

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1933

5. APRILA

ŠTEV. 6

Samovzgoja

Kadar se pa postite, ne delajte temnega obraza, kakor hinavci.

Kar je božjega v nas, podoba božja in njegova prisposoba, je navezano na našo telesnost. To čutimo in pod to zavestjo trpimo. Radi bi bili drugačni, kakor smo v resnici, čutimo, da nekaj v nas ni prav in ne v redu, da potrebuje mo izboljšanja.

Kateri vojak ne bi hotel biti hraber, kateri uradnik ne vesten, kateri delavec ne marljiv, kateri družinski oče ne skrben, kateri mož ne odporen, kateri fant ne junak? Kdo laže zaradi laži? Kdo je boječ zaradi boječnosti same? Kdo smatra morileca, pohotneža, požrešneža, pijanca, lažnivca za plemenitega človeka? Ali morebiti sam? Tudi ne.

Vsak čuti v sebi globoko čuvstvo sramote, ako ne vrši svoje dolžnosti, če se je lagal, če se je upijanil, če je ravnal hinavsko, sebično. Kdor se s svojo podlostjo hvali, mora biti že popolnoma pokvarjen. Tudi bojazljivec noče biti bojazljivec, tudi pijanec nikoli ne obstane, da je pijanec in tudi tat taji tatvino. Kdor svojih dolžnosti ne vrši, bi se vsaj rad pokazal takega, kakor da jih vrši, nepošteni bi si vsaj rad dal videz, da je pošten. Vse to kaže, da nosi vsak človek svoj boljši jaz v sebi, ki si želi, da bi se sprostit vsega, kar ga veže na nizkofnost.

Pa čemu je Svarnik vsadil vsakemu posamezniku ta boljši jaz v notranjost, ko je pa dušo vklestil v verige materialnosti? Zakaj nam je tako težko, da bi postali taki kakor bi radi bili?

To si mislim takole: Dana nam je

življenjska naloga, da s premago materialnega notranjega rastemo. Prav tako, kakor je v semenu moč kali, kot naravni dar vanj vličen, tako je tudi božja slika v nas še negotova, ampak jo moramo razvijati, da raste. To storimo z vajo, boji in s premagovanjem vseh težav in ovir. Prav s premago vsega materialnega zraste polno posestvo človeka samega, ki se udeležuje na uresničitvi božjih načrtov v veselju. In s premago materialnega naj tudi človek vse materialno dviga in oplemeniti. Tako naj se vedno, v slabosti izpopolnjuje.

Zato je tudi človeštvo že od nekdaj samopremago smatralo kot versko nalogo in dolžnost. Kakor se vojak z vajami pripravlja za resnično potrebo vojske, tako tudi vsak človek za onaj slučaj, ko bo treba vse božje proti viharjem nizkotnega varovati. Šele s samopremago postane pleničilo v nas resnično zmogljivo razvoja, dela in prostosti. Mnogokrat slišimo, da je naša volja premnogokrat suženj naših strasti, temu sužnju pa smo dolžni dati prostost. Resnično prosta mora postati naša volja, resnično močna in vodilna za naše dejanje in nehanje. Šele notranja prostost osebne odgovornosti nas napravi močne in zrele, da znamo nositi zunanjo prostost. Otrok potrebuje varuha, ker in dokler še ni prost po svoji volji. Tudi odrasli potrebujejo varstva, da ne napravi kaj nepravilnega, če še ni prost, t. j., če mu še ne vlada volja, ampak njegove strasti.

Vaja naše volje, da jo izobrazimo v moralnem oziru, prostovoljna odpoved tudi dovoljenega, prostovoljna vaja tega, kar tudi ni naravnost zapovedano, vse to so vsakdanje vaje za človeka, ki se hoče sprostiti. Kjer ljudje več ne drže na post, kdor svojim strastem pusti prosto

pot, tam nikoli ne bo zavládala resnična prostost volje, tam se ne bo razcvetelo junaštvo, pač pa se pojavi tam bojazljivi, slabotni, čutni človek. Človek, ki se ne zna premagati, ki nima moči, da bi uravnal premišljeno svojo prehrano, ki se da zapeljati v nezmernost, je podoben tisti živali, ki se valja po blatu.

Res je, da lahko tudi post postane samo nekaj zunanjega, nekaj obrat brez duha ali celo pobožnjaška hinavščina, kolikokrat se zgodi, da primerjamo brez ljubezni svojega bližnjega s seboj in odpremo vrata vragu prevzetnosti, dočim smo hoteli vraga poželjivosti izgnati. In to postane grda in umazana slika vsakega življenja.

Če se postim, premagujem samega sebe, prenašam težave, ne delam tega, da bi me ljudje videli in me morebiti hvalili, ampak zaradi tega, da samega sebe sprostim. Zato je vsa ta in taka samopremaga nekaj resnega, a obenem tudi veselega. Saj si hočemo s tem pridobiti nekaj višjega, ki ima večnostno vrednost. To pa drugih ljudi prav nič ne briga, to delamo zaradi svojega moralnega dviga in o tem razpravljamo samo z Bogom.

Veselo srce pri samopremagi zaradi notranje prostosti, to je tisto, na kar Kristus polaga glavno vrednost.

Pa pogledjmo mladega človeka, ko se na pr. igra ali v sportu udeležuje! Kako malo ima še svoje telo v oblasti! Kako sirova je njegova igra! Pogledjmo pa starejšega mojstra: kako mirno, varno obvlada igro ali sport. Kaka čudovita moč nad njegovim telesom!

Nikoli ne smemo verjeti, da bi mogel človek, ki se ne zna premagati, kjerkoli napredovati. Vsak, ki želi kvišku, tega ne more doseči drugače, kakor s tiho samopremago. Kolikokrat lahko opazujemo v življenju, da človek, ki ga vodijo strasti, slepo drvi za svojim ciljem, a končno — podleže. Nasprotno pa mirna samovlada, ki drži strasti v šahu, a vedno človeško hoče, vodi človeka v besedah in dejanju k njegovim ciljem, k zrelemu junaštvu, ki zmaga, ker ima moč za zmago v sebi.

Razgrevanje ali sterilizacija

Najvažnejše sredstvo, s katerim dandanes res v pravem pomenu besede škodljive glivice in bakterije uničujemo, in tako popolnoma zanesljivo preprečimo razkrajanje živil in raznih drugih organskih snovi ter se obvarujemo raznih organskih okuženj, je razgrevanje ali sterilizacija. Po francoskem učenjaku Pasterju imenujejo ta postopek tudi pasterizacijo. Za vsako, tudi najpreprostejšo gospodinjstvo je dandanes potrebno, da vsaj v bistu pozna ta način obrambe pred nevidnimi in uprav zaradi tega tako škodljivimi, premnogokrat pa tudi zelo nevarnimi sovražniki — malimi živimi bitji.

Že v prejšnjih odstavkih je bilo povedano, da popolnoma zanesljivo uniči mala bitja le vročina. Ker pa so glede vročine razna plemena malih živih bitij zelo različna, je tudi jakost in trajanje razgrevanja — sterilizacija — različna. Preprosti primeri bodo to najboljše pojasnili.

Kar se nahaja na zdravem sadju in čaka ugodne prilike, da bi začelo razkrajati plodove, je za vročino zelo občutljivo. Vse te glivice, zlasti kvasnice v sadnem soku, so pri 75° C že mrtve. Bacili pa, ki kvarijo zelenjad in meso, pa poginejo šele v vreli vodi (100° C). Trosov pa niti pri tej stopinji ni konec. Čakati moramo, da vzkale in dotično živilo še enkrat sterilizirati, torej razgreti na 100° C. Šele potem so popolnoma brez vseh majhnih živih bitij. Mleko n. pr. vsak dan steriliziramo na ta način, da ga skuhamo (samo zavremo). S tem zamorimo v njem razne glivice, ki bi ga naglo pokvarile, obenem pa uničimo v njem morebitne bolezenske bakterije. Vsaka jed, ki se dalje časa kuha ali peče, je navadno popolnoma sterilna t. j. brez živih malih bitij in jo lahko brez skrbi uživamo. Ako bi se perilo med pranjem dovolj ne razkužilo, temeljito dosežemo sterilizacijo pri likanju z vročim likalnikom, ki zanes-

ljivo zamori zadnje sledove malih živih bitij. Zdravniki sterilizirajo nekatero orodje in posodje na ta način, da ga kuhajo. Nekatera orodja pred uporabo celo razgrejejo v plamenu, da tako popolnoma zanesljivo preprečijo vsako zastrupljenje ali okuženje. Ponekod imajo navado, da izdirajo trn, ki se je zapil v roko ali nogo in se je zalomil, z močno šivanko. Dobro store, ako konico šivanke pred uporabo podrže nekoliko v plamenu nad ognjem, da se sterilizira. Okuženo ali sploh sumljivo obleko razkužimo, ako jo kuhamo. Kar se ne da kuhati, razgrevamo na suh način — varno seveda, da se ne zapali.

Sterilizacijo uporablja gospodinja največkrat pri vkuhanju sadja in drugih živil, zlasti tudi zelenjadi. Tu je pa treba ukreniti še nekaj. Sama sterilizacija bi namreč nič ne koristila, kajti živila bi se takoj iznova zatrosila iz zraka z različnimi klicami. Zato moramo vsa živila, ki bi jih radi ohranili za daljšo dobo, takoj po sterilizaciji, še v vroča, neprodušno zapreti. To se pa drugače ne da doseči nego v posebnih močnih, navadno steklenih posodah, ki imajo tudi močan steklen pokrov in za tesnilo med posodo in pokrovom gumijev obroček. Živilo, ki ga hočemo sterilizirati in neprodušno zapreti, naložimo tesno v posode in ga zalijemo s primerno tekočino (sadje s čisto ali tudi oslajeno vodo, meso in mesne izdelke z žolco itd.). Tako napolnjene posode pokrijemo s steklenim pokrovom. Med rob posode in med pokrovom vložimo pa gumijev obroček. Da med sterilizacijo pokrovi trdno stoje na posodah, jih pritrdimo s primernimi vzmetmi. Potem posode z živili steriliziramo v vroči vodi. Za sadje zadostuje 75° C od ¼ do ½ ure, kakor je pač posoda. Zelenjad in mesnina se mora pa destilirati vedno v vreli vodi od ¼ do 1½ ure. Pa še to ne zadostuje. Sterilizacijo moramo čez 2—3 dni ponoviti povprečno za ¼ ure.

Ko je razgrevanje končano, ko torej mine za dotično živilo in velikost posode določen čas, se posode vzamejo iz vode in se puste, da se polagoma ohla-

de. V posodah nad živili je nastal meo razgrevanjem skoro brezračen prostor. Zaradi tega pritisk zunanji zračni tlak, ko se vsebina ohladi, z veliko silo na pokrovec, ki silno trdno in trajno neprodušno zapro in vsebino varujejo pred zunanjimi vplivi t. j. pred zatrosenjem. Taki shranki imajo neomejeno varnost, ki je pri živilih ne moremo doseči na noben drug način.

Natančna navodila o ravnanju pri sterilizaciji živil najdemo po različnih knjigah. Za naše gospodinjke je posebno važno, da znajo konservirati sadje in zelenjad. Vse to je izčrpno opisano v knjigi »Sadje v gospodinjstvu«, ki bo izšla vsa prenovljena in izpopolnjena še preden bodo črešnje zrele, v 3. izdaji. H.

Kadar ima gospodinja nahod

Nahod je gotovo ena najneprijetnejši bolezni, kar jih je — vsaj za gospodinjko. Kako naj kuha kosilo in se bavi z otroki, ko pa mora imeti neprestano v rokah robec in je vsa okolica v stalni nevarnosti, da se okuži. Če si gospodinja priveže čez obraz robec ali takozvano »masko« (kos blaga, ki ga privežemo čez obraz tako, da pokriva nos in usta), ji to pomaga le malo, ker se mora navzlic temu venomer vsekovati.

Bolj praktično je, če si naredimo iz vate več majhnih, podolgovatih svaljkov in vtaknemo v vsako nosnico po enega. Vata v nosu posrka vso vlago. Menjati jo je treba na 5—10 minut, a med tem časom imamo mir pred robcem in vsekavanjem. Vato menjamo tako, da primemo svaljkič s svežim papirčkom (ki naj bo pripravljen) in ga nato vržemo v papirnato vrečko, ki smo jo naredili nalašč za to. Na koncu seveda vse skupaj sežgemo.

Na ta način kljub nahodu lahko delamo in roke ostanejo čiste ter jih ni treba venomer umivati. Brez skrbi se lotimo kuhanja ali nege otrok, saj ni več nevarnosti, da bi zbolela vsa družina na neprijetnem nahodu. Š. H.

Olje v prehrani

Olje je najlažje prebavljiva in za našo hrano sploh najprimernejša vrsta maščobe. Po raznih dobrih lastnostih presega vse druge, posebno še svinj-ko mast. Olje pri nas v kuhinji mnogo premalo uporabljamo in to morda vprav zaradi tega, ker ga mnogi ne marajo, oziroma, pravijo, da ne prenesejo njegovega okusa in duha. Drugi zopet trdijo, da so jedi, ki so pripravljene z oljem, namesto z maslo ali s sirovim maslom, premastne, manj okusne, da je taka kuhinja dražja itd.

Vendar ni tako. Jedi, pripravljene na olju, nikakor ne zaostajajo za onimi, ki so zabeljene z maslom ali mastjo. Ne samo to, da so prav tako okusne, ampak so za človeško hrano prikladnejše in koristnejše za zdravje, kar je gotovo vredno upoštevanja.

Drugod ne delajo z oljem samo solate, temveč tudi juhe, zelenjad, ki jo dušijo ali cvro, krompir itd. Uporabljajo ga pa tudi za razne vrste testa, na pr. za kvašene in krhko testo. Kvašeno testo, ki smo ga naredili z oljem (namesto z maslom), da prav izvrstne potice in druge kvašene izdelke, ki ostanejo tudi zelo dolgo časa sveži in sočnati.

Najboljše, to je največ vredno je čisto naravno, mrzlo stisnjeno (sprešano) olivno olje. Kdor bi ga res ne prenesel, lahko uživa druge vrste, ki so brez posebnega okusa in duha, na pr. olje iz zemeljskih orehov (četudi so kislinotvorni). Tako uporabljamo lahko povsod namesto masti ali masla. Trditev, da so jedi, pripravljene z oljem, bolj mastne kot sicer, ni resnična. Olje ima namreč lastnost, da se zelo segreje, potemni, a se ne prižge; čim bolj vroča pa je maščoba, tem manj prodre v živilo, ki ga v njej pripravljamo. Medtem ko je v maslu še 10—15% vode, je v olju do 99,8% maščobe, torej skoraj nobene vode več. Čim več pa je vode v maščobi, tem dalj časa rabi, da se razbela, kajti voda, ki je v njej, mora izhlapeti, preden se mast dovolj razgreje.

Ko pride živilo v vroče olje, takoj za-

krkne beljakovina na površju; ta plast ne propušča potem več maščobe v notranjost. Nekateri gospodinje delajo skoraj vse jedi z oljem in še posebno rade cro. Pravijo namreč, da je crenje v olju štedljivejše nego pri mastjo. Če hočejo creti v olju večje kose živil, kakor na pr. krompir, zelenjad (zeleno, karfiolo) ali pa meso, tedaj je to v veliki vročini natenkrat mehko od vseh strani ter se tako porabi manj maščobe, nego pri pečenju v plitvih ponvah z malo masti. Olje pa tudi ni dražje kakor druge masti. Danes velja 1 liter olja manj kakor pa 1 kg masti, v rabi pa je še štedljivejše. Ne moremo pa ga glede cene primerjati s presnim maslom, ki je precej dražje.

Sedaj, ko še ni sveže zelenjadi, nam da krompir, zelena, pesa, pa tudi druga korenasta zelenjad, dušena ali ocvrta v olju, prav izvrstne jedi, vsaj tuintam za sprejembo. Š. H.

Hugon Turk:

Dišave ali začimbe

Človeški hrani dodevajo širom sveta najrazličnejše dišave ali začimbe, ki podeljujejo jedem prijeten duh in okus. Same nimajo nikakih ali le malo hranilnih snovi, vendar dobrodejno vplivajo na slast in prebavo, če jih zmerno uporabljamo. Predvsem velja to za odrasle in starejše ljudi.

Pri nas poznamo dvojce vrst dišav: domače in tuje. Prve goje gospodinje na domačih vrtovih, na njivah in poljih, pa tudi v prosti naravi se dobe. To so: čebula, česenj (drobnjak), luk, peteršilj, por, zelena, pastinaka, rdeča paprika, lavorjevi listi, lavorjevo zrnje (sad), kumina, janež, koreninar, majaron, šetraj, pehtran, kadulja, pelin, rutica, materina dušica, brinjeve jagode, gorčica, rožmarin, poprova meta, melisa, sivka itd. Od teh se uporabljajo kot dišave različni rastlinski deli, na pr. listi, cvetje, seme, sadeži, korenine, stebelca ali pa tudi vsa rastlina, kar je vsaki pravi gospodinjji ali kuharici že dobro znano. Gotove dišave so dostikrat naravnost značilne za posamezne pokrajine in celo za po-

samezne narodnosti. Saj vemo, da Jugoslovani ljubijo posebno čebulo, česen in luk, v gotovih delih tudi papriko. Angleži in Francozi ljubijo posebno pripravljeno gorčico.

Tuje dišave dobivamo iz vročih krajev tujezemstva in sicer v zelo različnih vrstah in številu. Tudi tu uporabljajo liste, cvetje, cvetne dele, korenine, korenike, gomolje in skorje, v katerih se nahajajo razne prijetne dišave snovi, posebno pa mnogovrstna eterična olja, katera ne dajo samo dišave, ampak vplivajo ugodno na dobro slast in boljšo prebavo jedi, zadržujejo gnitje in so kakor pravimo tudi antiseptična. Ta olja rabijo tudi v tovarnah za razne dišave in umetno-sladke pijače ali likerje, dalje v slaščičarnah, lekarnah, drogerijah in drugod. Redilnih ali hranilnih snovi tudi te dišave nimajo ali vsaj dosti ne, pač pa nekatera v preobilni meri uživana slabo delujejo na živčevje, katerega preveč razdražijo, mu škodujejo; da, celo zastrupljajo.

Kot tujezemsko blago se vse te vrste začimb precej drage. Treba je pri nakupu posebne previdnosti, vsaj se zaradi visokih cen silno rade ponarejajo ali potvarjajo, pačijo in pokvarjajo, kar se zgodi najraje takrat, če se prodajajo zmlete v praške. Nepošteni ljudje primešavajo dragocenim dišavam najrazličnejše primese brez vsake vrednosti, dostikrat še zdravju škodljive, kot n. pr. ilovko, težec, lesni prašek, pesek, barvo, ali pa vsaj za dišavo nerabne in manjvredne primese kot žitno moko, otrobe, krompirjevo moko, in razne mineralne snovi. — Take goljufije se morejo dokazati samo po strokovnjakih s pomočjo drobnogledov in kemijske razkrojitve. Zato je bolj previdno, da kupujemo take dišave cele, nezmlete in se tako dostikrat ognemo škodi na denarju in zdravju.

Izmed tujezemskih dišav se prodajajo in rabijo pri nas: črni in beli poper, muškato cvetje, muškati orešček, ingver, cimet, nageljnovi klinčki, vanilija, piment, tuji žafran, zvezdasti janež, kardamome in še mnogo drugih.

Spremembe pri perutninarstvu v Nemčiji

Iz Nemčije poročajo, da se tamkaj seli perutnina iz zapadnih pokrajin v vzhodne. Kaj pomeni to? Zapadna Nemčija je industrijska dežela, gosto naseljena, s primeroma malo agrarne zemlje. Tja uvažajo kmetijske pridelke iz ostale Nemčije in iz inozemstva. Naravno da so tamkaj živila, med njimi tudi jajca, precej draga. Radi tega so v teh pokrajinah v zadnjih desetih letih nastali številni perutninarski zavodi (farme) za proizvodnjo jajc. Ker pa te farme nimajo žitnih polj, ne morejo pridelati zadostno krme doma, morajo jo torej kupovati. To se jim je izplačalo tako dolgo, dokler so jajca gladko oddajale po primerni ceni. Čim je pa nastopila gospodarska, pravzaprav industrijska kriza, se je zmanjšala nakupna moč prebivalstva tudi za jajca. Zaradi tega in zaradi konkurence inozemskega uvoza so cene padle in dobičkanost tamošnjega perutninarstva ob nakupovanju krme je izginila.

Navedene razmere so povzročile, da danes v zapadni Nemčiji zapirajo perutninarske farme eno za drugo in da je v zadnjih dveh letih padlo število perutnine po uradni statistiki za blizu deset odstotkov. Nedobičkanost perutninarstva na farmah se je tukaj ravno tako pokazala kakor na Holandskem, kjer so tudi že opustili mnogo takih zavodov. Isto razočaranje so doživeli te vrste farme tudi v naši državi.

Perutnina v Nemčiji se seli v vzhodne pokrajine, ki so žitorodne. Število perutnine se je tu povečalo, četudi ne za toliko, za kolikor je na zapadu kadlo. Z boljšim obdelovanjem in gnojenjem so zvišali proizvodnjo žita, tako da je nastala nadprodukcija in padec cen. Žita ne morejo prodati, zato so prisiljeni pokrmiti ga. Prišli so na to, da perutnina še najbolje izrabijo in plačujejo pokrmiljeno žito z jajci in mesom. Tako vidimo, da se tudi v Nemčiji vrača perutninstvo nazaj v svoje prvotne meje.

Sicer je pa tudi res, da Nemci v svo-

ji naprednosti tako pretiravajo, da morajo slednjič priti v stiske. Ko so pred kakimi desetimi leti opazovali Holandce, kako dobro izhajajo s »mami in z ameriško kokošjo pasmo «teghorn», so jih začeli posnemati v taki meri, da so pri njih rasle farme kakor gobe po dežju. Milijone mark je bilo vloženih v perutninarske stavbe, stroje in priprave, ustanovljenih je bilo mnogo tovarn perutninarskega orodja in krmil, vršili so se neštevilni perutninarski tečaji in razvila se je tako živahna propaganda, kakor da bi edino perutninarstvo lahko rešilo Nemčijo. Dandanes pa je pri njih tudi ta gospodarska panoga v krizi in to tembolj, ker je zapustila svojo naravno podlago, ki temelji na proizvodnji krme v domačem gospodarstvu.

Toda perutninarstvo ni postalo pasivno samo na farmah, ampak tudi v tistih kmetijskih gospodarstvih, ki so primorana zanj kupovati krmila. Nasprotno pa opazamo, da se perutninarstvo še vedno izplača tam, kjer si kokoši velik del svoje hrane poiščejo na prostem, torej kjer imajo dovolj paše, ostalo hrano pa dobe kot odpadke ali vsaj kot pridelek domače kmetije. Na takih posestvih je perutninarstvo še vedno dobičkanosno, četudi so cene jajcem nizke. Ko čitamo v uradni statistiki naše države, da nam donaša perutninarstvo z odprodajo in izvozom jajc tako ogromne dohodke, ni to posledica pretiranega pospeševanja te panoge, ampak njen naraven razvoj, ki temelji na našem pretežno zitorodnem kmetijstvu.

Iz tega sledi nauk za Slovenijo: Na Gorenjskem, Notranjskem, zapadnem Štajerskem in v ostalih bregovitih predelih, kjer gojijo malo žita in kjer so strnjene vasi, se perutninarstvo ne da mnogo povečati. Na Dolenjskem, vzhodnem Štajerskem in v Prekmurju, kjer tvori glavni pridelek žito, je možno to panogo razširiti samo toliko, kolikor to dopušča domači zrnati pridelek. Dobičkanosnost kokošjereje pa lahko zvišamo z odbiro jajc za pleme od najboljših jajčaric. Važna za izvoz je predvsem velikost jajc

K u h i n i a

Pri kupovanju rib je treba posebne pazljivosti. Stare ribe so strup, ki so že marsikomu pokvarile želodec. Sveža riba ima rdeče škрге in izbočene oči.

Začnimo pri juhi: V kozici razbelim surovega masla. Nanj narežem korenja, rumene kolerabe, peteršilja, ohrovtu in čebule. Pridenem tudi nekaj zrn celega popra. Na vse to pa dam ribje glave ali tudi celo ribo. To pražim počasi toliko časa, da zelenjad zarumeni. Zarumenjeno zelenjad potreseš z moko, ter polagoma prilivam vročo vodo. Ko je dovolj tekočine, pridenem še en lovorov list, primerno soli, vršček rožmarina in drobno zrezan krompir. Po enournem kuhanju je juha gotova. Na mizo jo dam z ocvrtim kruhom, praženim rižem, z različnimi žličniki ali emoki.

Ribji brodet s paradižnikom: V kozico denem dve žlici olja. Ko se razbela, pridenem $\frac{1}{4}$ kg na koščke zrezane ribe. (Za brodet so morske ribe boljše kot domače.) Ko koščki zarumene, jih pobereš na krožnik; dalje denem 1 žlico drobno zrezanega zelenega peteršilja, en strok strtega česna in drobno zrezane čebule. Ko je vse zarumenjeno, pridenem 2 žlici paradižnikove mezge, primerno soli in zopet koščke ribe. Po 10 minutnem vrenju je jed gotova. Za pridelek in okrasek jo obložim s praženimi koščki krompirja, s koruzno polento, z makaroni ali s praženim rižem. Med pražen riž pomešam kuhano karfiolo.

Pečena riba: Ribo nasolim, potreseš z moko ter spečem na olju ali surovem maslu, v katerega narežem precej čebule. Da riba ne razpade, je treba peči hitro v dobro segrti pečici. Pečeno poskropim z limoninim sokom. Kot pridelek se poda karfiola in vsakovrstna solata.

Ocvrte ribe: Lepo osnažene in na koščke zrezane ribe osolim ter jih v moki, raztepenem jajcu in drobtinah povaljam. Ocvrem jih na olju, na maslu ali masti. Na mizo jih dam z različno solato, s kislo repo ali s kako drugo prikuho.

Z A N A Š E M A L E

Virgilij:

Solnčni sel

Ti si se pa letos zmotil —
zmotil si se, moj škrjanček;
rano si se k nam napotil,
v snegu sta še dol in klanček.

To si, deček, ti neveden!
Ali nimaš koledarja?
Jožefov je blizu teden
in njegova lepa zarja!

Rad s teboj bi deček splaval.
Ali čakam, da bo v selu
zvon vstajenja pritrkaval.
Ej, modroš je v mojem čelu!

Konec bodi vsem besedam!
Bodi toplo, bodi hladno;
Jaz na zlato sonce gledam,
pesem pojem si pomladno.

Nezadovoljni Jožek-mali možek

Mati je rekla svojemu sinku: »Zakaj si žalosten, Jožek-mali možek? Vsega imaš, kar si želiš. Nihče te ne žali, nihče te ne muči, vsak te ima rad.«

»Kaj vi veste, mati,« je rekel Jožek-mali možek in godel naprej.

»Potem pa vsaj povej, zakaj godeš?« ga je opomnila mati.

»Zakaj godem?« se zadere Jožek-mali možek. »Če pridem na vas, me nihče ne pogleda, me nihče ne ogovori, nihče ne pozdravi, in to me jezi. Ah, mamica, lep bi bil rad, lep!« In že je skočil v čumnato ter prinesel svojo obleko. »Ah, mamica, lep bi bil rad, lep!«

»Tak stopi sem pred zrcalo,« mu je rekla mati, »da ti z bucikami lepo oblepo pripnem.«

»Au!« zastoka Jožek-mali možek, ko ga mati pri svojem poslu zbode z buciko. »Lep sem pa vendarle!« pravi samozavestno Jožek-mali možek.

Ko je prišel na cesto in so ga otroci

zagledali v lepi obleki, so kričali: »Kako lep je Jožek-mali možek! Pogledajte Jožka-malega možka!«

Jožek-mali možek pa ni bil nič vesele, da ga tako kličejo. »Oh, ko bi bil rajši velik, prav velik!« Pa je šel Jožek-mali možek brž h kovaču-čarovniku in ga je prosil: »Nategni me, prosim, kar moreš me nategni, da bom velik!« Kovač-čarovnik ga je dvignil, pretegnil skozi jekleno zanko in ga stisnil še s kleščami. »Au!« je zaklical Jožek-mali možek, pa vendar mu je bilo prav. — »Hihi! Zdaj sem pa dolg,« je rekel Jožek-mali možek ves vesel. — Ko je stopil na cesto, ga je pobral voznik, ker je bil tako lepo dolg, in si ga je privezal na bič, da je z njim poganjal konje. To pa Jožku-malemu možku ni bilo prav. »O, ko bi bil rajši širok, prav širok!« je rekel. — Pa je odletel nekoč z voznikovega biča in brž h kovaču-čarovniku. »Napravi me širokega, ljubi kovač-čarovnik,« je zaprosil. Kovač-čarovnik ga je položil na nakovalo in ga pretolkel na široko.

»Haha! Zdaj sem pa širok,« se je zasmejal Jožek-mali možek. Ko je pa prišel na cesto, so ga pobrali otroci in ga nabili pri skednju na vrata ter vpili: »Oj, Jožek-mali možek je tako lepo širok, za tarčo nam bo!« — To Jožku-malemu možku spet ni bilo všeč. »O, ko bi bil rajši debel, prav debel!« Spet je šel h kovaču-čarovniku. »Prav debel bi bil rad, prosim, napihni me, da bom debel in okrogel kot sodček,« Kovač-čarovnik je vzel svoj meh in je potisnil Jožku-malemu možku cev v usta. »Uhi!« je zakričal Jožek-mali možek, pa vendar se je dal napihniti. »Hoho! Ali sem zdaj debel!« je rekel potem.

Ko je pa prišel na cesto, so ga pobrali otroci in ga porabili za žogo. Hopla hop! Kako je odskakoval možiček. »Počil bom!« je zaklical od strahu. Pa je res počil. —

Mati ga je sešila s šivanko in sukancem in ga ponesla h kovaču-čarovniku. »Napravi mi Jožka-malega možka, kakor

je bil prej,« je prosila. »Cuješ, kakor je bil prej!«

Kovač-čarovnik ga je vtikal v ogenj in ga jemal iz ognja ter ga oblikoval na nakovalu. »Au!« je kričal Jožek-mali možek, pa vendar voljno potrpel.

»Oj, mama,« je zaklical, »kako mi je zdaj prijetno! Spet sem, kakor sem bil!«

Nehvaležnost je plačilo sveta

(Iz ruščine)

Volk se je ujel v past, pa se mu je posrečilo iz nje se oprositi in je zbežal proti gozdu. Lovec ga je pa zagledal in že nameril nanj s puško. Hitro je skočil volk za ovinek in se skril. Po kolovozu je prišel kmet, ki je nosil prazno vrečo pod pazduho in cepc čez ramo. »Usmili se me, očka, in me skrij v vrečo, lovec me zasleduje!« Mož razprostre vrečo, volk skoči vanje, mož jo zaveže in si jo oprta na ramo. Lovec pride in vpraša: »Ali ni volk tu-le mimo tekel?« Mož odgovori: »Tod mimo ni bilo volka!« Lovec je odšel, volk pa pravi: »Zdaj me pa le odveži!« in zleze iz vreče ter nadaljuje: »Tako sem lačen, da te bom kar požrl!« Mož pa pravi: »To bi pa res ne bilo lepo; smrti sem te rešil, zdaj me pa hočeš požreti!« Volk pravi: »Večkrat sem že slišal, da pravijo ljudje: nehvaležnost je plačilo sveta; potem je pa prav!« Moža je preletel strah, pa tega ni hotel pokazati, ampak je rekel: »Ne oporekam; toda počakaj, da koga srečava. Če bo tisti tudi tvojega mnenja, potem pa v božjem imenu, me pa požri!« Volk je bil zadovoljen in sta šla.

Ko tako hodita, srečata staro, sestradano, suho kobilu. Mož jo prijazno pozdravi: »Dobro dan, kobila! Daj nama dober svet! Jaz sem volka rešil pred lovci, zdaj me hoče pa požreti.« In pove na dolgo in široko, kako in kaj. Kobila nekaj časa pomišlja, potem pa reče: »Slišala sem svojemu gospodarju 12 let; dvajset let sem mu dala, delala sem iz vseh moči. Ko pa sem postala stara in okorna, me je vrgel v jezero ribam in rakom za pičo. Pa sem se rešila in zdaj

grem po svetu, dokler mi bodo služile moči. Da, da, nehvaležnost je plačilo sveta!«

»Ali slišiš?« pravi volk. »Kobila je prav mojega mnenja; kar požri te bom!« Mož se je še bolj prestrašil in je vnovič prosil volka: »Počakaj, da srečava še koga in če bo tisti prav tega mnenja, pa me požri!« Volku se je zaradi kobilnega pripovedovanja dobro zdelo in je privolil.

Šla sta dalje in srečala psa-čuvaja. Mož ga je nagovoril in mu stavil isto vprašanje. Pes ne premišlja dolgo in pravi: »Dvajset let sem služil zvesto svojemu gospodarju. Čuval sem mu hišo; zdaj pa, ko sem star in ne morem več glasno lajati, me je spodil od hiše. Zdaj grem, kamor me neso moje stare noge. Da, da, nehvaležnost je plačilo sveta!«

— »No, očka, ali nimam prav?« vpraša volk kmetiča. Mož, smrtinobled od strahu, še tretjič prigovarja, naj volk počaka, da še tretjega srečata. Volk, svest si svoje končne zmage, privoli. In tako gresta dalje, pa srečata lisico. Mož ji hitro razloži vso zadevo. Lisica neverjetno odkima z glavo: »Kako si mogel velikega in debelega volka skriti v malo vrečo? Le nikar me ne imejta za norca!« Volk in mož zatrujeta, da je bilo res tako, a lisica zahteva, da ji pokažeta, kako sta to napravila. In kmet razprostre vrečo, volk vtakne glavo notri, pa pravi lisica: »A, torej je volk samo glavo v vrečo skrnil?« Nato je ševčeva volk ves zlezal v vrečo. »Torej takole je bilo, rep je pa ven mahal? Ali nisi nič zavezal?« vpraša lisica. Mož je zdaj še vrečo zavezal. Lisica zopet pravi možu: »Kakor vidim, imaš cepc s seboj. Misli si, da je ta vreča snop žita, pa mi pokaži, kako znaš mlatiti.« Mož je razumel, kako lisica misli in je začel udrihati po vreči toliko časa, da se volk ni več ganil v vreči.

Nato pravi lisica: »No, očka, kako se mi boš pa zdaj zahvalil, ker sem ti rešila življenje?« — »Takole!« pravi kmet — in udari lisico s cepcem po glavi, da mršva obleži.

Poravnajte naročnino!