

Zdravstvo

Kaj nam nudi narava

Zračna kopel je najbolj zdrava izmed vseh kopeli; žal, da se pri nas vse premalo uporablja, saj malokdo pomisli, da je zračna kopel najuspešnejše utrjevalno sredstvo. Začeti treba z zračno kopeljo v toplem letnem času zunaj na zraku in jo nadaljevati pozimi v stanovanju. Da izpostavimo golo telo zraku, za to ni treba nikakih velikih priprav in nikakih stroškov. Tudi slabotni ljudje se polagoma lahko privadijo, vendar morajo biti previdni, da z zračno kopeljo več ne škodujejo kot bi koristili. Izpostavljanje zraku naj traja spocetka samo nekaj minut in naj postopoma narasca. Slaboten začetnik se v začetku tudi ne sme takoj popolnoma razgaliti, nego naj počasi odlaga obleko: na par dni nekaj več. Poleg utrjevanja ima zračna kopel tudi namen, da krepi delovanje kože in pospešuje preobnavljanje. V zvezi z dihalnimi vajami, t. j. z globokim vdihavanjem in izdihavanjem so zračne kopeli izredno koristne. Seve spada k njim na vsak način gibanje, telovadba, šport, igra. Potem šele se stari pokvarjeni sokovi obnove, stanice mišičevja ožive, kri se krepi in čisti ter hitreje kroži po žilah. — Ko smo navadili poleti telo zraka v vseh njegovih izpremembah in sonca, nadaljujemo z zračnimi kopelmi po pameti prav do zime. Ako pri tem s primernim gibanjem poskrbimo, da se telo nikoli popolnoma ne zmrazi, lahko prenašamo vse izmene toplote in mraza v prehodnih letnih časih in pozimi brez posebne nevarnosti, da bi se prehladili. Če se pa le prehladimo, bolezen ni dolgotrajna in navadno ni huda.

Vodna kopel ima namen, da očisti telo in ga osveži, a ga — kakor zračna kopel — tudi utrjuje, sili kožo k močnejšemu delovanju, pljuča k globljemu dihanju in vse notranje dele telesa k hitrejšemu presnavljanju. — Topla kopel v kadi je uspešnejša, ako strememo v vodo 2—3 pesti soli, ali pri mešamo nekoliko smrekovega izvlečka ali pravega vinskega kisa, ki krepi telo. Žlica pristnega eukaliptovega olja, razmešanega v vodi kopalne kadi, prodré skozi kožo v telo, uničuje strupe in osvežuje žilce. — Kopanje na prostem, združeno z zračnimi in sončnimi kopelmi, dela čudeže pri ljudeh, ki se jim kri leno pretaka in imajo slabo prebavo. Razen tega napravlja telo odporno proti

vremenskim izpremembam, utrjuje ga, da lahko prenaša zimo. — Večji učinek ima kopanje v slani morski vodi; ni pa za vsakogar. Živčno slabotni ljudje naj ne hodijo k morju, ako jim zdravnik tega ni priporočil. Kopanje naj nikoli ne traja dolgo, ako hočemo, da bo koristno.

Sončna kopel, izrečno zdravilna kopel, zahteva precejšnje previdnosti. V splošnem je sončna kopel na mestu za zdrave ljudi, dalje za revmatične, malokrvne in slabotne ter take, ki nagibljejo k jetiki. Otroke z angleško boleznijo in skrofulozo treba obsevatí z naravnimi ali umetnimi sončnimi žarki, ki preženejo te bolezni, ako ni že prepozno. — Nervozni pa slabo prenašajo sonce in jim raje škoduje kakor koristi. — Najdaljša doba za sončenje je pol ure. Začeti treba s par minutami in stopnjevati sončenje vsak dan za 2—3 minute. Posebno pri otrokih in polnokrvnih ljudeh treba skrajne previdnosti. Glava mora biti vedno pokrita z robcem ali slamnikom. Telo treba pri sončenju večkrat obračati. Razume se, da mora biti golo ali vsaj čim najmanj zakrito, ker žarki skozi blago skoraj nič ne prodréjo. Jutranji sončni žarki sicer niso tako močni, a dasi nežni, vendar najmočnejše vplivajo na telo, ker vsebujejo največ ultravijoličaste luči. Čim višje je sonce, tem večkrat treba s sončenjem prenehati in sestri v senco. To se pravi, kdor se je že nekoliko privadil soncu, se lahko sonči večkrat dnevno, toda vsakokrat s presledki. Nikakor pa ne smemo s sončenjem prefravati: sončarica ali živčni napad se pri občutljivih osebah kaj hitro pojavijo. Po vsakokratnem sončenju zelo dobro vpliva umivanje s hladno ali mlačno vodo.

Peščena kopel. Za osebe, ki bolihajo na putiki ali revmatizmu, so posebno priporočljive peščene kopeli. Dokler je mraz, segrejemó mivko na štedilniku in jo strememo v kopalno kad. Bolnik pokrije posamezne dele telesa ali vse telo z vročo mivko ter ostane tako, dokler je mivka topla, nikakor pa ne več kot eno uro. Ako treba, se ohlajena mivka zamenja z novo vročo. Toplota naj znaša za posamezne dele 55°, za vse telo pa 50° C. Peščena kopel povzroča potenje, njena prednost je, da pesek pot takoj vsesa. Za ljudi slabega srca je bolj na mestu gorka peščena kakor vroča vodna

kopel, ker ne zviša tako zelo telesne toplote in ker pesek kolikor toliko propuša zrak k telesu. — Poleti so najuspešnejše peščene kopeli v naravi ob bregu tekoče reke ali ob morju. Glava mora biti pokrita in tudi tu je previdnost na mestu. Vendar, ko se bolnik počasi navadi, leži lahko celo uro zakopan v miški. Po končani peščeni kopeli treba vse telo umiti s toplo vodo.

*

Zdravljenje z ilovico

Ilovica vsebuje posebne snovi, ki zdravijo različne bolezni, predvsem vnetje žil, vnetje sklepov, belo perilo in razne druge ženske bolezni.

Ilovico uporabljajo vnanje, pa tudi notranje. Glavno pravilo je, da se bolnik poslužuje popolnoma čiste ilovice, t. j. pridobljene najmanj meter globoko iz takoiimenovane „deviške“ zemlje, ki je ni še nihče izkoriščal na kakršenkoli način. Predvsem ilovica ne sme imeti v sebi gnoja, četudi je morda že popolnoma predelan. Najboljša ilovica za zdravljenje je rumene barve in ne sme imeti primesi peska. Sicer pesek ne škoduje, vendar pa s peskom pomešana ilovica ni tako učinkovita, kakor čista ilovica.

Uporaba ilovice. Posušeno in zdrobljeno ilovico presejemo; potem napravimo iz nje srednjegosto kašo na ta način, da jo polijemo z dvema deloma mrzlega zeliščnega čaja ali mrzle vode in enim delom pravega vinskega kisa in dobro razmešamo. Potem zmoočimo platneno krpo toliko, da je samo vlažna, jo večkrat zganemo in na debelo namažemo nanjo pripravljeno ilovico. Vse mora biti hladno. Sedaj položimo namazano krpo na bolni del telesa tako, da se ilovica dotika mesa, in pokrijemo s kosom nepremočljivega blaga. Vrh tega povijemo s tanjšo krpo in pravilno povijemo dotični ud, oz. napravimo obvezno. Ilovico ima bolnik lahko na sebi par ur, a ne več nego sedem. Ni nujno potrebno, da bi bolnik z obvezno ležal; ako more, lahko tudi hodi. Ko odstranimo obkladek, mora biti ilovica še vlažna in mlačna. Bolnik ne sme imeti občutka mraza. Kdor ne prenaša hladnih obkladkov, se z ilovico ne more zdraviti. Za nov obkladek ne smemo vzeti že uporabljane ilovice, nego mora biti vedno druga.

Notranje zdravljenje zahteva posebno čisto ilovico. Razmešamo je četrť kg dnevno na 1 liter hladne vode. Popolnoma napačno je piti ilovico v vročem čaju, ker vročina uničuje zdravilno moč.

Zdravljenje z ilovico ne škoduje, ako že ne koristi. Poizkus je brez vsake nevarnosti. Nikogar naj ne ustrašijo morebitni neznatni izpuščaji na koži, ki samo pričajo, da je zdravljenje z ilovico uspešno.

*

Pomen vitaminov za človeško zdravje

Vitaminski, s slovenskim izrazom bi jim rekli dopolnila, so nujno potrebni za uspevanje človeškega telesa in duha.

Vitamin A je v vseh živilih, ki jih navadno uživamo. Prav mnogo ga je v onih živilih, ki imajo od narave rumeno ali rdečkasto barvo: korenje, rumena repa, rumenjaki, presno maslo, dalje špinača, redkev, grah, gobe. Ribje olje vsebuje posebno dosti vitamina A. Ta vitamin krepi tudi površino kože. Kjer primanjkuje vitamina A, se pojavlja zaostalost v rasti in degeneracija sluznic; posebno v nevarnosti so dihalni organi in oči: nastopa kurja slepota. Telo izgubi odpornost.

Vitamin B se deli dandanes že v pet oddelkov. Vitamin B je dobiti v neluščnem žitu, v otrobih, suhem grahu in fižolu, v orehih, v kvasu, v močnatih jedeh, v jetrih in svinjskih ter janjčjih ledvicah, v zelenjavi, beljakih in dr. Ako primanjkuje vitamina B, se javlja živčne motnje; živali se vnamejo in ohrome. Ta bolezen je znana pod imenom „beriberi“; nastopala je v svetovni vojni med vojaki in med prebivalstvom, kjer so uživali zelo enolično hrano brez sadja in zelenjave. Japonci so v ogromnem številu bolehal na „beriberi“, ker so jedli skoraj samo poliran riž, ki so mu odvzeli vsi otrobi. Ob pomanjkanju vitamina B₂ se vname koža, pojavljajo se motnje v črevesju in v prebavnih organih. V Jugoslaviji se pojavlja „beriberi“ tam, kjer jedo preveč koruznih jedi.

Vitamin C je za življenje najvažnejši. Potreben je za rast in zdravje sploh, za dobre zobe, zdrave dlesni ter za ohranitev zdravih ter močnih žilnih sten. Če ga ni, dobi človek nekako trganje po udih z ostrimi, kratkimi sunki. Bolezen je podobna revmatizmu, toda ni revmatizem. Posledica pomanjkanja vitamina C je tudi skorbut; njegovi znaki so krvavitev dlesni, izpadanje zob, krhke kosti, tvorja na koži in neugodno občutje sploh. Mnogo vitamina C je v sočnatem sadju, zlasti v oranžah in limonah, v zeleni papriki, posebno dosti ga je v črnem grozdju in v šipku, dalje v paradižnikih in skoraj v vsej sveži zelenjavi. Ako zelenjava dalj časa stoji na zraku in svetlobi, se uniči mnogo vitamina. Zato po možnosti uživajmo zelenjavo naravnost z vrta. V posušenem sadju in v kompotu se s kuhanjem uničijo skoraj vsi vitamini. Salicil takisto zamori vitamine. V kravjem mleku je 5—6 krat manj vitamina C, kakor v ženskem mleku. Tudi v krompirju je precej vitamina C.

Vitamin D se imenuje tudi protirahitični vitamin. Potreben je za rast, za okrepitev kosti in zob. Ako manjka v telesu tega vitamina, se pojavlja angleška bolezen ali rahitis: kosti se zmehčajo in v členkih odebele, noge se upognejo, prsni koš takisto. Zobje se pokažejo pozno, so majhni in pro-

zorni, rumeni ter često nazobčani. V telesu manjka kalcija in fosforja. Tudi pri nosečih ženah in pri ženah v meni se pojavlja mehkokostnost, ako manjka vitamina D. — Zdravljenje: uživanje hrane, ki vsebuje mnogo tega vitamina. Dobiti ga je posebno v ribjem olju, v tonini, sardelah, polenovki ter sploh v vseh ribah. Dalje v presnem maslu, kvasu, v rumenjakih in mleku. Preganjajo se te bolezni in se zabranjujejo tudi s sončnimi žarki, ki padajo naravnost na kožo. Posebno višinsko sonce deluje uspešno; prodira v kožo in ustvarja vitamin D. Poněkod obsevajo mlazne krave z višinskim soncem, da dobi njihovo mleko več vitaminov.

Vitamin E ureja spolno življenje, zatira neplodnost in pospešuje rodovitnost. Mnogo vitamina E je v rdeči detelji (lucerna), regratu, rži, ločku, solati, grahu, mleku in kvasu.

Vitamin G je v svežem mesu, jetrih, ledvicah, ribah, presnem in kislem mleku, v jogurtu, jajcih, paradižnikih in sveži zelenjavi. Posebno dosti ga je v žitnih luščih.

Kuhinja

Zdrobova juha z gobami. Razbeli zvrhano žlico presnega masla in zarumeni na njem 2 žlici zdroba. Prilivaj počasi tople vode in mešaj, da se ne napravijo kupčki. Kuhaj juho 10 minut, potem ji dodaj par žlic na olju ali maslu dušenih gob, dobro sesekljanih, in žlico zelenega sesekljane peteršilja. Ponovno prevri in daj na mizo. Ako hočeš juho zboljšati, razmotaj v njej rumenjak.

Telečje pleče z grahom. 30 dkg teletine od pleča zreži na kose kakor za guljaš. Razbeli žlico masti in stresi vanjo pripravljeno meso ter drobno zrezano čebulo. Zalij toliko z vodo, da bo meso pokrito. Ko se zmežča in nekoliko zarumeni, ga poberi na krožnik in kozo pa stresi pol žlice moke in ko se prav malo zarumeni, prilij zajemalko juhe, osoli in kuhaj še par minut. Nato prideni četrt do pol litra graha, že prej kuhanega, in sicer z vodo vred, v kateri se je kupal. Naj vre še deset minut, potem daj na mizo s parjenim rižem ali z jajninami.

Svinjska glava v kaši. Kuhaj četrt do pol kg svinjske glave v dveh litrih vode in ko zavre, prideni korenček, korenino peteršilja, lovorjev listič, strok česna, nekaj zrn popra in paradižnikove mezge. Osoli in ko je glava kuhana, odcedi juho in zakuhaj na njej četrt litra izbrane in oprane kaše. Kuhano kašo nakopiči v skledo, povrhu nalóži na kosce zrezano glavo.

Svinjsko meso z rižem in mladim fižolom. Zreži četrt kg svinjskega mesa na manjše kosce, pokrito s par žlicami vode pari kake pol ure. Ko se vsa voda pokuha, prideni

nah, t. j. v otrobih. Pomanjkanje vitamina G povzroča živčno onemoglost pelagro. Pridadeti so prebavni organi in koža. Pojavlja se tam, kjer uživajo vedno isto hrano, n. pr. na Kitajskem in Japonskem, kjer se žive skoraj izključno od izluščenega riža.

Vitamini v splošnem niso nikake hranilne snovi, temveč samo v telesu opravljajo vsak svoje delo; vsi skupaj pa pomenjajo življenje, kar pomeni že prvi del besede vita. Za uspevanje telesa so torej neobhodno potrebni. Skrb gospodinje je, da sestavlja jedilnike s hrano, ki jo družinski člani najbolj potrebujejo. Glavno je, da je čim raznovrstnejša in da prevladujejo zelenjava, sadje, maslo, olje namesto masti, mleko, sir.

Precej znano je, da je v otrobih največ hranilnih snovi, ki jih pojedo svinje in kokoši namesto da bi jih uživali ljudje. V luščinah sicer ni več živih vitaminov, pač pa vsebujejo sestavine, ki dajejo telesu pobudo za tvorbo novih vitaminov. Odločno bi bilo treba delati na to, da bi za kruh meli žito v moko z otrobi vred.

žlico masti in malo zrezane čebule. Ko se prav malo zarumeni, dodaj pol skodelice riža, premešaj in praži nekaj časa, nakar dolij juhe ali gorke vode. Ko je par minut vrelo, primešaj posebej kuhanega mladega fižola v stročju, zrezanega na manjše poševne kosce. Premešaj narahlo in kuhaj še 10 minut. Lahko izboljšaš še z žlico paradižnikove mezge.

Možganje rezine. S telečjih možgan odstrani kožico, sesekljaj jih dobro, nato prideni sesekljane zelenega peteršilja, drobnjaka, mal strok stlačenega česna, soli in popra. Razgrej presnega masla in zarumeni na njem drobno zrezane čebule. Ko se zapeni prideni možgane, praži jih 5—8 minut, potem jih odstavi. Na gorkem imej pripravljene žemeljne rezine, katere si zarumenila na presnem maslu ali opekla v pečici. Namaži precej na debelo možgane na te rezine in jih serviraj k močni juhi ali h kakemu mesu v omaki.

Segedinski guljaš. Približno $\frac{3}{4}$ kg svežega svinjskega mesa zreži na koščke. Na razbeljeni masti zarumeni sesekljano čebulo dodaj svinjino, potresi s soljo, sladko papriko in prav malo kimlja. Pari kake $\frac{3}{4}$ ure, nato posipaj z žlico moke, ki jo zarumeni in dolij nekoliko vode ali juhe. Primešaj 1 kg kislega zelja, ki si ga posebej kuhala. Guljaš naj počasi vre še pol ure, nakar daj s polento ali s kuhanimi cmoki na mizo.

Pikantna, a mila omaka. Skodelico s presnega mleka posnete smetane, 8 dkg nestriganega sira, 7 dkg presnega masla in pol

kavne žličke moke zmešaj dobro; postavi posodo s to zmesjo na štedilnik v vročo vodo in stepaj tako dolgo, da začne krema skoraj vreti. Sedaj primešaj previdno, da ne zakrkneta, dva rumenjaka, ki si ju prej razmešala z žlico mleka, dalje soka pol limone in potrebne soli ter stepaj tako dolgo, da se nekoliko zgosti. Naposled dodaj še košček presnega masla, ki omako zelo izboljša. Ako hočeš imeti omako ostriješo, razmešaj v njej nekoliko francoske gorčice.

Šparglji na praški način. Ostrgaj šparglje od glavnice navzdol, poreži spodnje končke, da bodo šparglji vsi enako dolgi. Zavri približno poldrug liter vode, osoli jo in osladi s polno kavno žličko sladkorja in skuhaj v tej zavreljici šparglje. Odcedi jih, zloži vse z glavicami na isto stran obrnjene na podolgovat gorak krožnik. Že prej prepraži 8 dkg sesekljane prekajene svinjine z nekoliko sesekljane zelenega peteršilja v šestih dkg presnega masla, stresi prav vroče na šparglje in takoj serviraj.

Šparglji na zalogo. Po možnosti enako debele in dolge šparglje očisti in operi ter jih kuhaj v slani vodi, toda ne prav do mehkega. Vzemi jih z lopatko iz zavreljice, kateri prilij pol zajemalke mrzle vode in jo ponovno zavri. Ko se šparglji nekoliko ohladi, jih zlagaj z glavicami navzdol v literske, bolj visoke patentne kozarce. Špargljevo zavreljico, ki si jo medtem odstavila precedila in ponovno zavrela, vlij še vročo na šparglje, tako da jih voda od zgoraj popolnoma pokriva. Ko so še napol vroči, položi na kozarce gumijevе obročje in steklene pokrovce ter preko zapone. Popolnoma ohlajene zloži v lonec, ki ga napolni z vodo, tako da sega za dva prsta pod robom kozarcev. Kuhaj pri 100° C 50—60 minut. Dobro je da po preteku par dni šparglje ponovno kuhaš, a samo 20 minut.

Karfijóta z jajninami. Skuhaj karfijolo v slani vodi, vendar ne prav do mehkega, da ne razpade. Položi jo v ognjavarno posodo, ki si jo prej namazala s presnim maslom. Hkratu skuhaj dobre jajnine v slani vodi, odcedi jih in prepelji z mrzlo vodo, nakar naj se na cedilniku odtečejo. Zmešaj 1—2 rumenjaka, kislo smetano in precej nastrganega sira v bolj redko kašo, primešaj jajnine in vse skupaj stresi na karfijolo ter nalahno speci v pečici.

Ocvrta zelenjava. Razmotaš skodelico moke, celo jajce, žlico olja, sol in toliko piva, da dobiš tekoče testo. Pomakaj vanj manjše cvetove karfijole, ki si jo prej prevrela v slani vodi, male gobice, n. pr. mavrahe ali preslice, napol kuhano, na rezine rezano zeleno ali kako drugo podobno zelenjavo in ocvrta na olju, maslu ali masti.

Črešnjev kipnik. Namaži pločevinast model ali ognjavarno posodo s presnim ma-

slo in jo posipaj z drobtinicami. Potem jo napolni približno do polovice s sladkimi črešnjami, katere si otrebila pecljev, oprala v mrzli vodi in posipala s sladkorjem. Nato ubij v lonec 4 cela jajca, primešaj drobtine dveh žemelj, sladkorja, malo nastrganih limonovih olupkov ter nekoliko soli. Zmešaj dobro in primešaj še skodelico spenjene smetane ter vlij to testo na črešnje. Povrhu zloži kosmiče presnega masla, nakar speci kipnik v precej vroči pečici: da bo zlatorumene barve. Povrhu ga potresi, ko je že pečen, s sladkorjem, ki mu lahko primešaš vanilina.

Jagodov riž. Skuhaj riž na mleku, ne da bi ga mešala, da ostane cel. Tudi ne sme biti premeško skuhan. Osladi ga po okusu; ako hočeš, primešaj tudi vanilina. Dalje primešaj še 2 ploščici v mleku raztopljene želatine, skozi sito pretlačeni jagod in trdo spenjene smetane, a pazi, da storiš to šele tedaj, ko je riž popolnoma hladen. Naloži v stekleno skledo, ki jo postavi na hlad, da se mešanica strdi. Preden daš na mizo, naloži okrog jagode ter serviraj s piškoti in spenjeno smetano.

Jagode na zalogo. Stresi v skledo 1 kg izbranih, opranih in na soncu osušenih jagod, prideni jim isto težo sladkorja v prahu in mešaj neprestano 2 uri. Jagode torej ostanejo sirove. Napolni v kozarce, vlij povrhu žlico ruma ali žganja in zaveži s celofaninim papirjem. Jagode se tako ohranijo 2—3 mesece, dalje časa pa navadno ne.

Ali je marmelada dovolj kuhana? Kdaj je marmelada ali sadna mežga dovolj kuhana, je v veliki meri odvisno od tega, katero sadje uporabljamo zanjo in koliko sladkorja smo pridelali. Ribez, robidnace, kutine, jabolka in brusnice povzbujejo n. pr. posebno mnogo snovi, ki povzročajo, da se sok tega sadja že po krajšem kuhanju izpremeni v nekako žolico, t. j. se strdi in se zato ne pokvari. Ta snov se imenuje pektin. Potrebno pa je, da ima sadje poleg pektina tudi dovolj sadne kisline, potem se kuhano sadje hitro strdi. Iz jabolk izdelujejo dandanes tudi že sredstva, ki pripomorejo, da se sadni sokovi ali marmelada hitro strdijo. Ker so to naravni izvlečki pektina, so pristni in seve nikakor niso škodljivi. V prometu so pod imenom „opekta“, „pektosa“, „fruitpekti“, „pomasin“ i. dr., ki povzročajo, da se sadni sok strdi in tvori rahlo prozorno žoličasto tvarino že, ako ga kuhamo 10 minut.

Ako kuhamo pektina prazno in pektina bogato sadje skupaj, pa lahko tudi dosežemo dober učinek; poleg tega ima marmelada iz mešanega sadja navadno celo boljši okus.

Drugo sredstvo, ki odloča, kako dolgo je treba kuhati marmelado, je sladkor. Zanj veljajo v splošnem tale pravila:

Ako uporabljamo za 1 kg že dobro prevretega pasiraneega sadja te ali one vrste,

1 kg sladkorja, tedaj zadošča, da kuhamo marmelado skupaj s sladkorjem še 12 minut pa dosežemo stopnjo, ko se sok izpremeni v žele. Ako dodamo istemu sadju 75 dkg sladkorja na 1 kg pretlačene sady, mora povprečno vreti 25 minut. Če smo namenili na 1 kg pretlačene sady samo pol kg sladkorja, tedaj mora trajati kuhanje že okoli 40 minut.

Pomniti treba tudi še, da čim manj sladkorja uporabljamo, tem dalje časa se mora kuhati, kar ima za posledico, da postaja marmelada čim dalje bolj neznatna in bolj temna. Poleg tega se zelo povpre in je zato manj. Dolgotrajno kuhanje pa ji odvzame tudi precej dobrega okusa. Mnoge kuharice si pomagajo in skrajšajo čas kuhanja s tem, da primešajo marmeladi nekaj listov brezbarvne in precejene želatine, ker novih vrst pektinovitih preparatov pač še ni povsod dobiti.

Kako napravimo poizkušnjo, ali je marmelada dovolj kuhana? Ko se je marmelada v razmerju z dodanim sladkorjem kuhala predpisano dobo, vlij kavno žličko te marmelade v malo porcelanasto skodelico, ki jo postavi v mrzlo vodo. Marmelada se hitro shladi; ako jo skušamo tedaj prijeti s prstoma, moramo imeti občutek, kakor da je žolčasta. — Druga preizkušnja je sledeča: Vlij par kapelj kuhane marmelade v čašo mrzle vode; ako se marmelada v vodi razleže in se takorekoč raztopi, jo moramo še nekaj časa kuhati. Če pa padejo kaplje marmelade na dno čaše, ne da bi se prej popolnoma razlezele, je marmelada dovolj kuhana.

Ribezova marmelada (mezga). Očisti zrel ribez in ga pretlači skozi sito. Na vsak kilogram pretlačene sady ribeza vzemi tudi kilogram sladkorne sipe ter kuhaj marmelado tako dolgo, da pade kaplja te marmelade na dno čaše mrzle vode, ne da bi se razlezla. Pri kuhanju marmelado ves čas mešaj. Poizkus s kapljo je važen, ker se ribezova

marmelada ne sme predolgo kuhati, ako hočemo, da ne počrni, marveč ostane lepo rdeča. Navadno kuhamo to marmelado 15 do 18 minut. Ko je gotova, napolni še vročo v kozarce, ki jih zaveži, ko se je marmelada ohladila.

Osvežujoča pijača. Štečaj rumenjak s polno žlico sladkorja 10 minut, da se peni; mešaj dalje in privedaj polagoma čašo limonade iz soka pol limone in sladkorja.

Sadno mleko. 1/4 litra hladnega mleka razmešaj z žlico jagodovega ali malinovega soka in motaj z motičem, da se peni. Otrokom dela veselje, ako smejo piti te pijače s slamico.

Nadevane pomaranče. Pomaranče prerežemo čez pol, odstranimo z žličko vse meso, ki mu primešamo valjane pšenice, nastrgano jabolko, sladkorja po okusu in nekoliko smetane. S tem nadevom napolnimo pomarančne polovice, povrhu pa nakopičimo spejneno smetano.

Sirup iz sladkorne pese. 50 kg očiščene sladkorne pese temeljito operi s ščetko, a je ne lupi; zmelji jo kakor sadje za sadni sok. Ako imaš stiskalnico za sadje, iztisni ž njo sok; drugače pa zmleto sladkorno peso stresi v čisto debelo platneno vrečo in na ta način iztisni vso tekočino. Potem naj se sok ustavi, kolikor je čistega, odlij, goščo pa porabiš lahko za živino. Nato kuhaj sok, da se zgosti; pri tem pridno mešaj, da se ne prižge. Tako pridobljeni sirup lahko uporabljaš namesto sladkorja. Seve treba za pravo tega sirupa imeti sladkorno peso, ki jo sadé v naši državi vse polno zlasti v srbskih pokrajinah. — Sladkorno peso lahko sejemo in sadimo tudi v manjših količinah. V jeseni listja ne smemo obirati, ker služi za rast in tvorbo sladkorja v pesi.

Praktična navodila

Sol v prehrani in gospodinjstvu sploh. V prehrani je sol bolj škodljiva kakor koristna. Človeško telo soli sicer potrebuje, toda sol, ki jo uživamo z jedjo, prekaša množino, ki je telo potrebuje. Zelenjave bi nam ne bilo treba skoraj nič soliti, ker je malodane vsaka že slana sama po sebi. Soliti bi bilo potem treba le močnate jedi, pa še te bi lahko raje osladili. Meso vsebuje tudi nekaj soli, treba bi ga bilo torej le malo ali pa sploh nič soliti, ker meso ima nekaj sladkega okusa, na katerega se človek kmalu navadi, če je odločen napovedati soli boj!

Bolnim na pljučih in ledicah zdravniki branijo uživati slano hrano. Kako zelo škodljiva je sol, nam dokazujejo primeri božjasti. Kakor hitro se bolnik pregreši, da zopet uživa soljeno hrano, se mu napadi ponove.

Da je res škodljiva, se lahko prepričamo tudi drugače: Pri hudih zobobolih si kmetški ljudje denejo v votlino bolnega zoba nekaj zrn soli z namenom, da se bo zob zrušil. Preko noči sol opravi svoje razjedajoče delo. Krona zoba je vsa razpadla, toda bolečine so ostale, ker sol ne vpliva pomirjevalno na razdražene živce, marveč jih le še bolj draži. Zobje so zgrajeni iz kalcija in fosforja. Če škoduje sol tem snovem od zunaj, škoduje prav tako notranje, samo da se proces razpadanja vrši drugače. Pljučne in različne kožne bolezni so največkrat vzrok pomanjkanju kalcija v organizmu. Z uživanjem velike množine soli uničimo v organizmu še tisti kalcij, ki smo ga dobili vase z užito hrano.

Sol koristna v gospodinjstvu. Cvetlice v vazi ostanejo dalje časa sveže, ako dodamo vodi nekoliko soli.

Skoti dodajajo kavi, med tem ko vre, mali ščepec soli. Trdijo, da ima kava potem boljši okus in finejši aroma.

Če dodamo beljaku ščepec soli, se bo hitreje in lepše napravil trd sneg.

Ako primešamo škrobu malo soli, preprečimo, da bi se železo pri likanju prijelo malo perila.

Opaljeno dno kozice potresemo s soljo in pustimo stati več ur. Nato dodamo prav malo vode in dobro drgnemo. Ko je posoda umita, je čista.

Madeže, ki jih včasih pusti čaj na porcelanu, očistimo najlepše z vlažno soljo.

Kuhinjsko sito se tudi zelo lepo očisti s soljo. Prav malo vlažno sol drgnemo po situ in nato splaknemo z vročo vodo.

Vinske ali sadne madeže, ki so prišli na namizni prt hitro pokrijemo s soljo. Ko je prt opran, madežev ni več.

Madeže od črnila hitro popijemo s pivnikom, nato pa potresemo z mokro soljo in pustimo stati več ur. S toplo vodo, kateri smo dodali malo kisa, madeže nato izperemo.

Novo krtačke za roke namočimo nekaj časa v mrzlo slano vodo in jo sušimo na svežem zraku obrnjeno navzgor; tako se ohrani najmanj dvakrat tako dolgo kakor običajno.

Občutljive noge se takoj počutijo bolje, ako jih kopljemo v vodi, kateri smo dodali soli. Sol tudi utrdi kožo, da ni tako občutljiva.

Tudi steklenice se dobro očistijo s soljo. V steklenico damo pol žličke soli in veliko žlico kisa ter steklenico dobro stresamo. Tako naj stoji 2—3 ure. Če so v steklenici madeži, vtaknemo vanjo leseno palčico, ovito z mehko krpico, in drgnemo po madežih. Ko so steklenice izplaknjene, so čiste.

Da ne zmrzne sneg ali voda po pločniku, stopnicah ali stezah, raztopimo veliko pest soli v vedru in polijemo povsod, kjer ne maramo, da bi drselo. Še prej pa je treba odstraniti, po možnosti, čim največ snega. Sneg, ki bo zapadel nato, se ne bo držal in ne bo zmrznil. Stopnice in pločnik pa delajo vtis, da so bili ravnokar prav čisto pomiti. Ta način je dosti boljši kakor potresati sol po zmrznjenih mestih, da se ne drsi. Delo je hitreje opravljeno, je lažje in lepše, ker je sol enakomerno porazdeljena.

Kadar žena potuje . . . Neka gospodinja, ki je morala na svojem potovanju prenočiti v malem hotelu podeželskega mesta, pride zjutraj na zajtrk ter omeni lastniku hotela: „Škoda, da kvarite Vaše perilo s slabim milom.“ Gostilničar jo začudeno pogleda, gošpa pa nadaljuje: „To se takoj občuti po vonju prevlek za blazine, rjuh in sploh vsega perila. Pa tudi brez ozira na ta neprijetni duh, s slabim milom si boste popolnoma po-

kvarili svoje perilo. Za pranje bi morali uporabljati samo dobro jedrnatilo milo — kakor je pristno Schichtovo milo Jelen! Tedaj bo perilo lepo in trpežno — in bo imelo prijeten, zdrav vonj! Za namakanje perila ne pozabite »Žensko hvalo«.

Trdovratne mastne madeže očistiš najbolje z volovskim žolcem. V ta namen razmešaj v dveh litrih vroče vode volovski žolč; polovica naj ti služi za mencanje, a druga polovica za izpiranje. Končno izperi še v čisti mlačni vodi, vloži med dve suhi krpi in likaj še vlažno blago narobe.

Zarjavelo železno posodo in druge železne predmete osnažiš najhitreje na ta način, da namažeš vsa rjasta mesta s petrolejem, ki odje vso rjo. Nato dobro izbriši z ostro krpo, prekuhaj posodo v vodi, izplakni v čisti vodi in obriši. Predmete, ki jih ni mogoče kuhati, pomoči večkrat s petrolejem, nato obriši in zdrgni s čistilnim papirjem.

Temne, zlasti črne obleke, ki so se začele svetiti na nekaterih krajih, pokrali z vročo črno kavo, kateri si prilila nekoliko amonijaka, nato vlažno zlikaj narobe s precej vročim likalnikom.

Pohištvu iz trdega lesa postane sčasoma motno in je videti kakor da je umazano. Zavri nekoliko lanenega olja in še toplega na mehki krpi prenesi na pohištvo. Les se napoži z oljem, in ko ga do suhega zlikaš z jelenjo kožo, se lepo sveti.

Belo pleskana vrata in pohištvo osvežiš na sledeči način, ako je barva oljnata: V četrt litra gorilnega špirta raztopi pest kolofonije. Medtem umij pohištvo z mlačno milnico, ki jo večkrat menjavaj, da bo vedno čista. Ko se pohištvo posuši, potresi steklenico z raztopljenim kolofonijo, pomakaj čopič vanjo in prepleskaj enakomerno od zgoraj navzdol predmet, ki ga hočeš osvežiti. Delo ni težko in ga lahko opravi vsakdo.

Gorčična moka napravi roke mehke in voljne. Kadar ti diše po čebuli, česnu, ribah, petroleju, oljnatih barvah, tedaj si umij roke z gorčično moko in mlačno vodo in preženeš vsak vonj.

Mramornate plošče in emajlirane lijake ter školjke lepo osnažiš, ako namočiš krpico v petrolej in umazani predmet ž njo odrgneš ter nato z večjo suho in snažno krpo do suhega izbrišiš.

Madeže oljnatih barv izčisti s terpentinom. Ako so zastareli, jih najprej namaži s maslom, da se raztope. Po uporabi terpentina izperi z gorko vodo. Tako odstraniš tudi kolomaz.

Pepela od smotk ali cigaret nikoli ne zavri, marveč ga zbiraj, ker je dobro sred-

Strah pred staranjem...



ELIDA KREMA IDEAL

Že v časih polnih sreče se pojavlja kot senca strah pred preranim staranjem. Vprašate se: kaj se temu res ni moči izogniti?

Kdor začne pravočasno s pravilno nego, si bo ohranil vedno čisto in brezhibno polt. Elida krema IDEAL, ta suha dnevna krema, pomaga kot nobena druga. Radi vsebine hamamelisa poživilja in obnavlja kožo, odstranjuje male gubice in nečistoto polti. Koža ostane mlada — ostane lepa!

stvo za čiščenje šip, zrcal, kovinastih predmetov, poliranega pohištva i. dr. V njem je lugasta sol, ki ima svojstvo, da nesnago hitro razkroji. Pepel od cigar in sploh od tobaka

je tudi izvrstno gnojilo, poleg tega še preganja listnate uši in bolhače. — Bele madeže, ki se pojavijo na poliranem pohištvu od vlage ali vroče posode, takisto odpraviš s pe-

pelom od smotk. Zmoči ga, da dobiš gosto kašo, ki jo naložiš na madeže in počakaj, da se posuši. Posušeni pepel odstrani z mehko krpo, zgledi dobro in končno likaj preko dotičnega mesta še krpicu, ki si jo malenkostno omočila v petroleju.

Mast se najbolje ohrani v steklenih, porcelanastih ali kamenitih posodah, medtem ko v drugih, zlasti v lončenih hitro postane žarka. Isto velja za kuhano maslo. — Ako je maslo postalo žarko, ga stisnem v posodo, ki je do polovice napolnjena z vodo, ga počasi segrevam ter ga pustim na štedilniku vreti kake pol ure. Nato ga postavim na hlad z vodo vred in ga pustim, da se strdi, nakar ga pobrem iz vode in naj se na cedniku odteče. Prevrem ga iznova, da še ostala voda izhlapi, nato ga vlijem v drugo, čisto, nikoli pa ne v prejšnjo posodo nazaj, ker bi se sicer maslo ponovno navzelo duha in okusa po žarkem.

Oснаži vsak kuhinjski nož takoj. Kuhinjski noži, s katerimi režemo mastne stvari ali lupimo in režemo krompir, sadje, zelenjavo, postanejo vsi marogasti, ako jih puščamo dalje časa umazane in jih snažimo šele po obedu skupno s posodo. Mnogo dela imamo potem, da odstranimo vse madeže in še noži zopet lepo svetijo. Vse zamudno delo si lahko prihranimo, ako takoj po uporabi, torej sproti s časopisnim papirjem do čistega odrgnemo rabljeni nož, ga pomočimo v lonček tople vode in ga obrišemo. Na ta način lahko vse dopoldne uporabljamo za vse različne kuhinjsko delo samo en nož. Prav tako tudi drugo kuhinjsko orodje sproti čistimo in spravljamo na določeno mesto. Gospodinja, ki pri kuhi pušča za sabo vse umazano, si nakupiči ogromne gore umazane posode, orodja, krp in odpadkov; zato po obedu zlepa ni gotova s čenjenjem kuhinje, razen tega pa ima še vedno vse umazano, razvlečeno in razmetano.

Zatiranje plevela, zalivanje in okopavanje so tri najvažnejše zadeve za vsakega, ki hoče imeti rodovitno in lep vrt. Vrt v plevelu glasno obtožuje gospodinjico in je v sramoto njej in vsej hiši. Plevel treba zatreti že v kali, kajti ako se razbohota, ako veter raznaša njegovo seme po vseh gredah in potih, tedaj ne samo da ga je težko ugonobiti, nego jemlje iz zemlje mnogo hrane drugim koristnim rastlinam. Okopavanje je za vrt skoraj tako važno kakor gnojenje. Z ničemer tako hitro in tako izdatno ne pospešujemo rasti na vrtu in njivi, kakor s pravočasnim in pogostim okopavanjem. Z rahljanjem delamo zraku in vodi pot v zemljo, obenem pa zadržujemo tudi vlago v njej. Da moramo ob suši zalivati vrt, se razume samo ob sebi. Treba pa studirati vsako posamezno rastlino, kajti vse nimajo enakih zahtev. Kapusnice, solata, kumare in zelena potrebujejo posebno

mного moče. Svojo hvaležnost za skrbno negovanje nam izkazuje s tem, da se bujno razvijajo in bogato rode.

Endivija je jesenska in zimska solata. Glede okusa in uporabnosti prekaša malodane vse vrste solat. Saj jemo lahko endivijo kot prikuho t. j. v slani vodi kuhano in za-beljeno s presnim maslom in drobtinicami. Kdor hoče jesti endivijo že koncem poletja, jo mora sejati že v začetku junija. Za zimsko uporabo jo sejemo koncem julija in v začetku avgusta. Za jesensko porabo sejemo navadno rumenolistnato, za zimsko porabo pa zelenolistnato eskorjalno endivijo. Kodro-listnata endivija ni tako okusna kakor širokolistnata, ima pa to prednost, da ne gnije tako rada, zato je pripravna zlasti za zimsko zalogo. Junijeva setev daje pozno poletni in jesenski pridelek. Setev treba vsekakor zasačiti, dokler seme ne vzklji, kajti na zgočem soncu seme ne kali. Skrbeti moramo tudi, da ima setev vedno dovolj vlage. Ko ima endivija 5—6 listov, presadimo sadike 30—40 cm vsaksebi. Preden sadimo, liste nekoliko pristrizemo in priščipnemo korenine. Ko se sadike vkoreninijo in začno rasti, jih ob dežju zalivamo z gnojnico, toda le tako dolgo, da se dobro razrastejo. Par tednov prej, preden endivija doraste, moramo prenehati z zalivanjem z gnojnico.

Iz ptičjih kletk odstraniš neprijeten vonj, ako posipaš dno kletke najprej z mavcem in šele vrhu tega natrosiš drobnega peska.

Zelo mastne lase očistiš z gorko vodo, kateri si primešala žličko boraksa.

Lakaste čevlje najlepše osnažiš z mlekom.

Trdo meso se preje omehča, ako pride-neš noževo konico jedilne sode.

Protj moljem. Izbriši omaro z bencinom in položi vanjo košček kafe in molji ne pridejo blizu.

Črv v lesu. Zalij omare, postelje in sploh pohištvo, v katero so zašli črvi, z razredčenim parafinom, ki jih gotovo ugonobi.

Kovčke očistiš s terpentinom; nalepljene listke previdno odstranimo s peskati-m papirjem.

Pleteno vrtno pohištvo najlepše osnažiš z mešanico ščavne soli (Kleesalz) in zmlete krede, vsakega enak del, ki ju raztopi v gorki vodi. Pomakaj ščetko v to tekočino in okrtaj z njo pohištvo. Naposled izplakni še s kisom in vodo, vsakega pol.

Usnjene stole snaži z beljakovim snegom. Drgni po usnju z mehko plateno krpo, na katero jemlješ v majih množinah trd sneg beljaka. Potem likaj se z volneno krpo.