase tudi zahtevajo največjo snago.

L. M.

*

Spanje je neviden delavec, ki dela na naši osebi, preganja nemir in nam spravlja razvrane živce zopet v red; pripravlja dobro razpoloženje in množi v nas sposobnost za novo delo. Mnogokrat zadošča že pol ure, da si živce umirimo. Pa tudi oni, ki po obedu ne postane zaspan, naj počiva pol ure, da zbere svoje misli in se okrepi za popoldansko delo. Naravnost neobhodno potrebno je, da je tudi žena včasih sama, nemotena. Ako to zaradi tesnih stanovanjskih razmer ni mogoče, pa naj se vsaj njena okolica navadi na zavest, da je tudi gospodinja potrebna miru in počitka. Najvažneje pa je, da se ona sama osvobodi morečih misli, kakor da je bogve kaj zagrešila ali zamudila, ako ne izkoristi vsakega trenutka za delo. Kdor dela pametne premoze med delom, si zbira novih moči, ki so potrebne, da gospodinja sredi najhujšega dela ne omaga. Zato hodimo tudi v tem oziru po zlati sredi: ne pojmo hvale samo delu, marveč

mislimo na to, da gospodinja potrebuje tudi počitka. Mali premori zjutraj, ko je vse pospravljeno, po obedu in popoldne po kavi, kjer naj gospodinja strežejo — drugi, delajo prave čudeže in dajejo moč, da žena lažje vztraja v sivi enoličnosti in v skrbah za obstanek.

Vpliv duševnega razpoloženja na prebavo. Neki belgijski zdravnik je s pomočjo raznih poizkusov dognal, da vsako duševno razburjenje pred jedjo ali po jedi slabo vpliva na prebavo. Želodec in čreva v takem stanju ne delujejo pravilno; hrana se ustavlja dalje časa v želodcu. Veliko in dalje časa trajajoče ali večkrat se ponavljajoče razburjenje lahko povzroči razširjenje želodca, krče in razne druge bolečine. Znano je, da mnogi dobe kar mahoma driske, ako jih n. pr. doleti kaj neprijetnega, ako se razburijo ali hudo prestrašijo.

Med kozmetično sredstvo. Za razpokane roke in razpokano kožo vobče si napravi sledeče sredstvo: Enemu litru vode pri-mešaj žlico prav čistega medu in žlico glicerina. S to tekočino namaži očiščene roke vsak večer, po možnosti pa tudi med dnevom. Koža postane kmalu prožna in nežna. — Nečiste, gnoječe rane in otekline se čistijo in boljšajo, ako jih mažeš z naslednjo mešanico: 5 žlic čistega medu, 5 žlic sladkorja, 5 žlic rdečega vina in 5 žlic prekuhanе vode; to dobro zmešaj, namaži rano in jo zaveži s čisto platneno krpo.

Zeleni peteršilj proti rdečici nosu ali lica. Sesekljaj prav drobno pest svežega zelenega peteršilja, prekuhaj to v prav malo vode in si potem obloži nos ali lice s to kašo. Razume se, da treba kožo prej z vasilinom ali toplo vodo skrbno očistiti. Še boljše je, da skuhaš precej peteršilja, iztisneš sok ter ga pomešaš med kako dobro obrazno kremo. Namaži očiščeni obraz na debelo zvečer s tem mazilom in pusti to masko preko noči na obrazu. Zjutraj se umij s toplo vodo, in kmalu spoznaš, da je rdečica izginila ali se vsaj izdatno zmanjšala.

Ali že veš?

Da toplo laneno olje omili bolečine pri oteklinah?

Da čisti bencin raztopi razne maže in ostanke obližev na koži in jih torej ni treba siloma odtrgati?

Da glicerin, pomešan z limonovim sokom in alkoholom beli kožo in jo napravi mehko?

Da se mnogo počasneje celijo one rane, ki so z neprodušnim lepljivim obližem zaprte, kakor one, katerih obveza propušča zrak?

Žena in družba

Modna bolezen

Tempo življenja je v dvajsetem stoletju iz dneva v dan hitrejši in ne trpi primere s prejšnjimi časi. Z mrzličnim razvojem tehnike nam je prišel v kri nestrpen pohlep po vedno novih ustvaritvah.

Stroji bruhaajo iz sebe kar preveč izdelkov, ki pa glede številnosti niso v nobenem razmerju s kakovostjo. Nerazsodnim ženskam je to prav. Mislijo, naj bo blago poceni, čeprav nič vredno, si bodo vsaj mogle zelo pogosto kupovati novih, modernejših oblek. In to je modna bolezen!

Lepotičenje je vsekakor bistveno ženska poteza in, če ostane v pravih mejah, ni na njej nič slabega; hudo pa je, če tako nakupovanje ni sorazmerno z dohodki. Žal, da vidimo v pre mnogih primerih, da so po zadnji modi često oblačene ravno ženske, ki jim moške ne zasluži veliko in ki plačujejo vse na obroke, da jim včasih prvega od plače skoraj nič ne ostane; najrazkošnejše pa niti obrokov ne poravnavaajo in so kratkotalno povsod — dolžne. Pri drugih spet gre lepa obleka na račun slabega stanovanja ali pa — kar je najbolj nes pametno — na račun hrane. Resnično bogate gospe, posebno take, ki imajo kaj kulturnega čuta, ne razkazujejo svojih denarnih sposobnosti z razkošno obleko; napravljene so resno in priprosto, za ulico največ športno, pač pa izbiraajo prvovrstno blago. Nesorazmerno več pa porabijo za kulturne svrhe, posebno za lepo urejeno stanovanje.

Dejstvo je, da se je manija lepega oblačenja brez ozira na denarnico razpasla ravno pri manj imovitih slojih in sicer v nekaterih več, v drugih manj. Zavisi pač od čisto navadnega opičjega posnemanja, češ, ako ima ta in ta žena najmodnejšo obleko, jo moram imeti tudi jaz, saj moj mož ni nič manj kakor njen.

Ta bolezen se je iz večjih mest raznesla posebno v manjša, kjer se vsi poznajo in zato nihče ne mara zaostajati, raznesla pa se je celo v nekatere podeželske kraje.

Nihče ne misli več na to, da bi kateremu sloju odrekal pravico do lepega oblačenja. Pač pa je nesmiselno, da ima gospodinjska pomočnica ali tovarniška delavka več oblek in čevljev kakor veliko imenitnejša gospa. Jasno je, da taka dekleta izdajo prav ves zaslužek za obleke in ne mislijo ne na bodoči dom, ne na starost, ne na pridobivanje kakšnih večjih vrednot kot je moderna obleka, ki se ti že jutri zdi zastarela.

Izgovor je: lepa nošnja mi je — edino veselje, obenem pa sredstvo, da si pridobim moža. Često je resnica drugačna: ženske se ne oblačijo toliko radi moških, nego veliko več — radi ženskih tovari-

šic. Zavist igra tu največjo vlogo. Da bo možkem ugaljala, je dovolj, da je dekletu čedno, okusno oblačeno in predvsem tako, kot je njencemu obrazu in postavi primerno. V tem dekleta največ greše; saj srečujemo včasih čudne spake kot na pr.: obleka po novem kroju, toda pošvedrane pete, razoglava in — rokavice ob najbolj vročem nedeljskem popoldnevu.

Resni in razumni moški, posebno taki, ki mislijo na žentev, kar je pač dekletu najvažnejše, si bodo gotovo premislili vzeti deklet, ki si ni ničesar prištedilo in ki pretirano trati denar za obleko. Veliko je pametnih moških, ki mislijo o ženi, ki bujli ob vsaki priliki v modne žurnale, da je nesposobna za življenjsko tovarišico. Saj se mož ljubice kmalu naveliča, ako mu ni obenem razumna prijateljica in dobra gospodinja. Razen zlih posledic v mesečnem proračunu bo bridko občutil mož tudi duševno praznoto take ženske. Kajti, če žena dela — bodisi v kaki službi ali tudi v gospodinjstvu — in misli v prostem času le na modo, ji vsekakor ne ostane ne časa ne denarja za pridobivanje kakršnihkoli kulturnih vrednot. Knjige, gledališče, predavanje, razstava itd. — vse velja. Taka žena torej žrtvuje svojo duševno kulturo — za prazen videz.

Ženska naj bo vedno dostojno oblačena; doseže pa to z urejeno, ne pretirano moderno obleko, čeprav jo le redko zamenjuje z novo. Take obleke ni treba, da te je sram pred potratnejšimi tovarišicami. In če te opravljajo radi skromne obleke, bodi vesela, da ne najdejo na tebi nič drugega, globljega, kar bi mogle vleči skozi zobe.

Ob takem razpravljanju se nam vsiljuje vprašanje: kako to, da so bile naše babice toliko skromnejše? Kje je vzrok današnji puhlosti?

Slaven državnik-militarist je v svoji načelni knjigi izjavil med drugim, da vojna ljudi plemeniti. Nesramnejše laži pač ni mogel izreči goreči mladini, ki ni več doživela niti odsefov svetovne vojne. Starejši pa dobro vemo, kaj vse se je med vojno in posebno po vojni razpaslo med nami. Vse seveda — čisto logično!

Med vojno je primanjkovalo hrane in še ta je bila slaba, primanjkovalo je obleke, imeli smo celo papirnate tkanine, in še posebno — primanjkovalo je pri večini vsakega veselja; obenem pa je vstalo strašno spoznanje, da človeško življenje nima nobene cene.

Kakor hitro je bilo tega stanja konec, so se množice hotele naučiti življenja do zadnjih meja. Splošno veselje je priteglo, nilo vse kakor v vrtnice, ki pa se je z leti seveda unesel. Vendar se vseh obžestnosti nismo mogli več rešiti. Predvsem je ostala želja po lepem, bogatem videzu.

Zelo pa se je spremenilo eno dejstvo: po vojni je bilo lahko služiti denar, de-

lavskih moči je primanjkovalo, večina stanov je bila zato dobro plačana. Kmalu pa smo spet zapadli v stiske, hujše kakor pred vojno. Otroci so dorasli, moderne tovarne pa rabijo vedno manj ljudi. In čudno: ogromno število žensk se ne zaveda, da je treba poenostaviti tudi način oblačenja, če so se že časi tako temeljito spremenili. Ob tem dejstvu ni torej nič čudnega, da životari toliko naših kulturnih ustanov.

Ce že ne radi številnih, občeznanih zafkakcij in duhovitih domislic, če že ne radi razumnejših moških, vsaj iz spoštovanja do samih sebe ne smemo delati sile svojim dohodkom v zavesti, da gre pri lepi obleki, ako pustimo ob strani njeno koristno nujnost, le za puhlo skorjo. Kajti iti preko svojih sredstev na račun stanovanja, hrane ali celo zadolžitve — je greh proti možu in otrokom in — proti svoji lastni pameti.

M. Š.

*

Ročno delo — pomirjevalno sredstvo.
Včasih so bile ženske, večno z nogavico

v rokah skoraj nekoliko smešna figura. Dandanes, v času skrajnega izkoriščanja vsega, vse bolj razumemo, da treba tudi vsak trenotek časa prav in dobro obrniti. Pa ne samo to! Misli se lažje umire, ako silimo roke in tudi razum, da se bavi s kakim prijetnim ročnim delom. Saj treba paziti, da prsti ne napravijo kake zmede. Vsaki ni dano, da bi legla na zofo ali poleti na trato, češ, sedaj je čas počitka, veselimo se božjega solnca, narave, ali toplote v zakurjeni sobi, dasi bi bila včasih taka izprega od vseh skrbi in vsega dela prav nujno potrebna. Toda če si nemirna, se ne moreš izključiti: misli snujejo navadno dalje, pa bodi na zofi, na trati, ali kjerkoli. Ročno delo pa nam pomaga, da pridemo preko težkih, skrbi polnih ur ali vsaj za nekaj časa nanje pozabimo. Za težje primere mora biti ročno delo bolj komplicirano, da misli ne vzhajajo tja, odkoder smo jih hoteli odpoditi. Nepokojne misli, nepokojne roke treba zaposliti. Brezdelje slabe volje navadno ne prežene; poizkusimo s prijetnim ročnim delom!

Kuhinja

Sirove rezine k juhi. Starim žemljam ostrgaj skorjo, nareži jih na tanke rezine. Zgornjo stran rezin pomoči v raztopljeno maslo in posipaj na debelo s parmezanskim ali nastrganim bohinskim sirom. Tako pripravljene rezine zloži na pekač, ki ga postavi za nekaj minut v pečico, nakar jih razreži na manjše rezine in jih daj še tople na mizo.

S sirom nadevani krompir. Primerno število enako velikih krompirjev skuhaj napol. Potem jih obeli ter previdno z žličko ali z za to namenjeno pripravo izdolbi. V jamice natlači sledeči nadev: krompir, ki si ga izdoblja, stlači, primešaj precej nastrganega bohinskega sira, dodaj malo popra, soli in nekoliko smetane ter dobro zmešaj. Postavi krompir v ognjavarno posodo, ki si jo namazala s presnim maslom in posipala z drobtinami. Preko krompirja vlij skodelico dobre kisle smetane. Krompir naj tako dolgo vre, da se popolnoma zmehča. Preden neseš na mizo, posipaj krompir še z nastrganim sirom.

Mrzla paradižnikova omaka. Mešaj dva rumenjaka, prideni po kapljicah pol žlice olja; ko se zgosti, primešaj limonovega soka po okusu, sol, popra, dve žlici pretlačenih paradižnikov, malo sladkorja in, ako je treba, še vinskega kisa.

Novodobna solata. Večjo belo redkev in dve srednjeveliki jabolki zmelji v stroju za meso; dodaj limonovega soka, finega olja, soli in drobno zrezane glavnote solate.

Kostanjev piré. Nareži kostanj, da ne poka in ga postavi za malo časa v pečico, da se raje lupi. Olupi ga in skuhaj v

mleku, razredčenem z vodo, ki jo osoli in osladi. Ako je preveč tekočine, je nekoliko odcedi, pasiraj kostanj, gladko ga zmešaj in mu prideni na maslu prirejenega svetlega prežganja, nakar iznova prevri.

Jajnine na napoljski način. Razbeli olja, prideni drobno zrezanega česna, nekoliko kruhovih drobtin in precej pretlačenega paradižnika. Zavri to, primešaj kuhane, z mrzlo vodo preplaknjene in odcejene jajnine, povrhu posipaj z nastrganim sirom, postavi še nekoliko v pečico in serviraj.

Ob petkih in svetkih lahko pripravljáš Jajnine. Primerne so k vsaki omaki. Pripraviti se dajo s sesekljanimi ostanki pečenke, klobase, s solato, fižolom, ali kot vloga v postno in mesno juho. Jajnine požlahtijo vsako jed.

Ogrska narodna jed. Zreži drobno tri čebule in jih na masti blede zarumeni, dodaj še dve na rezance zrezani zeleni sladki papriki in tričetr št kg na kosce zrezanega osoljenega svežega svinjskega mesa. Ko je meso napol mehko, prideni pol kg opranega riža, še par zrezanih sladkih paprik ter paradižnikove mezge po okusu. Premešaj, vlij povrhu dobre kisle smetane in še nekoliko paradižnikove mezge ali pretlačenega svežega paradižnika. Pokrij in postavi za pol ure v pečico. Medtem nič ne mešaj. Ako je jed presuha, prilij malo juhe ali paradižnika. Nesi v isti posodo s kislim zeljem na mizo.

Lahka večerja ali uvodna jed. Napravi bolj tanke omelete iz dveh jajec, dveh ali treh zajemalk mleka in potrebne soli.

Namaži jih s popolnoma prirejeno, bolj gosto špinačo, ali jih napolni z zelenim grahom, dušenim na presnem maslu, s praženimi gobami ali kako drugo fino zelenjavo. Zvij tesno vsako omeleto, ki ne sme biti prevelika, povaljaj jo v raztepenem jajcu in drobtinah in ocvrvi omelete na masti, kateri lahko pridaš malo masla.

Obležena in ocvrta jajca. Pripravi si oblečena ali poširana jajca, kar prirediš takole: Zavri v široki kozi liter vode in pol kozarca vinskega kisa. Vlij v zajemalko vsako posamezno jajce in ga previdno položi v krop. Tako zakuhaj vsa jajca, a pazi, da pri tem voda ves čas počasi vre. Ko si ubila zadnje jajce, potegni kozo h kraju in jo pokrij. Tako naj vro jajca počasi tri minute. Rumenjak mora biti popolnoma zavrt ali oblečen v dobro zakrknjen beljak. Tedaj poberi jajca previdno z lopatko iz kroga, odcedi jih dobro in jih osoli. Kropa ne smeš soliti, ker bi se jajca razlezla. To so torej poširana ali oblečena jajca. Serviramo jih vroče na opečenih kruhkih, na špinaci, na juhi itd. Kot uvodno jed ali lahko večerjo pa oblečena jajca tudi lahko pomočimo v razmotanem jajcu, povaljamo v drobtinah in jih ocvremo na vroči masti, tako da so hitro gotova. Tako prirejena jajca so posebno fina.

Dunajske skledice. Kupi bolj debelo enakomerno narezane „pariške klobase“. Vsako rezino posebej povaljaj v moki in jih opeci na masti, ne da bi prej odstranila kožice. Režine klobase se na vroči masti tako dvignejo, da nastanejo male skledice, ki jih napolni s špinačo, na vrh pa deni ocvrta jajca. Nadevaš pa lahko te skledice tudi z možgani v majonezi, s karfižolo v jajčni omaki ali s čimerkoli.

Marelični penasti narastek. 2 beljaka, 15 dkg sladkorja in 15 dek marelične marmelade mešamo tako dolgo, da se precej zgosti. Potem pridenemo sneg 5 beljakov. Zmes naložimo v ognjavarno prsteno posodo, ki smo jo namazali s presnim maslom in posipali s krušnimi drobtinami. Povrhu potaknemo olupljene, na rezance zrezane mandlje in pečemo narastek 10 do 15 minut v srednjevroči pečici. Serviramo ga takoj v posodi, v kateri smo ga pekli. Ako nimamo ognjavarne posode, je dobra tudi navadna porcelanasta skleda.

Sadni riž. Napolni stekleno skledo do polovice z bolj gostim mlečnim rižem. Temu primešaj raznega kompota: črešenj, višenj, breskev, kutin, ananasa, kar pač imaš na razpolago, vsakega nekoliko; posipaj s sladkorjem, polij z rumom in malinovcem, na sredo pa nakupiči sladke spenjene smetane. Še lepše je in okusnejše, ako pripraviš vsaki osebi posebej v malo stekleno skledico sadni riž, kakor prej opisano. Je to izvrstna lahka večerja.

Sadni sir ali žele. Sadni sir, žele ali zdruz delamo iz manj zrelega sadja ter



Naš pravi domači izdelek!"

iz odpadkov, ki jih na ta način prav koristno lahko porabimo. Najbolj prikladna za sadni sir so jabolka, kutine in grozdje. Vse to sadje vsebuje namreč dosti pektina, t. j. snov, ki povzroča, da se sadje strdi in ohrani. Ako bi delali sadni sir iz popolnoma zrelega sadja, moramo dodati prašek pektin, ki se pridobiva iz sadja in ga prodajajo v nekaterih drogerijah. Jabolka in kutin za sadni sir ne lupimo, izrežemo samo vsa črviva in nagnita mesta in zrežemo sadje na krljle. Potem ga stresemo v kozo in nalijemo nanj toliko vode, da so krljli skoraj pokriti in kuhamo tako dolgo, da se sadje zmehča, razkuhati se pa ne sme. Med huhanjem treba večkrat mešati. Kuhano sadje stresemo na platneno krpo, ki je z vsemi ogli privezana za noge narobe obrnjene kuhinjskega stola. Sok naj odteče sam v podstavljeno posodo, ne da bi kaj stiskali. Na vsak liter soka vzemi pol kilograma sladkorja, ki ga polij s $\frac{1}{4}$ litra vode ter ga pusti, da vre in postane bel kakor kaša. Tedaj ga odmakni z ognja in vlij vanj sok; mešaj toliko časa, da se sladkor popolnoma odloči od posode. Zaradi boljše okusa prideni malo limonovega soka ter zrezano šibico vanilije, ako ti prija ta okus. Postavi kozo zopet na vroč štedilnik in neprestano mešaj, da hitro vre toliko časa, da se kapljica gosto potegne od kuhalnice. Žele ali zdruz se na toplem razleze, zato ga hranimo v steklenicah na hladnem. Steklenice pa moramo prej zvepljati, da jih osvobodimo vseh glivic. To storimo takole: Na plitko posodico položimo ploščico žvepla in ga zažgemo, na-

kar povežemo za nekaj trenutkov steklenico ali kozarec na goreče žveplo, da se napolni z žvepleno kislino. Potegni kozarec urno proč in ga poveži, da ostane žveplena kislina dalje časa v njem. Še toplel zdriz nalijemo potem v te kozarce, ki morajo imeti širok vrat; povrhu nasujemo sladkorja. Ko se popolnoma shladi, kozarce zavežemo s pergamentom ali celofantnim papirjem. — **Kutinov sir** ali zdriz napravimo prav tako, samo da tu porabimo tudi vse olupljene kutine, ki jih pretlačimo skozi sito, in da vzamemo na 1 kg kutinove mezge 1 kg sladkorja. Pomoči ga nekoliko v vodo in ga skuham, da je gost. Nato odmakni in deni vanj kutinov sok, primešaj pa tudi malo limonovega soka in mešaj tako dolgo, da se sladkor popolnoma odloči od posode. Potem postavi zopet na štedilnik in kuhaj zdriz med skoraj neprestanim mešanjem. Ko je toliko gosto, da se kaplja strdi, ko jo deneš na krožnik, je sir dovolj gost. Še vročega deni v lepe majhne modelčke, plitke skledice ali krožnike, ki si jih prej oplaknila z vodo. Nekaj dni ga pusti na toplem, n. pr. nad štedilnikom, da se osuši, potem ga stresi na desko, posipano s sladkorjem, da se strdi še na spodnji strani. Zavij ga nato v bel papir in shrani v škaflih.

Brezalkoholne pijače*

Zrelo sadje in grozdje imata več glavnih sestavin, najvažnejše izmed njih so sladkor, kislina, rastlinska beljakovina, rudninske snovi (kalij, natrij, železo, apno, fosfor, magnezija, žveplo) in voda seveda, a kar je glavno, vitamini, ki bi jih lahko imenovali tudi življenjotvorne snovi. Dokazano je, da vsako živo bitje hira, ako mu primanjkuje vitaminov. Sadtje je torej neprecenljive hranilne vrednosti in bodi zato naša največja skrb, da si ga ohranimo svežega, in pa v sadnih sokovih. Žal, da je v vsakem svežem sadnem soku, kakor tudi v ozračju sploh, mnogo glivic, kipelne glivice ali kvasovke imenovane. Te glivice se ob primerni toploti od 5—65°C začno v sokih razvijati in razmnoževati ter razkrajajo sladkor v njih v dve glavni sestavini: v alkohol in ogljikovo kislino. Vitamini se pri tem skorajda uničijo. Ogljikova kislina povečini izhlapeva in gre tako rekoč v nič, ostane pa alkohol, ki dela tekočino opojno. Ta vsem znani pojav imenujemo kipeenje ali vrenje.

Ako hočemo sladkor, ki je izredno redilen, vitamine, ki so nam neobhodno potrebni, ter druge hranilne snovi obdržati v sadnem soku, moramo kipeenje zabraniti. To pa dosežemo na ta način,

da uničimo kipelne glivice v soku in da pijačo neprodušno, t. j. tako dobro zapremo, da se ne morejo vanjo iznova zatrositi glivice iz zraka.

Z zdravstvenega stališča, za ohranitev krepkega rodu je neizmerne važnosti, da shranimo sadne sokove v njihovi prvotni sestavini z vsemi redilnimi snovmi in brez pogubnega alkohola. Vse ono sadje, ki se za zimo ne da sveže ohraniti, zlasti vse vrste netrpežnih jabolk, hruške-tekpe in grozdje, četudi ni morda prvovrstno, naj bi gospodinje predelavale v sadne sokove. Izplača se že manjša množina drugovrstnega sadja, ki ga dobimo v jeseni za majhen denar. Za domačo uporabo si kupimo lahko ročno stiskalnico, kakršno uporabljamo tudi za stiskanje ali prešanje malin, borovnic in ribeza. Ni draga in se že v kratkem času izplača. Kdor ima vrt in na njem različno sadje, pa bi storil greh, ako si za zimo ne napravi svežih sadnih sokov. Proč z žganjem in vinom, pa v hišo tem več zdravih brezalkoholnih sadnih sokov!

Izdolovanje brezalkoholnih pijač

Za manjše količine je najpreprostejši način tale: Nabrano sadje preberemo in izločimo oziroma obrežemo vse, kar je gnilega, ostalo pa operemo. Snaga je prvi pogoj za dober uspeh. Prav tako mora biti skrbno pomita in izbrisana vsa posoda, ki jo uporabljamo. Nato sadje zdrobimo in ga takoj v ročni stiskalnici ali v sadni preši iztisnemo (sprešamo). Sprešani sok pustimo nekaj ur v škafih, skle, dah ali čebrih, da se očisti. Potem ga previdno precedimo v drugo posodo in nalijemo v steklenice; slatinske so prav primerne za to. Steklenice postavimo nezamašene v lonec, kakršnega uporabljamo za vkuhanje sadja ali za kuhanje perila. Razume se, da steklenice ne smejo stati naravnost na dnu, marveč obložimo dno z leseno ali kovinasto rešetko ali z večkrat zganjeno krpo. Tudi posamezne steklenice ovijemo s slamo ali s krpami, da med segrevanjem od vročine ne popokajo. Potem vlijemo v lonec med steklenice toliko mrzle vode, da sega do vratov steklenic. Lonec pokrijemo s pokrovcem, ki ima odprtino za toplomer. Vanjo vtaknemo toplomer in postavimo lonec na zakurjeni štedilnik. Polagoma razgrevamo, da doseže toplomer 75°C. Med segrevanjem se mošt napne in speni tako, da kipe pene tež rob steklenic, kar je pa pravilno. Ko je toplomer dosegel 75°C, jemljemo počasi steklenice drugo za drugo iz lonca, odljemo toliko mošta, da ostane dovolj prostora za zamaške, in s strojčkom takoj zamašimo steklenice. Seveda morajo biti zamaški novi, iz zrele plutovine, ter dovolj debeli. Pred uporabo jih namakamo dva dni v mrzli vodi, potem jih kuhamo četrte ure v kropu. Jemljemo jih iz vroče vode, da so mehki, jih

* Že lansko leto v septembru je Naš dom obširno pisal o prirejanju sadnih sokov; na željo naročnic podajamo še nekaj navodil.

obrišemo do suhega in jih takoj uporabljamo. Ker pa zamaški povečini niso popolnoma neprodušni, oblijemo zamašene steklenice z vročim parafinom ali s kolo-fonijo, kar je ceneje. Zato je pa potrebno, da potisnemo zamaške tako globoko v vratove steklenic, da pride gornji del v isto višino z robom vratu ali še malo globlje.

Ko vzamemo steklenice iz lonca, moramo odvzeti nekaj vroče vode in jo nadomestiti z mrzlo, ako hočemo vtakniti vanjo druge steklenice, ker bi sicer zaradi prevelike razlike v toploti popokale. Tako dobro zamašene steklenice hranimo v kleti. Pred uporabo steklenice previdno prelijemo, ker s tem preprečimo, da se

sok ne skali; malenkost kaleža pa ostane na dnu steklenice. Če pa odmašimo steklenico in jo postavimo na toploto okoli 15° C, tedaj začne tekočina v dveh ali treh dneh kipeti, in imamo v poljubnem letnem času zopet navaden rezek mošt.

Kjer prirejšajo brezalkoholne sadne sokove v večjih množinah, uporabljajo za segrevanje (sterilizacijo) žganjarske kotle, aluminijaste ali dobro pocinjene posode. Nikoli se ne smemo posluževati železnih, pločevinastih ali cinkastih kotlov, ako segrevamo sokove naravnost v njih, brez steklenic. Železo daje namreč moštu črno barvo in slab okus. Cink pa se združi s sadnimi kislinami tako, da pri uživanju takega mošta lahko nastane zastrupljenje.

Praktična navodila

Naši jedilniki naj bodo sestavljeni tako, da vsebuje dnevna hrana vse štiri važne snovi, ki so potrebne našemu organizmu. To so: tolšča, beljakovine, škrob in vitamini. — Mnogo tolšče vsebujejo: mast, maslo, slanina, olje, loj, orehi i. dr. — Beljakovin bogato je meso, mleko, jajca, kruh, sir, sočivje. Škroba ima največ bela moka, riž, krompir. Vitamine vsebujejo: jetra, špinaca, zelena solata in sploh vsa zelenjava, sadje in sveži ter brezalkoholni sadni sokovi. Sadje ni samo poslastica ali za nameček, nego bi moralo tvoriti važen del obeda in večerje.

Tehtnica, natančna in zvesta, mora biti v vsaki kuhinji. Kajti čestokrat je potrebno, da se prepričamo, ali so nam poslali v hišo pravilno natehtano blago. Tudi kontrola vsega onega, kar dobimo s trga, je zelo priporočljiva. Ko kupimo piščance ali drugo kurefino, je dobro, da doma očejeno stehiamo, tedaj šele spoznamo, ali je bil nakup ugoden. Tehtnica, svinčnik v roki in papir so prav dobri pripomočki za štedljivo gospodinjstvo. Nadzorujmo sebe in svojo okolico! — Večkrat si ne upamo prirediti kake jedi samo zato, ker msilimo, da je predraga. Potrebno je, da s pomočjo tehtnice natančno preračunamo, koliko velja ta ali ona jed. Včasih nam tak proračun pokaže, da smo se zmotili: jed, ki smo jo smatrali za jako drago, v resnici ni tako draga, da bi jo morali docela izključiti z jedilnika. Nasprotno so pa morda takoiimenovane cenene jedi vendar le precej dražje kot smo mislili. Zato računaj, tehtaj, zapisuj!

Rudninske snovi, ki jih vsrkavajo naše hranilne rastline s svojimi koreninami iz zemlje in jih oddajajo vsej rastlini, so važen del človeške prehrane, saj vplivajo koristno na razvoj telesa. Za gospodinjstvo so te soli važne zato, da zna ž njimi računati pri sestavi prehrane. Izkušnja nas uči, da gotove jedi ne prenesejo toliko kuhinjske soli kakor druge: če te jedi solimo tako kakor vse druge, jim pokvarimo okus, ker so preslane. To pa zato, ker ima dotična hranilna snov že po na-

ravi v sebi večjo množino naravnih soli, ki opravljajo pri človeški hrani isto delo, kakor dodatna kuhinjska sol, namreč da napravljajo jed lažje užitno. Gospodinja lahko opazi, da so zlasti rastlinske jedi, ki jih je malo solila, čestokrat vendar le preslane. Ta opažanja mora porabiti sebi v korist ter natančno vedeti, koliko dodatne soli potrebuje vsaka posamezna jed. Tudi pri kuhanju treba torej delati z razumom in ne morda samo z rokami.

Nekatere gospodinje se pritožujejo, češ da se tkanine ne izdelujejo več tako trpežno kakor pa pred vojno. Toda te pritožbe so zmotne. Prezgodnjemu razpadanju tkanin so kriva največ pralna sredstva, ki se jih v zadnjih letih gospodinje poslužujejo pri pranju. Tista gospodinja pa, ki pere svoje perilo s priznanim dobrim milom Zlatorog, se gotovo ne bo pritoževala, da se ji perilo predašno trga. Kajti Zlatorog-ovo milo perila nikdar ne trga, temveč ga še celo krepi s tem, da ga očisti vsake nesnage. Zlatorog-ovo milo je res dobro, izdatno, pa — domače. Priporočamo ga!

Olje, namizno, olivno, bučno, ki se je včasih uporabljalo skoraj izključno le za solato, majoneze in sploh le za začimbo, uam čimdalje bolj služi tudi namesto masti. Odkar so se naselili Primorci med nami, se je uporaba olja za kuhno izdatno zvišala, kar je pametno, kajti olje ne redi tako kakor mast in je lažje prebavno ter sploh jako ugodno vpliva na prehrano. Razume se, da mora biti zlasti olje za kuhno fino, brez neprijetnega vonja, svetlorumene barve in milega okusa. Ako stoji olje v odprti posodi in na zraku, dobi neprijeten okus in duh, postane namreč žarko. Zato moramo imeti olje vedno dobro zamašeno in ga moramo hraniti na hladnem prostoru. Varovati pa ga treba tudi mraza, ker se že pri dveh stopinjah Celzija strdi. Bučno olje je bolj gosto in nekoliko zelenkasto; ponekod ga zelo cenijo, toda na okus se je šele treba privaditi. — Ribje olje je edino živalsko olje. Pripravljajo ga iz jeter raznih mor-



Nikoli odprti

Pristen samo v modrem ovitku.

skih rib. Uporabljamo ga kot dragoceno zdravilno sredstvo pri angleški kostni bolezni, pri slabotnosti otrok in tudi odraslih. Eskimi pa uživajo ribje olje tako kakor mi namizno.

Sladice lažje zvrnemo iz pekačev, ako položimo na dno polo papirja. To velja za vse vrste testa, samo za shajano ne.

Za masleno in krhko testo ne mažemo pekačev, ker je itak dovolj maščobe v njem.

Vlečenemu testu pridenemo, ko ga prirejamo, malo masti ali olja, da se lepše vleče.

Zelenjavo, zlasti špinačo, kuhamo zmehčano, da obdrži zeleno barvo in se ne izluži preveč redilnih snovi.

Solato in zelenjavo ohraniš dolgo svežo, ako jo zaviješ v časopisni papir, tako da prihaja čim manj zraka do zelenjave. Zavoj položi na hladna tla.

Testenine kuhamo vedno pokrite, da lepše narastejo. Po novem jih več ne oblijamo z mrzlo vodo, ker s tem izgube mnogo dobrega okusa.

Ledene glazure. V sladkor za ledene glazure treba zmešati kavno žličko vinskega kisa, da se glazura sveti.

Skleda s pudingi in narastki, ki jih pečemo v pečici, položimo na pekač in ne prosto v pečico. Tako ni nevarnosti, da bi skleda počila; tudi na ta način lažje

obračamo oziroma premikamo skledo s pudingom.

Jedi, ki jih moramo nanovo pogreti, ne pogrevajmo naravnost na štedilniku ali v pečici, ker se sicer jed osuši in dobi slab okus. Ako pa postavimo lonec z jedjo v večjo posodo vrele vode, ohrani jed prvotni okus in se ne posuši. Tudi kave nikoli ne grejmo na plošči štedilnika, marveč v kropu.

Plesnive čevlje, ki so bili mokri, a jih nismo takoj vzeli v nego, in sploh plesnivo ali otrdelo usnje, obrišemo in namažemo potem po vsej površini z glicerinom, kateremu smo primešali malo vode. Prav tako postopamo tudi s poškodovanimi jopiči, čepicami, rokavicami, ki so se na dežju zmočili. Skrbno jih obrišemo ter potem namažemo. Usnje ostane mehko in voljno.

Madeže s srebrnine odstranimo z vodo, v kateri se je kuhl lepo opran krompir v oblicah. Očistim jo pa tudi z vodo, v kateri raztopim nekoliko boraksa.

Oljnat madeže na šipah, sledove pleskanja, odstraga najlažje z nerabno britvico ali s steklenim papirjem, iz tal pa s terpentinom.

Premogov prah odstrani rjo z železnih in jeklenih predmetov. Rjaste madeže najprej odmoči s petrolejem, nato pa z zamaškom iz probkovine, povaljanim v pepel, drgni po njih in potem dobrega očisti. Jedilni pribor, ki ima neprijeten vonj po ribah, takisto lahko očistiš s premogovim pepelom.

Pepel od drv lepo očisti steklo, porcelan, emajlirano posodo, pribor, okvir štedilnika, lijak, vedra in še marsikaj.

Proti komarjevim pikom. Namaži kožo z limonovim sokom in komarji beže od tebe. Ako tega nisi storila, a te je pičil komar, pomazi dotično mesto večkrat z limonovim sokom ter ne praskaj, pa sled pika dosti prej izgine. — Dobro zaščitno sredstvo proti piku komarjev je baje tudi sledeče: Zmešaj v skledi 15 gramov eukaliptovega olja, 30 gramov stopljenega loja in 210 gramov fine riževine moke. Vse to tlači in mešaj s porcelanastim batičem tako dolgo, da dobiš fin puder. S tem podrom si napudramo kožo, v kolikor je komarjem dostopna.

Dobro sredstvo proti stenicam so baje mesecnovе vejice, ki jih je treba vložiti v postelje.

Bolhe preženeš iz podnic z divjim kostanjem ali pelinom, ki ga skuhaš na vodi. Polij to vodo po tleh. Tudi vrela močna raztopina sode in vode ugonobi bolhe.

Muham je zopern močan duh po terpentinu ali salmijaku.

Pošteno in pridno postrežnico za pol dneva priporočamo. Nje naslov

Eliza Steinberger, Vič-Glince 30.