

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1933

23. AVGUSTA

ŠTEV. 14

Povprečneži in značaji

Morebiti ni napačno, če se ustavimo pri resnem, za življenje tako važnem vprašanju in ga premotrimo pred svojo vestjo in pred Bogom: »Ali imam svoje lastne moralne temelje, take, ki so res moji, ki so mi prešli v meso in kri ter so postali moja last? Ali je vse moje dejanje in nehanje sad prepričanja, ki je zrastle na teh temeljih?«

Velika množica ljudi je, ki nimajo svojega lastnega prepričanja. Tekajo za drugimi, danes tja, jutri drugam. Žive kakor pač pride, največ iz rok v usta. V moralnem oziru so to suženjske duše, ki jih porivajo drugi naprej ali nazaj, kakor pač pride, sami pa se ne znajo odločiti, še manj voditi, ker nimajo lastnega spoznanja in ne lastne krepke volje. Dokler so pod vplivom moralno visoko stoječih oseb, so tudi sami taki; ko se jin, pa izmakne ta vpliv, se pokaže, da vse prejšnje ni bilo njihova last. V dobri družbi so tudi sami dobri, v slabi zopet slabi. Nimajo moči ne poguma, da bi se postavili na lastne noge in živeli po svojem lastnem prepričanju.

Pa kakšen je človek, ki živi po lastnem prepričanju? Jaz si ga predstavljam takega: Veren je, pa ne zato, ker pričakuje od tega časnega dobička, tudi ne zato, ker se kazni boji, ampak ker se je v svoji notranjosti prepričal, da človek ne živi le v čisto posebnem razmerju s svojo okolico, ampak, da se to razmerje razteza tudi do nadnaravnega, ki mu je začetek in konec Bog. Kot tak se zaveda svojega božjega otroštva; njegova duša nosi plemstvo božjega Sina v sebi. Služi pa Bogu z dviganjem svojega duha k Bogu: s preprosto, a krepko molitvijo,

vse njegovo življenje pa je trajna služba božja, ko namreč svoje delo vrši v čast božjo. Vera mu ni nič priučenega, nič zunanjega, ampak vse pristno in resnično življenje.

In ker je tako, se ne pusti begati. Iz svojega verskega prepričanja in mišljenja ne uganja kakih izrednih stvari, pa ga tudi ne skriva in ne zanikuje. Priznavanje Boga povsod in ob vsaki priliki je preprosto in iskreno ter mu prihaja iz srca. Udeležuje se verskega življenja in bogoslužja, a vse to, ker je samo po sebi umevno; ni mu treba k temu prigovarjati, a se tudi ne da odvrniti. Ne dela tega, da bi se svojemu župniku prikupil, ampak zaradi Boga.

Kadar ga pot zanese v družbo brezbožnih tovarišev, ki mu vsiljujejo svoje mnenje, da ni Boga, ne nebes, ne pekla, se v kakšno razpravo o tem sploh ne spušča, ker ve, kaj mu je Bog, vera in Cerkev. Dobro tudi ve, da vera v Boga, ki človeka navduši za najvišje čednostno junaštvo, ne more biti zgolj domišljija in ne pravljica, ampak resnica. To dejstvo ima živo v sebi. Jasno mu je: kjer je moč, tam mora biti tudi njen izvor in kjer je neustrašena нравna moč, ne more biti vir te moči le domišljija. O vsem tem ne razpravlja, ampak živi tako, da je njegovo življenje najboljši dokaz za njegovo resnično in trdno vero. Takega moža, tako ženo tudi nasprotniki bolj čislajo kot pa takega ali tako, ki pod pritiskom nasprotnika ali javnega mnenja izpreminja svoje prepričanje, kakor mu kaže in ki je po možnosti brezbarven ob delavnikih in veren ter pobožen ob nedeljah.

Mož in žena lastnega nramnega trdnega značaja spoštujeta tudi božje in cerkvene zapovedi ne samo v velikem, am-

pak tudi v malem in najmanjšem, pa ne zaradi plačila ali pasjega strahu pred kaznijo, ampak iz globokega spoznanja, da tako sme in mora ravnati človek plemenitega mišljenja. Kar drugi delajo, mu ni mar in ni je moči, ki bi ga mogla prisiliti, da bi drugače delal, kakor zahteva njegovo prepričanje.

Le tam, kjer je v ljudeh močno razvito lastno pošteno življenje, se more razvijati močna lastna volja, značaj. Kjer pa tega ni, tam so in ostanejo ljudje povprečneži, masa brez volje, drhal. Te pa je mogoče z denarjem, kinom, s praznimi besedami zvabiti tja, kamor kdo hoče. V njih ni odpora, ne čuta odgovornosti; takih gre dvanajst na ducat, drugega nič.

Značaj edino je nosilec lastnega življenja, družinskega, stanovskega, družabnega in državnega življenja. Narod in država ne moreta živeti od povprečnih ljudi, ampak samo od značajev.

Več sadja za vsakdanjo hrano

Čudno je to, da naši ljudje po kmetih — kar je namreč odraslih — tako malo marajo za sadje. Marsikdo ga tu in tam komaj pokusi, kaj šele, da bi ga užival vsak dan. Edino otroci imajo še nepokvarjen priroden okus. Zato pa se gajo s tako poželjivostjo po sadju, da zaidejo celo na prepovedana pota, samo da pridejo do sadja. Zdravemu otroku je izmed vseh živil sadje najljubše in tudi najpotrebnejše. Kar je pa dobro in potrebno za mlado telo, gotovo ni v škodo doraslemu ali staremu organizmu. Ne samo stoletna izkušnja, ampak tudi veda je neovržno dokazala, da spada sadje med vse živila na prvo mesto in da ga ni razen zelenjadi nobenega živila, ki bi tako blagodejno vplivalo na naše zdravje, kakor vprav sadje. To spoznanje in prepričanje se v novejšem času hitro širi po vsem svetu. Najgloblje je prodrlo v meščanske in delavske sloje, najmanj ga pa uvaža kmetско prebivalstvo, zlasti v naših krajih. Kljub temu, da pridelamo samo v naši banovini

na tisoče vagonov jabolk, obilo raznih hrušk, pa tudi mnogo češenj, sliv in drugega sadja, kljub temu, da je sadje skoraj edin pridelek, ki je užiten naravnost z drevesa brez vsakršne predelave ali priprave in da je tako prijetnega okusa in tako vabljive zunanosti, kljub vsemu temu pojemo doma razmeroma prav malo tega pridelka. Izračunali so, da pride v Jugoslaviji povprečno na osebo in leto komaj okoli 10 kg sveže použitega sadja. V Nemčiji ga pride na osebo petkrat, v Ameriki pa več nego desetkrat toliko.

Preprosti ljudje mislijo, da se brez sadja prav lahko prebije in da organizmu ničesar ne manjka, čeprav nikdar ne dobi sadja, da ima le dovolj kruha in drugih živil. To je pa popolnoma zmotno mnenje. Živi se že, kajpada. Toda organizmu na vsak način manjkajo snovi, ki so v gotovi obliki samo v sadju. In ta primanjkljaj se pokaže prej ali slej v obliki te ali one nerednosti ali celo bolezni. Ob samem sadju je mogoče živeti in delati duševno in telesno, ob samem mesu ali ob samem belem kruhu pa je življenje nemogoče. Zdravniki po vsem svetu priporočajo za vsakdanjo hrano mnogo sadja in zelenjadi, pa kar se da malo mesa in ne preveč kruha. To je temeljno in zlati pravilo. Kdor po njem uravnava svojo prehrano, bo zdrav in delazmožen do pozne starosti.

Kakšno veljavo ima sadje po mestih in po večjih industrijskih krajih, nam pričuejejo cene tega pridelka. Izmed vseh živil, ki jih je v obilici vsak dan na trgu, je sadje razmeroma najdražje, pa se vendar prodado ogromne množine tega pridelka. Noben dan v letu, najsibo poleti ali pozimi, na trgu ni brez sadja. Ko zmanjka domačega se uvaža tuje, največ južno sadje iz Italije. V novejšem času uvažajo pa sadje tudi že iz drugih držav in iz najoddaljenejših delov sveta. Ljudje pač hočejo jesti sadje, čeprav je še tako drago. Ali ni torej čudno, da preprosto ljudstvo, ki ima sadje doma ali ga pa dobi lahko poceni ali v zameno za druge pridelke, za vsakdanjo hrano tako malo ceni ta pridelek? Silne mno-

žine jabolk in hrusek se vsako leto predelajo v sadjevec, kako malo sadja se pa shrani za zimo z namenom, da bi se v rednih obrokih porabilo za hrano! Koliko češpelj in drugega sadja se predela v žganje, kako malo tega izvrstnega sadu se pa posuši, da bi bilo čez zimo in na pomlad za hrano! Tako ravnanje ni gospodarsko in tudi sicer ne v blagor posamezne družine niti v blagor splošnosti.

To uvideva tudi državna oblast, ki ji je skrbeti za zdravo in primerno prehrano prebivalstva. Da bi pospeševala obilnejše uživanje sadja, bo priredila s sodelovanjem raznih činiteljev po vsej banovini od 25. septembra do 1. oktobra sadni in grozdni teden. Tu se bo z raznimi prireditvami prebivalstvo, zlasti mladina, poučila o važnosti sadne hrane in navajala k vednemu vsakdanjemu uživanju sadja.

Slovenska gospodinja, ki ti je pri srcu blagor družine, ne omalovažuj teh migljajev, ampak skušaj jih upoštevati na ta način, da obrneš čimveč sadnega pridelka za vsakdanjo hrano, pa ne samo za otroke, ampak tudi za vso družino. H.

Važnost zelenjadi

Ni še dolgo temu, ko je bila zelenjad kot hrana zelo malo čislana; veljalo je namreč načelo, da »v zelenih listih ni dovolj beljakovine in maščobe«. Danes pa je pomen zelenjadi kot hrane popolnoma drugačen. Zdravniško je namreč dokazano, da je za človeško hrano zelenjad s svojo popolno beljakovino, z vitamini in z rudninskimi snovmi neudomestljivo, in zato nujno potrebno živilo. Zelenjad, ki jo z oljem pravilno in dobro pripravimo, ima veliko kalorično vrednost. Isto velja seveda tudi za solato. Zdravnik dr. Bircher-Benner pravi, da je v zelenjadi največ živih, solčnih sil.

V zelenih listih je 1—3% popolne beljakovine. Vode je v zelenjadi 80—95%. To pa ni nobena navadna voda, ampak ima v sebi nakopičenih obilo dragocenih rudninskih snovi in je brez bakterij. Razen naštetih redilnih snovi ima zele-

njad še nekaj ogljikovih hidratov, malo tolščice in staničnino.

Če pogledamo natančneje posamezne zelenjadne vrste, najdemo v njih tole: Vse kapusnice so ljudje že od nekdaj čislali. Vendar je ohrovt boljši od navadnega zelja. Rožnati kapus ima pa čisto druge lastnosti kakor zelenjad v splošnem; je namreč kislinotvoren in ima precej beljakovine, medtem ko je druga zelenjad lugotvorna in ima razmeroma malo beljakovine. Najbolje in najkoristnejše uporabimo zelje, če ga pripravimo kot solato. Ker vsebujejo kapusnice žveplo, rade napenjaajo, to pa le bolj pri beljakovinsti hrani (meso, jajca), če jih slabo zgrizemo ali pa, če so zrastle na napačno pognojeno zemlji. Tudi karfijola ali cvetača je cenjena zelenjad. Uživamo jo presno (sirovo), dušeno ali kuhano.

Kumare so čislana vrsta zelenjadi, ki jo pripravljamo največ sirovo kot solato. Dobra je tudi kumarčna solata, ki smo ji primešali redkve in paradižnikov. Pri kumarah moramo zelo paziti na to, da jih dobro zgrizemo. Pehanje in slabo prebavo povzroča ta zelenjad le takrat, kadar uživamo sicer preveč beljakovinsto hrano. Pri pripravljanju kumarčne solate pazimo, da ravnamo pravilno, t. j., da jih ne pustimo stati in jih ne ožemamo, ampak jih napravimo tik pred kosilom kakor zeleno solato. Drobne kumarice konserviramo lahko tudi s citronovim sokom namesto s kisom.

Korenje in njemu sorodne vrste zelenjadi so redilne, ker imajo precej sladkorja. Uživamo presnega, pa tudi pri ognju pripravljenega kot dobro samostojno jed ali ga pa pridevamo juham in drugim jedem.

Vse vrste solat so izredno važne za prehrano, zato bi morale biti na mizi prav vsak dan brez izjeme, poleti in pozimi. Za zabelo jemljimo dobro olje in citronov sok; nikoli pa ne škodljive esence. Namesto obile soli pridevamo solatam raje domača kuhinjska zelišča.

Spinača ima posebno veliko redilno vrednost in je, če jo uživamo presno ali sirovo prava zdravilna in solčna hrana.

Tudi mlade kolerabe so cenjena zelenjad, pa naj jih jemo presne ali kuhane. Vsega upoštevanja vredna je tudi redkev, ki jo ljudje že od nekdaj uživajo presno. Ne pozabimo, da jo je za solato treba drobno naribati in pri jedi temeljito zgrizti. Je lugotvorna.

Zelena ima veliko zdravilno vrednost; miri živce, krepi, pospešuje prebavo in je izvrstno sredstvo za izločanje seča.

Zelenjad in sadje, pravi neki priznani zdravnik, so varovalna hrana za srce, ledvice in arterije. Skupno z mlekom dajo ta rastlinska živila vzorno hrano. Če uživamo poleti pretežno zelenjad in sadje, tudi ne čutimo žeje, kakor če jemo dosti mesa, jajc in kruha. S. H.

H. T. K:

Južno sadje

Splošno znano južno sadje rodi drevo citronovca, več vrstni njegovih plodov poznamo pod imeni citróna, limóna in limeta.

Prave citrone ali cedrate imajo debelo, grbasto lupino in njihov sok je bolj milo kislega okusa; kislá citróna ali limóna ima pa tenko in gladko lupino in zelo kisel sok; sladká citróna ali limeta je pri nas malo znana, sadež je okrogle oblike, njegov sok zoperno sladkega ali pogrenečega okusa. Vsi ti plodovi so naravoslovno prave jagode. Citrone in limone so jajčaste do obličaste oblike, medlorumene barve in nosijo na temenu ali tudi na spodnjem svojem delu okroglasto bradavico. Plod (jagoda) ima 10 do 12 predelov, v katerih je različno število semen, od zunaj je obdan z lupino, ki vsebuje mnogo hlipnega (begljivega, steričnega) olja, notranja plast lupine je bela, gobasta, suha in skoraj brez duha in okusa. Plodov sok ima 7 do 8% citronove kisline, nekaj beljakovine, sladkorja, gumija itd. ter se uporablja pri kuhi, za okisanje in začimbe jedi, za napravo zdrave limonadne pijače (limonade), kiselkastih slaščic in drugo; iz lupine nezrelih sadežev napravljajo »citronate« ali »cedrate« in sicer se v ta namen namoči

lupina (koža) v slani vodi, prevre in s sladkorjem povije. — Največ citrón in limón pride iz Sicilije in od Gardskega jezera, pa tudi iz Španije in Dalmacije jih dobimo nekaj. Odirgajo jih preden popolnoma dozore, jih zavijejo v tenak (svilen) papir ali denejo med leseno volno ali predvno in razpošiljajo v posebnih zabojih. — Sladke citrone ali limone so pri nas za trg brez pomena.

Nadaljni pri nas dobro poznan južni sad so smokve ali fige. Drevo ali le grm, na katerem rastejo smokve, je nizko z dolgimi, razprostrtimi vejami in usnjatimi listi; rodi nepravne plodove, ker se cvetna ležišča s pestičnimi cveti prav za prav razvijejo v mesnate, mehke, hruskam podobne smokve ali fige in le-te imajo v svojem mesu šele prave, drobne plodiče ali drobne zrncaste oreške (pěške). Nepravi plodovi imajo kratke peclje, so znotraj volti; zunaj gladki, sredina je mesnata, rumenkasta, tudi rdečkasta do škrlatasta, zelo sočna in sladka. Sveže smokve so od zunaj zelene, rjavkaste, vijoličaste do modro-črne barve. — Drevo ali grm figovca (smokve) raste divje in ga tudi sade v deželah okoli Sredozemskega morja in poznamo mnogo njegovih razvrsti; nosi skoraj vse leto zrele sadeže, ki se prodajajo sveži in posušeni. Sveže smokve se dobe na naših trgih začetkom avgusta in so precej priljubljeno sadje, v južnih krajih celo važna hrana ljudi. Na deskah v solcu posušene in ploskovito stisnjene se razpošiljajo v sodovih ali zabojih, boljše vrste celo v lépih škatljah po vsem svetu. Suhe smokve so zgubančene na površju kože in sivobelkasto potresene s sladkornimi kristali, mesto tega se potresajo goljufivo z moko, kar ni dopustno. Na suhih sadovih ne smejo biti zajedavci grinje (pršice). Najvažnejši sestavni del smokve je grozdni sladkor, katerega je do polovice (50%) in čez, potem imajo nekaj žlema, tólšče, dušikovih snovi in vitaminov. Pražene in zmlete suhe smokve so važen sestaven del kavinih primesi (kavine cikorijske boljše vrste). Najvažnejše trgovske vrste smokev so: maloazijske, turške ali smy-

renske, dalje z otoka Cyper, potem grške, laške (v vencih), za nas važne so pa dalmatinske, istrske in goriške fige. Na svetovnem trgu poznajo še tirolske, francoske, španske in portugalske smokve.

Nadaljno drevo, katero rodi južni sad, je rožičevce, ki nam daje splošno znane rožiče. Je to srednje visoko drevo z razširjenimi vejami, temnordječimi mladikami, plodovi so debeli, usnjati stroki, ki imajo v mesnati, sladki sredici zelo trda rdečerjava semena (»peške«). Rožiči prav za prav nimajo preveč prijetnega duha in to zaradi neke kisline, so pa zelo sladkega okusa, ker vsebujejo čez 60% sladkorja, poleg tega preko 4 odstotke dušikovih spojin, nekaj tolišče, gumija itd. Rožičevce raste divje po deželah okrog Sredozemskega morja, tudi ga goje povsod obilno zaradi užitnega ploda, katerega izvažajo po vsej Evropi, doma ga rabijo tudi za prehrano ljudi, redkeje kot krmilo za živali. Pri nas je priljubljen rožič med mladino, ponekod napravljajo iz njega žganje, uporablja se kot primes v kruhu (rožičeve potice), pa tudi kot domače zdravilo ali dodatek čajem in pijačam. Rožiče izvažajo posebno Italijani in Portugalci, zato mu delajo pri uvozu težave in pri nas sedaj ni tako splošno znano in ceno južno sadje kot nekdaj.

Kuhinja

Stročji fižol s kisló smetano. Fižol zrežem na dva ali tri poševne kose ter ga skuham v slani vodi. V kozico denem košček surovega masla ali žlícó masti, pridenem drobno zrezane čebule, zelenega petršilja in malo moke; ko se ta zarumeni, pridenem fižol, zalijem, dobro premešam in pustim nekaj časa vreti. Na koncu denem vanj 2 žlici kisle smetane. Ko prevre, je jed gotova.

Stročji fižol z mesom. Četrť kile zelenega stročjega fižola skuham v slani vodi. Premehek ne sme biti. Četrť kile govejega ali kostrunovega mesa narežem na koščke kot za goljaž. V kozici segrejem žlícó masti, drobno zrezane čebule in zelenega petršilja ter dva drobna paradiznika, ščep paprike in primerno soli.

Ko se to malo popraži, pridenem oprano meso in dušim toliko časa, da se meso zmehča. Paradiznike vzamem iz polivke ter jih pretlačim, nazaj na dušenje, nato malo zalijem, primesam odcenjen fižol. Ko prevre, malo okisam ter dam na mizo.

Mešana zelenjavina juha. Za to rabim: nekaj strokov stročjega fižola, eno zeleno kolerabo brez listov, pest zelene graha in par krompirjev. Za dišavljenje pridenem drobno zrezanega petršilja, zelene, čebule in vejico majarona. Fižol razrežem na poševne koščke, krompir in kolerabe na ploščice ali rezine. To kuham vse v toliko, da se fižol zmehča. Ko je mehek, stresem v jed zbranega in opranega riža in sicer na vsako osebo po eno pest. V kozici segrejem dobro žlícó masti, pridenem gori imenovane dišavnice in žlícó moke. Ko ta zarumeni, zabelim s to polivko, zelenjavo še malo pokuham in jed je gotova. Po okusu tudi okisam. Mesto riža zakuham lahko tudi debele ali drobne rezance. Če hočem jed bolj čisto, jo porabim kot juho. Če pa hočem bolj gosto, mi služi kot samostojna jed. Za zboljšanje juhe mi služi tudi Magijeva kocka.

Paradiznikova juha. Pol kile razpolovljenih paradiznikov dušim na masti z zelenjavo, to je s čebulo in zelenim petršiljem. Ko so mehki in razpuščeni, jih z zelenjavo vred pretlačim na prežganje iz dveh žlic masti in dobre žlice moke. Malo popražim, primerno zalijem, osolim in okisam z limoninim sokom. Zakuham na to juho kake žličnike, vlije ali razrezane rezance, lahko pa tudi zgostim z zapečenimi na kocke zrezanimi zemljicami.

Laška riževa juha. Na surovem maslu ali na kocke zrezani razbeljeni slanini dušim drobne glavice ohrovtá ali zelja, na rezance razrezanega. Korenje in krompir, katerega pridenem, razrežem na majhne koščke. Ko je zelenje mehko, pridenem drobno zrezane čebule, zelenega petršilja in strok strtega česna. Nato pridam 35 dkg riža. Ko se malo popraži, zalijem z juho ali vodo, osolim in kuham še 20 minut.

Sveži goveji jezik v omaki. Jezik skuham z vso zelenjavo kot za govejo juho. Kuhanega vzamem iz nje, denem za par minut v mrzlo vodo, da ga morem olupiti. Olupljenega preluknjam s slanino. Na masti zarumenim drobno razrezano čebulo. Jezik namažem s sardelnim maslom, to se pravi: skozi sito pretlačim dve osnaženi sardeli s koščkom surovega masla. Dobro premešam in namažem jezik po vseh straneh. Nekaj časa pražim, malo zalijem ter denem za pol ure v pečico. Jezik vzamem iz pečice, razrežem ter ga polijem s sokom, v katerem se je pekel. V ta sok razmotam žlico ali dve kisle smetane in eno žlico moke.

Breskvini ali mareličini kolači. Iz 24 dkg surovega masla, 30 dkg lepe bele moke in štirih rumenjakov naredim testo. Na hladnem naj počiva pol ure. To testo razdelim na dva dela tako, da dve tretjini testa razgrnjam na pomazani pekači. Z ene tretjine napravim z dolgih svaljkov omrežje. Pomažem z jajcem ter spečem v pečici. Testo, narejeno iz surovega masla, zahteva vedno zelo vročo pečico, da se dvigne. Ko je čez pol ure testo pečeno, ga polijem z breskvinim ali mareličnim sokom ter obložim s sadeži. Te sadeže napravim takole: Breskve ali marelice razpolovim ter dušim s sladkorjem in par žlicami vode toliko časa, da se sadovi zmehčajo. Zmehčane poberem iz vode, obložim z njimi kolač. Sok kuham še nekaj časa, da se malo zgosti, nakar ga polijem po kolaču.

Kolački iz siravega testa. Iz enake teže moke, surovega masla in kravjega siru naredim prav hitro testo. Na deski razvaljam in s kolesčkom razrežem na majhne krpice. Na vsako drugo krpico pokladam košček marmelade, pomažem robове z beljakom in pritisnem prazno kupico. Ob robih pritisnem s prstom, denem na pekačo, pomažem z jajcem, potrese s precej debelim sladkorjem ter pečem toliko časa, da so kolački lepo rumeni.

Kako uživajmo sadje

Sadje je najboljšo, ker najprvotneje živilo. Da bomo imeli od njega čim več koristi, se ravnajmo pri uživanju po tehle pravilih:

1. Jej sadje, če le mogoče, skozi vse leto **redno vsak dan**, toda zmerno in nikdar ne preveč naenkrat!

2. Jej sadje po možnosti na **prazen želodec**, torej na tešče, **pred obedom**!

3. Jej, kolikor mogoče le **sveže, surovo sadje**; le kadar tega zmanjka: jej suho ali kako drugače predelano (konservirano)!

4. Jej samo **zrelo sadje**! Nezrelo je škodljivo, ker draži prebavila.

5. Jej le **snažno, oprano sadje**! Zlasti temeljito je treba oprati sadje, ki ga kupimo na trgu.

6. Sadje dobro **prežveči**, ker le tako je lahko prebavno in koristno za organizem! Jej sadje **neolupljeno**, ker v koži in tik pod kožo so važne snovi, ki jih zavrzemo, ako sadje lupimo. Kdor nima zob, naj sadje **zdrobi** v kašnato tvarino! Bolniki naj pijejo sveže pripravljen **sadni sok**!

H.

Preuredba gostiln

Če se nalivajo po gostilnah samo z vinom, če prevlada misel, da je dolžnost da izpiješ dosti, potem ni čuda, da se vrši pretep za pretepom prav iz gostiln. Ko bi po gostilnah dobivali vedno kak cenene prigrizek, se ne bi tako napili. Tako pa je marsikje težava, če pride turist in bi rad kaj pod zob. »Se ne izplača da bi kurila,« in drugega ni kakor kruh. Še sira, klobas in jajec ni povsod. V Ameriki pa so takozvani Child-restauranti, kjer dobiš jabolka pripravljena na več načinov, jajca na devet načinov, ostrige na slanini, kruh, obložen z gobami ali mesom, ribami, ovsen riž in druge žitne jedi. Tako se pokrepči vsak lahko za majhen denar. V gostilnah po kmetih bi lahko imeli pripravljene recimo dobre žgance, ki se prepečejo hitro, zelje in druge prikuhe, suho meso. Gostilničar naj

Kako dolga lahko zraste trakulja?

(Do 60 metrov.)

Z A N A Š E M A L E

Gašperček in ropar

Osebe: Gašperček; Barba, krčmarica; Savs, ropar; Strah, vaški stražnik.
— Krčmarska soba.

Gašperček (vstopi kot popotni roko-delčič. Oprezno se ozira po sobi): Nobe-nega človeku tu — to je pa čudno! Sredi gozda je ta krčma, pa nikogar nikjer! (Posluša.) Skoraj strah me je! (Zmaje z glavo, se prime za nos in zamišljen ob-stoji; potem se zgane.) Nekdo me je zgrabil za nos! — Izpusti! Pomagajte! (Opazi, da se je sam držal za nos. Se smeje.) A, tako? Veste, sem včasih tako pozabljiv! — Res sem mislil, da me je nekdo zgrabil, da bi me zamehuril, pa sem se le sam držal za nos. (Sede za mizo.) Danes sem pa res že truden. Če takole lepo solnce sije, moram jaz kar z doma. Ne drži me doma. Par dinarč-kov sem si izprosil doma, pa sem šel. Zdaj pa sedim tu sam kakor malik — in nikogar nikjer. (Jokaje.) Čisto sam sedim tu. In če nikogar ne bo, bom se-del tu in sedel in bom lačen in žejen in zmerom bolj lačen in žejen in nazadnje bom od lakote in žeje umrl — marto! (Začne jokati.) Ojojmene, jojmene, kaj bom jaz začel, ko bom mrtev! Potem pa ne bom več živ. Strašno je to, strašno je to! Mrtev sem, mrtev sem — marto! (Glasno zajoka.)

Barba (pogleda skozi vrata): Kaj pa je to? Zakaj se pa dereš? (Gašperček zaihti.) Pa kaj ti je?

Gašperček: Pomislite, jaz sem mrtev.

Barba: Kdo je mrtev?

Gašperček: Nikar tako neumno ne vprašujte! Saj vendar vidite: Jaz!

Barba: Ti?

Gašperček: I, menda ja!

Barba: Ah, za Kriščevo voljo, kako se je pa to zgodilo?

Gašperček (ihté): Danes se je zgo-dilo! Ko je solnce tako lepo sijalo, sem si pa mislil: Grem malo na sprehod. Pa sem šel in šel in nazadnje prišel v go-stilno. Ta gostilna pa je bila sredi goz-

da in na daleč okoli ni bilo videti nobe-nega človeka. Jaz sem šel pa noter v go-stilno in notri tudi ni bilo nikogar. To se pravi, nekdo je bil notri.

Barba: Kdo je bil notri?

Gašperček: Nikar tako neumno ne vprašujte! Najprej nihče ni bil notri, po-tem sem pa jaz prišel noter in potem je bil nekdo notri. To sem bil jaz!

Barba (sama zase): To je pa čuden patron!

Gašperček (zavpije): Nič patron! Ali se tako govori o človeku, ki je mrtev? Jaz sem od lakote in žeje umrl. (Zajo-ka.) Ubogi Gašperček!

Barba (ga potegne za uho): Moram vendar videti, ali si čisto mrtev?

Gašperček: A jav!

Barba: Mrtev človek vendar nič ne čuti!

Gašperček: Tako, tako? Potem sem pa jaz vendar še živ? Kaj se človeku vse primeri! Lačen sem in žejen. (Udari s pestjo po mizi.) Natakarica!

Barba: I, kaj pa vendar hočeš?

Gašperček: Nikar tako neumno ne vprašujte! Neumni so meni zoprni. Pri-nesite mi skledo mleka in kos kruha! (Barba ga gleda nezaupno.)

Gašperček: No, kaj me gledate?

Barba: Če imaš denar. Štiri dinarje stane mleko in kruh.

Gašperček (zase): In jaz imam samo dva. (Vzboči prsi in nastopi bahaško.) Lepo vas prosim, ljuba žena, denar? Ko-likor ga hočem. Čemu pa imam svoj ča-rovni nahrbtnik?

Barba (radovedno): Kaj imaš?

Gašperček: Čarovni nahrbtnik. Če le vanj sežem, pa je denar notri.

Barba: To je pa pripraven nahrbtnik! Torej mleka želite, zlahtni gospod, in kos prav slastnega kruha? Takoj, ljubi gospod! (Odide skozi vrata.)

Gašperček (sam): Dobro, da sem si izmislil to reč z nahrbtnikom. Babnica bi mi ne bila še nič dala.

Barba (pride s skledo mleka in s kruhom): Tak tu je zdaj mleko in naj

vam dobro tekne, žlahtni gospod. Caroven nahrbtnik imate, ste rekli.

Gašperček: Imam. Od očeta sem ga podedoval. Moj oče je bil namreč čarovnik.

Barba: Carovnik je bil? Potem znate pa tudi vi coprati?

Gašperček: Veliko ne, malo pa že. (Izpije mleko.) Glejte, zdaj sem mleko scopral v svoj trebuh. Veste, take coprnije so mi všeč. Čisto izučen coprnik pa še nisem. Hodim še v šolo. (Zazdeha.) O, kako se mi dremlje! (Se vleže.) Lahko noč! (Čez čas začne smrčati.)

Barba (pristopi h Gašperčku): Ko bi jaz imela njegov nahrbtnik! Pa ga ima čez rame in bi se zbudil, ko bi mu ga vzela, in znabiti bi me še zacopral.

Ropar Šavs (pomoli glavo skozi durí): Hej, gospa Barba!

Barba: Psi! Ne smeš ga zbuditi!

Šavs (stopi noter): Ali ima morebiti denar?

Gašperček (poslušne, zase): To je pa ropar.

Barba: Ta (pokaže na Gašperčka) ima še vse kaj drugega ko denar. Ima coprniški nahrbtnik. Če le seže vanj, pa je denar notri.

Šavs (dobre volje zamrmra): To bi pa midva oba rabila. Kar sem z njim!

Barba: Psi! Ne tako na glas! Zna tudi coprati!

Gašperček (zase): Zdaj sem pa radoveden, kaj bosta storila. (Glasno smrči.)

Šavs: A, ta spi kot polh! (Vzame nahrbtnik, seže vanj, potegne pa prazno roko nazaj.) Saj ni nič notri!

Gašperček (se tiho zasmeje): Gospod ropar se je namazal!

Barba: Znabiti je pa treba znati coprniške besede?

Šavs (se popraska za ušesi): Pa katera?

Barba: Povedati nam jih mora!

Šavs: Takoj jih bomo zvedeli. (Iz vleče dolg nož in ga poostri na robu skleda.)

Gašperček (zase, v strahu): Ta mi pa znabiti še glavo odreže! (Skoči pokonci in hoče skozi durí.)

Šavs (z groznim glasom): Stoj!

Gašperček: Nekaj sem pozabil. Pustite me domov!

Šavs: Prej nam povej coprniško besedo za nahrbtnik! Ako ne, te zabodem! (Maha z nožem.)

Gašperček: Nikarte, gospod ropar! Pazite, da se ne vrežete! Prosim vas, položite nož, pa vam povem coprniško besedo.

Šavs: Le kar brž!

Gašperček (zase): Ko bi si mogel hitro kaj domisliti! (Na glas:) Vidite, ta reč je tako. — Nož položite prej na mizo!

Šavs (položi nož na mizo): Zdaj pa brž!

Gašperček: Vidite, ta reč je tako. Najprej je treba nahrbtnik odvezati, potem glavo vanj vtakniti in trikrat reči: Nimam denarja nič! — Daj mi denar, vrazič! — Najbolje bo, če kar tisočev sto! — Rokuspokus! — Pa je denar notri.

Barba: Kar brž poskusite, gospod Šavs!

Šavs: Kajpak, kajpak! Ampak, če si me nalagal, to ti povem! (Vtakne glavo v nahrbtnik in pravi:) Nimam denarja nič! — Daj mi denar, vrazič! —

Gašperček (zavpije): Ja! (Zaveže zdaj nahrbtnik in zgrabi nož.) Zdaj ti prerežem vrat, ti tolovaj, ti!

Barba: Pomagajte, pomagajte!

Strah (vstopi): Kaj pa je? Kdo kliče na pomaganje?

Gašperček: Tole krčmarico vzemite s seboj in tega tolovaja povrhu! Oropat sta me hotela ta dva.

Šavs (si potegne nahrbtnik z glave): Nič ni res to!

Strah: Kaj slišim? To je vendar glas roparja Šavs! (Potegne sabljo.) Ej, dober lov bo to! Ta dva vzamem kar s seboj!

Šavs in Barba (zajokata).

Strah (strogo): Marš! Brž v zapor! (Ju odvede.)

Gašperček (obrnjen h gledalcem): No, to vam povem. Bal sem se pa le. Dobro, da sem si izmislil tisto o nahrbtniku, drugače bi me bil zaklal ta tolovaj! Ali je nisem dobro izpeljal? Ja? Pa po zdravljenju!