

Gospodar in gospodinja

LETO 1938

23. MARCA

STEV. 12

Več zelenjadi!

Novodobna znanstvena dognanja in izkušnja iz življenja so dokazale, da so rastlinska živila, prav posebno pa sadje in zelenjad za naše zdravje neogibno potrebna. Pokazalo se je, da ob samem mesu človek ne bi mogel živeti, ob sami rastlinski hrani je pa življenje ne samo mogoče, ampak zagotovljena je obenem velika delazmožnost, vztrajnost in odpornost za razne bolezni.

Posebno važna je poleg sadja razna povrtnina, ki jo pridelujemo na domačem vrtu in ki jo uživamo presno brez priprave z ognjem. Ker je vprav sedaj čas za setev večine zelenjadnih rastlin, hočemo opozoriti naše gospodinje na nekatere sicer vobče znane, toda manj vpeljane in vse premalo uvaževane zelenjadne rastline, ki se prav lahko pridelujejo v našem podnebju in ki bi morale biti vsaj za prijetno izpremembo tudi po kmetih večkrat na mizi. Zlasti danes je to lahko, ker se povsod dobi za majhen denar zanesljivo zelenjadno seme.

Izmed kapusnic gojimo največ zelja za kisanje. Ali bi ne bilo dobro, ko bi sejali tudi nekaj ranega zelja za uporabo poleti, ko kislega zmanjka? Dobé se v to svrhu rane sorte, ki naredo trde glave že julija meseca. Zelo zaželjena poletna zelenjad so kolerabe (nadzemelske), od katerih se uživajo odebeljena, mesnata stebila in nežni listi. Prve sejemo sedaj marca meseca, aprila in maja pa presajamo. Goje se tako kakor zelje, samo da jih sadimo bolj na gosto (20—25 cm narazen). Tudi kakšna karfijola ali cvetača bi se tu in tam lahko pridelala, ako sejemo seme sedaj in presajamo, ko so sadike dovolj močne (kakor pri navadnem zelju). Karfijola hoče imeti zelo gnojno zemljo in mnogo vode. — Zelo okusna zelenjad je tudi glavičasti kapus, ki ga sejemo pa šele aprila in maja in presajamo junija meseca. To je posebna slaščica med zelenjadjjo, namenjena za pozno jesen in zimo.

Med listnato zelenjadjjo je najvažnejša solata. To čez vse zdravo (naravnost zdravilno), okusno in zato tudi po-

vsod priljubljeno zelenjad imejmo na vrtu skozi vse leto. V to svrhu jo je treba sejati večkrat, n. pr. na vsake tri ali štiri tedne. Hitro zrastejo in naredo lepe glavice mehko-listne sorte, kakor ste n. pr. majniška kraljica in majniški čudež in še razne druge. Nekočiko počasneje, zato pa tudi bolj odporne za vročino so trdolistne sorte, kakor n. pr. naša neprekosljiva ljubljanska ledenka, parižanka i. dr. Solate zahtevajo zelo dobro udelano, pregnojeno, spršteninasto zemljo, sončno lego in mnogo vode. V pustih, suhih zemljah in v senci ne bomo pridelali glav. Mlada presajena dela lepše glave nego nepresajena.

Špinača se pri nas na kmetih vse premalo seje. To zdravo, okusno zelenjad bi morali spomladj redno uživati zlasti otroci.

Med korenasto zelenjadjjo je dokaj takih plemen, ki jih po kmetih premalo upoštevajo. Pri nobeni hiši naj bi ne bili brez peteršilja, zelene, korenčka in rdeče pese za solato. Vsa ta zelenjad zraste brez kakih posebnih střežbe, da jo le sedaj ta mesec vsejemo in ko vzkali in nekoliko odraste, oplevemo in če je pregosta, prepulimo ter pozneje okopavamo. Razen zelene, se po voljno razvije kar na mestu, kjer je bila posejana. Zeleno treba pa presaditi. Ker potrebujemo od te rastline samo nekaj malega kot dišavni dodatek k raznim jedilom, je najbolje, da aprila meseca dobimo nekaj sadik pri vrtnarju in jih presadimo na primeren prostor v vrtu, kjer je posebno gnojna zemlja. Kdor ima priliko, naj poseje še ta mesec nekoliko mesečne redkvice. Kako veseli jo bodo zlasti otroci, ko se bodo »sladkali« s tako lepimi rdečimi plodovi, ki spominjajo vsaj po barvi na češnje.

Stročnice so jako zdrava zelenjad, ki se pa razen fižola premalo uvažuje. Posebno opozarjamo gospodinje na grah. To je posebno okusna pozna pomladna in poletna zelenjad, ki jo je treba takoj sedaj sejati, ker je skoraj izmed vseh zelenjadnih rastlin najpočasnejša in najbolj uspeva spomladj, preden nastane velika vročina. Naj-

več vrže visoki grah, ki mu moramo dati oporo v obliki raznega vejčja.

Cebulnice so tako važna povrtnina, da je ni hiše, kjer bi mogli izhajati brez nje. Cebula in česen sta znani začimbi in jih ni treba še posebej priporočati. Sedaj je zadnji čas za setev semena in za saditev čebulka in česnovih strokov. Drobniak je tudi čebulnica, od katere naj bi bilo na vsakem domačem vrtu nekoliko grmičev. Presaja se zarana spomladi. Razmnožuje se na ta način, da posamezne grme raztrgamo v več delov in posamez posadimo v vlažno dobro zemljo. Na suhem prostoru drobnjak ne uspeva.

Izmed bučnic so za gospodinjo najvažnejše kumare, ki jih sejemo pa šele maja meseca v zelo pregnojeno toplo zemljo, v sončni, zavetni legi. Tudi užitne buče so zelo zdrava in okusna jed. Žal, da jih naše gospodinje vse premalo goje in uporabljajo.

Končno naj omenim še **paradižnik** kot zelo priljubljeno in po vsem svetu čislano zelenjarno rastlino, ki dosti povoljno uspeva tudi v naših krajih, ako ji damo dobro zemljo v sončni in zavetni legi. Kdor ima toplo gredo, si vzgoji sadike sam. Sicer jih dobimo pa poceni pri vrtnarju. Sadimo jih šele začetek maja. H.

Krompir, najvažnejši njivski sadež

Nobena kmetijska rastlina v Sloveniji ni tako važna za gospodarstvo kakor krompir; nobena nima tako ogromnega pomena za prehrano prebivalstva in za krmo živine, nobena ne nudi tako gotovega vira dohodkov kakor ta. Vzlic temu se je v zadnjih desetletjih primeroma malo storilo za izboljšanje vrste in za povišanje pridelkov. Izvedenih je bilo sicer veliko število poskusov z različnimi sortami krompirja, toda ker so bili ti premalo enotni, niso dovedli do pravih uspehov. Sicer pa ne smemo pozabiti, da je krompir v svojih lastnostih zelo odvisen od zemlje in podnebja in da se izpreminja v kakovosti, če ga sadimo v različne položaje. Zato je tudi tako težko pri poskusih z njim doseči enotne in stalne ugotovitve. Mnogo je temu krivo različno podnebje in še bolj različna zemlja raznih krajev v Sloveniji, da ista sorta povsod enako ne uspeva in da spreminja okus kakor tudi množino pridelka.

Toda nam je bolj važno, da opozorimo kmetovalce na pravilno pridelovanje krompirja kot takega, ne glede na različne vrste in zemlje, ter na napake, ki se pri tem delajo in zmanjšujejo pridelek.

Globoko oranje je za krompir največjega pomena, kajti samo debela plast zemlje nudi koreninam obilo hrane in vlage; to dvoje pa je potrebno za krepko rast steblovja. Krompir požene svoje korenine ne samo na široko, ampak tudi v globino, zlasti tja, kjer čuti hrano in vodo. Zato opazimo v rahlih, peščenih zemljah, da segajo korenine daleč notri v nepreoran svet, kjer si iščejo hrane. Nasprotno pa v težki zemlji ne morejo prodreti trde spodnje plasti glive, do katere je zemlja preorana, zato je v takih plitvo preoranih tleh pridelek manjši. Tostvarni po-

skusi so jasno pokazali, da je pridelek krompirja pri sicer enakem obdelovanju zemlje mnogo večji na njivah, ki so bolj globoko orane.

Jesensko gnojenje in oranje je najbolj dobičkanosna priprava zemlje za krompir. Seveda bo marsikateri kmet ugovarjal, češ: jeseni nimam dovolj hlevskega gnoja. Mora si pač gnojno gospodarstvo tako urediti, da ga bo jeseni dovolj imel. Saj ozimini ne bo gnojl s hlevskim gnojem. Kakšno korist pa nudi jesensko gnojenje in oranje? Prvič ima kmet v pozni jeseni navadno dovolj časa, da spelje gnoj na njivo in ga zaorje. Pri tem naj zemljo zrahlja, kolikor se da globoko, da pride vanjo zimska vlaga in zrak, da zmrzne, se razdrobi in zrahlja. Gnoj se v zemlji v zimski dobi že nekoliko razkroji in pripravi rastlinsko hrano za spomlad. Tedaj pa zado- stuje, da njivo prevlečemo z brano in krompir ob pravem času posadimo. Našel bo v zemlji dovolj zraka in pripravljeno hrano, da bo že v začetku svojega razvoja krepko pognal. Spomladi pa ima kmet posla na vseh koncih in krajih in mu je zelo zamudno, če mora šele razvažati gnoj in ga podorati. Navadno je še svež, slabo razkrojen in ne more nuditi mladi rastlini pripravljen hrane.

Gomolji za saditev ne smejo biti ne pre- majhni, pa tudi ne preveliki. Drobni gomolji ali odrezki imajo premalo mesa — redilne snovi — škroba, ki je mlademu stebelcu potreben za začetni razvoj. Drobnejši gomolji, ki jih posadimo, dajo manj stebelc, manj gomoljev, manj pridelka. To bomo lahko raz- zumeli, če pomislimo, da so gomolji zaloga hrane, iz katerih črpa mlada rastlina v prvi dobi svojega razvoja vso življenjsko moč. Čim debelejši je gomolj, tem krepkeje po-

žene stebelca in korenine in tem večja moč nastane v mladi rastlini za tvorbo novih podzemeljskih gomoljev. Po dosedanjih izkuštvih požene drobnejše gomolje manj stebelc, nastavi manj gomoljev in da seveda manjšo težo pridelka. Preveč debelo gomolje pa tudi ni dobro, ker požene mnogo stebelc in temu primerno tudi več korenin, toda pridelek gomoljev je drobnejši. Največji pridelek dosežemo in najbolj enakomerno gomolje, če sadimo debelo gomolje v teži od 60 do 80 gramov, nekako jačje velikosti. Pri takem ni steblovje pregosto in ne prerediti, ampak dovolj krepko, da nastavi na koreninah zadostno gomoljev. Skrbno pa je na to paziti, da ima vsak gomolj dovolj krepkih očes. Prav debelega gomolja zato ne sadimo radi, ker tako izvira pogosto iz grmov z majhnim številom gomoljev, torej od manj rodovitnih rastlin.

Rezan krompir se da tudi saditi, ne samo jajčje debele gomolje, toda rezan mora biti pravilno. Zlasti moramo paziti, da ima vsak kos vsaj tri do štiri krepkih očes, iz katerih bodo pogrnala tri do štiri močna stebelca ter se razrasla v grm. Najslabše pa je narezati krompir v tanke, drobne krhlje s samo enim očesom. Iz takih koščkov poženejo slabotne rastline s tankimi stebelci, ki se nikakor ne morejo razviti v bujne rastline. Kakor smo že zgoraj omenili, je najbolj pravilno, če sadimo zdrav cel krompir jajčje velikosti, 60 do 80 gr težak. Če pa imamo debelejši krompir, ki ga je škoda celega posaditi, tedaj ga prerežemo na polovico, od katerih ima vsaka zadostno število očes. V tej polovici gomolja je tudi dovolj hrane za mlada stebelca, ki se bodo krepko razvijala.

Pregosta saditev ni dobra, kajti rastline potrebujejo zraka, svetlobe in dovolj hrane v zemlji, da se moreeje povoljno razvijati. Za 60 do 80 gr težko gomolje je najprimernejša razdalja vrst 60 cm, in gomolja v vrstah 50 cm. Tako posajen krompir se da lahko obdelati, okopavati in pleti z okopalnikom, se nemoteno razvija in po tretji kopi pokrije s krompirjevko že vso zemljo in duši plevel. Korenine v tleh pa ima dovolj prostora, da se enakomerno razvije na vse strani, črpa od povsod hrano in nastavlja mnogo srednjedebelega gomolja, ki je za bogat pridelek bolj zaželen kot maloštevilno debelo gomolje.

Nastane še vprašanje, je-li se izplača krompirju gnojiti z umetnimi gnojili? — Da se to res izplača, nam pričajo številni gnojilni poskusi z raznimi gnojili. Krompir potrebuje izmed hranilnih snovi največ kalija

in dušika. Oboje ima hlevski gnoj, vendar ne v zadostni množini, da bi bilo mogoče z njim doseči najvišje pridelke. Zlasti kalij je tisto hranilo, ki krompirju najbolj prija in da najvišje pridelke. Pa tudi dušik je potreben, da se steblovje v mladosti čim krepkeje razvije; medtem pa skrbi kalij, da se gomolje debeli in očesa na njem dozore. Za naše razmere potrebujemo, če smo krompirju gnojili s hlevskih gnojem, na en hektar 100 kilogramov apnenega dušika in 150 kg kalijeve soli. To dvojce gnojil znatno zviša pridelek gomolja. Gnojila potrosimo po zorani njivi, ki jo prevlečemo z brano, da se zmešajo z zemljo. Če je mogoče, je bolje to storiti nekaj dni pred saditvijo krompirja, da se gnojila v zemlji prej enakomerno porazdele.

Oskrbovanje krompirja ni nič manj važno, če hočemo, da bo bujno raste. Plevel je izmed najpotrebnejših del, ki čakajo poljedelca po posaditvi. Plevel krompirju največ škoduje, ker mu krađe hrano in zrak, mu dela senco in ga ovira pri rasti. Važno je tudi okopavanje in osipavanje, ker s tem zemljo prezračimo, pospešujemo delovanje bakterijev v njej in izboljšamo prehrano. Z osipavanjem nudimo koreninam več zemlje, iz katere črpajo hrano. Najhitreje in najceneje je to delo z okopalnikom, ki bi ga moral imeti vsak kmet, ki prideluje okopavine.

Pravilno oskrbovanje krompirja je tako važno kakor gnojenje samo. Kdor ta sadež ne more tako gojiti, bolje da ga niti ne sadi. Oziroma: vsak naj ga posadi samo toliko, kolikor ga more zares skrbno obdelati. Če že sadimo krompir, negujemo ga tudi tako, da nam bo donašal bogate pridelke dobre kakovosti, za katere bomo lahko dobili odjemalce.

DOMAČA LEKARNA

Moči popuščajo včasih tudi pri popolnem ali vsaj navidezno popolnem zdravju. Prihaja od nenavadnega napora splošnega načina življenja. Po času krepkega udeleževanja se utruji življenjska sila, a se dvigne zopet pomlajena, ko se odpočijejo žive. V tem času pa nismo zmožni uspešnega dela, vse gre bolj počasi, vse nas utruja, še celo vesele novice, živeci so razdraženi, izločevanje je slabše, koža in pljuča izparivajo bolj, kožin duh je zopern, koža je ostra in suha, oči motne, lasje in nohti medli. Tople kopeli poživijo delovanje kože, utiranje vinskega kisa ali tropinover okrepi vse telo. Treba je malo počitka in krepka hrana — in potrpljenja. V kopel deni nekaj pesti smrekovih vršičev. Starim ljudem daj kupico vina z prežiljko.

V KRALJESTVU GOSPODINJE

Prva otrokova šola — delo

Otrok se mora od staršev najprej naučiti moliti. Drugo pa, česar poleg molitve ne sme nikoli manjkati v otroški sobi, je delo. Otroku je že prirojeno, da hoče delati. Otroci imajo najraje očeta in mater in se najraje muzajo pri njih. Če torej vidijo starše, da pridno delajo, zganejo tudi oni radi svoje ročice in pomagajo nositi, dvigati, pometati, brisati in tako dalje. Mimogrede se bo otrok naučil raznih drobnih opravil, ki morajo biti storjena vsak dan in ki jih navadno vrše odrasli za otroke. Spočetka bo otrok materi pomagal samo napenjati rjuho ali položiti blazino na posteljo, kadar bo postiljala. Kmalu pa se bo privadil, da bo svojo posteljico že sam postiljal. Spočetka ga bo mati poslala le po cumjo ali metlo, kadar pospravljala ali pometala. Toda ko jo bo gledal, bo otrok sam dobil veselje do tega dela in mimogrede se bo navadil tudi sam pospravljati svoje stvari. Tudi v takih hišah, kjer imajo za taka dela deklo ali služkinjo, je prav, če se otrok vrti okoli nje in ji pomaga pri lahkih delih. Dečki posebno radi gledajo očeta, ko zabija, struži, pili ali kaj podobnega dela. Pusti ga, da ti pri tem gre iskat kladivo, da ti poda žebelj, da ti poišče pilo ali sveder, ob tem ga bo kaj kmalu prijel, da bi tudi sam kaj zabijal ali vrtal, kakor vidi očeta. In veselje do dela se bo vzbujalo v njem. Nikoli mu v življenju ne bo škodovalo, če se bo mlad navadil dela, čeprav je morda še tako bogat. Koristilo mu bo pa gotovo mnogo-kdaj, zakaj nihče ne ve, kaj mu še skriva življenje. Zlasti še v današnjih časih, ko čedalje bolj odmeva po svetu klic, da mora vsakdo delati in ne živeti od žuljev drugih, mora dober oče in dobra mati vse storiti, da navadi svojega otroka dela — telesnega in duševnega. Zakaj naj se že razvije boljše-vizem v Rusiji tako ali tako, gotovo je, da čisto brez vpliva na ves ostali svet to silno gibanje ruskega naroda ne bo. In če se zgodi, da bo tudi vse drugo razpadlo, eno bo svet iz tega silnega gibanja najbrže vendarle rešil: misel o ceni in vrednosti osebnega človekovega dela. Krščansko načelo: moli in delaj, je minula doba zavrgla, ljudje niso več molili, pa tudi dela niso več cenili. Zato so imeli tisoči in tisoči v srcu le še eno misel: iznebiti se dela. Iz tega se je razvil

kapitalizem, to je uživanje denarja brez dela, kar je velik povod sedanje stiske na svetu. Toda nauki svetega pisma se ne dajo tepati in zavreči, zakaj njih vrednost je večna. Zato je moralo priti do sedanje stiske, da človeštvo spozna vrednost in ceno dela. Moralo je priti do tega, da milijoni in milijoni hrepene po delu in ga iščejo od zore do mraka in so presrečni, če ga najdejo.

Seveda pa oče in mati v tej najnežnejši dobi ne smeta nakladati otroku pretežkega dela. To bi škodilo njegovemu razvoju, obenem pa mu ubilo veselje do dela. Otrok naj se igraje privadi delu; dela naj le to, kar mu je lahko in kar mu pripravlja veselje. Naš namen, ko otroku nalagamo to ali ono delo, mora biti, da otroka dela navadimo, da vzbudimo v njem veselje do dela: da bo otrok delo vzljubil in še da ga bo znal ceniti. To je glavno in nujno. Nikoli pa ne smemo otrokove slabe moči izrabiti v to, da bi se z njimi okoristili. Dovernega dela v teh letih od otroka ne moremo in ne smemo zahtevati. Kratek izrek si bo otrok urno zapomnil, dolge pesmice pa se še ne more naučiti. Prav tako je tudi s telesnim delom. Lahko delo mu bo v veselje, naporno delo, ki presega njegove moči, pa mu bo zagrenilo delo za vse življenje. Nasprotno pa bo otrok, ki prav nič ne dela, porabil ves svoj čas za igranje, in ker se bo tudi samih igrač kmalu naveličal, bo začel sitnariiti okoli odraslih, v lenobi mu bo dolgčas, postal bo čemeran, trmast, nepotrpežljiv, jezav in navadil se bo lenobe za vse življenje.

So tudi starši, ki svoje otroke popolnoma prepuste raznim poslom, da le ti skrbе zanje. Taki starši ne pomislijo, da se s tem svojim otrokom sami prostovoljno odpovedujejo. Tega ni moči izpodbiti, kar je pokazala vsakdanja skušnja: Kdor za otroka skrbi in ga vzgaja, tega je otrok. Samo to, da je kdo otroku življenje dal, mu še ne pridobi njegove duše in njegovega srca. Treba mu je poleg telesnega dati tudi duševno življenje, če hočeš, da bo otrok v resnici ves tvoj.

H—r.

Opekline od žarnih kopriv moči z mlačnim mlekom.

Za nahod s hudim kašljem stolci pest brinjevih jagod, primešaj prav toliko surovega masla in medu. Jemlji po žlički vsako uro.

Pripravljanje zdrave hrane

Kako kuhajmo zelenjad

Večkrat smo že slišali, kako важно živilo je zelenjad. Prav sedaj pa nam gre za zelenjad precej trda, ker zimska zaloga že pohaja, nove pa nimamo druge, kot našo prvo solato — motovilec. Izbira je torej majhna, zato moramo to, kar imamo, dobro in prav porabiti.

Pri pripravljanju hrane radi zagrešimo v kuhinji razne napake in to prav posebno pri zelenjadi. To živilo največkrat oškodujemo s tem, da ga že pred kuhanjem pustimo ležati dolgo časa v vodi. Nekatere skrbne gospodinje zelenjad že otrebljeno in narezano pustijo v vodi delj časa, potem pa jo še perejo brez konca in kraja. Gotovo je prav in potrebno, da smo v kuhinji snažni in natančni, vendar zaradi tega ne sme trpeti naša hrana.

Ako pustimo zelenjad ležati dolgo časa v vodi, preidejo pri tem važne redilne soli v vodo, ki jo potem zlijemo proč in so za jed izgubljene. Zelenjad operimo hitro v več vodah, olupljeno in zrezano pa samo še enkrat urno preplaknemo. Ono zelenjad, ki jo hočemo zaužiti surovo ali presno, n. pr. vse vrste solate, moramo glede snažnosti še skrbneje pripraviti, kakor tisto, ki jo mislimo kuhati. Da spravimo z nje vse gliste in morebitne bolezenske glivice, jo denemo čelo, to je neotupljeno in nerazrezano za eno uro v mrzlo, slano vodo (na 1 liter vode 1 dkg soli). Jajčeca glist pridejo v slani vodi na površje, zato moramo po preteku ene ure najprej vrhno plast vode previdno odliči; nazadnje zelenjad parkrat preplaknemo s čisto vodo.

Pri ognju pripravimo zelenjad najbolje z dušenjem ali parjenjem. Pri dušenju ali parjenju se zelenjad zmecha potom vroče pare, ki se pretaka skozi. Zelenjad denemo v cednik, cedilo ali posebno pripravo za mehčanje v pari. To obesimo tako, da visi v lonec, v katerem je vrela voda. Zadostuje, ako je vode 2—5 cm visoko. Če se povre, jo moramo doliti, kolikor treba. Zelenjad na ta način ne pride prav nič v dotiko z vodo, ampak jo mehča samo para, ki se tvori z izparivanjem vode. Parjeno zelenjad končno vzamemo iz cedila ter preplaknemo z mlačno, oljem ali mastjo in po potrebi malo posolimo. Ta način pripravljanja je zelo primeren za krompir in vso nežnejšo zelenjad. Zelenjad pa dušimo, kadar jo denemo v

malo masčobe, ki ji dodamo potem še nekoliko vode, ako zelenjad nima dovolj lastnega soka. Zelo sočni zelenjadi, ki ima v sebi dosti vode, ni treba priliti nič tekočine. Ker je vode le malo, se porabi vsa pri mehčanju in je nič ne odlivamo, kakor pri navadnem kuhanju.

Izmed važnih rudninskih snovi ima zelenjad največ lugastih, ki so naši hrani zelo potrebne. Zato je bolje, da zelenjadi ne pri-devamo moke, ki ima največ kislinotvornih rudninskih snovi in povzroči, da se izgubi ugodni učinek zelenjadi. Z moko pripravljamo zelenjad le v sili, ako bi utegnilo biti jedi premalo; sicer pa z moko pokvarimo pravi okus, pa tudi zdravilno vrednost.

Druga največja napaka, ki jo zagreše nekatere izmed gospodinj skoraj vsak dan, je odlivanje vode pri kuhanju zelenjadi. Zelenjad poparijo z vrelo vodo in odlijejo, ali pa jo denejo kuhat v obilo vode, ki jo potem tudi zlije jo proč. Lugaste snovi, važne za zdravo hrano, se preje izlužijo iz zelenjadi kakor kislinotvorne. Zato na tak način iz zdravilne zelenjadi napravimo naravnost jed brez vseh teh ugodnih lastnosti, ki jih ima sicer zelenjad. Ako že kuhamo, tedaj vzamemo le malo vode in vso porabimo. Več vode smemo uporabljati samo takrat, kadar jo pozneje porabimo za juho ali omako.

Večina kuharic polaga večjo važnost na lepo barvo jedi kakor na vitamine in rudninske snovi. Iz istega vzroka ne smemo pri zelenjadi nikoli uporabljati jedilne sode, ki sicer ohranja lepo barvo zelenjadi; n. pr. špinace, a uniči učinek vitaminov. H. Š.

Otrok naj hodi bos

Clovek se mora utrditi, če hoče, da ostane zdrav in mu ne škodi vsak najmanjši vetrček, vsako najmanjše prehlajenje.

Najboljše sredstvo, da se utrdimo, pa je, da hodimo bos.

Včasih so bili otroci na vasi vse poletje bos. Dandanes pa je tudi že na vas prišla iz mest navada, da mislijo zlasti bogatejši ljudje, da morajo svojim otrokom stiskati noge v tesne čevlje, češ da je to bolj koristno.

Mali otroci, ki so še povsem navezani na pomoč odraslih in imajo le to, kar jim odrasli dajo, naj imajo poleti vedno bosa noge. Čevljički in copatke za otroke, ki so še v plenicih, so popolnoma nepotrebna navlaka, ki malega črvička le mučijo in mu delajo hudo. Starši, ki se jim zdi, da bo sramotno zanje, če njih dojenček ne bo nosil šolenčkov

ali volnenih copatk, naj se usmilijo svojih revčkov in jih ne silijo z nečim, kar jim je le v škodo in le gódi napuhu staršev.

Otroci, ki že sami hodijo, si znajo tudi že sami pomagati. Brez vsakih ozirov se znebe nadležne obutve in so vsi srečni, če se morejo bosi poditi zunaj na prostem ali tudi doma. Včasih se jim morda primeri nezgoda, da jim krvavi prst ali stopalo, pa otrok se za to komaj zmeni in je kaj kmalu zopet bos in tudi rana se mu za čuda hitro pozdravi. Otroci slede v tem samo svojemu nagomu, ki bi se oglašal tudi v nas, če ne bi bili že toliko razvajeni in bi ne bil ves način našega življenja tako silno oddaljen od naravnega počutja.

Otroci revežev imajo v tem prednost pred bogatini, ki jih imenitnost staršev sili v tesne sponse. Poznala sem fanta bogatega tovarnarja. Komaj je čutil, da ga oče več ne vidi, že so frčali čevlji z noge in fant bos med tovariše. Mati, ki je imela še precej zdravega čuta, zaradi tega svojega fata ni oštevala. Toda če ga je oče zalotil pri takem zločinu, je bil takoj vrišč in pridig in kazni je kar deževalo. K sreči se fant za vse to ni kaj prida zmenil.

Seveda pa moramo imeti tudi pri utrjevanju mero kot povsod. Dokler leži še sneg po travnikih, ne puščaj otroka bosega ven, čeprav otrok v to sili. Vsaka reč v pravi meri: nezmernost na nobeno stran ne koristi.

KUHINJA

Fizolova juha. Ze zvečer namočim $\frac{1}{4}$ kg dobrega fižola. Drugi dan fižol operem, zalijem z vodo, osolim, pridenem en lovrov list, vejico majarona, vejico zelenega peteršilja in vejico timijana. Fižol pustim, da prav hitro zavre, potem pa naj se polagoma kuha, to se pravi, naj malo vre, ker bi se z valovitim kuhanjem neenako skuhal. Ko je fižol mehak, ga s fižolovko vred pretlačim v drug lonec. Za zabelo napravim prežganje iz žlice masti, žlice moke in s pridevkom esekljane čebule. Ko ta juha nekaj minut vre, jo dam na mizo z ajdovimi žganci ali z opečenimi na kocke zrezanimi žemljami.

Fizolova omaka. Bledorumenemu prežganju prirešam pretlačen fižol, ga zalijem z juho in okisam s kisom.

Fizolova juha z rezanci ali z rižem. Juho napravim ravno tako kot je zgoraj opisano. V zavrečo pretlačeno zakuham rezance, drobne ali debele. Zakuham lahko tudi riž. Dobro je tudi, da juhi pridam žlico

pretlačenih paradižnikov in po okusu okisam.

Fižolov pirè. Mehko kuhan fižol odlijem in pretlačim. Pretlačenemu fižolu pridenem malo surovega masla, ga dobro vmešam in potem še zabelim z mastjo, v kateri sem zarumenila na rezine zrezano čebulo.

Slanikova omaka. K prežganju, ki ga napravim iz žlice masti ali surovega masla, pridenem drobno esekljane čebule, zelenega peteršilja, sok in lupinice pol limone in ščep popra. Omako zalijem z juho ali s krompirjevo. Nazadnje pridam enega osnaženega in pretlačenega slanika. Zavreti ne pustim več. Omako še precedim in dam na mizo k pečenim ribi.

Pečena riba. Osnaženo ribo operem, nasolim, povaljam v drobtinah pomešanih z moko. Ribo dam na razbeljeno olje, denem v vročo pečico ter pečem četrto ure. Pečeno ribo poskropim z limoninim sokom in dam z opisano omako in s krompirjevim kosci na mizo.

Bifteč na angleški način. Od kosa pljučne pečenke odrežem za debel prst debelo rezino, jo dobro potokčem z lesenim kladivom, nasolim, potrese s poprom in denem na zelo razbljeno mast. Površino takoj poskropim z razbeljenim surovim maslom ali z razbeljenim oljem. Bifteč pečem na odprtem ognju. Ko je meso na eni strani zarumenjeno, ga obrnem, da se še po drugi strani prav hitro zarumeni. Sredina mora biti še krvava. Tako pečen bifteč je priporočljiv za slabokrvne ljudi. Zraven dam gorčico. Površino mesa pokrijem z jajčnim volovskim očesom.

Solnograjski žličniki. Polovico debelosti enega jajca surovega masla dobro mešam, pridenem en rumenjak, žlico moke in z enega beljaka sneg. Sneg prav na lažno prirešam. V kozico denem tri žlice mleka, za dober dekagram surovega masla in par zrn soli. Ko mleko zavre, pokladam z žlico žličnike v vrenje! Ko so žličniki po eni strani zapečeni, jih obrnem, da se še po drugi strani zapeko. Žličnike dam kot samostojno jed s kakršnokoli solato na mizo.

Pri prehudem perilu je treba predvsem, da miruješ — sploh naj bi se ženska ogibala v dneh perila po možnosti težkega dela, vzdigovanja in hoje, pijače in razburjenja. Močni čaj, močna prava kava, niso na mestu. Pravijo, da ustavi uživanje medu prehudo perilo. Rumenjak, zmešan z sladkorjem in vinom ne škoduje, čaj hribje rese in črni kopin pomaga, če ni kaj posebnega. Če je ne navadno, pokliči takoj zdravnika in devaj ta čas mrzle obkladke.

GOSPODARSKE VESTI

LJUBLJANSKI TRG

Ljubljana, dne 15. marca 1938. **Zito:** pšenica 1 kg 2.35 din, rž 2.30—2.40 din, ječmen 1.95—2.20 din, oves 1.85—2 din, proso 1.95—2.30 din, koruza 1.45—1.50 din, ajda 2.25—2.30 din, fižol ribničan 2.20 din, prepeličar 2.60 din, leča 5.50—9 din za 1 kg. **Mlevski izdelki:** moka št. 0 3.30—3.50 din 1 kg, moka št. 2 3.10—3.30 din, št. 5 2.90 do 3.30 din, št. 6 2.75—2.90 din, kaša 2.85 do 3 din, ješprenj 3.50 din, ješprenček 3.60 do 8 din, otrobi 1.35—1.60 din, koruzna moka 1.80—2 din, koruzni zдроб 2.15—2.20 din, pšenični zдроб 3.50—4 din, ajdova moka 3.90—4.40 din, ržena moka 3.25 din za 1 kg.

Sadj: jabolka I. vrste 8 din za 1 kg, II. vrste 5 din, III. vrste 2.50—4 din, suhe češplje 8—12 din, suhe hruške 4—6 din, orehi 10 din, luščeni orehi 24 din za 1 kg. **Pijače:** vino belo novo 12—14 din za 1 liter, belo staro 12 do 14 din, rdeče 12 din, črno novo 10—12 din, črno staro 10 din, malinovca 1 kg 20 do 25 din, mineralna voda eteklenica 7—8 din, rum 1 liter 28—35 din, žganje 25—30 din liter.

Mleko in mlečni izdelki: mleko 1 liter 2—2.25 din, surovo maslo 1 kg 28—30 din, čajno maslo 28—32 din, kuhano maslo 30 do 32 din, bohinski sir 22—24 din, sirček 6 din, polementalec 22—24 din, trapist I. vrste 22—24 din, II. vrste 16—20 din za 1 kg. Jajca 0.60—0.75 din za kos.

Kurivo: premog tona 380—405 din, trda drva 1 m 85—90 din, trda drva žagana 115 din, mehka drva 70 din, oglje 2 din za 1 kg. **Krma:** sladko seno 50—60 din za 100 kg, polsladko seno 40—55 din, kislo seno 45 din, slama 40—45 din.

Zelenjava: solata ajserica 14—16 din 1 kg, endivija 6—8 din, motovilec 1.50 do 2 din, merica, radič domač 18—20 din 1 kg, inozemski radič 16—18 din, cvetača 7 do 8 din, pozno zelje 5 din, kislo zelje 4 din, ohrovt 4 din, karfižola 7 do 8 din, kolerabe 2 din, špinaca 8—10 din, konoplja 8—10 din, laneno seme 6—8 din, čebula 4—5 din, por 3 din, česenj 8—12 din, krompir 1.25 din, repa 1 din, kislja repa 2.50—3 din, korenje 6 din, peteršilj 10—16 din zelenjava za juho 5 din za 1 kg.

Perutnina: piščanec 1 kom. 12—16 din, zaklan piščanec 1 kg 24—26 din, kokoš ali petelin 1 kom. 20—26 din, zaklana kokoš 1 kg 20—22 din, raca 1 kom. 14—18 din, za-

klana raca 1 kg 20—22 din, gos 1 kom. 35 do 40 din, zaklana gos 1 kg 16—20 din, golob kom 3—5 din, domač zajec kom. 6 do 14 din, kapun kom. 30—40 din.

ŽIVINA

Na ljubljanski sejem, dne 16. marca so prignali 94 volov (prodali 32), 52 krav (13), 12 telet (9), 238 konj (40) in 260 prašičev (94). Cene so se gibale takole: voli I. vrste 5.50—6 din, II. vrste 4.25—5 din, III. vrste 3.75—4 din; telice I. vrste 5.50—6 din, II. vrste 4.25—5 din, III. vrste 3.75—4 din; krave I. vrste 4.25—5 din, II. vrste 3.75—4 din, III. vrste 3—3.50 din; teleta I. vrste 7 din, II. vrste 5.50—6 din, prašiči domači 9.50 do 10 din, sremški 10—11.50 din, pršutarji 8.50 din, vse za 1 kg žive teže.

Na rednem ponedeljskem sejmu v Kranju, dne 14. marca so plačevali živino po naslednjih cenah: voli I. vrste 6.25 din, II. vrste 5.25 din, III. vrste 4.50 din za 1 kg žive teže; telice I. vrste 6.25 din, II. vrste 5.25, III. vrste 4.50 din; krave I. vrste 5.50 din, II. vrste 4.55 din, III. vrste 3.50 din, teleta I. vrste 7.50 din, II. vrste 6.50 din; prašiči špeharji 10.25 din, pršutarji 8—9 din za 1 kg žive teže. Mladi pujski od 7—8 tednov 100—130 din glava. Na sejmu so prignali 68 volov (prodali 45), 31 krav (11), 13 telet (13), 3 junice (2), 2 bika (1) in 82 prašičev (57). Cene mesa se od zadnjic niso spremenile. Slanina sveža je po 16 din za 1 kg, svinjska mast 19 din, volna neoprana 20 do 24 din, oprana 30—34 din, eurove kože goveje 11—14 din, telečje 15 din, svinjske 11 din za 1 kg.

Iz Krškega poročajo o sledečih živinskih cenah: voli I. vrste 5.50—6 din, II. vrste 5—5.50 din, III. vrste 4.50—5 din; telice I. vrste 5—5.50 din; krave I. vrste 5 din, II. vrste 4 din, III. vrste 3 din; teleta I. vrste 6 din, II. vrste 5 din, prašiči pršutarji 6.50—7.50 din za 1 kg žive teže. **Mesne cene:** govedina kg 10—12 din, svinjina 12—14 din, svinjska mast 18—19 din.

V Sv. Vidu pri Grobelnem je imela na sejmu 14. marca živina te-le cene: voli II. vrste 4—4.50 din, III. vrste 3—3.75 din; telice I. vrste 4.50—5 din, II. vrste 4—4.50 din, III. vrste 3—3.50 din, krave I. vrste 3.50 do 4 din, II. vrste 3—3.50 din, III. vrste 2 do 2.50 din, teleta I. vrste 5—6 din, II. vrste 4 do 5 din za 1 kg žive teže.

PRAVNI NASVETI

Spor z gospodarjem. P. A. Lani ste bili zaradi izmišljene ovadbe aretirani in nato pa oproščeni. Okrajno glavarstvo zahteva plačilo neke takse. Gospodar vam je pridržal vse vaše imetje. Vprašate, kaj storiti. — Niste povedali, kakšno takso zahtevajo od vas. Tudi ne vemo, iz kakšnega razloga vam je gospodar pridržal vaše imetje. Če vam ga noče izročiti, ga lahko tožite. Glede takse pa vprašajte pri okrajnem glavarstvu. Če hočete gospodarja tožiti, lahko pri sodišču zaprosite za pravico revnih. Če vam jo dovolijo, ne bo treba plačati nobene takse.

Odvetniški stroški. N. C. Če ste kmet, uživate tudi glede odvetniških stroškov, ki so nastali leta 1931, zaščito. Glede stroškov, ki so vam nastali v zvezi s kmečkim dolgom po letu 1932, velja sledeče: Po uredbi je dolžnik dolžan povrniti upniku pravno-močno prisojene sodne stroške iz pravnih obojstov, višini ali značaju kmečkega dolga, ki so nastali v času od dne 20. aprila 1932 do dne 25. septembra 1936. Znesek teh stroškov se prišteje k glavnici. Če ni dal kmet s svojim postopkom povoda za tožbo in je tožbeni zahtevek takoj pri prvem naroku priznal, ni dolžan povrniti upniku stroškov omenjenih pravnih stroškov. Stroškov, ki so nastali po 20. aprilu 1932 in so v zvezi s tožbo zaradi žaljenja časti, ni smatrati za kmečki dolg in glede njih ne uživate zaščite.

Nerubljivi predmeti pri kmetovalcu. I. Z. Po sedaj veljavnem zakonu se dolžniku, ki mu je poljedelstvo glavni vir za vzdrževanje sebe in rodbine, ne sme zarubiti: en plug, ena brana, en voz, ena motika, ena sekira, ena rovnica, ena kosa, dva vola ali bivola, ali dva vprežna konja, ali pa dva osla, nadalje ena krava, ali bivolica s teletom, deset ovc ali pet svinji ali pet koz in toliko hrane ali krme in stelje, kolikor je treba zanj, za njegovo rodbino in za živali, izvzete od izvršbe do nove letine. Za sedaj ni znano, da bi se v tem oziru pripravljala kakšna sprememba.

Pogodbo je treba držati. P. F. B. Zavezali ste se pri odvetniku, da boste za ženo plačevali določene zneske na mesec v kritje neke njene obveznosti. Sedaj vprašujete, če bi si mogli na kakšen način pomagati in kam bi se obrnili, ker niste nič zakrivali. — Sami pišete, da ste se zavezali plačevati za ženo. Če ste to storili, morate obvezo držati.

Nezaščiten dolg. Z. F. — Jeseni 1932 ste posodili mesarju nekaj denarja, ki bi ga vam moral vrniti o božiču, ker sta ga takrat potrebovali za izplačilo dedke. O božiču ga ni vrnil, ampak vas je prosil, da ga čakate in obljubil, da bo vaši dedki plačal zato obresti. Dvakrat je res nekaj malega plačal dedki, potem nič več. Vprašate, komu mora plačati, vam ali dedki. — Če ste vi svojo terjatev napram mesarju odstopili dedki, ki jo je spre-

jela, in o tem obvestili mesarja, potem je le dedka upravičena tožiti mesarja in ne več vi. Če pa takega odstopa ni bilo, ste vi upravičeni terjati mesarja. Ta dolg ni zaščiten, tudi če bi bil mesar kmet, ker je napravljen po 20. aprilu 1932.

Davek, plačan od tuje njive. R. M. Št. V. — Zaradi pomote v imenu ste skozi 14 let plačevali davek za njivo, ki ni vaša. Vprašate, če lahko zahtevate povračilo tega. — Da. Lastnik je po zakonu dolžan plačati tudi davek od nje. Če ste to storili vi zaradi pomote v prepisu, imate pravico, da zahtevate od lastnika povračilo vsega za njega plačanega davka za vsa leta nazaj. Če noče zlepa, ga pokličite pred sodišče, da se tam poravnata, ali pa vložite proti njemu tožbo.

Zasluge sestre. B. M. Z. Sestra je živila pet let pri vas. Plače ni zahtevala nobene, dajali ste ji obleko in obutev in ekozi vse leto tudi hrano. Delala pa je poleti na polju, pozimi pa le za sebe. Sedaj zahteva za vsa leta plačo. — Če ni bila plača dogovorjena, niti niste sestri obljubili nagrade in je sestra bila skozi vsa leta zadovoljna s tem, kar je od vas dobila, potem ne bo mogla ničesar več od vas terjati. Če ste ji pa obljubljali, da bo že dobila toliko, kolikor bi drugod zaslužila, potem bodo pač izvedenci povedali, koliko je bilo sestrično delo za vas vredno in toliko ji boste morali dati, odračunajoč to, kar ste ji med tem dali.

Gramoz za ceste. B. K. G. — Če ni v zakupni pogodbi določena doba trajanja, lahko vsaka stranka odpove pogodbo na 6 mesecev. Svetujemo vam, da sklenete s posestnico glede gramozna točno pogodbo s točno določenim rokom trajanja in da se ta pogodba tudi vknjiži na posestvu. Potem so na to pogodbo vezani vsi pravni nasledniki te posestnice, čeprav bi bilo posestvo kdaj na dražbi prodano.

Dediči po sestri. H. M. J. — Stvar dedičev je, da se medsebojno sporazumejo, kdo bo prevzel posamezne parcele itd. in koliko bo ostalim izplačal. Če pri zapuščinski razpravi ne bo prišlo med vami do sporazuma, boste pač vsi trije dediči dobili vsak eno idealno tretjino zemljišča zapustnice, to se pravi, vsi trije boste solastniki. Če boste hoteli vsako parcelo deliti na tri dele, boste morali dati nove meje odmeriti zemljemeru. Pri zapuščinski razpravi morate prijaviti svoje terjatve zaradi oskrbnine pokojne. Kar vam je pokojna sestra dala za življenje, se pri zapuščini ne bo upoštevalo.

Spor zaradi hrasta. P. A. S. — Če se z mejašem zaradi meje ne bosta mogla sporazumeti, boste pač morali predlagati sodno zamejičenje. Preskrbite si ubožno spravevalo ter prošite za pravico revnih pri sodišču, tako da vam zaenkrat ne bo treba plačati kolekov niti komisijinskih stroškov, ki bodo najbrže več znesli, kakor je posekan hrast vreden.