

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1933

15. MARCA

ŠTEV. 5

O pravilni in zdravi prehrani

Kaj naj bi vsaka gospodinja vedela o pravilni, zdravi prehrani

1. Poglavitna, za zdravo življenje neizogibno potrebna živila so mleko, zelenjad in sadje. Ta prva pa izpopolnjujejo še krompir, žitni izdelki (kruh), sladkor in med ter tolstce. kakor sirovo maslo, olje in mast. Živila pa, ki naj bi se uživala le poredko in po malem in ki brez vsakršne škode lahko tudi popolnoma izostanejo, so meso, jajca in sir. Skrb gospodinj je torej, da uredi prehrano svojih domačih tako, da ne primanjkuje mleka, zelenjadi in sadja in da se vsaj zmanjša množina mesa, jaje, sladkorja itd.

2. Poglavitna živila naj bi uživali kolikor mogoče sirova ali presna. Gospodinja, ne kuhaj po nepotrebnem vse zelenjadi ali sadja! Kompot je malovredna jed, zato nosi na mizo sirovo sadje! Vpelji v prehrani tudi uživanje sirove zelenjadi, katere vrednost je dosti večja kakor pa kuhane. Kuhaj le bolj doraslo (staro) zelenjad, a kuhaj jo v malo vode in vodo porabi. Odlivanje vode od zelenjadi je zmetavanje dragocenih hranilnih snovi. Pražena, dušena ali parjena zelenjad je boljša in ima več redilnih snovi kakor pa kuhana. Pri nobenem obedu naj ne manjka sveže, presne solate!

3. Sadje bodi vedno prvi del obeda, to se pravi, da je treba začeti s sadjem kosilo, zajtrk ali večerjo. Za sadjem so na vrsti presna zelenjadna jedila in šele potem kuhane jedi. Kuhane jedi naj bodo tiste, s katerimi obed zaključimo, ne pa začnemo.

4. Krompir je ceneno, a mnogo vredno živilo, če ga le prav pripravimo. Ne lupimo preveč sirovega, kajti pri lupljenju odpade mnogo važnih snovi, ki so pri krompirjevem gomolju ravno pod kožico, ki ga pokriva. Če le moremo, ga pecimo ali parimo v parilniku! Za prehrano je najboljši pečen, neolupljen krompir.

5. Črn kruh je mnogo redilnejši od belega. Do dobrega je dognano, da bel kruh človeškemu zdravju ni prikladen in ob samem belem kruhu sploh ni mogoče živeti. Zato jejmo črn kruh, ki zdravje pospešuje in nam res kaj koristi.

6. V hrani se varujmo močnega solenja živil, ostrega kisa in začimb, posebno tujih. Začnimo polagoma s piclejšim solenjem, ki ga postopoma še zmanjšujemo, da se tako počasi navadimo na malo slana jedila. Namesto kupljenih, ostrih začimb uporabljajmo domača dišavna zelišča, ki si jih z malim trudom pridelamo na koščku zelenjadnega vrta. Kis pa nam najbolje nadomešča sok citrone, ki ga tudi potrebujemo veliko manj.

7. Ne uporabljajmo iz napačne štedljivosti nikoli živil, ki niso sveža. Staro, nagnito sadje in ovela zelenjad niso dosti vredna živila; z mesom, klobasami, ribami in gobami, če so stare, pa se celo lahko zastrupimo.

8. Vsako živilo je treba pred uporabo skrbno osnažiti. Zelenjad otrebimo in operemo, sadje umijemo in zbršemo. Posebno skrbno čista morajo biti živila, ki jih damo nekuhana na mizo (sadje, solata). Nikoli ne prinesimo h kosilu neumitega in nezbrisanega sadja (jabolka, bruske itd.).

9. Ne jejmo postanih jedil! Puščanje ua toplem jedilom škoduje in jed, ki

stoji delj časa na več ali manj toplem prostoru, se lahko tako pokvari, da nam škoduje, če jo pogosto uživamo. Jed, ki jo mislimo shraniti, postavimo na mrzel prostor, da se čisto ohladi, in jo šele tik pred kosilom hitro pogrejemo.

10. Pri kuhanju in pripravljanju živil sploh pazimo na snago! Preden prime-mo kako živilo z roko, se je treba temeljito umiti. Snažna pa naj bo pri tem delu tudi naša obleka ter posoda in orodje, ki pride v dotiko z našo hrano. Snaga naj sije z vse kuhinje, kajti tudi čistost in natančnost lahko pripomoreta k zdravi, pravilni hrani. Š. H.

Še dva načina konserviranja

V zadnji »Gospodinj« je bilo poja-snjeno, da preprečimo škodljivo delo-vanje glivic na naših živilih in sploh na vseh organskih snoveh, to se pravi, da jih obvarujemo vsaj nekaj časa pred raz-padanjem — s tujo besedo **konservira-mo** — na štiri načine: z nizko toplino, s sušenjem, z ohranjujočimi snovmi in z razgrevanjem. Bolj podrobno smo že ob-razložili vpliv nizke topline in dober uspeh izhlapevanja vode ali sušenja. Da-nes naj na nekaj primerih pokažemo druga dva načina, in sicer **ohranjujoče snovi** in **razgrevanje** ali sterilizacijo.

Od nekdanj je že znano, da razni stru-pi ne ugonobe samo človeka ali živali, ampak so pogubni tudi glivicam. Vsak strup je torej že ohranjujoča snov v naj-širšem pomenu besede. Vendar pa stru-pov v splošnem ne uporabljamo pri kon-serviranju živil, ker so škodljivi, čeprav bi jih dodajali živilom v še tako majhni meri. Zato nikakor ne moremo priporo-čati za konserviranje sadja ali zelenjadi znane **salicilne kisline** ali kratko **salicila**, ki ga gospodinje, zlasti po mestih, tako radi uporabljajo. Če vzamemo tega stru-pa še tako malo, vendar pogosto ali celo redno uživanje shranikov, pripravljenih s salicilom, ni brez škode za naše zdravje. Proč torej s salicilom, z **bencoejevo kislino** in raznimi drugimi strupi, ki jih industrija ponuja kot zanesljiva ohranju-

joča sredstva za konserviranje sadja in zelenjadi!

Imamo pa snovi, ki človeku ne-le niso škodljive, ampak jih celo uporabljamo za začimbe, ki pa vendar zelo ovirajo raz-voj glivic, ako jih dodajamo živilom v primerni gostoti. **Sol, ocet, sladkor, olje** so take snovi. Meso se nekaj časa ohrani, ako ga dobro nasolimo. Slaniki se v močni solomuri ohranijo na mesece. V ocet vlagamo zelenjad (kumare, fižol). V gosti sladkorni raztopini se ohrani sadje na leta brez škode, ker v taki pre-sladki vodi glivice ne morejo delovati. Vinski cvet ali špirit je tudi jako čislana in uspešna ohranjujoča snov, ki jo pa v gospodinjstvu le malokdaj uporabljamo.

Hud strup za glivice je **baker**, kakor se nahaja v znani **modri galici**. Telegraf-ske drogove in razno drugo lesovje kon-servirajo tako, da jih prepojiijo z razto-pino modre galice. Tak les trpi tudi v mokroti mnogo dlje nego nekonservi-ran. **Oglje** je snov, na kateri se glivice ne morejo razvijati. Zato obžigamo ste-brom in kolom spodnje konce, kolikor jih pride v zemljo, zlasti pa tisti del tik nad zemljo. — Ohranjujočih **snovi** za najraz-ličnejše namene je še nešteto, vendar pa za navadno gospodinjstvo zadostujejo prej omenjena. Vsa imajo to slabo stran, da učinkujejo le nekaj časa. Še tako do-bro osoljeno meso se drži le omejeno dobo. Prav taka je z vsemi drugimi pred-meti, ki so konservirani z ohranjujočimi snovmi. Le **olje** in vinski cvet zagotovita trajno stanovitnost. Najno-vejši in tudi najboljši način konserviranja je pa **raz-grevanje** ali **sterilizacija**. Kakor je oilo v prejšnjih odstavkih obrazloženo, ga na zemlji ni predmeta, ki bi ne bil ves poln majhnih živih bitij, glivic ali bakterij, ki jih seveda z golimi očmi ne vidimo. Tu-di je bilo že povedano, da zanesljivo ugonobi glivice in njih truse samo **vro-čina**. Če torej bodisi katerikoli predmet na njemu primeren način razgrejemo do 70, 80 ali celo do 100 stopinj Celzija in ga v tej toplini vzdržimo nekaj časa, je gotovo, da so uničene, zamorjene na njem **vse glivice** in vsi trusi. Iz tega sle-di, da je tako ra gret — steriliziran —

predmet popolnoma zanesljivo ohranjen pred razpadanjem in sicer vse do tje, dokler se iznova ne zatosi z glivicami ali njihovimi trosi. Sele potem, ako steriliziran predmet, še vroč, tako dobro — navadno pravimo neprodušno — zapremo, je trajno popolnoma zanesljivo obvarovan pred vsakim razpadanjem, torej pred kakršnokoli okvaro.

Razgrevanje ali sterilizacija v svrhu ohranjanja ima torej praktičen pomen v gospodinjstvu le v zvezi z neprodušnim zapiranjem. Le tisti shranki (konserve), ki jih takoj po razgrevanju še vroče popolnoma zanesljivo neprodušno zapremo bodo imeli neomejeno trpežnost.

Praktične zglede prihodnjic. H.

Nekaj o spanju

Spanje ima to nalogo, da vrne telesu z dnevnim delom porabljen moč. Pri spanju se vršijo gotova telesna presnavljanja, ki nam še niso znana. Dihanje je počasneje, zato pa vsak dih globokejši. Tudi žila bije počasneje, telesna izločevanja so zmanjšana, mišice so v spanju oslabiljene. Za dobro spanje je neobhodno potrebno, da ni v možganih preveč krvi. Prav zato se pokaže po vsakem obedu večja ali manjša zaspanost, ker sili kri k prebavilom in je je manj v možganih.

Potrebno je za dobro spanje tudi to, da človeka ne moti premočna luč in prehud ropot. Tihota in tema pospeši zaspanje. Tudi je to gotovo, da človek tem lažje zaspi, čim bolj utrujen gre k počitku.

Slabemu spanju so pa velikokrat krive tudi razmere v spalni sobi. Ne sme biti ne pregorko ne premrzlo. Najprimernejša temperatura je 15 stopinj Celzija. Spalnica bodi tudi dobro zračena. Spati pri odprtem oknu je dobro.

Pregorka posteljna odeja in s perjem napolnjena spodnja posteljina je za spanje škodljiva. Najbolje se zaspi na trdih modrocih. Volnene odeje so boljše ko pernice. Nočna obleka bodi lahka; tudi spat je treba iti dovolj zgodaj, ker je znano, da je predpolnočno spanje najboljše. Tik pred spanjem ni dobro jesti, zlasti se

je varovati močne kave ali čaja. Kdor je slabega spanja, naj sploh po peti popoldanski uri ne uživa ne kave ne čaja ne druge razburljive pijače.

Zoper nespečnost dobro pomaga tudi topla nožna kopel; dobro učinkuje tudi ako hodiš nekaj časa po sobi bos, dalje mrzli ovitki po mečih in sploh dlje trajajoče (33 do 35 stopinj) gorke kopeli po večerji. Zoper nespečnost pa seveda največ pomaga to, ako je dan pravilno razdeljen na delo, hranitev in počitek, človek pa privajen na red, kdaj vstane in kdaj gre spat. Tudi mora človek v postelji zatirati vsak gib mišic, pa tudi beganje svojih misli po čemerkoli, kar človeka razburi. Ljudem, ki trpijo na neprijetnih občutkih ali na duševnih motnjah je svetovati, da nekaj časa mirno ležijo v razsvetljeni sobi, dokler se jim vznemirjenje polagoma ne poleže. Nevarno pa je, prepogostokrat jemati uspavalna sredstva. Telo se nanje navadi, pa jih je treba uživati vedno več in končno človek brez uspavalnih sredstev več ne zaspi. Treba je torej jemati uspavalna sredstva le na zdravnikov predpis. Gotovo pa je, da čašica čaja iz baldrijana, oranžnega cvetja ali mete živce zelo pomiri.

Tudi je dobro zvečer nekoliko telovaditi n. pr. ob odprtem oknu, ko imaš usta trdo zaprta, šest- do dvanajstkrat prav globoko zadihati in to, ležeč v postelji na hrbtu, ponoviti. To dihanje pa ne sme biti nasilno, pač pa kar mogoče globoko. Tekom časa se število teh udihljev še pomnoži. Spravi se namreč na ta način v pljuča večja množina kisika in to napravi spanje globoko in brez sanj. Razume se, da je velike koristi za dobro spanje — zlasti duševno utrujenim ljudem — ako pridružijo zvečer tej telovadbi še daljši sprehod v svežem zraku.

ga Alkohol in dojenje. Pri nas vlada ponekod prepričanje, da mora dobivati doječa žena večkrat vina, pa tudi žganja rada malo srkne. Zdravniki pa priporočajo ženam naj uživajo mleko, kakao, dobre juhe in močnate jedi in sadje. Veliko alkohola vpliva pogubno na mlečne žleze.

Dojenček

Kmečke matere bodo pač radovedne, kaj se pod tem naslovom skriva. Domo-ljubova priloga je že marsikatero korist-ne nasvete dala našim gospodinjam o prehrani, o vzgoji otrok itd. Pa še o do-jenčku par besed!

Res je kmečka mati-mučenica vzre-dila največ zdravih, močnih otrok, pa se naj kljub temu ne brani nasvetov, ki ji ne dajo nobenega dela več in ne stroškov.

Vsaka dobra in skrbna mati, ki je vzgojila že več otrok, že pred rojstvom pripravi vse najpotrebnejše za sprejem novega zemljana. Najpoglavitejša stvarica seveda je dolg povoj s trakovi. Po-tem plenice in zibelka s snažno vrečo iz rjuhe, v kateri je lepo drobno ličkanje. Mati, vse je lepo, snažno, samo nekaj je preveč, a nekaj premalo. Preveč so ne-srečni povoji, ki nedolžnega otroka tišči-jo kot veriga hudodelca. Saj otrok ne bo imel slokih nožic! V napredni Ameriki se pri hiši, kjer imajo novorojenčka, zglašijo komisija in če najde otroka v po-vojih, je mati kaznovana. Nekatere naše matere so pa trdovratne. Plašijo celo ti-ste redke izjeme, ki ne povijajo otroka, češ, boš videla, kako bo imel sloke noge. To je zlo, katero se mora odpraviti.

Premalo je pripravljenega ličkanja. Kmečki dom je jeseni ves zakrit s ko-ruzo, ki se suši, dojenčkova zibel pa ima v vreči le malo, malo ličkanja. Le malo truda in otrok bi ležal na mehkem. Ta-ko pa je v vreči le malo ličkanja in še tisto vse zdrobljeno. Je običajno tako: če se otrok pomoči, obrnejo vrečo, ko se pa drugič, pa zopet obrnejo. Tako obračajo cel dan, da se vse razmoči. Včasih se pa znajde ta vreča na peči za toliko časa, da se posuši na zunaj, a znotraj pa je ličkanje le sparjeno. Pa kako lep duh je v sobi, kadar se suši to na peči! Srečen pa je tudi marsikateri dojenček, če mu je ličkanje premenjano vsaj dvakrat, pre-den shodi.

Mladi zemljan je tu! Nekaj dni je še srečen, ko ga mati popolnoma sama ne-guje. Ko pa pride čas, da je treba zopet na delo, dobi 3—4 tedne star otrok pe-stunjo, staro 8—10 let. Ta ziblje otroka

venomer, cel dan. Kdo bi šel ležat v ozko zibel, popolnoma pri tleh, v mokrih plenica, povrhu pa še povezan, da ne uide iz zibeli?! Nihče! Samo otrok z než-no kožico, drobnimi udi, samo on mora biti pokoren. Če pa zajoka, polegne pe-stunja za vrv in ziblje, da bi se kmalu hiša tresla. Otrok res zaspi. Pa zakaj? Saj se mu mora zvrtni v glavi! Saj ga zibanje omami in utruji. Poskusite vi zi-bati z glavo sem in tja, in videli boste, kako je prijetno. Pa saj otrok ne bo po-vedal, ko bo zrastel, do takrat pa k sreči pozabi. Mučil se je pa le! Saj ni treba otroka pestovati, srečen bo, če mu boste dale prstost, proste roke in noge, da se razbrea in ličkanja vsaj tako na visoko, da bo videl svojo okolico iz zibelke — pa bo potem lažje spal in bo bolj miren.

Tako hitro se suče svet, samo dojenč-kova oskrba in postelj sta neredko isti, kot pred desetletji. Kmet ima pozimi čas in tudi zna plesti razne koše in košare. Zakaj bi ne pričel tudi za dojenčka ple-sti podolgovate zibelke, pa še štiri noge bi iztesal, in gotovo bi bilo boljše, kot so pa dolge, ozke in nizke zibeli. Komaj četr-t metra od tal leži otrok, da mu piha in ga zebe. Če se pa pritoži z jokom, ga zazibljejo, da mu mora postati vroče!

Hrana dojenčkova je tudi poglavje, ki bi dalo mnogo besed, če bi opisovali vse slabe načine. Srečen je otrok, dokler ima hrano pri materi. Ko pa mine ta zlata žetev, se vse obrne. Mleko posta-vijo zjutraj na peč, da je cel dan toplo. Kadar je treba pa v roke »instrumente« — cucelj s cevko, pa cevko v lonec, cu-celj v usta in hrana je tu! Kako težko je umiti te cuceljne s cevko, katere zdrav-niki že dolgo prepovedujejo, kako ne-zdravo je mleko, ki se pari cel dan na peči! Res je zrastel že nekater otrok ta-ko, pa koliko so trpela čreva in otrokov želodček! Najlažje je tako, da imate v peči vedno lonec vode, in kadar je treba nasititi otroka, napravite v manjšem lon-cu primerno vročo vodo, katero posta-vite steklenico z mlekom. V kratkem ča-su bo lepo toplo brez prelivanja. To je zdrav in lahek način.

Plenice pa lahko, če si skrbna, držite v lepem redu in oprane. Saj jih ni treba

tako dolgo sušiti, da so vse trde. Če jih opereš v par vodah, bodo imele lepši duh in otrok bo zadovoljnejši. Pa le na soncu in svežem zraku jih suši, če je le mogoče. Saj če je plenica posušena na soncu, prineseš sonca tudi v zibelko. Povej pa, če že mora biti, tudi lahko brez truda opereš, preden je tako trd, da se komaj ovije.

Kopanje, dojenčkov priboljšek, pa premalo pride na vrsto. Največkrat le prve dni. Ne kopljite otroka v skledicah, ki drže komaj par litrov vode, saj imate vendar škafe, vode pa tudi dovolj! Kopanje je prav tako potrebno kot hrana.

Res je, da je kmečki rod zdrav, toda dojenček je žal v večini revež, ki si opomore šele takrat, ko sam začne jesti in hoditi. Dajte že malim otrokom vode, sonca in zraka!

Hugon Turk:

Riž

Nič manj kot 800 milijonov ljudi, t. j. več nego četrtina vsega prebivalstva naše zemlje živi in se preživlja skoraj od samega riža, tako v Kini, Japanu, Zadnji Indiji itd. To pove dovolj o važnosti te žitarice, katere domovina je najbrž Kineška, gotovo pa so jo tukaj najprvo pridelovali ali kultivirali kot najstarejše žito. Kakor rečeno, je sedaj glavna krušna rastlina Južne in Vzhodne Azije, prideluje se pa tudi v Afriki, Ameriki in Italiji. Pravljičar pripoveduje, da je Bog sam podelil riž človeku v dar in sicer je dobil petelina in kokoš, ki sta imela v golši neolupljena riževa zrnca in te so vsejali, dobro gojili kot »božji dar« in od tedaj naprej so povsod pridelovali riž in ga uživali kot glavno hrano ali njihov vsakdanji kruh.

Riž je najstarejša kulturno pridelovana rastlina brez vsega dvoma. Z izbiri semena in dobro gojitvijo so nastale razne riževe razvrsti; najbolj čislana sta sedaj ameriški Karolina in azijski Java-riž, zelo znan je vzhodno-indijski riž, Bengal in Patna riž, v naših krajih se prodaja tudi italijanski riž iz okolice Verone in Ostiglijke. — Za dobro uspevanje te žitarice je potrebno gorko podnebje,

dobra vlažna zemlja in zato se morajo riževa polja od časa do časa poplavitvi z vodo, njihova okoliša so torej močvirnata in zato nezdrava in se jih rada drži nevarna bolezen malarija, na riž sam pa ta kuga nič ne vpliva. Pri nas uspeva samo ob Vardarju.

Po žetvi se klasje zmlati ali zmane kot proso ali v strojih med valji odloči od slame; tako pridobljeni »surovi riž« je ploščnat, z rumenorjavimi osinami (mekinami) obdan in gre kot tak v pretežni večini v rižove tovarne v domačih krajih — radi cenejšega prekmorskega prevoza — ali pa pride kot tak v Evropo in se tukaj šele oluščí in odloči od plev, potem se še lepo zglati ali »polira« in odda veliki in mali trgovini kot oluščeni ali kuhinjski riž, splošno tudi namizni riž imenovan. Riževe pleve se prodajajo kot riževa krmilna moka za krmljenje domačih živali.

Dober namizni riž mora biti enako velikih, nezdobljenih zrn, ki so bele barve, suha, trda, brez duha in brez prahu, kamenčkov in mekin, tudi ne sme imeti kiselkastega okusa; važno je tudi, da so zrna lepo prosojna in čim bolj so prosojna, tem boljše vrste je riž in tako ga uvrščajo v najboljšega namiznega, srednjeverstnega in zdrobljenega, slednji je odpadke pri likanju riževih zrn.

Riž ima med vsemi žiti največ škroba (t. j. 75—77%), potem še 7—8% dušikovih spojin (vleča ali lepiva), je lahko prebaven in primeroma zmernih cen, vse zato splošno in visoko cenjeno živilo.

Riževih zrn za kuhinjske namene ne meljejo nikjer, ker moka ni porabna za napravo kruha ali za kuhó; pač pa se rabi »riževa moka« v slaščičarnah, pri izdelavi slaščic, peciva in kot dodatek čokoladi. Riževa moka je lepe, bele barve, skupaj stlačena pa sivkastobela, pri prijemu z roko je pusta in zrnčasta. Rabi se tudi v lepoticju kot prašek — puder, nekoliko tudi pri zdravilnih praških, tabletah in pri mnogih drugih tehniških namenih.

Riž uživamo kuhan na vodi, juhi, mleku, dalje pražen kot samostojno jed ali kot prikuho, uporablja pa se tudi za razne močnate jedi. Vobče je riž tudi pri

nas zelo priljubljena jed ter prav dobro, redilno in zdravo živilo, katero je vsega priporočila vredno in bi se moral njegov uvoz kar mogoče pospeševati, da postane riž tudi v naših krajih prava ljudska hrana najširših plasti, posebno, če bi nam pretilo pomanjkanje našega krompirja.

Riž se mora shranjevati na suhem kraju in se mora večkrat pretresavati, da se ne zarede razni zajedavci (žuželke, prsice itd.).

Ponareja ali polvarja se riž bolj redkokdaj, kvečjemu ga devajo v apneno vodo ali ga plavijo z indigo barvo ali z ultramarinom, da se kolikor mogoče lepo obeli. Tudi ga tu pa tam škrope z oljem, da postane bolj prsojen, kar pa se mora v trgovini jasno označiti. Vedno pa je sivkasta barva riževih zrn znak pokvarjenega blaga.

Kuhinja

Kako se namaka polenovka. Majhne ribe so bolj okusne ko velike. Pri kupovanju treba paziti na to, da imajo belo meso. One z rjavkastim mesom so trhle in trde. Ribo treba prežagati na pet prstov široke kose. Dva dni jih je treba namakati v mrzli vodi. Drugi dan treba vodo menjati. Tretji dan se polenovka polije z ohlajenim lugom. To se pravi: nekoliko presejanega bukovega pepela se popari. Ko se vstavi in shladi, se s tem lugom polije riba. Voda, v kateri se je polenovka doslej namakala, se seveda odlije. V lugu ostane polenovka dva dni. Nato se polije z mrzlo vodo, katero se menja vsak dan do tedaj, ko se riba potrebuje. Namakanje traja 6—8 dni.

Dušena polenovka. Posodo, v kateri bom kuhala ribo, nalijem z mrzlo vodo. Za duh pridenem peteršilja, korenja, cellega popra, lavorov list in precej velik kos čebule. Ko voda zavre, pristavim polenovko, jo osolim in kuham 5—7 minut. Nato odstranim lonec ter pustim pokritega na strani, do tedaj, da polenovko rabim. V kozici razbelim za 1 kg polenovke 8 dkg dobrega olja in 3 dkg masti ali masla. V razbeljeno zabelo vržem par strokov česna in eno srednje debelo

čebulo, na listke razrezano. Ko se čebula zarumeni, jo poberem iz zabele na krožnik. V mast vržem 6 dkg drobtin in polenovko, kateri sem odbrala kosti in kožo. Kozico pokrijem in dušim par minut. Mešati se ne sme, pač pa treba kozico parkrat pretresti. Tako pripravljeno polenovko naložim na krožnik, ozaljšam z zarumenelo čebulo, ter dam na mizo s kislim zeljem. Pomniti treba, da rabi polenovka precej soli, radi tega treba krop dobro osoliti.

Polenovka s krompirjem. Do uporabe se postopa z ribo, kakor prej navedeno. Za 1 kg ribjega mesa nalupimo 0.75 kg krompirja. Opranega zrežem na zrezke. V kozico, ki drži dva litra, nalagam menjaje krompir in očiščeno ribo. Tc delam toliko časa, da je oboje porabljeno. Med posamezne plasti vlagam razrezan česen, zelen peteršilj, stolčen poper in primerno soli. Na vrh pa nalijem 12 dkg dobrega olja in tri šesnajstinke mrzle vode. Kozico pokrijem s pokrovko, dajem v vročo pečico ter pustim, da se duši celo uro. Proti koncu jo šele premešam. Tudi na ta način pripravljeni polenovki se prilaga kislo zelje.

Razno

ga Cigarete škodujejo glasu, ker se suši po obilnem kajenju grlo. Škodujejo vidu, srcu, želodcu.

ga Neprijeten duh iz ust odpraviš, če vživaš vsak dan po dvakrat 15 kapelj tinkture vinske rutice. (Pest rutice namočene v žganju.) Če je duh od gob, spiraj usta z vročim gomiličnim čajem. Slaba sapa ni znak zdravja, včasih pa je le znak malomarnosti.

ga Kužne bolezni razširjajo tudi cunje in smeti. Ljudje imajo slabo navado, da mečejo marsikaj, kar je imel bolnik, recimo jetičen, kar v smeti namesto na ogenj. Smeti raznašajo in razvažajo, namesto da bi jih zažgali. Kupi smeti se parijo v solncu, razbrska jih pes, človek išče kaj v njih, izvleče stare cunje in raznaša bolezni. Od kupov smeti, ki se razkrajajo, se dviga strupen smrad in kuži ozračje.

Z A N A Š E M A L E

Virgilij:

Mamica

Blagor vam, otroci vi,
ki ste zdrava mlada kri;
Manica že petnajst let,
gluhonema gleda v svet.

Pritrkava v stolpu zvon,
Manici bo pel zastonj;
orgle s kora zabuče,
deklice ne zvesele.

Lep je svete pesmi glas
v cerkvi poje cela vas;
pesem sega do srea,
Manica je ne pozna.

V gozdu ptičice pojo,
Manica ne ve za to;
val v potoku govori,
deklica nad njim molči.

A za nekaj posihmal
Manico bom blagroval:
Molk je moder, zlat, iskren —
lahke bo odgovor njen!

Brihtna Lizika

Neki oče je imel hčerko, ki so ji rekli »Brihtna Lizika«. Ko je dorasla, je rekel oče: »Omožimo jo!« — »Le, le,« je rekla mati, »samo, da bi jo kdo vzell!« — Pa je res končno prišel eden, ki je vprašal po nji. Ime mu je bilo Janžek. Zasnubil jo je pod pogojem, da je res brihtna. »Brihtna pa, brihtna!« je zahteval oče, »travo sliši rasti praprot žvižgati in kokoši kašljati.« — »Potem je že dobra,« je rekel Janžek, »drugače bi jo ne vzel. Ko so sedeli pri mizi in snedli, je rekel oče Liziki: »Pojdi v klet in prinesi nam vina!« Lizika je vzela vrč in spotoma cingljala ob vrč s ključem, da ji ni bilo dolgčas. Ko je prišla v klet, si je postavila klop, da je ne bi preveč bolel hrbet med natakanjem. odprla pipo in je vrč potem odrinila z nogo, ko je bil

poln, zaprla pipo in se zagledala v strop, preden se ji je zljubilo vstati. Kaj je opazila na stropu? Ojoj, železen kavelj, ki ga je bil pozabil zidar izrvati. Lizika se je najprej grozno prestrašila in potem začela jokati: »Kaj bo, če me vzame Janžek, pa dobiva otroka in ko doraste, ga pošljeva v to klet po vino, pa mu pade s stropa ta kavelj na glavo in bo po njem.« — Lizika se je topila v solzah.

Medtem so oni gori težko čakali pi-jače; toda brihtne Lizike ni bilo odnikoder. Mati je rekla dekli: »Stopi dol v klet in poglej, kaj je z Liziko.« Dekla je šla in našla Liziko v solzah. Zakaj joče, jo je vprašala. »Oh!« je vzdihnila Lizika. »kako naj ne jokam? Poglej, če vzamem Janžeka, pa dobiva otroka in ko doraste, ga pošljeva v to klet po vino, pa mu pade s stropa ta kavelj na glavo in bo po njem.« — Dekla se je kar sesedla na klop: »Oj, kako brihtno Liziko imamo!« je rekla in je tudi jela prav milo jokati. Ko je ni bilo nazaj, je prišel hlapec v klet in tudi on je zvedel: »Če vzamem Janžeka, pa dobiva otroka...« in tako dalje. Rekel bi: »Oj, kako brihtno Liziko imamo!« prisedel na klop in jel tudi on prav milo jokati. Nato je prišla mati in za njo še oče in oba sta zvedela, zakaj je tak jok v kleti: če vzame brihtna Lizika Janžeka, pa dobita otroka, in ko doraste, da pošljeta v to klet po vino in mu pade s stropa kavelj na glavo in bo po njem — pa sta vzdihnila oba: »Oj, kako brihtno Liziko imamo!« in sta prisedla na klop in zdaj je vsa družba prav prav milo jokala. Končno je prišel še Janžek v klet, ker mu je bilo dolgčas samemu zgoraj, in ko je zvedel, zakaj je tak vik in krik v kleti, je rekel: »Oj, kako brihtno Liziko imam!« pa jo je prijel za roko, jo peljal gor in priredili so svatovščino.

Ko je Janžek že nekaj časa Liziko imel, ji je nekega dne rekel: »Jaz moram na delo, da si kaj prislužim, ti pa pojdi na polje in pozanji rž, da bomo

imeli kruh.« Lizika si je prej skuhala kaše in jo vzela s seboj na polje. Ko je prišla do njive, je pomišljala: »Kaj naj prej naredim? Ali naj prej žanjem, ali prej jem?« Vzela je lonec, šla v senco in se najedla. Potem je spet pomišljala: »Ali naj prej žanjem, ali naj grem prej spat?« Odločila je za spanje. —

Ko je dolgo ni bilo domov, je rekel Janžek, ki se je že davno vrnil: »Oj, kako pridno gospodinjo imam, da še zvečer domov ne pride!« Odšel je na polje, da vidi, koliko je že požela, toda rž je stala še vsa pokonci, Lizika pa spala pod grmom. Janžek je odhitel domov, snel z zimskega komata kraguljce, se vrnil na polje in jih obesil še vedno trdo speči Liziki okrog vratu. Potem je doma zaklenil hišna vrata in sedel k svojemu delu.

Ko se je pozno zvečer Lizika zbudila in je vse zacingljalo okrog nje, se je začudila sama sebi in si rekla: »Ali sem jaz, ali nisem?« Odgovoriti si pa ni znala; stekla je domov, potrkala na vrata, toda bila so zaprta. Potrkala je na okno in vprašala: »Janžek, ali je Lizika doma?« — »Lizika je doma,« je odgovoril Janžek. Tedaj se je Lizika prestrašila in si rekla: »O Bog, potem jaz nisem jaz!« in je šla po vasi od vrat do vrat. Nikjer je pa niso hoteli odpreti, ker je vse cingljalo okrog nje. Zbežala je iz vasi in nihče je ni več videl.

O starčku, ki je iskal sonca

Bil je star mož, ki ni dobil nikjer več dela. Zdelo se je, kakor da ga je Bog čisto zapustil. Nad sedemdeset let je bil star in komaj si je upal še v mesto. Ponajveč je sedel na mahu kraj gozda, vzdihal in jokal. Tako otožnc je bilo vse okrog njega. Kaj pomeni danes med ljudmi star človek? Milijoni otrok strdajo, milijoni krepkih rok nimajo dela. Kje naj potem star mož dobi dela? Star biti in sam biti, to so vice na svetu.

Po cesti mimo pride ljubeč otrok. Morda je šest let star, fantek, njegova mama sedi v bližnji vili na balkonu.

Otrok ogovori starčka: »Kaj pa delaš tu, striček?«

»I, mali moj, jaz čakam...«

»Na kaj pa čakaš?«

»Ne vem...«

»Ti si pa čuden!«

»Ne, žalosten sem.«

»Ali si truden?«

»Da, truden sem tudi.«

»Pa zakaj si tako strgan?«

»Nimam druge obleke... — revež sem...«

Otrok gleda nekaj časa začuden v starčka, potem naglo reče: »Hočeš mojo potico?«

»Ah —!«

»Rad ti jo dam.«

»Ja... toda...«

»Tu jo imaš!«

Starček vzame potico. V slast mu gre.

»Ti si dober otrok!« pravi.

Toda otroka že ni bilo več.

Drugi dan je starček spet na istem mestu. Hudo je bilo čez noč v koči! Naduha... mráz... trdo ležišče... in še mrčes! Bogu hvata, da je vsaj podnevi boljše! Ko bi le sonce posijalo prav gorko!

Nenadoma je spet otrok pred starčkom. »Striček, ali si danes kaj vesel?«

»Imaš mar spet potico zame?«

»Potice ne — več, več!«

»Klobaso?«

»Še več!«

»Mar denar?«

»Ne, moj atek te čaka!«

In res, za gozdom na cesti stoji avto.

»Greš z menoj?« vpraša otrok.

Starček se strese. Njegova glava se itak trese venomer. »S teboj naj grem... jaz?«

»Ti, ti!«

Otrok ga prime za roko in potegne za seboj.

»Lepo to, da pridete,« pravi gospod v avtu. »Mi stanujemo v vili tam in rabimo vrtnarja. Ali bi ne bila ta služba za vas?«

Avto zdrči. Otrok drži starčka za roko. Solze polzijo staremu možu po licih.

Otrok pravi: »Ne jokaj, striček, glej, sonce sije!«