

NAŠ DOM

ŽENSKI SVET

JULIJ 1957 // LETO XV. // ŠT. 7

Materinstvo

Mati in dojenček.

Pogovarjala sem se z materjo dveh otrok. Kako težko je z njima, mi pripoveduje. Prvi, deklica dveh let, jo ovira pri delu med dnem, ko bi od noči utrujena komaj opravi najnujnejše. Drugi, dojenček, nekaj tednov star, ji ne privoči mirne ure nočnega spanja. Kako pa je z dojenčkom med dnem, jo vprašam? O, takrat pa pridno spi, le ponoči ne more!

Nič kaj prijazno me ne gleda, ko ji povem, kako sodim o tej stvari. Mati pozablja, da je vzgojitelj svojemu otroku od prve ure njegovega življenja. Saj vendar dojenček ničesar „ne razume“, ugovarja! In vendar nujno zahteva trajnega ugodja. Dobro razločuje ugodje od neugodja, zahteva prvo in se brani drugega. In še več. Vztrajno pozikuje doseči željeno ob vsakem času, ako se mu to enkrat posreči.

Tu naj bi prvič trčila otrokova želja ob materino voljo.

Dojenček ne razlikuje dneva od noči in izpreminja radi stalne težnje po ugodju noč v dan in dan v noč. Zbudi se prvo noč in z glasnim jokom zahteva hrane. Ako se mu to ponoči posreči, sladko prespi večji del dneva, saj mu je mati ponoči dorežljivo razdala nujne obroke. Drugo noč — zopet jok, ki pa postaja vse glasnejši, ako se utrujena mati ne dvigne ob prvem znaku in mu ne ugodí. Kako bi spala, ko bi lahko jok otroka zadušil, se izgovarja! Ne more pa verjeti, da so tu prvi začetki bodoče otrokove trme. Neugodje mu izziva jok, jok mu privabi mater — noč za nočjo, uro za uro, kadar hoče. Nihče se ne zoperstavi, ugodí se mu. Dojenček se razvije v malčka. Tudi ta zahteva svoje. Tudi ta joka in jokajočemu se ustreže. Malček poraste v otroka. Ta ne joče samo, temveč zahteva z besedo — in redka je mati, ki bi se ne pokorila zdaj, če ni odrekla dojenčku.

Mati mora biti dojenčku oko, ki razločuje noč od dneva, bolezen od nediscipliniranosti, mati mu naj bo volja, ki se pokori razumu. Res, težko je odreči bitju, ki ga je v trpljenju rodila! Toda mora, ako ga ljubi in mu želi dobro. Da bo od prve ure podrejen redu, da bo od prve ure vaje ubogati, da bo sam zdrav in da bo mati zdrava. — Mati naj se ponoči samo prepriča, ali ne drami otroka mokrota. Premenja naj perilo,

dalje pa se ne meni za njegov jok; če je otrok zdrav, se ne bo zadržal od prehudega joka, saj mu sedanji način povijanja ne dela težav. Ko bo jokal uro, bo rad utihnil že zaradi utrujenosti. Seveda, dojenček, ki mu mati ne odreče prvo noč, ne bo tako malo vztrajen. Vso noč in še drugo in tretjo bo prejel — četrto pa si bo oddahnila mati in vsa hiša in zmaga je dobljena. Drugače je seve z bolnim otrokom; njemu moramo posvetiti vsó pozornost in skrb podnevi in ponoči. Dojenček ima svoje redne obroke, ko se hrani. Noč prespi brez hrane. Njegov dan se začne ob 6. uri zjutraj, konča ob 9. uri zvečer. Mati ga hrani vsake 3 ure, pozneje vsako četrto uro. Tudi tega reda dojenček ne sme izpreminjati. Tudi 10 minut ne sme odvzeti ali dodati določenemu času, da se resno hranjenje ne izpremeni v igranje. Otroku pazno sprejema hrano samo prvih 10 minut; kolikor zaužije v tem času, je zdravemu otroku dovolj. Ne preobremenjujmo mu želodca preko ustaljenih obrokov! Drugače si mora pomagati po neprimerni poti izpraznjenja. Da more otrok vztrajno piti, ga ne sme nikak hrup v tem motiti ali ovirati. Najbolje je, da je mati v času dojenja z otrokom sama. Paziti mora tudi, da dete ne dobi premalo hrane.

Tudi mati bo tako ostala zdrava in spočita. Zakaj bi izpreminjali naravo, v kateri sledi dnevu noč, čas miru in počitka, času dela čas oddiha?

Naj ne zmajuje mamica z glavo, češ, lahko govori, ko sama nima otrok.

Pa naj ji na uho povem: večasih je boljše da ne govori samo ljubezen, ampak zdrav, miren razum, ki vodi in mora voditi tudi materino resnično ljubezen do otroka. M.P.

Česa mati ne sme.

Mnogo je stvari, ki se zde na prvi pogled malenkostne, a so v resnici zelo važne za duševno in telesno uspevanje otroka.

Nikoli ne sme mati jokajočega malega otroka miriti z močnim zibanjem ali ga hrupno ter naglo voziti v vozičku semintja. Vse to škoduje detetovim možganom in živcem; toda zle posledice se pokažejo šele pozneje, ko je mati že davno pozabila na svoj način pomirjevanja, ki vrhu tega tudi razvaja otroka, da ne more nikoli zaspiti, ne da bi ga

mati zibala, vozila ali nosila. Otroka treba položiti v posteljico, ga po potrebi pokriti, potem ga pustiti samega, da zaspi.

Nad posteljico ali na streho vozička ne obesaž igrače ali dude (cuclja); otrok, ki ne prestando gleda na isti predmet, si lahko pokvari oči, da začne škiliti. Tudi ni dobro, da postavimo igrače tako, da se mora dete ozirati preko čela nazaj. Vse to škoduje očem. Dandanes imamo vedno več otrok s slabimi očmi, zato treba prav na oči posebno paziti.

Mati ne sme nikoli strašiti otroka s hrupnimi udarci na zibel ali voziček, ne sme ostro ploskati z rokami ali hipno udarjati na kako stvar, ne sme nepričakovano dvigati otroka v zrak in ga prav tako nenadoma spuščati navzdol. Vse to vzbuja v otroku razburjanje in kvari njegove živce.

Na cesti mati ne sme puščati otroka v vozičku pred trgovino samega. Lahko bi se zgodila nezgoda ali celo velika nesreča, bodisi, da se približa otroku pes, se splašja konj, ga nadleguje poreden deček ali hudoben človek. Sto možnosti je, ki bi lahko povzročile otroku strah, če že ne resnične nezgode.

Ako vodi mati otroka za roke, ne sme pozabiti, da so njegove nožice majhne in slabotne in torej ne more dohajati njenih običajnih korakov. Razen tega, da se otrok ob hitri hoji zelo utruji, je tudi prav grdo videti mater, ki nasilno vleče otroka naprej.

Zelo nehigienična je navada nekaterih mater, ki oslinjajo robcem in ž njim „umivajo“ otroku obraz. S slino mati lahko prenese bolezni, ki se je morda še ne zaveda.

Otroku, ki joka, ne sme mati tlačiti v usta cuclja. To je grda in škodljiva razvada. Otrok, ki vedno vleče in srka gumo, dobi grdo oblikovana usta; razen tega in kar je glavno, se od neprestanega sesanja ustne

sluznice pokrijejo z neko belo oblogo, ki lahko vede do težkih obolenj v ustih.

Igrače, ki je padla otroku na tla, mati ne sme obrisati s predpasnikom ali svojim robcem: misliti mora na to, da ponese otrok predmet v usta. Zato treba igračo oprati in s čisto krpo obrisati. Posebno pazljivo treba posvetiti že prej omenjenemu cuclju, ako ga otrok že mora imeti. Ker nosi dete vse v usta, naj mu mati ne daje živobarvnih predmetov, da se z barvo ne zastrupi in ne zamaže sebe in perila.

Ne zapiraj otrok v zaduhle sobe, ako nočeš, da bi ti bledeli in hiral. Privošči jim čimveč zraka in sonca ter blagodejne vode. Stanovanje treba večkrat dnevno temeljito zračiti; poleti naj bo kar zmeraj odprto, kjer sonce ne sije naravnost vanje.

S kopanjem, umivanjem in telovadbo naj se otrok utrjuje, da mu ne bo škodovala vsaka sapica. Mati, ki mehkuži svoje otroke, jim prizadeva morda nevede in nehoče prav občutno in često nepopravljivo škodo.

In končno naj bi matere pomnile: Razdražljive, zagrenjene, zlevoljne, nikoli vesele matere so svojim otrokom slabe vzgojiteljice. Gorje deci, ki je izpostavljena njihovemu razpoloženju! Mati, ki je vedno čemerna, si vzgoji tudi čemerne otroke. Neumerjena in muhasta mati je danes preko vseh dovoljenih mej popustljiva, jutri pa morda že zaradi nične malenkosti zapade v jezo in preveliko strogost. Taka mati često ostro kaznuje takrat, ko bi zadoščala vse razumevajoča beseda, a oprošča, ko bi morala pokazati neizprosno. Odloča pač njena slaba ali dobra volja, ne pa vzgojna nujnost.

Zato mati ne sme nikdar pozabiti, da je temeljni in prvi pogoj za pravilno vzgajanje — samovzgoja!

Zdravstvo

Jejmo sadje!

Čas sadja je tu: Jagode, borovnice, črešnje, ribez, hruške, maline; njim slede zgodnja jabolka, marelice, breskve, grozdje. Kupujmo sadje; kdor je tako srečen, da ima svoj vrt, zasadi čimveč sadnih dreves! Sadje ni luksuz, ni zapravljivost, sadje je nujna potreba. Kdor misli, da je sadje samo poslastica, se moti. Sadje je nadvse zdrava in potrebna hrana. V njem so poleg zdravega in prebavljivega sadnega sladkorja tudi gotove rudninske soli, ki tvorijo kri, in lepo dišeče sadne kisline, ki vzbujajo tek in osvežujejo živčevje. Poleg tega ima sadje tudi veliko zdravilno vrednost, ker te soli in kisline raztapljajo razne škodljive, bolezni povzročajoče snovi v telesu. Sadje, kakor je splošno znano, pa pospešuje tudi prebavo in delovanje črevesja.

Jesti pa treba sadje zmerno in pametno. Ena hruška n. pr. pospešuje delovanje ledvic,

več hrušk pa draži ledvice. Sirovo nastrgano jabolko, zavžito zjutraj, in prav tako zvečer pred spanjem vzpodbuja jetra, medtem ko jih večje število jabolk ovira v njihovem delovanju. Po ena češplja ali sliva vsako uro uravnava prebavo; mnogo češpelj naenkrat povzroča drisko ali zaprtje.

Jagode vsebujejo železo, zato so koristne za kri. Stlačene in pomešane s spenjeno smetano krepe želodec, ako je slab. Vendar pa vsakdo ne prenaša jagod; nekaterim povzročajo izpuščaje na koži ali celo krče.

Maline priporočajo zlasti ženam; otrokom baje niso koristne.

Robidnice morajo biti jako zrele. Stlačene in parjene ustavljajo drisko in so koristne pri boleznih na mehurju.

Ribez, posebno beli, vpliva blažilno pri kožnih in krvnih boleznih.

Borovnice ali črnice, ki jih je polno po naših gozdovih in so zato razmeroma poceni, so dragocen sad, ker imajo v sebi mnogo železa. Uživali naj bi jih malokrvni ljudje in taki, ki imajo oslabele žleze ter bolno kri.

Brusnice takisto osvežijo kri; uživati pa jih moremo le parjene s sladkorjem, ker so sirove jako trpke.

Jabolka so posebno dragocena, ker vsebujejo mnogo fosforja in rudninskih soli. Uživali naj bi jih zlasti duševni delavci redno.

Hruške so telesu koristne le, če so sladke, zrele in aromatične. Trpke in kame-nite vrste s svojo čreslovo kislino oškodujejo sluznice.

Črešnjke so tvorci krvi. Tudi črešnjev sok, ohranjen za zimo, vsebuje še precej sadnega sladkorja, organskih kislin in soli.

Česplje in slive krepe živce. Uživati pa jih je treba prav zmerno. Več nego 5—6 čespljev na enkrat bi lahko dražilo sluznice prebavnih organov. Parjene česplje so lahko odvajalno sredstvo.

Breskve uživane v manjših količinah, so dragocene za duševne delavce.

Marelice imajo podoben učinek kakor breskve in oživljajo črevesje.

Grozdje ni koristno samo po svojem grozdnem sladkorju, nego tudi po sadnih kislinah in soleh, ki čistijo kri in jo množe. Zdravljenje z grozdem je v jeseni prav na mestu, toda vršiti se mora po zdravnikovem navodilu. Osebe, ki trpe na revmi in prehlajenju na spopih, naj ne uživajo črnega in temnega grozdja. Malokrvni ljudje in taki, ki se jih loteva poapnenje žil, pa naj se zdravijo z rdečim in modrim grozdem.

Banane so jako redilne, urejajo delo vanje želodca in črevesja.

Fige so prav tako zelo redilne, saj vsebujejo okoli 70% sladkornih snovi. Preobilo uživanje fig draži živce. Suhe fige namočene preko noči s suhimi česplji in rozinami ter vse skupaj parjeno in pretlačeno v mezgo je posebno za otroke dobro sredstvo za ureditev prebave.

Datlji imajo isto ali pa še večjo vrednost kakor fige.

Kutine so uporabljali že v starem veku kot zdravilno sredstvo. Vsebujejo posebno dosti čreslove kisline in pektina, t. j. snov, ki povzroči, da se sadje pri kuhanju hitro strdi. Ker ima kutina svojstvo, da krči (vleče

skupaj), uporabljajo razrezano in na vodi kuhano tekočino kutin proti vnetju v vratu, želodčnih sluznic in pri raznih katarjih ter sploh pri različnih prehlajenjih.

Limon ali citrona je vsestransko uporabljiva. Vsebuje dopolnilne tvarine ali vitamine, ki so zlasti otrokom silno potrebni. Limonov sok razkužuje, limonada je najbolj zdrava, alkohola prosta pijača. Osvežuje in pomirja živce ter je zato zdravo nadomestilo za vino in pivo.

Griza se najraje ponavlja ob času dozorevajočega sadja. Ker je nalezljiva, se ob najmanjši nepaznosti prenaša od osebe na osebo in nastopa često kot epidemija. Spočetka ima znake navadne driske, toda med blato je pomešana kri. Bolnik trpi velike bolečine v trebuhu in križu. Končno izloča samo še sluz in kri. Griza je smrtno nevarna, zato je pomoč zdravnika nujno potrebna in se je strogo ravnati po njegovih navodilih, posebno kar se tiče bolnikove hrane, ki mora biti lahka, tekoča in pičla. Čim manj tem bolje. Par žlic prežganke ali pasirane močno kuhane riževe juhe, čaj s konjakom in črna kava. Čreva na grizi obolelega človeka so ena sama rana, zato je vsaka gosta jed lahko smrtonosna. Vso zelenjavo in sadje, tudi kuhano, treba izključiti iz bolnikove hrane. Vse, kar pride z bolnikom v dotiko, mora biti sproti razkuženo.

„Ječmen“ je boleče vnetje trepalnic. Zdravimo ga z obkladki razredčene ocetno-kisle glinovice: na 10 kavnih žličk vode eno kavno žličko glinovico. Ako ječmen predolgo ne dozori in se ne ognoji, treba iti k zdravniku, ki z neznažno operacijo pospeši zdravljenje. Včasih se ubranimo ječmena, ako že takoj v prvih začetkih vztrajno polagamo na oko vroče kamilčne obkladke.

Da se ubraniš gub. Gube pod očmi se pojavljajo često predčasno vsled skrbi, bdenja ponoči, ponočevanja, jokanja ali nerednega življenja vohbe. Včasih pa so gube tudi neželjena dedščina, ki se je je težko ubraniti. Masaža, ki jo tupatam uporabljajo proti gubam pod očmi, se ni obnesla, ker se kožno tkivo lahko le še bolj razvleče. Ugodneje je lahko trepljanje s konci prstov. Dobro vplivajo večkratne kopeli v kamilicnem čaju, oziroma obkladki tega čaja. Tudi mazanje s sladkim oljnim oljem ali s kremami, ki resnično vsebujejo snovi, redilne za kožno tkivo, je priporočati. A z vsemi temi in podobnimi sredstvi se samo ubraniš gub ali jih odložiš na kasnejšo dobo. Kdor že ima gube pod očmi, kar res dela človeka starega, temu jih more odstraniti le zdravnik specialista potom operacije. Pravijo, da je ta operacija brez opasnosti in skoraj brez bolečin. Zdravnik odvzame odvisno kožo in na vpadih mestih vbrižga maščobo.

Kuhinja

Sadne juhe.

Poleti naj sadne juhe nadomeste govejo juho, ki dobro služi pozimi, ker vzbuja tek, v kolikor so je ljudje še navajeni. Poleti, ko nam je toplote preveč, pa uživajmo le bolj sadje in zelenjave v vseh možnih prireditvah.

Črešnjava juha z višnjami. Pripravi pol kg temnih črešenj in pol kg višenj; izloči vsem koščice, stresi jih v čeden emajliran lonec in nalij toliko vode, da bo pokrila črešnje in višnje. Kuhaj, da bo sadje mehko, potem še vročega prelači s sokom vred. Sadno juho začini s sokom pol limone, ščepom cimeta, dodaj še 20 dkg sladkorja in juho ponovno prevri. Medtem zmešaj 2 rumenjaka dobro z zmerno polno kavno žličko krompirjeve ali navadne-pšenične moke in štirimi žlicami vina, primešaj to v drobnih curkih vroči juhi ter stepaj ali mešaj na ognju samo še tako dolgo, da se začno ob robu lonca dvigati mehurčki, potem odstavi. Postavi juho pokrito na hlad. Sedaj stepaj dva beljaka v trd sneg, primešaj 3 dkg sladkorja, stepaj naprej in dodaj končno še 3 dkg sladkorja. V široki plitki kozi zavri vode za 2 prsta visoko, zajemaj z žlico od trdega snega žličnike in jih polagaj na vrelo površino vode. Žličniki naj se $1\frac{1}{2}$ —2 minuti v nepokriti posodi kuhajo, ne da bi prav vreli; zato potegni posodo bolj h kraju štedilnika. Potem z žlico obrni žličnike in pusti, da se še dve minuti kuhajo kakor prej, nakar jih v porcijah z lopatko takoj zloži na jušne krožnike. Pokrij jih in počakaj, da se shlade. Ko postaviš krožnike že na mizo, prilij snežnim žličnikom dobro shlajene sadne juhe, ki si jo prej ponovno premešala. Kot prilogo k juhi daš lahko prepečenec ali piškote. — Namesto snežnih žličnikov se sadnim juham izvrstno podajo tudi na maslu in masti — vsakega pol — ocvrte rezine mlečnega kruha ali žemelj. Ker so trde, jih je treba vsaj uro prej politi s sadno juho.

Za sadne juhe uporabljaj lahko v sedanjem letnem času sledeče mešanice sadja: $\frac{1}{2}$ kg črešenj, $\frac{1}{4}$ kg ribeza in $\frac{1}{4}$ kg višenj, sicer pripravljaj kakor prej. — Ali $\frac{1}{2}$ kg marelic, $\frac{1}{4}$ kg malin in $\frac{1}{4}$ kg ribeza. — Ali $\frac{1}{2}$ kg višenj, $\frac{1}{4}$ kg jagod in $\frac{1}{4}$ kg kosmulje (agrasa). Kuhati je treba samo črešnje, višnje in marelice, jagodičevje, maline jagode in ribez ostanje sirovi, ker se dajo tudi v sirovem stanju pasirati. Kosmuljo samo na kraju štedilnika nekoliko pari.

Črešnjava juha z rdečim vinom. $\frac{3}{4}$ kg zrelih in temnih črešenj razdeli na dva enaka dela. Eno polovico prelači skozi sito, drugo polovico pa na debelo sesekljaj in stresi te črešnje k prelačenemu soku. Medtem zavri $\frac{1}{4}$ kg sladkorja s $\frac{1}{2}$ litra lahkega rdečega vina, pomešanega s $\frac{1}{4}$ litra vode in skorjico

cimeta. Ko se shladi, precedi in primešaj to pripravljenim črešnjam. Juho serviraj dobro ohlajeno z rezinami rženega kruha, ki jih naksi ali sladkim suhorjem.

Marelična juha z belim vinom. $\frac{3}{4}$ kg zrelih marelic potakni za trenutek v vročo vodo, da lahko potegneš kožico z njih. Potem odstrani koščice, zreži marelice, primešaj sok cele limone in $\frac{1}{4}$ kg slakorja. Tako naj stoji na mrzlem 1 uro. Potem primešaj $\frac{1}{2}$ l belega vina in $\frac{1}{4}$ litra vode ter serviraj juho v širokih steklenih čašah ali skledah s piškoti, keksi ali sladkim suhorjem.

Breskova juha z mlekom. $\frac{3}{4}$ kg zrelih breskev olupi in pripravi kakor marelice. Primešaj ščep cimeta in 1—2 žlici ruma ter 15 dkg sladkorja. Ko stoji to celo uro na mrzlem, prilij liter gostega presnega mleka in serviraj z dobrim mlečnim kruhom. Ta juha je jako primerna za otroke, v tem primeru samo izpusti rum in ga nadomesti z limonovim sokom.

Mešana sadna jed. Pripravi $\frac{1}{4}$ kg temnih črešenj, $\frac{1}{4}$ kg jagod in $\frac{1}{4}$ kg ribeza; zmešaj in na debelo sesekljaj, dodaj $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, ščep cimeta in soka pol limone. Naj stoji 1 uro, potem primešaj $\frac{1}{4}$ —1 liter presnega mrzlega mleka in vlij na krožnike, na nalomljen sladec prepečenec, ali na opečene rezance mlečnega kruha. Tudi ta jed je zelo primerna za mladino.

Kumare kot prikuha. Olupi srednje veliko svežo kumaro in jo na strgalniku nakrhlijaj na listke. Osoli jo in začini s stlačenim česnom in žlico vinskega kisa. Tako naj stoji vsaj pol ure. Potem zarumeni na 4 dekah masti 2 deki moke, dodaj majhno, drobno sesekljano čebulo in kmalu nato zalij z osminko litra kisle smetane ali kislega mleka, prevri in dodaj še kumare s sokom vred, ki se je natekel, ter pol kg na listke zrezanega, kuhanega krompirja, ščep popra in kavno žličko sesekljane kopra. Po potrebi zalij kumare z juho, da dobiš gosti omaki podobno jed in jih pari še 15 minut.

Jedilne buče v solati. Se prav mlade bučice, ne večje od polovice navadne klobase, operi in prereži, ne da bi jih lupila, čez pol. Skuhaj jih v slani vodi, odcedi in zloži na krožnik; potresi jih z zelenim peteršiljem in zeleno sladko papriko, oboje drobno sesekljano, ter zabeli z oljem in kisom. Prav dobre so v slanem kropu kuhanе bučice, ako odcejene potreseš z drobtinami in jih kakor šparglje zabeliš s presnim maslom.

Nadevani paradižniki s parjenim rižem. Zrele, a še trde, srednje velike paradižnike prereži pri peciju in izdolbi previdno z

malo žličko in napolni z mešanico sesekljane čebule, česna, zelenega peteršilja in drobtin. Povrhu nadeva kani par kapelj olja ali presnega masla. Postavi paradižnike drug poleg drugega v pekač ali v kožo, potresi povrhu z drobno soljo, nekoliko pomešano s poprom in polj z oljem. Pokrij in postavi v pečico ali na štedilnik in duši približno pol ure. Paradižniki morajo ostati lepo celi. Istočasno razbela v drugi kozi olja ali presnega masla, prideni sesekljane čebule in zelenega peteršilja; predno čebula zarumeni, dodaj za vsako osebo 2 pesti izbranega in opranega riža, malo praži, potem pa zalij z govejo juho ali s kako zelenjavno zavrelico, v kateri si kuhala tudi odrezke paradižnikov. Riž pari do mehkega v pokriti posodi, potem ga zloži na sredo velikega podolgovatega krožnika, ob robu pa naloži paradižnike ter potresi riž z nasirganin sirom in oblij s sokom in oljem od paradižnikov.

Jagodova penasta torta. Zdrobi in zgneti v testo: 12 dgk moke, 8 dgk presnega masla, 6 dgk sladkorja. Obloži dno in rob tortnega oboda s tem testom; da dobiš obliko skleda. Ko je pečeno, namaži to skledo znotraj povsod z marmelado in nakopiči vanjo sledeči nadev: Trdemu snegu 6 beljakov primešaj 18 dgk sladkorja in $\frac{1}{8}$ kg gozdnih ali vrtnih jagod. Razdeli enakomerno po torti in jo stavi za kakih 10 minut v vročo pečico.

Jagodova mrzla čašica. Operi in odcedi $\frac{1}{4}$ kg jagod. Polovico deni v skledo in potresi s 4 dgk sladkorja. Drugo polovico jagod pretlači skozi sito, dodaj žličko limonovega soka in $\frac{1}{4}$ litra s presnega mleka posnete smetane ter postavi na led. Zloži v stekleno skledico piškote osmice in jih polij s pripravljeno jagodovo smetano, kateri si primešala prej še cele jagode. Te jagode uro prej dobro osladi, da se prepoje s sladkorjem.

Marelični kompot (brez kuhanja v sopari). Operi 2 $\frac{1}{2}$ kg zrelih, zdravih marelic, osuši jih in razpolovi, odstrani koščice in stresi v čisto emajlirano kožo, v kakršni kuhas marmelado. Povrhu natresi kilogram kristalnega sladkorja in polj s $\frac{1}{2}$ litra vode. Postavi na zmerno vroč štedilnik, sadje naj pologoma zavre in vre 12–15 minut. Ko z lahkoto zabodeš zobotrebec v krheli marelice, so dovolj kuhane. Paziti treba, da se ne razkuhajo. Še vroče devlji marelice in njih sok s srebrno ali čisto leseno žlico v kozarce, ki morajo biti zelo skrbno pomiti in zbrisani. Vrh sadja vlij v vsaj pollitrski kozarec jedilno žlico finega špirta, zaveži takoj, torej še vroče, neprodušno s pergamentnim ali celofantnim papirjem in ko se kozarci docela ohladi, jih hrani na suhem, hladnem prostoru. — Recept je dunajski in ga velja preizkusiti.

Preprosto, a zanesljivo dobro vlaganje sadja za zimo: 5 kg sadja, $\frac{1}{2}$ kg sladkorja,

1 liter vode, kavno žličko salicila. Sladkor kuhaj v vodi 15 minut in pobiraj z njega pene. Nato stresi vanj kavno žličko salicila, premešaj dobro in prideni takoj oprano, osušeno in po potrebi zrezano sadje, prevrji ga samo na kratko, ga hitro naloži v dobro segrete kozarce, ki jih takoj zaveži z dvojnimi pergamentnim papirjem, pokrij kozarce s težkimi odejami in pusti tako čez noč, da se bo sadje še nekako naprej parilo. Potem hrani kozarce na suhem, hladnem mestu. Na ta način lahko konserviraš črešnje, višnje, marelice in bruske, ki jih olupiš; dalje češplje in hruške. Češpljam nabodeš kožico, da se pri kuhanju ne razpočijo; dodaš jim košček vanilije ali skorjico cimeta. Sadje se tako prirejeno prav dobro ohrani ter se niti ne pokvari, ako parkrat odpreš kozarec in vzameš samo nekaj sadja iz njega. Ako ostane končno kaj več soka, mu dodaš nekaj žganja. pa dobiš okusen liker. L. H.

Za vkuhanje sadja na zalogo se poslužujemo z največjim uspehom patentnih kozarcev. Ako teh nimamo ali jih imamo premalo, vkuhavamo sadje v navadnih kompotnih kozarcih, ki jih zavežemo s pergamentnim papirjem. Da se nam sadje ne pokvari, treba vzeti predpisano množino sladkorja. Važno je tudi, da kozarec s sadjem neprodušno zavežemo. Dobro je, da večemo z dvojnimi pergamentnim papirjem, ki ga pred uporabo pomočimo v mrzlo vodo, da postane prožen. Moker papir položimo med platnene krpe, da je še vlažen, a ne sme biti moker. Za vezanje se poslužujemo tanke špaga, ki jo tudi nekoliko zmočimo, da se da lahko nategniti in zavezati. Navadne s sadjem napolnjene in sladkorjem zalite ter skrbno zavezane kozarce kuhamo v sopari kakor patenine kozarce. Ker so prvi tanjši, treba pri vkuhanju posebne previdnosti.

Črešnjevi sok. 15 dgk črešenj stlači in iztisni sok, primešaj nekoliko limonovega soka, žličko medu in sodavode. Dodaj žlico sveže sladke smetane in serviraj mrzlo.

Sorbet. Kilogramu črešenj, prebranih in opranih, izloči koščice in odstrani peclje. Medtem kuhaj 20 dgk sladkorja z litrom vode in stresi vanj črešnje, da se zmečajo. Stolci s čistim kamnom še pol kg črešenj s koščicami vred in jih kuhaj 25 minut v litru vode. Potem precedi ta sok skozi platneno krpo in ko sta obe vrsti soka ohlajeni, ju zlij skupaj; črešnje stresi v stekleno posodo, soku primešaj veliko čašo maraskina in ga vlij na črešnje. Postavi posodo s sorbetom na hlad ali še bolje, na led in serviraj.

Ruska limonada. Razmešaj v skledi 30 dgk sladkorne moke s sokom dveh limon in prilivaj polagoma liter dobrega mleka; začni z žlico ruma ali konjaka in postavi na led, da bo limonada prav mrzla. Serviraj jo s

slamicami. Ako izpustiš rum ali konjak dobiš navadno mlečno limonado, ki je tudi za otroke izvrstna pijača.

Breskova bovla. 8—10 zelo zrelih, a še nepoškodovanih, lepih breskev potakni za trenutek v krop, da lahko odstraniš vrhno kožico. Olupljenim breskvam odstrani kosti in jih zreži na listke ali kocke v skledo za bovlo. Polij jih s $\frac{1}{10}$ litra konjaka ali pomarančnega likerja, pokrij in postavi na led. Medtem kuhaj 5 minut $\frac{1}{4}$ kg sladkorja z $\frac{1}{4}$ litra vode, kateri si pridejala 3 stolčena notranja zrna breskev. Ko se ohladi, precedi raztopino in jo vlij na pripravljene breskve, hkratu pa še liter lahkega rumenega namiznega vina. Bovla naj stoji še eno uro na ledu,

potem jo lahko daš na mizo. Priliješ ji lahko kozarec sodavice.

Sir napraviš iz kislega mleka. Posnemimo kislemu mleku smetano in postavi posneto mleko v pečico po obedu, ko nehaš kuriti. Posoda z mlekom naj bo pokrita in naj stoji v pečici več ur. Potem odcedi zasirjeno mleko na penovko ali rešetke, da sirotka odteče in ostane na rešetku sir. Ako bi mleko še ne bilo dovolj zasirjeno, ga je treba ponovno postaviti v mlačno pečico. Ako hočeš imeti prav dober in masten sir, kakoršnega mažemo na kruh, tedaj ne posnemaj smetane, marveč jo pusti na mleku. Sirotke ne zavrzij, ker je jako zdrava pijača posebno za slabotne in pljučno bolne ljudi.

Praktična navodila

Kaj mora vedeti štedljiva gospodinja.

Pri sestavljanju jedilnika ne sme pozabiti na morebitne ostanke hrane od prejšnjega obroka, ker marsikaj se lahko z nekaterimi novimi dodatki izpremeni v novo, povsem drugo jed. Skoraj vsaka hrana je uporabljiva, ako jo nanovo prevremo in pomešamo z novo, drugo jedjo. Samo pregreto kompir nima dobrega okusa, postane gobe so pa naravnost škodljive in lahko povzročijo celo zastrupljenje.

Kosti od pečenke, ako so čedne in jih ni nihče obiral, lahko spravimo poleti v pokrito lončeno posodo, ki jo postavimo v klet ali zakopljemo v hladu v zemljo. Zvečer ali naslednjega dne nalijemo nanje vode, dodamo še različne zelenjave in pokuhamo; služi nam za dobro ponarejeno juho ali za zalivanje omak. Razume se, da je treba v vročem letnem času vsako stvar čimprej porabiti.

Mleko je v vročini silno občutljivo in se hitro zasiri. Zato ga zavremo čimprej in ga hranimo na hladu ali v mrzli vodi, ki jo večkrat premenjamo. Isto velja za govejo juho, ki jo sploh poleti raje nadomeščajmo s sadnimi jedmi, svežim sadjem ali mlekom oz. mlečnimi jedmi. — Ako dodamo mleku ščepce sode bikarbone se ne pokvari tako hitro.

Ako moramo kake jedi dodati kis, vino, limonov sok, zmanjšamo uporabo če te stvari primešamo skoraj tikoma preden nesemo jed na mizo. Ob dolgotrajnem kuhanju te kisline namreč izhlape in jih moramo ponovno dodajati.

Pri jajcih je treba vedeti, da preostale rumenjake ali beljake porabimo takoj naslednji dan. Na rumenjaki vlij malo vode ali mleka, da se ne posuši. Količino jajec lahko povečamo z nekoliko mleka ali vode. Pomniti pa je treba, da s takim štedenjem navadno več škodujemo jedi sami, kakor koristimo denarnici. Gospodinja mora vedeti, kje pri kuhi lahko štedi. Samo eno jajce manj ti lahko oškoduje jed za polovico nje-

nega dobrega okusa. Zato štedimo z jajci, le, kadar to ni na škodo hrani in takrat, ko so jajca draga.

Lahko pa štedimo pri masti in maslu; ogabne so jedi in želodcu škodljive, ako kar plavajo v maščobi. Često se da zabela deloma zamenjati z mlekom, smetano ali kako sladko polivko.

Čuvajmo kuhinjsko posodje, da na vročem loščenje ne razpoka, da ne dobi razpoklin ali prask. Vsako škodo, tudi najmanjšo okvaro je treba dati takoj popraviti, kajti majhna škoda, majhni izdatki in narobe.

Štedimo lahko pri kurjavi. Če treba pripraviti par skodelic čaja ali zavreti lonček mleka, ne kuri tako, kakor da nameravaš skuhati cel obed. Mnoge pomočnice imajo navado, da zakurijo na vso moč, potem pa se ne zmenijo za ogenj celo uro; ko je ogenj že skoraj ponehal, pa pride zopet na vrsto cela skladovnica drv in premoga. To je lahko miselno zapravljanje. Tudi po možnosti prej vse pripravi in zakuri šele tedaj, ko imaš na štedilnik že kaj postaviti ... Da kuriš varčno, ne nalagaj nikdar več, kakor je potreba ter izrabi ogenj docela, t. j. vodo za pomivanje, železo za likanje in dr. segrevaj takrat, ko že itak gori, ne pa da bi zaradi tega kurila posebej.

Če imam sicer mrzlo večerjo, ne bom morda kuhala kakih jajec za salato zvečer, nego polodne, ko kuham obed. Sploh se da marsikaj že popoldne pripraviti za večerjo, da si prihraniš zvečer kurivo ... Pri kuhanju je treba tudi znati postavljati posodo pravilno po štedilniku, ki ni povsod enako vroč. Ko zavre kaka stvar na sredi štedilnika ali na odprtini, jo potem lahko odmakneš na stran, pa ti bo vseeno vrelo dalje. Tako si napraviš prostor za kaj drugega. Tudi uporabljaj pokrovke, ker v pokriti posodi jed dosti hitreje zavre. — Odprtina ne sme biti nikoli odprta, ker skozi njo vhaaja vročina v zrak. Tudi ne kuri pri vratcih, marveč sredi kuršča. Če imaš na štedilniku malo prostora



KAMILOFLOR

Specijalni Shampoo za plavolaske, ne vsebuje alkalijskega. Daje lasem čudovit sijaj.

BRUNETAFLO

Specijalni Shampoo za temne lase, ne vsebuje alkalijskega, daje lasem čudovit sijaj.

Kljub hišnim opravkom-
vedno lepo negovani lasje!

Za može je samo ob sebi umevno, da bi morale biti žene - kljub hišnim opravkom, prahu in kuhinjski sopari - vedno lepo počesane. Vse žene naj bi si zapomnile: ako hočete biti lepo in dobro počesane, morate negovati svoje lase.

ELIDA SHAMPOO

postavi morda kako posodo z vrelo jedjo v pečico, a pomni, da mora biti dotična posoda pokrita s pokrovko, da ne dela vrenje v pečici sopen. Seveda ne smeš pozabiti na to kar imaš v pečici, da se ti jed ne pripali. — Kadar pečeš kaj v pečici, medtem ne zalivaj kotla z mrzlo vodo, ker to hladi pečico in bi se jed ne spekla lepo.

Kupi po možnosti vse o pravem času, kajti štediti se pravi o pravem času kupiti. Kupuj pa samo tisto, kar je v resnici potrebno, posebno jedi mnogo več zaležejo, ako so sveže. Izkušena gospodinja mora že vnaprej vedeti, kakšno količino hrane mora kuhati, da je ne bo niti preveč niti premalo. A tudi preudarni gospodinj se lahko včasih

pripeti, da ob nerazpoloženju enega ali drugega rodbinskega člana ostane del jedi. Važno je, da zna te ostanke pravilno uporabiti tako, da napravi iz njih novo jed. Spraviti mora ostanke na hlad. Vedeti mora, da pogreeta hrana izgubi mnogo na hranilni vrednosti. Ker se s predolgim kuhanjem uničujejo vitamini, razen tega pa pregreeta jed navadno ne vzbuja teka, kar je velikega pomena. Prav zato je treba iz stare jedi napraviti novo, drugo, ki pojde rodbini v slast in jo bo nasitila.

Ako zna gospodinja na ta način uporabiti ostanke jedi, ne ravna samo po načelih prave štednje, marveč odgovarja tudi vsem zahtevam dobrega in zdravega prehranjevanja svoje obitelji.

O pravilni porabi ostankov jedi v kuhinji smo že opetovano pisali v Našem domu in bomo tudi v bodočnosti še večkrat izpregovorili.

Sušenje zelenjadi.

Kakor gobe s sušenjem obyurujemo, da se ne pokvarijo, prav tako tudi vsakovrstno zelenjad, ki jo imamo čestokrat poleti po vrtovih preveč, lahko shranimo za zimo. Razume se, da je sveža zelenjad boljša, ker ji ostanejo vse redilne snovi in prvotni, gotovo najboljši okus. Toda zima je včasih neskončna, marsikatera zelenjad se sveža ne ohrani dolgo, vsaka gospodinja pa tudi nima primerne shrambe ali kleti za shranjevanje sveže zelenjadi. Med vojno smo pojedli ogromno posušene zelenjadi; glavno zelje, ohrovt, kolerabo, peteršilj, korenček, vse drobno zrezano na rezance, in posušeno na zraku, na soncu ali v sadnih sušilnicah. Sušimo pa lahko tudi še mlad fižol v stročju, grah, zeleno in karfijsko. Vse zrežemo na majhne podolgovate, tanke rezance ali na kolobarčke in sušimo na ta način kakor jabolčne krljce.

Za sušenje vzamemo svežo zelenjad z vrta. Vse mora biti snažno oprano in zrezano na gori omenjeni način.

Preden denemo zelenjad sušiti, jo moramo pariti. Ako nimamo prav zato namenjenih posod, postavimo na velik lonec krop, ki naj dalje vre na štedilniku, sito ali rešeto, v katerem je že zrezana zelenjad. Sito zgoraj pokrijemo s pokrovcem ali z desko, da ostaja več pare v zelenjadi; tako jo pustimo kakih 10 minut, da se dobro pre pari. Lahko pa tudi postavimo v lonec z nekaj kropa tring in nanj položimo sito ali cednik z zelenjadjjo. Lonec pokrijemo s pokrovko in zopet pustimo tako na štedilniku 10 min. Krop ne sme segati do zelenjave.

Ko se zelenjad osuši, jo razložimo po lesah ali podstavkih na papir in jo sušimo v peči, pečici ali tudi na soncu, ako je dovolj vroče. Posušiti se mora tako, da je trda in krhka, ker pozneje tako odneha na zraku. Posušene zelenjadi ne smemo takoj iz sušilnice spraviti v shrambo, najbolje je, da je še nekaj dni

razgrnjena na zraku. Šele potem jo shranimo v popolnoma suhi zračni shrambi v redkih vrečkah. V zadublem prostoru ali v nepriemerni posodi se kmalu pokvari. Posušeno zelenjad je treba večkrat pregledati, ali ne plesni, in po potrebi presušiti.

Pred uporabo moramo suho zelenjad oprati v mrzli vodi; potem jo pa 4–6 ur namakati v mlačni vodi. Kuhamo jo prav v isti vodi, v kateri smo jo namakali, ker bi zavrgli najvažnejše redilne snovi, ako bi jo odlili. Tako zelenjad je potem hitro kuhana.

Ponavljam, da je parjenje zelenjadi pred sušenjem zelo važno in ga ne smemo prezreti. Tako pripravljena zelenjad je dosti bolj okusna in redilna, ker se v njej strdijo beljakovine in se tudi sicer zelenjava ugodno izpremeni. Ako bi sušili kar sirovo zelenjad, bi bil sploh okus neprijeten in bi dšala po slami. Kdor ne more zelenjadi pariti pred sušenjem, naj jo vsaj popari s kropom. Nikakor pa ni priporočljivo zelenjad v ta namen kuhati, ker bi s tem izlužili iz nje dragocene rudninske in druge tvarine, ki dajejo dober okus in vonj.

S pravilnim sušenjem gospodinjje lahko poizkusijo v manjših količinah; ako se jim bo obneslo, pa prihodnje leto te količine pomnože. Kakor rečeno; zima je dolga, sledi ji pomlad brez zelenjave; kislega zelja, repe in krompirja se naveličamo.

Može so včasih nepravilni! Ali je res tako kakor trdijo žene? One sicer ne zahtevajo, da bi moške po napornem dnevnem delu opravljali še hišne posle, vendar bi jih razveselilo malo več razumevanja. Pred kratkim se je namreč zgodil v nekem gospodinjstvu sledeči slučaj: Po večerji je zahteval soprog knjigo gospodinskih izdatkov. Morali bi ga videti, kako je pri pregledovanju pri nekaterih izdatkih gubancil čelo. Smehljaje odvrne nato žena: „Ali bi Ti bilo mogoče ljubše, če bi moral pogosto kupovati srajce, nogavice, zastore, prte in posteljnino? Jaz varčujem na pravem mestu in ob pravem času, ker perem naše perilo samo z dobrim Schichtovim milom Jelen. Samo pri zajamčeno čistem jedratem milu, kakor je Schichtovo milo Jelen, za gotovo vem, da bo naše perilo dolgo trpelo.“

Limoni lahko iztisneš več soka, ako jo prej segreješ ali vsaj z roko valjaš semintja.

Cveticke, ki v vazi že venejo, osvežiš, ako vtakneš konce pecljev za trenutek v vročo, skoraj vrelo vodo.

Kuhinjske posode iz aluminija nikoli ne uporabljaj za kuhanje kislih jedi, ker dobe jedi same, pa tudi posoda, temno, neznatno barvo, a se tudi okus jedi poslabša. Niti čaja ne smemo prirepati v aluminijasti ali kaki drugi kovinski posodi, ker ne izgubi le na lepi barvi nego tudi na dobrem okusu.