

Zdravstvo

Prepusti besedo naravi!

Če je naše telesno zdravje v resni nevarnosti, išče telo samo, da bi našlo zopet ravnotežje: mobilizira vse zdravilne sokove, da bi vteple se bakterije uničilo in porušeno tkivo popravilo. Močne krvne toke pošilja na točke, ki so v nevarnosti in dvigne temperaturo, da ugonobi hitreje sovražnike. Zahteva pa za vse svoje tude popolnega miru. Vsakršno premikanje zdržuje zdravljenje, kajti premikanje izziva napetost, ki omejuje pretakanje sokov in krvi. Čim več torej dajemo besedo naravi, tem več je upanja, da narava zmaga. Sproščene živčevja in mišičja je prvi važni korak do okrevanja. Devetkrat med deseterimi obolenji se ozdraviš sam, ako docela miruješ, se ves sprostiš in če le mogoče spiš. Zdravi, trdni ljudje vedo, da je spanje pol zdravja, zato tudi v betežnosti najprej iščejo zdravlila z mirovanjem in spanjem.

Ali ste že kdaj opazovali bolnega psa? Kdor ljubi vse stvarstvo, rastline, živali in kristale ter povsod vidi čudeže narave, večno lepe in zagonetne, a tudi nedoumno modre, ljubi tudi pse, te najboljše neme in gniljivo, hvaležne, resnično vdane prijatelje. Če psov v boleznih še niste opazovali, storite to in se — od njih učite! Bolan pes se zateče na miren prostor, kjer leži in spi več ur, celo več dni ter se skoro ne gane. Včasih gre bljuvat, kar je očitno dobro za okrevanje, predvsem pa miruje in spi. Seveda je psu lažje kakor nam, ker ga ne motijo misli in skrbi, toda skupna nam je potreba po mirovanju. Kar dela pes iz nagona, delajte ljudje zavedno: sproščajte vse mišice, pa mirujte in spite. So ljudje, ki leže mirno po več mesecev, da, celo par let in ozdravijo po najhujših poškodbah, ker so se znali sproščati temeljito ter prepuščati le naravi, da opravi svoje delo. Celo gotove vrste Vidovega plesa se dajo uspešno ozdraviti s proščanjem in mirovanjem. Ti bolniki trpe navadno na krčevitem strahu in negotovosti. Mirovanje jih uspava in zdravi, trepetanje vek prestane, krvni pritisk in bitje žile padeta, bolezen se izboljša in sčasom izgine. Tako je spanje v miru in s popolnim sproščanjem napetosti mišičevja silno važno zdravilo, ki nič ne stane.

Preizkušna domača sredstva

Proti driski. Opražen kimmelj zmelji kakor kavo, kuhaj ga precej časa na četrt litra vode, in ko se nekoliko ohladi, spij vse skupaj s kimmlem vred.

Oslovski, pa tudi navadni kašelj hitro omeči. Skuhaj janežev čaj, potem dodaj na skodelico čaja za grah smrekove smole, kuhaj še pet minut in daj bolniku piti, par požirkov ko se bliža napad. Boljši je čaj za otroke, če mu dodaš žlico malinoveca. — Ali: Prave spomladanske vijolice z listi in koreninami vredi kuhaj, da dobiš čaj in dajaj ga večkrat proti otrokom, ki kašljajo. Čim več cvetja tem boljši je učinek. Vijolice si lahko nasušimo v senci na zalogo.

Če te zgaga peče. Pest encijana (košutnik, gorečica) zreži na drobno, dodaj pest tankih olupkov od oranž in stresi to v pol litra žganja. Postavi za osem dni zamašeno steklenico na sonce ali vrhu ognjišča, in zdravilo je gotovo. Jemlji pred jedjo po par kapljic.

Proti kurjim očem. — Umivaj si vsak večer noge v gorki slani vodi, obriši jih in namaži kurje oči vsakokrat z limonovim sokom ali z narezano čebulo. V osmih dneh se trda koža polagoma odluči.

Gnojče rane in ture hitro zaceliš. V lončeni ali pločevinasti posodi mešaj na štedilniku 65 gr voska, 32 gr kolofonije, 32 gr laškega olja, 16 gr stopljenega govejega loja in 16 gr trpentinovega olja. Ko se vse zmecha in postane gladko, spravi v pločevinasto škatljičo in uporabljaj za mazanje ran, ki se kmalu izčistijo in zacelijo.

Proti bulam in oteklanam. Smrekovo smolo, prešno maslo in vosek, vsakega enak del, raztepi v pločevinasti škatljičo na kraju štedilnika, namaži na krpico in polagaj na bule ali oteklino, ki se hitro izčistijo in splahnejo.

Da se rešiš napetosti. Opraži pest oluščenege lovorjevega zrnja, zmelji ga kakor kavo, skuhaaj na vodi, da dobiš skodelico čaja, precedi in spij. Po potrebi ponovi še enkrat dnevno. — Ali skuhaaj zmloto zrnja na vinskem kisu in napravi iz tega gorak obkladek na trebuh. Najuspešneje je, da uporabljaj oboje; prežene vetrove.

Za pomirjenje živcev. 2 gr špajke ali božjastnice (baldrijana), 10 gr klinčkovih (nageljnovih) korenin, 10 gr rumenih tankih olupkov od pomaranče in 10 gr poprove mete skuhaaj za čaj in pij zvečer.

Za ureditev prebave, oziroma proti zaprtju. Namoči zvečer fige v nekoliko vode; zjutraj pojej na tešte fige z vodo vred, v kateri so se namakale. Tudi rozine zmechajo zapeko.

Proti angini. Iztisni iz svežih borovnic sok in grgraj večkrat na dan ta sok.

Kislo zelje. Kuhano ali parjeno kislo zelje nima nikoli tiste zdravstvene moči kakor presno.

Njegova velika vrednost je v tem, da vsebuje mnogo mlečne kisline in protiskorbutih, to je C. vitaminov. Znameniti Pasteur in župnik Kneipp sta opetovano naglašala, kako važna je mlečna kislina za človeško telo. V njej je mnogo protistrupov, ki sproti uničujejo razne nepotrebno navlake v krvi; zato torej čisti kri. Razen tega je v kislem zelju tudi še mnogo se-

stavin, ki pospešujejo zdravje. Zato je zlasti Kneipp priporočal redno uživanje presnega kislega zelja, ki je kot solata, zabeljena z oljem, kamiljem in prav malo soli, a brez kisa, pač najučinkovitejša. Treba pa paziti na kakovost kislega zelja, kadar ga kupujemo, in na čistoto. Kdor ima prostor, je pač najbolje, da si v jeseni sam doma pripravi kislo zelje.

Žena in družba

Ali se sklada srce s srcem?

Slovenski socialist je pri neki priliki izjavil: «Ne priznavam razločka med ljudmi — med delavci in visokimi uradniki, med ženami in otroki iz nižjih slojev ljudstva in med takozvanimi damami in njih potomčki. Zakaj vsi so enaki; njih želodec občuti enako glad in žejo, a njih telo enako zebe ali mu je enako vroče.»

Povedal je navidez resnico, ki pa se, ako jo premisliš, hitro izkaže za zmoto. Kajti pri človeku ni najvažnejša telesnost, temveč duševnost, ne želodec in povrhnja koža, temveč možgani in notranja kultura v tesni zvezi z zunanjo civilizacijo. In ko premisliš, koliki razločki, naravnost nepremostljivi prepadji so v duševnosti, v kulturi in civilizaciji različnih ljudskih vrst, uvidiš, da so si ljudje pač v marsičem podobni in v telesnostih približno enaki, a v marsičem, kar baš smatramo za najvažnejše, bistveno neenaki, včasih celo nasprotni. Globoka, trajna, srečnosna skladnost je med neenakimi nemogoča. Razločki v duševnem in telesnem življenju niso samo med nižjimi in višjimi sloji, nego so velike razlike tudi med členi istega sloja. Nista si enaka delavec in delavec, kmet in kmet, a tudi ne gospod in gospod, gosa in gosa. Često srečaš delavca ali kmeta, ki po nežnosti čustvovanja, po globini in izvirnosti svoje miselnosti nadkriljuje marsikakega gosposkega inteligenta; ali se spoznáš z ženo iz ljudstva, ki po svoji srčni kulturi in življenjski inteligenci stoji visoko nad marsikatero židano, v dragoceno krzno odeto damo.

Tako moramo priznavati, da so veliki razločki med ljudmi, da imamo bistveno neenake želodce, zlasti pa polti, glave in srca, ki jih niti najbolj prenapet socialist ali kontunist ne more uniformirati.

Poprečno povedano: so ljudje, ki si tešejo življenje s sekiro, a drugi si ga rezljajo s finim nožkom. Trdijo pa, da se razlike privlačujejo in da so nasprotja najboljše jamstvo zvestobe in sreče v prijateljstvu, ljubezni in zakonih. Tudi ta trditve je vzlic temu, da jo ponavljajo kakor izkušeno rešnico, smela heresnica:

Romantična je trditve, da slabotno, plaho in neodločno ženo privlačuje brezobziren silak, češ da ji imponira in ga zato mora ljubiti. V praksi zakonskega življenja se iz take neenakosti vedno porajajo upori in se zaključujejo s prelomom. Seveda, tudi razlika temperamentov in spolnosti ne utemeljuje zakonske skladnosti, temveč je povod zakonske nesreče ali vsaj otopenosti na tej ali oni strani, otopenosti ali često-

pa tudi odpovedovanja, povod nezvestobe, ločitve, razpada družine.

Gotovo ni važnejšega, usodno pomembnejšega sklepa v človeškem življenju kakor odločitve, da se omoži ali oženi. Pa vendar se noben sklep ne stori lahkomiselnije; večinoma iz spekulacije, računanja ali zaljubljenosti zaslepljenosti se zvezujejo ljudje, ne da bi prej do dobra poznali drug drugega. Zato je tako malo resnično srečnih zakonov in zato je dandanes toliko ločitev, novih zvez in novih polomov.

Proti zaprtju



Oglas reg. S. br. 3236 dne 19. II. 1934

«Mnogo laže je vedeti marsikaj iz umetnostne zgodovine, imeti globoke misli iz metafizike ali sociologije, kakor pa vedeti mnogo o ljudeh, s katerimi živimo ter vzdrževati zadovoljivo razmerje do svojih prijateljev in ljubih, do svoje žene in otrok,» pravi Aldous Huxley v svojem romanu «Kontrapunkt življenja». «Življenje je mnogo teže kakor sanskrit ali kemija ali narodno gospodarstvo. Najteže je biti harmoničen odrasel človek.» — Toliko neenakosti je med ljudmi, toliko zagonet in problematičnih spak, a marsikdo mish, da smo vsi po istem kopitu ustvarjeni, dokler ne doživi — včasih kmalu, včasih pozno — krutih razočaranj, ki se ne dajo nikoli odpraviti. Že stari Schiller je torej edino pravilno svaril: «Temeljito preišči in premozgaj, ali se srce sklada s srcem, zakaj omočica je kratkega trajanja, a dolgo, dolgo je kesanje!» — Disharmonija je pekel, harmonija raj. Blagor mu, ki ga je našel! Marsikatera žena spozna to rešnico, ko je prepozno. Mislila je, da so glavno dohodki, imetje, naslov, ugodna zunanost, a «vse drugo» da pride samo od sebe. Pa tisto «vse drugo», ki je baš bistvo prave, tople, trajne zakonske sreče, je pride nikoli. In najbolj žalostno je, da mati svojih izkušenj ne more izročiti lastnim otrokom kot kazipot v življenje. Vsakdo mora sam vse preizkušati in prenašati, sam padati in vstajati, sam jokati nad lastnimi zablodami ali pa se radovati, da mu je bila usoda mila ali vsaj ne preveč sovražna. Gregorčič je povedal eno največjih resnic: «Srce človeške sveta stvar, igrati z njim se mi nikar!» Terezina.

TUKAJ

se pojavljajo
prvi znaki!



Ali se morajo okoli ust, okoli oči in na sencih opaziti prvi znaki, ki pričajo da vene Vaša mladost?

Na ženi se ni treba nikoli videti koliko je stara, ako se pravočasno neguje in uporablja dobro kremo. Elida krema Ideal odstrani male gubice in nečistoto kože. Ona vsebuje hamamelis, kateri poživi in obnavlja kožo. Kdor redno uporablja to kremo, ostane mlad, ostane lepi

ELIDA KREMA IDEAL

Naše stanovanje

Stanovanje brez cvetja je stanovanje brez toplino

Velik del svojega življenja preživimo v stanovanju; od vseh dnevnih skrbi se zatekamo

vanj. Naš dom naj bi bil predvsem naš svet. Stanovanju dajemo pečat svoje osebnosti, obelježje svojega mišljenja in čustvovanja. Med glavne odlike stanovanja spada njega vnanja lepota. Lepota pa je skladnost.

Mnogo jih je, ki mislijo, da si lepoto lahko kupijo pri pohištvarju, pri slikarju in pri podobarju; a to ni dovolj. Zaman so vsi izdatki, iz vsega veje hlad, ako stanovanju nismo dali izraza svoje osebnosti.

Med izraze osebnosti spada tudi zelenje in cvetje, ki mu dajemo prostora v stanovanju. Kmečko dekle se ponaša s svojimi živordečimi naglji, roženkravtom, rožinarinom, pelargonijami in fuksijami. Povsod jih najdemo, včasih celo preveč, da zrak ne more skozi okna v stanovanju. Gospodinjice z ljubeznijo in s ponosom oskrbujejo poleti svoje vrtičke, pozimi cvetlične lončke v hiši. Posebno pa negujejo cvetje naša slovenska dekleta, saj pravimo, da kjer je cvetje v hiši, ondi so gotovo lepa dekleta doma.

Poleti je lahko krasiti dom s cvetlicami, ko je povsod cvetja v izobilju. Težje je v snegu in ledu; takrat treba posvečati cvetlicam in zelenju posebno skrb, da si ohranimo kaj svežega, cvetočega. Sicer pa ni, da bi moralo biti prav cvetje. Prikupno in blagodišeče je tudi

samo iglasto zelenje: bor, smreka, jelka. Vejice sočno zelenega bora v lepi vazi lahko postavimo v vsako sobo; to daje stanovanju značaj resnobne in odličnosti. Tudi rastline v loncih, take, ki pozimi ne izgube listja, so prikupne. Božična kaktēja, ki cvete prav o Božiču, ako jo izpostavimo skozi šipe okna zimskemu soncu, je radost in ponos marsikatero gospodinjice. Priljubljene so pozimi tudi begonije s svojimi sočno mesnatimi listi in z ljubežljivim cvetjem. Kdor pripravi divne azaleje do obilnega cvetenja, pa skromnejše hijacinte in zefrane, ima duhovni vzitek posebne vrste.

Zelenje in cvetje prinaša v stanovanje dih svežine in kipečega življenja. Umetno cvetje pa je mrtvo, razširja hlad ter daje videz nenaravnosti, ponarejenosti.

Cvetje, ako ž njim ne pretiravamo, ni zapravljanje, ni odveč, cvetje je znak kulture; zdaj je vroče žensko roko, dobro srce, ki zeli prebivalcem prikupiti in omiliti dom:

Kuhinja

O juhi

V novodobni prehrani juha, zlasti goveja juha ne igra več tiste važne vloge, kot včasih, vendar pa je še prav zelo v navadi; in gospodinjice vemo, da je obed, obstoječ iz juhe, mesa in dveh prikuh, razmeroma še najcennejši. Mladina je res nič kaj ne mara; človek, ki prihaja v leta, pa jo čišla in ceni; prav tako bolnik in oni, ki je vstal z bolniške postelje ter je že na potu okrevanja. Zato je umestno, da privoščimo tudi juhi dobro besedo.

Goveje meso — pol do tričetrt kilograma — pristavi s kostmi vred v topli vodi. Ako pristavi meso z vročo ali celo vrelo vodo, se mesne celice in žilice na površini hitro stisnejo, da sok ne more iz mesa, zato imamo ob takem postopanju dobro meso, toda prazno juho. Če pa pristavi meso v mrzli vodi, oddaja zaradi počasnega ogrevanja več krvnih sokov juhi; ki postane zato krepka in dobra, meso pa prazno, izžeto. Najbolje je, da hodimo srednje pot, to je da pristavimo meso s toplo vodo.

Juha treba prirejati z največjo skrbnostjo in pozornostjo. Pravi jo, da spada v dobro govejo juho 10 pridatkov ali jušnih zelenjav. Ti pridatki so: peteršilj, korenček, zelena, koleraba, čebula, prav majhen strok česna, storček ali list zelja, paradiznik, par lavorjevih zrn in malo celega popra. Prevladovati ne sme nikoli posamezna izmed naštetih zelenjav, da ne kvarji okusa, ampak mora biti vsake ravno par. Ako hočeš, da bo juha okusna in tudi po barvi ustrežna, pravi vse pridatke na prav malo masti, in ko juha že nekaj časa vre, jih stresi vanjo.

Ko meso zavre, se napravajo na vrhu rjave pene, ki jih nikoli ne posnemaj, ker vsebujejo hranilne naravne soli in beljakovine. Juha vsrka počasi vse te koristne snovi in pene sedejo polegoma na dno. Juha mora prav počasi in najmanj dve uri vreti, sicer ne more biti krepka.

Ako juha valoma vre, postane motna in ima gdo sivo barvo.

Navadno računamo na pol kg mesa, s privago 40 dkg mesa in 10 dkg kosti, 1 in pol litra vode in 10 dkg jušne zelenjave, kar da približno 1 liter juhe. Ako hočemo imeti krepko juho, pa moramo kuhati več mesa in več kosti ter temu primerno tudi več jušnih pridatkov. Posebno okusna in izdatna je juha, ako kuhamo v njej debelo, staro, vendar pa ne prestaro kokos. Na kmetih smatrajo dobro kurjo juho naravnost za zdravilno.

Lečnata solata. Kuhano, odcejeno lečo zabeli še toplo z nekoliko olja; pozneje primešaj še kisa in popra. Medtem očisti in pari s prav malo vode različno zelenjavo: zeleno, korenje, peteršilj, karfijolo, ohrovtovo brstje, vendar naj ne postane tako mehko, da bi razpadlo. Zreži vse na rezance, primešaj leči, potresi po vrhu nastrgane čebule, premešaj in oblij z majonezo.

Mešana solata. Zeleno, peteršilj ali pastinak, pesa, krompir operi temeljito in pari s prav malo vode do mehkega. Oblij z mrzlo vodo, oluplji in zreži vse na majhne kocke; dodaj še kiso kumarico, tudi zrezano na kocke. Potresi s seseklanimi orehi, zabeli pičlo z oljem, soljo in kisom. Ko se malo prepoji, oblij z majonezo. Krompirja je lahko več ko druge zelenjave. Solata ne sme biti prekislja, če predstavlja glavno jed, da ne grize želodca. Vsako solato je treba dalje časa marinirati z oljem, kisom, čebulo, popromi in soljo. Pozneje šele oblijemo z majonezo.

Gobe v školjkah so jako primerno kot uvodna jed. Umešaj 14 dkg presnega masla, 4 rumenjake in dodaj potem 4 dkg parmezana, 6 pa-

siranih sardel, 40 dkg fino praženih gob in končno sneg štirih beljakov. Napolni s to mešanico školjke, namazane z maslom ali majhne modelčke, potresi z drobtinami in peči pol ure v pečici. Školjke postavi na pekač. Pozimi lahko uporabljaj suhe gobe, ki jih pol ure namakaj. Spomladaj pa mavrahe, ki so prve gobe.

Sladka repa s krompirjem. Olupi dve večji repi, zreži ju na kocke, ki jih kuhaj v slani vodi. Prav tako kuhaj v slani vodi 3—4 olupljene, na kocke zrezane krompirje. Ko je oboje že mehko, napravi prežganje iz masti ali masla in malo moke in sesekljane čebule; dodaj sladke paprike po okusu, zalij z malo mrzle vode, razmešaj, stresi v to repo in krompir z vode vred, ako je ni preveč, prevrij in pomešaj. Jed mora biti srednje gostljata.

Krompirjevi žganci. V precej velikem loncu pristavi z mrzlo, slano vodo 1 kg olupljenega, na kosce zrezanega krompirja. Vode sme biti le toliko, da za silo pokriva krompir. Dodaj tudi prav malo kimlja. Krompir naj se kuha pokrit tako dolgo, da je napol mehak. Medtem praži 30 dkg svetle ržene moke v suhi železni ponvi na zmernem ognju tako dolgo, da zadiši po moki, nikakor pa se ne sme žgati, zato mešaj neprestano. Se popolnoma vročo moko stresi enakomerno vrhu krompirja, ne da bi mešala, pač pa napravi z ročajem kuhalnice preko moke v krompir par luknjic, da bo vrela voda preko njih. Ko se kuha še kakih deset minut, in ko spoznaš z bodljajem vilic, da je krompir mehak, odlij odvisno vodo in stresi vse skupaj na 15 dkg svežega, na kocke zrezanega in v ocvirke spraznena špeha. Premešaj dobro in postavi kozo v pečico, da se žganci dobro izparijo. Pri tem jih večkrat mešaj in drobi. Ako so žganci presuhi, jih parkrat samo malenkostno popoškri z vodo, pa vedno premešaj. Lažje popraviš, če so presuhi, kakor kadar so premokri. Krompirjevi žganci morajo biti precej suhi, vendar sočnati ter predvsem rahli, da se «tresejo». Daj jih na mizo z vročim ali s kislim mlekom. Ponekod jedo krompirjeve žgance posipane s sladkorjem in cimetom ter s kuhanim sadjem.

Zabeljeni zdrobovi cmoki. Zavri tri osminke litra mleka, košček presnega masla in pa malo soli. Stresi v to 10 dkg pšeničnega zdroba, pri tem pa neprestano mešaj, da se ne sprime v kupčke. Ko se žagosti, postavi na hlad. Mrzle mu zdrobu primešaj pol kg v obličah kuhanega, olupljenega in dobro stlačenega krompirja, dve jajci, soli in pet dekagramov moke. Ko si prav dobro zmešala, naj počiva pol ure. Nato napravi iz te tvariine cmoke manjše oblike, skuhaj jih na slani vodi v nepokriti posodi, nakar jih odcedi in stresi na mast, na kateri si zaručmenila precej sesekljane čebule. Popraži cmoke, da se osuše in jih daj s solato ali s paradiznikovo omako na mizo.

Jajčni koldé. Razmotaj jajca — za vsako osebo dva — dodaj na vsako jajce žličko moke ter potrebne soli. Razbeli precej masti, vlij nanjo jajca, da se strdijo, a morajo ostati še

rahla, zarumeni jih nekoliko, potem daj kolač na mizo posipan z drobno zrezanim zelenim drobnjakom ali s sesekljanim lukom. K jajčnemu kolaču se dobro poda zelena solata ali pa regrant.

Krompir s sirom. Zloži v namazano kozo vrsto olupljenega, na rezance zrezanega krompirja, povrhu deni kupčke presnega masla, malo soli in potresi precej na debelo z nastrganim bohinjiskim ali kakim drugim domačim sirom in pokapaj s smetano. Naloži zopet krompirja in nanovo potresi kakor prej. Tako postopaj, dokler ni koza polna. Nazadnje pokapaj krompir samo z maslom in kisló ali sladko smetano in speci v pečici.

Koruzni žličniki. Umešaj 28 dkg presnega masla, dve jajci, malo soli in 10 dkg koruznega zdroba ter prideni pomalem žlico vode. Mešaj tako dolgo, da se napravi kepa, ki naj na hladu počiva dve uri. Medtem zavri vodo, osoli jo in spusti vanjo za poizkušnjo z žlico malo pripravljene testa. Kuhaj nekaj časa. Ako je žličnik rahel in naraste, skuhaj še ostalo testo v obliki žličnikov, ki jih z žlico previdno polagaš v slan krop. Če je bil prvi žličnik morda pretrd, primešaj testu še za malenkost vode; ako je bil premehak, pa prav malo zdroba. Kuhaj žličnike v odkriti posodi 12—15 minut. Potem odcedi in prilij žličnikom tri črti litra oslajenega vrelega mleka. Postavi v srednje vročo pečico in pazi, da se mleko povre, nakar stresi v skledo in dolij k žličnikom še nekoliko osladkorjenega mleka. Daj s kuhanim sadjem na mizo.

Klobasa od ostankov mesa. Kuhano goveje meso ali pečenko kakoršnekoli vrste zmelj v stroju, dodaj 20 dkg umešanega presnega masla, dve očejeni, fino sesekljani sardeli, sesekljane zelenega peteršilja, malo gorčice, soli in popra ter vse dobro zmešaj. Napravi iz tega obliko klobase, ki jo zavij v masčobni papir, namazan z oljem. Postavi na hlad, da se strdi, potem odvij klobaso in jo nareži na listke.

Telečje noge. Oprane in očiščene telečje noge s kožo pristavi v mlačno slano vodo; dodaj malo vinskega kisa in piclega pol kozarca rumenega vina, dve oprani, drobno zrezani pesi, korenino peteršilja, gomolj zelene, kolerabo, glavico ohrovtá, zrezano na rezance, košček čebule, lovorjev list, nekaj zrn popra, soli in pa košček limonovega olupka. Ko je meso toliko kuhano, da se loči od kosti, ga zreži na manjše kosce, zloži jih v plitko skledo in jih polij s sledečo omako: Zelenje, ki se je kuhalo, izvzemši limonov olupček, lovorjev listek in poper, pretlači skozi sito, dodaj malo juhe in kroglice presnega masla, ki si jo povaljala v moki; prevrij in omaka je gotova. Povrhu potresi nastrganega hrena in serviraj meso od uog vroče. — Se lažje napraviš na ta način telečjo glavo, ki daje večje kose mesa. Lahko jo naročiš pri mesarju polovico. Juho, v kateri se je glava kuhala, porabiš za zakuhano juho ali za obaro.

Ocvrte noge ali glava. Skuhaj noge ali glavo kakor prej, toda brez zelenjave, dodaj samo malo vina, poper, sol in lorvorjev listič. Zreži vsako nogo na štiri kosce — kosti pa ne izločaj —, povajaj jih v moki, raztepenem jajcu in kruhovih drobtinah ter jih ocvrta na masti, kateri lahko dodaš polovico kuhanega masla. Tudi svinjske kuhane noge lahko ocvrta na ta način, a niso tako dobre kakor telečje.

Teletina kot tonina. 1 kg teletine od stegna potolci z lesenim kladivom, da dobiš velik, tanek zrezek. Natri ga na vrhni strani z malo solitra in ga nasoli na obeh straneh. Namaži ga s sekanico od dveh sardel, ene sardine, enega jajca, seseklanega peteršilja, žlico parmezana in žlico drobtin. Zvij tesno zrezek trko, da bo nadev na notranji strani; potem poveži dobro z vrstico in zavij še v čedno krpicco ter ponovno poveži. Kuhaj to klobaso eno in pol ure v slani vodi, kateri si dodala malo vinskega kisa, čebule, dva lorvorjeva lista, korenino peteršilja, na listke zrezan koren ter malo celega popra. Ponarejena tonina naj se ohladi v tej juhi, potem jo razvij, zreži na listke, položi na podogovate krožnik in oblij z majonezo. Okrasi jo s kislimi kumaricami, peso in solato.

Kifelci, nadevari z makom. Zamesi v testo 20 dkg moke, 15 dkg presnega masla, en rumenjaka, 1 del kisle ali sladke smetane, 5 dkg sladkorja in pol zavitka pecivnega praška ali

1 dkg vzhajanega drozja. Razvaljaj testo, ko je počivalo pol ure, razreži ga na četverkotnike in nadevaj vsako krpicco z naslednjim nadevom: 15 dkg zmletega maka pari par minut na pet dekah presnega masla ali masti, dodaj 2 dcl mleka, 15 dkg sladkorja, malo čimeta in nastrganega limonovega olupka. Prekuhaj, in ko je ohlajeno, polagaj kakor oreh velike, kepice na krpe ter zvij vsako v kifelc. Ker narastejo, jih polagaj na namazan pekač toliko vsaksebi, da se ne bodo sprijeli. Ako si jih napravila s pecivnim praškom, jih takoj pomazi z raztepenim jajcem in potresi s sladkorno sipo ter jih speci; pazi pa, da se prevred ne posuše. Z drozjem prirejeni kifelci pa morajo vzhajati na gorkem preden jih spečeš.

Kakavni kolač. Mesaj dve jajci in četrtilo kilograma sladkorja, da se peni. Potem primešaj pol žličke zmlete dišave (Neugewürz), nozevo konicico dišečih klinckov, pol žličke čimeta in dve jedrni žlici kakava in kavno žličko v najfinjši prah zmlete žgane kave. Končno dodaj pol žlicah četrtilo kilograma pšenične moke in tri četrtine pecivnega praška. Zlij v namazano in z drobtinami posipano obliko za kolače in peci tri četrt do 1 uro v pečici. Ohlajen kolač prereži počez čez polovico, namaži ga z marelično ali kutinovo mezo in ga zopet zloži. Prevleci ga s čokoladnim ledom.

Praktična navodila

Računstvo v kuhinji

Koliko smem izdati za hrano? Obedi in večerje naj bodo dobri, izdatni, tečni, a ne smejo prekorajčiti proračuna. In kar je tudi važno; za prirejanje naj ne pahteyajo preveč časa.

Predevsem je pametno, da se ne oziramo preveč na različne želje, lastne in druge, marveč kupimo to, kar je prav v tistem času ceneno. Premisliti treba dalje, prirejanje katerih jedi nam ne vzame preveč časa in ne zahteva predogotrajnega kuhanja, ker si s tem prihranimo precej kuriva.

Koliko potrebujemo živil za določeno število oseb?

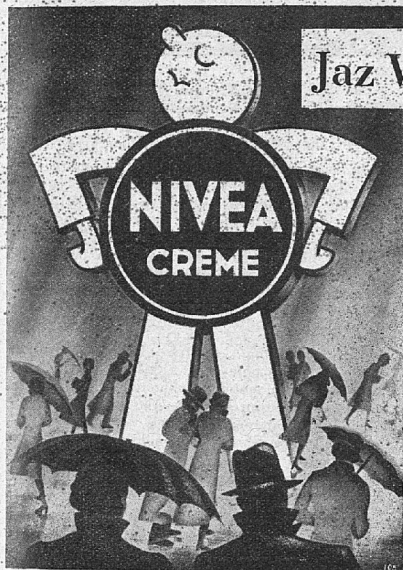
Za eno porcijo juhe računamo 10 dkg govedine brez privage ali 12—14 dkg s privago in približno tri osminke litra tekočine. Ako kuhaš za 5—6 oseb, lahko zmanjšaš količino za 5 do 8 dkg za vse skupaj; tekočina pa ne vzameš nič manj. Ako kuhaš na juhi riž, ovsene kosmiče, jesprenček, vzemi za vsako osebo pol dcl teh stvari — če ne želiš zelo goste juhe — in pa tri osminke litra tekočine. Navadno dohivamo zelenjavno ali kako drugo juho. — Za prežganje zelenjavni prikuhi potrebujes za 4 do 5 oseb približno 5 dkg masti in 4 dkg moke. Pri omakah vzemi obojega malo več; namesto same moke jemljemo za omake polovico moke in polovico presejanih drobtin. — Fižola ali graha potrebujes kot prikuho za eno osebo pri-

bližno eno osminko litra, riža en dcl. Za rižoto računaj isto množino. — Jajcin vzamemo kot pridane k mesu za osebo 7 dkg. Za samostojno jed 10 dkg. — Za domače rezance in krpice vzamemo za štiri osebe približno tri dcl pšenične moke, eno jajce, žličko olja, za zabeljene rezance 7 dcl moke, dve jajci, žličko olja in morebiti še kako žlico mleka. — Krompirja potrebujes za eno osebo kot prikuho 15 dkg, za samostojno jed 20 dkg.

Meso. V splošnem potrebujemo izločenega 17 dkg za osebo, to je teletine, pljučna pečenka, svinjine brez kosti, Reherc, svinjskih zarezahnic in drugega mesa s kostmi vzamemo za osebo okoli 20—22 dkg. Zajci hrbet, naravno pečen, zadošča za štiri osebe, noge, prednje in zadnje, takisto za štiri osebe. S smetanovo omako glado hrbet in noge po eno porcijo več. — Goske potrebujemo 2 kg za šest oseb, manj izdatna je raca: 2 in pol kg za šest oseb.

Za zrezke, zarezahnice, ramtse vzameš 12 do 15 dkg. Pri goveji brzoli, ki je manj izdatna, računaj za osebo 16 do 18 dkg. Za zrezke, ki so ocvrta v drobtinah, zadošča 8—10 dkg. — Ribe, kuhane ali pečene, vzameš za osebo 20 dkg, ocvrte 15 dkg.

Ako moraš štediti pri mesu, nadomestiš manjkajoči del s kakim drugim pridatkom: z rižem, zelenjavo, krompirjem, jajninami. Pri sladicalih iz shajanelega testa zadošča po juhi, mesu in



Jaz Vam varujem kožo!

Rdeča, hrapava in spokana koža je dokaz, da nima Vaša koža dovolj odporne sile, da je torej slaba. Zato je potrebno, da jo krepčate in sicer z NIVEO. Kajti NIVEA vsebuje „Eucerit“ in prodira globoko v kožne luknjice, dovaja koži hrano, jo krepča in ji zvišuje odporno silo. Uporablajte redno NIVEO, da bi Vam ostala koža nežna, mehka in gibčna kljub vlažnemu in hladnemu vremenu!

prikuhah za štiri osebe 28 dlk moke, 1 jajce, 1 dlk kvasa, 7 dlk presnega masla, malo sladkorja, sol in potrebno mleko. Ako sledi juhi takoj sladica, mora biti testa še enkrat toliko.

Jejte vsak dan jabolka. — Vpliv jabolk na ljudsko zdravje je važen in velik. Jabolka namreč vsebujejo mnogo fosforne kisline, ki dobro deluje na možgane. Ljudje, ki duševno mnogo delajo, bi morali, kadar se čutijo utrujene, obnoviti svoje moči s tem, da použijejo par jabolk. To je mnogo bolj nego na primer tobak ali alkohol, ki hitro res poživi duhovne moči, ki na pozneje tembolj omagajo. Jabolčna kislina ščiti vrat pred prehlajenjem in malezljivih boleznih. Jabolka, uživana zvečer pred spanjem, čistijo zobe in razkrajajo morebitne ostanke med zobmi ter sploh razkužujejo ustno duplino. Kogar muči nespečnost, je posebno priporočljivo, da vnoč redno zvečer preden leže dve jabolki z olupki vred, ker to izvrstno učinkuje. Za želodec in njegovo delovanje je uživanje jabolk takisto zelo ugodno. Saj zabranjujejo tvorjenje želodčnih kamnov, povezujejo želodčno kislino in urejajo prebavo. Zato jabolka niso samo poslastica, marveč so zdravilna. Fosfor je tudi odlično sredstvo za hrano živečev. Z rednim uživanjem jabolk se oživlja tudi delovanje jeter.

Da dobe dunajski zrezki mehko skorjo, pri-
mešaj raztepenim jajcem na vsako posamezno

jajce kavno žličko jedilnega olja. Jajcem smes dodati kvečjemu tretjino mleka ali vode, ker sicer se drobtine ne oprimejo dobro zrezka ali pa se celi kosi skorje ločijo od mesa. V moko, jajca in drobtine povaljane zrezke devlji na razbeljeno mast, ki je mora biti v kozici za dva prsta visoko. Vsak zrezek obrni v masti samo enkrat, da ne poškoduješ skorje. Razume se, da povaljaj zrezke v moki; jajcu in drobtinam šele tikoma preden jih deneš na mast.

Vročje prežganje razmešaj z mizlo vodo ali juho; mizlo prežganje pa zalij z vročo juho in ga mešaj tako dolgo, da postane gladko. Ako zalivaš vroče prežganje z vročo tekočino, pa jo prilivaj pomalem in pri tem vedno mešaj, da se vsa moka razpusti in se ne napravijo cmokli.

Da se gorčica ne posuši, položi nanjo rezino limone. To večkrat obnovi.

Suh sir osvežiš, ako ga položiš za nekaj časa v mleko.

Suhe zemlje vedno ostrgaj, preden namakaš za cmoke ali kaj podobnega.

Fine svilene robčke, šale in dr. pereš najlepše v krompirjevi vodi. Za manjši komad zadošča, da en sam velik sirov krompir olupiš, ga nastrež na strgalniku, zmešaš z litrom vode ter to tekočino segreješ in uporabljaš za pranje.

V zarjavelo ključavnico pihni skozi konicast, na koncu nekoliko pristrižen zavitek nekoliko grafitu, ki ga dobiš od svincnika, kadar ga spišiš. Ključ se bo dal z lahkoto zopet obracati.

Po storjenem delu v kuhinji si umij roke v mlačni vodi, v kateri si razmešala za bučnikovo glavico dvojnokislega natrona (hipermangana). Potem izplakni roke še v topli vodi, pomešani z limonovim sokom in jih končno namaži s kremo.

Nezanjane ne varuje pred nevarnostjo! Kaj pomaža vzdihovati: «niseh vedel, da imam zobni kamen», če se začno zobje majati. Zobni kamen vrši svoje uničevalno delo na notranji strani zob, pa bi se morali zato pravočasno boriti zoper njega z rednim čiščenjem s Sargovim Kalodontom. To je v naši državi edina zobna krema z učinkovitim sulforicin-oleatom, ki odpravi polagoma zobni kamen, prepreči da se ne napravi na novo in pri tem niti najmanj ne škoduje zobni sklenini.

Skrobljeno perilo se lepo sveti, ako razmešaš v vodi žličko boraksa in ščep soli ter to raztopino primešaš že raztopljenemu skrobu preden hočeš skrobčiti perilo. Priporočljivo je, da vsak naškrobljeni komad zaviješ v brisačo za par ur in šele potem likaš.

Perilo smeš kuhati le četrť ure; kar je več, je nepotrebnó. Ako pustiš neizpranega preko noči, ga polij z mrzlo vodo, ker kuhano perilo ne sme stati tako dolgo. Menčaj ga v toliko vroči milnici, kolikor strpi roka, potem v mlačni in naposled v mrzli vodi tako dolgo, da je voda popolnoma čista. — Pisano, to je barvasto perilo so naše matere in babice nosile kar suhega k potoku in so prinášale oprano nazaj. In prav je bilo tako. Barvastega perila torej ne namakaj dalje časa, a če že, ga namoči v obilici vode, da takorekoč plava v njej. Kdor pušča barvasto perilo, da leže kosi mokri drug na drugem, naj se ne čudi, ako puščajo barvo.

Trd sir lahko režeš, ako nož segreješ. Prav tako lepo režeš s segretim nožem tudi svež kruh in kolače.

Slame za brisanje čevljev spomladi zelo trpe zaradi slabega vremena, dežja in blata. Najprej posuši slamo, nato iztepi iz nje prah. Potem jo krtaci s ščetko, ki jo pomakaš v vedro vode, kateri si primešala dve polni pesti soli. Naposled obriši očejeno slamo z ostrimi krpami in jo posuši na toplem ali na preprihu.

Sipe se ne zarose, ako jih prav tanko namažeš z mešanico glicerina in spirita. Na četrť litra spirita vzemi osminko litra glicerina.

Vročna pečica. Ali je dovolj vroča, da v njej pečemo, se lahko prepričamo: Položi v pečico kos belega papirja; ako takoj zgori, je seve pečica prevročna. Ako ostane bel, je prehladna. Kadar pa papir polagoma rmeni in prehaja končno v rjavkastó barvo, tedaj je pečica pravilno segreta.

Lončena posoda traja dalje časa, ako jo pred uporabo prekuhaš. Novo deni v večjo posodo

in naliij nanjo mrzle vode. Nato jo postavi k ognju, kjer naj se počasi segreva in naj končno dalje časa po malem vre. Ohladi naj se v isti posodi.

Srebrne žlice, s katerimi smo jedli jajca, postanejo črnoorjave. Najlepše očistimo take žlice z navadnimi sajami, ki imajo sploh čistilno moč. Potem žlice še zdrgnemo z mehko krpo usnja.

Vlažne prostore, kleti, shrambe, omare osušiš, ako postaviš vanje posodo s suhim, žganim apnom. Apno namreč izskrva iz zraka vlago. Ko je apno že mokro, ga v kuhinji posuši in ga potem iznova postavi v klet. Ali pa vzemi nov kos negašenega apna, prejšnjega pa potresi po vrtu kot gnojilo. Se bolje deluje klorovo apno, ki ga dobiš v drogerijah. Napolni pločevinaste posodice z njim in jih postavi v vlažen prostor.

Sipe in ogledala očistiš. Razmešaj zmleto kredó v vodi, pomešani s kisom. Namaži to kašo na steklo, potem skrbno izbrisi z volneno krpo ali z jelenjim krznom. Ako razmešaš kredó z gorilnim spiritom je učinek večji.

Zlate predmete čistiš z mehko vodo (deževnico), kateri primešaš malo spirita. Pusti jih nekaj časa v tej tekočini, potem jih izbrisi, pa dobe zopet stari sijaj.

Igralne karte lahko prav lepo osnažiš s sredico svežega belega kruha. Kakor hitro je sredica umazana, vzemi drugo. Drgni tako dolgo po kartah, da so popolnoma čiste. Ako so na kartah mastni madeži, jih previdno odstrani s krpico, ki jo pomakaj v bencin, a krpica ne sme biti premokra. — Lahko poizkusiš snaziiti karte z mlačno milnico, toda postopati treba skrbno, da jih preveč ne zmooiš. Da se ne skrivje, jih potem zlikaj preko krpe z gorkim, nikakor pa ne z vročim likalnikom.

Ali že veš?

Da testo pri cvrenju ne vsrkava masti, ako mu primešaš 1—2 žlici ruma, ko ga stepaš?

Da ostane riž snežnobel, ako mu pri kuhanju primešaš žlico limonovega soka?

Da dado kuhane fige in jabolka izvrstno sladko solato?

Da postane trdo meso kuretine mehko, ako ga odrgneš znótraj in zunaj z limonovimi rezinami, preden ga nasoliš?

Da sadje pri kuhanju ne razpade in ohrani svetlo barvo, ako mu pridaš pol žličke limonovega soka in ga kuhaš pokritega?

Da zadoščajo 2—3 žlice limonovega soka dnevno, da kriješ potrebo protiškorbutnega vitamina?

Da ohraniš v peči toploto preko noči, ako zaviješ nar briketov tesno v časopisni papir in jih položiš na žerjavico.

Poštena in pridna mladenka, absolventka kmetijske - gospodinskega tečaja, vešča tudi šivanja, se priporoča za primerno službo na deželi. Naslov se dobi v upravi.