

Zdravstvo

Sklepni revmatizem (putika)

Ako se je v telesu nabralo toliko sečne kisline, da je ledvice ne morejo več izločati, se pojavi sklepni revmatizem ali putika. Kri se namreč brani sečne kisline, in telo jo odlaga na razna mesta, v največji meri na sklepe. In tako se javljajo tu bolečine, ki jih že vnaprej naznanja znojenje, krči v mišicah, nerednosti v prebavi i. dr. Povzročitelj sklepnega revmatizma je torej preobilna sečna kislina.

Pri tej bolezni je zelo važna pravilna prehrana, t. j. stroga dieta. Purin je glavna sestavina sečne kisline; zato treba uživati purina prosto hrano. Ako uživa bolnik jedi, ki vsebujejo dosti purina, s tem v izdatni meri pospešuje stvarjanje sečne kisline.

Skoraj brez purina so: mleko in vsi mlečni izdelki, namreč: presno maslo, smetana ter posebno kravji sir. Dalje jajca, mlada zelenjava, pretlačeno korenje, tudi fižol, samo da mora biti pretlačen. Nadalje kava, čaj, čokolada in kakaó, toda vse zelo razredčeno z mlekom. Sadja čim več. Kot zaabelo je uporabljati presno maslo in olje, zlasti olivno. — Izvrstno sredstvo proti putiki so sveže, neslane kumare. Nakrhljamo jih in priredimo z oljem, limonovim sokom in sesekljanim zelenim petršiljem; lahko pijemo tudi kumarov sok, toda biti mora neslan. — Dovoljene so vse močnate jedi s sladkorjem ali brez njega, a brez svinjske masti. Meso je škodljivo; zato naj ga bolnik uživa čim manj ali sploh ne. Ako se že ne more vzdržati, tedaj naj ga je le porredko in v majhnih količinah ter samo meso odraslih živali, in sicer le kuhano in parjeno, ne pa naravno pečeno.

Bolnik *ne sme* uživati čiste goveje juhe, alkoholnih pijač, živalske drobovine, telečine, jagnjetine, mladih piščancev in druge mlade perutnine ter mlade svinjine. Manj purina vsebuje govedina, divjačina in dorasla perutnina. Varovati se je treba soli,

t. j. jesti vse neslano. Namesto soli lahko uporabljamo domače začimbe: peteršilj, zeleno, pehtran, krebuljice, čebulo i. dr.

Vsa kri in sploh vsa notranjost telesa se mora popolnoma prenoviti, zato mora bolnik živeti popolnoma drugače kot je živel pred boleznijo. Natančno dieto pa naj določi zdravnik.

Poleg svežih kumar je zelo priporočati čaj iz krompirjevih olupkov, ki ga prirejamo takole: 2 debela, večkrat v vodi oprana in s krtačko očiščena krompirja debelo olupimo. Olupke zmeljemo v stroju ali jih drobno sesekljamo in jih s pol litra mrzle vode pristavimo k ognju. Kuhamo jih tako dolgo, da se voda povre približno za četrto litra in ostane čaja polno skodelico. Odcedimo ga in damo bolniku brez soli in brez sladkorja; ali ga osladimo z naravnim sladkorjem. Tak čaj naj uživa bolnik vsaj enkrat dnevno. Zelo ugodno vplivata tudi korenjev in paradižnikov sok, vsak zase ali pomešana. Dalje vsi sveži zelenjavni in sadni sokovi. Krompir naj bo vsak dan na mizi, prirejen na najraznovrstnejše načine na olju ali na presnem maslu, a sevé brez soli. Koristne so solate vseh vrst, posebno radič, vse zabeljeno z oljem in limonovim sokom ter namesto soli začinjeno z zelenim petršiljem, drobnjakom, čebulo, česnom, zeleno i. dr. ... Pripravljanje hrane za bolnika zahteva velike skrbnosti, pozornosti in domišljije.

Zdravilnost čebule v raznih primerih

Pri vsaki bolezni moramo biti pripravljeni na prvo pomoč, da razvoj zavremo dotlej, da pride zdravnik ali da bolezen takoj zatremo. Napačno in večkrat usodno je, držati roke križem in topo čakati, da narava sama pomaga. Saj je res, da se to včasih zgodi, in se telo samo otrese bolezenskega naskoka. Vsaki rodbini mora biti na razpolago ročna lekarna z zdravili, ki jih poznamo in že vemo, da so se obnesla.

Hudo je, če nimas ničesar pri roki, zlasti ponoči. Vsaka modra gospodinja se peča z lastnostmi domačih zdravilnih sredstev in ima toždevne knjige, ki so za maj denar na razpolago in jih prebira vsaj toliko, da v njih hitro najde kar potrebuje. Domača zdravila, ki so jih z uspehom uporabljali že naši dedi, so čisto učinkovita še danes. Preizkušena so in uporabljajo jih tudi zdravniki, čeprav včasih pod učenim tujim imenom ali v novi priredbi.

Marsikatera gospodinja n. pr. ne ve, da je domača čebula zdravilno sredstvo pri različnih bolezenskih primerih. Če se pojavi kjerkoli na telesu ulje, tur, tvor, vred, priso, čir ali gnojen mozolj, razpoloviš čebulo, vzameš iz polovice osredja srčece, nato segreješ polovico v mastni posodi, pri čemer paziš, da se ne pripali, ter jo nato kolikor mogoče toplo položiš in privežeš na ulje ali tur. Bolečina ponehuje, ulje naglo dozori, včasih kmalu poči, izteče in ko rano z mlačno vodo izperes, se hitro zaceli.

Če te je picila čebula, osa, sršen, komar ali kakršnakoli strupena žuželka, nakapljaj na vbođhaj in otekline nekaj kapelj čebule, da ti bolečina odneha in se zaceli; otekline izgine.

Če te boli in peče kurje oko, nakapljaj nanje čebulnega soka; in kurje oko se ti kmalu zmehča, ter ga lahko odstraniš. Preden nakapas čebulnega soka, si vsakokrat v topli vodi kopljí noge.

Če krvaviš iz nosa, srkni par kapelj močnega žganja, ki si mu primešala čebulnega soka; in krvavenje navadno naglo preneha.

Pa obedi pojej par kosčkov opopraene čebule, da inšas lažjo prebavo in te ne bodo mučili želodčni vetrovi, ki so lahko neprijetni zate in okolico.

Ljudje, ki imajo težave z izločanjem vode (urina), naj pijejo 2—3 krat na dan po štiri žlice zmesi meda in čebulnega soka. Kder ima vodenico, naj uživa čebulo, razkuhano z rozmarinom in vinom, zmešanim z vodo. Ta pijača silno pospešuje izločanje vode. Navadno jemljejo pol vina, pol vode. Pa čim prej pojdi k zdravniku.

Tudi različne zatrdilne razkavosti, n. pr. za usesom in po telesu, maži s čebulnim sokom, da jih zmehčaš in polagoma odpraviš. Razne izpuščaje takisto natrčaj s čebulnim, kuhanim sokom in izpiraj z mlačno vodo.

K. V.

Žena in družba

Žena z dvema obrazoma

Vsi vemo, da je svet ogromen teater in ljudje na njem srednjedobri in zanič igralci. Pretvarjamo se vsi bolj ali manj, prisiljeni ali radovoljno; gotovo je, da nas zakon, navade, bonton, kultura in civilizacija silijo, da se kažemo drugačne, boljše, lepše, spodobnejše kakor smo v resnici. Kar priznamo, da je ta teater neobhodno potreben, kajti če bi se smeli ljudje svobodno izživljati, bi izbruhnili na svetu anarhija in zavladala bi bestialnost ter vsesplošni pokolj. Brez vezi, okov, prepovedi, groženj in kazni človeštvo ne bi moglo živeti. Tako smo se jih navadili, da nas nje več ne motijo, in jih niti ne čutimo; čeprav se mnoge nastajajo nove; omejitve in jih celo sami ustvarjamo. Zakaj z visjo izobrazbo raste v nas visja disciplina do sebe in zunanjega sveta, uvidevamo potrebo krotjenja lastne svobodoljubnosti in prilagodevanja svojega življenja okolici in vsi človeški skupnosti. Žal, da večina le v javnosti, ko smo v družbi, ko smo izpostavljeni opazovanju drugih in kritiki.

To velja za oba spola enako. Poznamo moške, ki imajo izven doma povsem druga-

čen nastop kakor v domačih starih stenah; sama ljubeznivost jih je, živahní so, duhoviti, zabavni, strogo pozorni in naravnost očarljivi v družbi, — godrnjaveci, živčne, dologodasneži in zanikarneži pa doma v družini. A nas zanimajo danes žene z dvema obrazoma, tiste slabe izrulke v življenju, ki se pač znajo prilagoditi zahtevam družbe, a so brez discipline in prilagodevanja doma v družini. In življenje jih izžvižga.

Ako pride posetnik v hišo na določeni dan in ob določeni uri, najde vzoren red, stanovanje je pospravljeno, prezračeno, par ket se svetli, okna so kakor zrcala, pohištvo je urejeno, na kviz vaza s cvetjem in nikjer ni ničesar, kar bi žalila pogled ali nos. Gospodinja je, vzgledno počesana, opravičena in obuša, otroci unuti in povsem urejeni, da se z njimi kar lahko postavlja. Povsod prijazen nastop, ljubezniva šala, vzgleden red in mir.

Ali vstopi v to hišo nenadoma, včasih ostimš, ker našel boš vse nasprotno; kar si pričakoval po napovedanem obisku. In spoznaš, da ima ta gospodinja dva obraza, a da je slabši baš njen pravi obraz. Uveris



Kaj pravi »Nivea« vsaki gospe?

„Ni treba, da izgubi Vaša koža mladostno svežost. Dovolite mi, da Vam pomagam varovati Vašo kožo. Jaz Vam darujem, kar si Vi neodoljivo želite: mladosten, zdrav in svež videz. Moja notranja moč je EUCERIT, sredstvo za krepitev kože. To sredstvo mi odpira dostop v nežno tkivo kože, kar povzroča, da ostane zdravo in fino. Začesite se nane! Nič naj Vas ne za-
drži, da se vsak dan uspešno poslužite moje pomoči.“

se, da je njena sarmantnost, redoljubnost in marljivost le lahka maska, pod katero se skrivajo nered, nesposobnost in neustaljen značaj. Iz tega pa izvirajo vsi povodi za nesrečno obitelj, ki nima resnično udobnega in toplega doma. Mož beži iz hiše, čim odloži žlico, a otroci se čutijo dobro le izven domačih sten, po cestah in vrtovih. Zaneemarjeno oblečena gospodinja brez urejene frizure, brez lične obutve, negovane polti, navadno prepirljiva in večno čmierna je resnično nesreča za zakonsko življenje. Nič ne pomaga ako nastopa v javnosti elegantna in očarljiva, mož, otroci in poslije poznajo v pravi podobi in beže pred njo. Takšna žena ne pomisli, kakšen bo spomin nanjo v njih glavah in zlasti v njih srcih. So gospodinjice, ki so na ulici, kavarni, gle-

dališču in povsod med tujimi ljudmi resnične dame, da jih je radost gledati. Pa igrajo slabo komedijo, ki izziva doma le jezo, strah in odpor. In hla te gospodinjice najhuje javkajo, da so nesrečne. Ne ljubijo doma in si ga ne znajo ustrariti. Vsak teden ima samo eno nedeljo, a šest delavnikov. Modra žena se goji in oblači snažno, čeprav prav skromno, predvsem za svoj dom, za svojo obitelj, s katero živi neprestano, ne pa le za kratke ure v javnosti. Ne izčrpavaj svojega duha, humorja in ljubeznivosti za tuje, temveč hrani svoje talente za lastni dom. Tu se ti obrestujejo, tam jih le zapravljaš. Žena ima samo en obraz, med svojci najlepši, najmikavejši. Z dyema-obrazoma gotovo propadeš.

T. K.

Kuhinja

Vzhajalna sredstva

Ako hočemo imeti dobro kvašeno testo, ki ga uporabljamo za krofe, počice, sattleje, buhtločke i dr., treba predvsem skrbeti, da

imamo sveže, čvrsto drožje ali kvas. V starem kvasu so odmrle glivice, ki povzročajo shajanje. Ako pristavimo kvas s pre-
ročim mlekom ali vročo vodo, smo glivice

požgali in drožje je zanič. Tudi soli ne smemo zmešati naravnost s kvasom, ker sol tudi zamori vzhajalne glivice. Ako pa zamesimo testo s premrzlo tekočino, se klice v kvasu ne morejo razviti in testo ne vzhaja. Na vse to treba paziti, kadar pripravljamo kvašeno testo.

Da se prepričamo, ali je drožje dobro, postavimo pol ure prej kvas, t. j. zdrobimo v jamico na sredo presejane moke, ki jo že imamo v skledi 3—4 dlk drožja (za 1 do 2 kg moke), razmešamo s par žlicami toplega mleka, nekoliko sladkorja in moko, da dobimo srednjegosto kašo, ter postavimo na gorko. Ako se začne drožje kmalu dvigati in delati mehurčke, je gotovo dobro. Če se tekom pol ure ne game, ga zavržimo in kupimo drugje drugo, sicer se nam lahko zgodi, da se nam ponesreči vsa peka.

Druga vzhajalna sredstva. Poleg drožja poznamo v kuhinji še druga sredstva, ki delujejo na isti način, t. j. raztezajo se s tem, da se sama razkrajajo in ustvarjajo enak plin kakor drožje. To je cela vrsta pecivnih praškov; njih glavna sestavina je soda bikarbena z dodatkom vinskega kamena ali kalcijevega fosfata. Del teh praškov se izpremeni in plin, ki testo rahlja, ostali del pa rad ustvarja maščobo v testu, prav posebno pa presno maslo v tvarino ki ima okus po — milu. Zato zlasti pri vročem takem pecivu včasih občutimo nekak milnat okus. Iz tega vzroka je dobro, da se pri prirejanju testa s pecivnim praškom ravnamo natančno po receptu in nikoli ne vzamemo več praška, kot je predpisano, raje manj. Na vsak način pa so pecivni praški zelo dobrodošli tedaj, kadar treba kako sladico hitro napraviti.

Tretja vzhajalna sredstva so jajca, posebno beljaki, ki jih stepamo v sneg. Pri stepanju namreč prihaja zrak med beljake; ta zrak se pri peki razteza in s tem testo dviga.

*

Izvrstna mešana začimba za goveje juho. Zmelji v stroju za meso 1 kg očejenega korenja, $\frac{3}{4}$ kg korenin peteršilja, 1 srednjevelik gomolj zelene, 2 kolerabci, $\frac{1}{4}$ gomolja rumene podzemeljske kolerabe, $1\frac{1}{4}$ kg čebule, 6 glavč česna, 30 srednjevelikih paradižnikov, 3 luke in srednjeveliko glavo ohrovt. Kar se ne da mleti, zreži na tanke in kratke rezance. Vse dobro zmešaj s $\frac{3}{4}$ kg soli in napolni s to mešanico polliterske ali še manjše kozarce; povrhu nalij za pol prsta visoko raztopljenega loja. Ko se strdi, zaveži kozarce še s celofantnim papirjem in jih hrani na

hladnem, suhem mestu. Mešano začimbo si pripravimo za zimo in pomlad; nadomešča vse druge dodatke, ki jih sicer devljemo v juho. Ena žlica začimbe zadošča za juho petčlanski rodbini. Juhe ne solimo, kvečjemu nazadnje po potrebi dodamo še malo soli.

Paradižnikova juha. Opraži na masti narezane čebule, pol gomolja zelene, korenček, vse zrezano na listke. Ko se zarumeni, popraši z moko in zalij z vodo; dodaj 6 do 8 lepih, velikih paradižnikov, katere si prej potaknila v krop in olupila. Ko nekaj časa vre, prelači skozi sito, po potrebi še zalij z juho ali z mlekom, osoli pičlo, po okusu tudi nekoliko osladi in zakuhaj na juhi riž.

Zdrobov kipnik za juho. Skuhaj na mleku 2 polni žlici pšeničnega zdroba; ko se ohladi, mora biti precej gost. Primešaj eno celo jajce, 1 rumenjaka, sneg enega beljaka, prav malo soli in začini z muškatomim oreškom. Deni v dobro namazan, z drobtinami posipan kalup in kuhaj v sopari približno 1 uro. Potem zvrni kipnik na krožnik, zreži ga na rezine in serviraj k čisti goveji ali postni juhi.

Sirov kipnik za juho. Umešaj 4 dlk presnega masla, prideni 2 rumenjaka, 5 žlic kisle smetane, 2 dlk parmezana ali kakega drugega nastrganega sira, 5—6 dlk moke, trd sneg dveh beljakov in malo soli. Premešaj, deni v namazan, z drobtinami posipan kalup ter kuhaj v sopari 1 uro. Zreži — kakor zdrobov kipnik — na rezine in ga serviraj k čisti juhi ali k mesu v omaki.

Mesni zavitek. Napravi trd sneg iz treh beljakov, rahlo primešaj tri rumenjake, nekoliko soli in 6—7 dlk moke. Razmaži po dobro namazanem, z moko postupanem pekaču. Ko je že rumeno, a še mehko namaži povrhu s sledečim nadevom. Ostanke kakršnegakoli mesa sesekljaj ali zmelji, primešaj malo namočene žemlje ali kruha, osoli in prepraži na zarumeneli čebuli. Dodaj tudi sesekljanega zelenega peteršilja. Ko se ohladi, primešaj 1 rumenjak in enega beljaka sneg. Delaj hitro, da se pecivo ne shladi. Zavij in postavi še za par minut v pečico. Potem nareži zavitek na rezine in ga daj k čisti juhi na mizo.

Sirovi žličniki. Umešaj pol žlice masti; ko naraste, prideni eno jajce, soli, pol skodelice presejanih drobtin in naposled nastrgani sir, kolikor ga je še treba. Dobro zmešaj in naj počiva pol ure; da se napoji. Nato zakuhaj na juhi ali na slani vodi kot žličnike.



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

Šunkovi cmočki. Nareži drobno 2—3 žemlje, raztepi dve jajci v mleku in polij ž njim žemeljne kocke; dodaj na masti pražene čebule, sesekljanega zelenega peteršilja in 10 dkg sesekljanega bolj mastne šunke. Dobro premešaj in napravi s pomočjo moke enakomerne cmoke, ki jih zakuhaj na juhi. Ali jih zakuhaj na kropu in odcejene stresi v čisto govejo juho.

Pražen kruh za juho. Zreži žemlje ali dober bel kruh na male kocke. Razmotaj 1—2 jajci z nekoliko mleka, polij po kruhu in ko se kocke napoje, jih stresi na vročo mast, da se rumeno opečejo. Kocke ne smejo biti preveč prepojene z mlekom.

Mesna gibanica. Napravi vlečeno testo iz četrta litra moke, beljaka, malo mlačne vode in žličke olja. Ko je pol ure pokrito počivalo, ga tanko razvleci, potresi ga s sesekljanim kuhanim ali pečenim mesom, ki mu prideni malo drobtin. Se prej ga pomaži z oljem. Vrhu mesa polij malo masti iz ocvirki in rumenjkom, ki si ga razmotala s par žlicami mleka. Zvij testo v gibanico, ki jo speci na namazanem pekaču. Zreži jo na kolačke in jo serviraj k juhi.

Gobe z rižem. Na razbeljenem olju sprži nekoliko sesekljanega čebule, potem dodaj zelenega sesekljanega peteršilja, malo paprike in gobe, narezane na listke. Ako ni več jurčkov, so dobre tudi sivke ali lisičke. Ko se je nekaj časa parilo, dodaj opranega riža, osoli in pari do mehkega.

Gobe z jajci. Pripravi gobe kakor prej v čebuli s peteršiljem in papriko. Ko so dovolj pražene, ubij vanje par jajec, da se srednje zagosti. Daj s kruhom ali s krompirjem v oblicah na mizo.

Šunkova pogača. Napravi bolj tenke omlete iz dveh jajec, mleka, moke, soli in nožve konice pecivnega praška. Naloži omlete v namazano kozico, vmes, torej na vsako omleto pa namaži naslednji nadev: Seseklaj 15 dkg šunke ali kake druge prekajene svinjine, umešaj 10 dkg presnega masla in 2 rumenjaka, primešaj šunko ter sneg dveh beljakov. Vrhnja omleta naj ostane prazna. Postavi pogačo v pečico, da se še malo popeče. Potem jo zreži na kose kakor torto in jo daj z mešano solato na mizo. Najlepše se naredi pogača, ako naložiš omlete v obod za torte.

Mleta pečenka: Zmelji v stroju $\frac{1}{4}$ kg teletine in 8 dkg prekajene slanin; prinesej v mleku namočeno in ožeto zemljo, malo soli, popra, 1 jajce, oprazene cebule in sesekljane zelenega peteršilja; dobro zmešaj, oblikuj klobaso, katero od vseh strani povahaj v moki, položi jo na pekač na vročo mast, katere mora biti dovolj; da se klobasa ne žge. Postavi v pečico, a med pečenjem klobaso pridno polvaj. Ko je pečenka že rumena, odlij mast in polij pečenko s kisló smetano, prevri samo enkrat, potem zreži klobaso na rezine, jo polij z lastno omako ter jo daj na mizo s krompirjem pirejem.

Zemljni praženec. Zreži mlečno štrčko ali par mlečnih žemljic na prav majhne kocke, ki jih polij s toplim mlekom, da se popolnoma razpuste. Potem razpeti dve jajci v mleku, kolikor ga še potrebuješ, prilij ga razmnoženemu kruhu; prinesej moke, da bo testo gostejše kakor za omleto. Osoli, dodaj 2 pesti izbranih in opranih rozin, premešaj, vlij na vročo mast in praženec rumeno speci. Potem ga z vilicami raztrgaj in ga po potrebi še malo zarumeni. Kruhovi praženec je rahel in sočen, zato je boljši kakor navadni močnati.

Jabolčna gibanica iz kruškega testa. Stresi na desko $\frac{1}{2}$ kg moke, zdrobi vanjo 17 $\frac{1}{2}$ dkg presnega masla; prinesej 1 pecivni prasek, 10 dkg sladkorja, 2 rumenjaka, $\frac{1}{2}$ vanilina, 4 žlice smetane, soka pol limone ter pogneti na hladu urno v testo. Razvaljaj ga za nožev rob debelo, natresi nanj nastrganih jabolk, napojenih z rumom, natoj ali na presnem maslu, sprazenih drobtin, malo rozin, sladkorja in cimeta. Zvij v gibanico in speci.

Jabolčna kača. Zgneti na deski v testo 58 dkg moke, 10 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorja, 4 žlice vina, 1 rumenjaki, polno žlico ruma, $\frac{3}{4}$ zavoja pecivnega praska, pol zavoja vanilina, sesekljane limonove olupke in potrebne soli. Naj počiva na hladu četr štiri ure, medtem pripravi sledeči nadev: 1 kg kisljastih jabolk operi in jih na strglniku zreži na rezance; polij jih s par žlicami ruma, dobro jih osladi in prinesej še kako pest rozin ter na presnem maslu oprazenih kruhovih drobtin. Zavaj testo, naloži ob kraju podolgem enakomerno nadev in zvij v klobaso; rob testa narezljaj podolgem v razdalji 1 cm s kolesečim in privijni; vsak drugi narezljaj kosček navzgor. Položi jabolčno kačo na pekač, po-maži jo z raztepenim jajcem in jo krhko speci.

Omleta sufla, t. j. rahla omleta. 4 rumenjake in 4 žlice sladkorne moke mešaj pol ure. Nato pridenj žlico moke, katere si primesala nožev konico, pecivnega praska. Medtem napravi trd sneg iz štirih beljakov, dodaj mu 1 žlico moke in ga narahlo prinesej k rumenjaki in sladkorju. Vlij na vročo mast na pekač, ki ne sme biti preširok. Speci rumeno, kar traja približno $\frac{1}{4}$ ure. Namazi z mizgo in pregani omleto čez pol.

Cesovski piškoti. Step 5 beljakov v trd sneg; potem rahlo prinesej 14 dkg sladkorja, 5 rumenjakov in 13 dkg moke, kateri prinesej nekoliko nastrganih limonovih olupkov. Devaj redko testo v zavitek in brizgaj piškote na pekač, namažan s presnim maslom.

Skofji kruh. Natehtaj za 6 celih jajec sladkorja in toliko moke, kolikor tehta 5 jajec, 6 jajec stepaj potem v skledi ali v kotličku in dodajaj polagoma natehtani sladkor in nato še moko, nekoliko nastrganih limonovih olupkov in pest zrezanih masldjev ter prav toliko izbranih in opranih rozin, ki si jih prej povahaj v moki. Peči skofji kruh v dobro namažanem, z drobtinami ali z moko posipanim podolgvalnem pekaču.

Orehova torta brez rumenjakov. Da porabimo preostale beljake, lahko napravimo sledečo torto. Na polji papirja prav dobro zmešaj 16 dkg zmlelih orehov, 8 dkg krompirjeve moke, pol kavne žlice cimeta in prav drobno sesekljane olupke 4 pomaranče in 1 limone. Potem stepaj v prav trd sneg 8 beljakov, ko je že trd pridenj 7 dkg sladkorja in stepaj dalje, da postane sneg še tisti; potem prinesej narahlo 2 žlice še 13 dkg sladkorja in orehe. To testo namaži približno 4 mm debelo v okroglih ali stiroglatih oblikah na namažan, z moko poskupan pekač in peči v dobro razgreti vroči pečici. Lahko pa jih pečeš tudi drug za drugim v oboda za torte. Odloči se liste s pekača, ko so še malo tople. Medtem razmotaš $\frac{1}{4}$ litra mleka z dreva beljakoma, 4 dkg zmlelih orehov, 6 dkg sladkorja in 10 zim najfinejše zalefe pražene kave in zavri to zmes na zmernem ognju; pri tem pa ves čas mešaj. Ko se ohladi, prinesej zmesi po žlicah 12 dkg umesane masla in 6 dkg sladkorja, da se vse peni. S tem nadevom enakomerno namaži rumeno spečeno listo orehove torte, položi drug na drugega in tudi robove v vrhajo plast namaži z nadevom ter potresi z olupčini, oprazenimi, debelo zrezanimi lesniki.

Kar je jedrce v orehu...

to je praženi sladni
sladkor v vsakem zrnu



Kneippove SLADNE KAVE

Praktična navodila

Ali je meso dovolj dobro obležano? Ako potisnemo prst v meso, se pri obležanem mesu, napravi jamica; če ni videti nikake vdolbine, je znak, da je sveže in ga treba zato dalje časa peči ali pariti, ali pa počakamo še par dni, da je meso godno.

Ako je omaka preredka, ni potrebno, da delamo nanovo prežganje. Lahko jo zagostimo z rumenjacom, s koščkom presnega masla, ki smo ga povaljali dobro v moki, dalje s kislo smetano, v kateri smo razmešali žličko moke ali kar z mrzlo juho ali z vodo; razmota in malo moke.

Jajčne lupine služijo v gospodinjstvu na raznovrstne načine; zato jih nikoli ne smemo zavreči. Ako jih drobno stolčemo, jih lahko uporabimo kot gnojilo za zemljo, ker vsebujejo mnogo apna. Posušene in stolčene lupine dajejo koristno prašo perutnini, zlasti kokošim. Da so jajčne lupine izvrstno čistilno sredstvo za stekleno posodo, je splošno znano. Lupine zmešane s kisom in soljo, dobro očistijo mastne posode, zlasti bakrene. Stolčene jajčne lupine pa so tudi zanesljivo sredstvo za beljenje perila. Par pesti stolčenih lupin kuhano v kotlu s perilom vred. Uspeh je prav zadovoljiv.

Preveliki zamaski za steklenice. Ako je zamašek predebel, ga ni treba obrezovati, marveč ga izdolbi na spodnji strani v obliki klinca. Ko vtakneš tako prirejen zamašek v steklenico, se stisne in ni več prevelik.

Da se za nohti ne nabere nesnaga, kadar opravljaš kako nečedno delo, si prej namaži nohte z milom, da jih nekako zamažiš in nesnaga ne bo mogla pod nohte

Ali je mleko dobro? To preizkusiš, ako pomočis dolgo iglo-pletenko v mleko. Dobro, t. j. mastno mleko se na koncu oprime igle, pri slabem, vodenem mleku pa ostane igla čista.

Kuhan krompir lažje lupiš, če ga poljiš z mrzlo vodo takoj, ko si ga odcedila.

Jabolka hitro olupiš, če jih na hitro popariš.

Orehi se ne pokvarijo, ako jih hraniš v suhem pesku.

Da sod ne pušča vode. Namakaj ga v vodi par ur, da se dobro napoji, potem ga na vnapi strani temeljito odrgni s cementom. Vлага in cement napravita po vsem površju soda gosto plast, in sod ostane močan in nepropusten. Dobro je, da razmešaš malo cementa tudi v vodi, v kateri se sod namaka.

Čeblje, ki škripljejo, namaži po podplatih s kuhanim lanenim oljem. Ako bi takoj ne pomagalo, ponovi isto postopanje.

Znotraj mokro obutev nabasaj z zmečkanim časopisnim papirjem, ki kmalu vpije vso vlago.

Obleka, ki se je zmečkala, obesi v vlažen prostor. Obleka se lepo poravnja, celo ostre gube izginejo. Seve, je treba potem obleko posušiti.

Če vrata škripljejo, namaži tečaje z vasilinom; olje teče po vratih in jih zamaže; tudi se hitreje posuši.

Kako stediš s kurivom. Pri kleparju si daj napraviti iz močne pločevine tako velik pravokotnik, da ga lahko vtakneš skozi vrata štedilnika ali peči v kurilnico, in bo pokrival rešetko. Ko po obedu ne

potrebuješ več ognja, vtakni pločevino previdno pod žerjavico; nanjo pa položi kos briкета ali par manjših kosov premoga. To pokrij še z lopatko pepela. Premog počasi pod pepelom gori in štedilnik ostane gorak. Ko treba iznova zakuriti, potegni previdno pločevino iz kurišča, premešaj pepel in naloži premoga. V štedilniku, ki dobro vleče, se premog brez uporabe drv ali trsk kmalu vname.

Ali že več?

Da dobi krompir, kuhan prejšnjega dne, okus sveže kuhanega kromirja ako ga postaviš v kuhano slano vodo.

Da kozarec ne počí, ko vliješ vanj vročo tekočino, ako ga postaviš prej na večkrat zganjeno vlažno krpo.

Da se črno blago lepo opere, se ne vskoči in ohrani barvo, ako ga pereš v slani vodi.

Da steklo lahko prevrtaš, če namakaš sveder v živem srebru in potem v mešanici kafe in terpentinovega olja.

Da od sveče ne kaplja, če jo namakaš nekaj časa v slani vodi, potem jo pa na zraku posušiš.

Da se steklenice lepo očistijo, ako jih pomaš v vodi, v kateri si namakala sesekljane krompirjeve olupke.

Da postane zamazana aluminijasta posoda lepo čista, ako kuhaš v njej razrezano rastlino rebarbare.

Da se škrobano perilo ne prijemlje likalnika, ako dodaš škrobovi raztopini nekoliko soli.

Da dobiš zelo lepo belo perilo, če kuhaš s perilom precejšno vrečico jajčnih lupin.

Da treba zelo oznojeno in umazano perilo namakati v vodi, kateri dodamo nekoliko salmijaka.

Da je voda, v kateri peremo meso, zelo dobro gnajilo za lončne cvetlice.

Naše stanovanje

Kako popleskamo in pobarvamo

Včasih je treba lesene ali kovinaste reči olupšati ali zaščiliti z barvo. Kako dosežemo to najbolje? Kajpak, da pokličemo strokovnjaka pleskarja, ki se je tega več let temeljito naučil in od svoje velike izvežbanosti tudi živi. Toda za vsako malenkost nam ni treba klicati obrtnika, saj ga moramo plačati. Zato je treba vedeti, da dobimo v specialnih trgovinah kakršno koli barvo v pušicah že docela pripravljeno in pravilno zmešano. Treba nam je le še čopiča, ne premajhnega, in pa dovolj široke čiste skodelice, da se nam ne zvrne in iz katere s čopičem udobno zajemamo barvo. Po uporabi je treba čopič v terpentinu izmiti in ga nato postaviti v čisto vodo, da se čopič ne zatrdi in s tem pokvari.

Ako hočemo očuvati les razpadanja zaradi megle, dežja in sploh mokrote, ga moramo popleskati z oljnatim firnežem. Poprej moraš seveda tisto leseno reč temeljito osnažiti, da ne vpleskaš prahu in umazanosti. Pleskaj v smeri lesnega žilovja in le na tenko plast, nikar ne na debelo, da ti ne nastanejo kupčki in hraste.

Če hočeš lesene predmete pobarvati, jih najprej osnaži, nato popleskaj vse smolaste točke in grče z redkim šelakom in ko se je posušil, še le pleskaj s tenko barvo. Rajši pleskaj dvakrat na tenko kakor le enkrat na debelo. Čopič vselej oteri ob rob skodelice, da ti ne bo barva kapala na tla, in

nato pleskaj vedno v smeri lesnih žil. Ponoči lahko svoje pleskanje še le, ko se je prva plast barve res posušila. Ako so v lesu luknjice, in razpoke, jih prej zamaži s kitom, ki ga vtisni s špahtlom (lopátko) ali širokim nožem. Preko kita pleskaj seveda tudi na širjavo. Barvo v lonču vedno iznova premešaj, ker se useda. Končno posušeni barvasti preplesek še lahko lakiraš.

Ako je bil predmet že pobarvan, moraš staro barvo najprej čim bolj odstraniti, odrgniti in opraskati, da bo površina predmeta gladka. S kovinastih reči je treba zlasti skrbno odrgniti rjo z žičasto ščetko ali belim šmirgljem (peščenim papirjem). Nato popleskaj kovino z minijem (rdeča snov), ki je zelo strupen. Zato pazi, da ga ne zaneseš na ustnico ali na odprto rano na roki. Šele ko se minij res docela posuši, začni z barvanjem in končno z lakiranjem. Stene iz kamena ali ometane opeke najprej popleskaj s čistim firnežem in nato z barvo in morda naposled še z lakom.

Ako hočeš les lužiti (beizen), ne da bi ga barvala, si kupi lužilo, ki ga raztopi (v prašku) z vodo ali (v tinkturi) z alkoholom. Površino lesenega predmeta najprej skrbno odrgni s papirjem s stekleno prevleko in nato še luži. Končno lahko predmet izlikaš z mešanico voska in bencina ali terpentinovega olja, ki jo kupiš že zmešano. Poliranja se pa rajši ne loti, ker zanj je treba mnogo vaje in izkušenj.