

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1933

6. DECEMBRA

STEV. 20

Dosedanja in novodobna prehrana

Prehrana našega ljudstva je povečini v rokah gospodinje. Ona izbira, ureja in odmerja hrano odraslim in otrokom. Po svojih močeh daje vedno, kar ima najboljšega, saj ji je zdravje vseh njenih domačih bolj pri srcu kakor njeno lastno. Navzlic vsej skrbnosti, požrtvovalnosti in ljubezni pri izbiri jedil, pa vendar ne zadene vselej v pravo. Kako tudi bi, ko je imela vendar tako malo prilike, slišati kaj o tem predmetu. Kadar odloča po naravnem čutu, zadene v pravo, kajti prehrana našega ljudstva po kmetih je bila v splošnem zdrava in krepka, dokler je niso začele kvariti slabe navade, ki so prišle polagoma iz mest na kmete. In ravno sedaj, ko so naravnost izpodrinila razna napačna načela zdravo kmetško hrano, je gospodinja posebno potrebna pouka v tem predmetu.

Marsikateri bi rekla, da danes ni kaj izbirati, ko je vsega komaj za silo, ali pa še ne. Toda uprav sedaj, ko na vseh koncih in krajih primanjkuje denarja, je treba še bolj vedeti, kaj je potrebno in koristno, kaj se brez škode pogreši, ali kaj je celo škodljivo. Vedeti je treba tudi, ali je to ali ono živilo vredno denarja, ki smo ga zanj izdali itd. Neverjetno mnogo izdamo za bel kruh, meso, kavo, čaj, sladkor itd. Pri tem nam pa še na misel ne pride, da bi brez vsega tega lahko mnogokrat tudi bolje, izhajali.

V prvi vrsti je potrebno, da nam pride v krč in meso živo prepričanje, da naša vsakdanja hrana, kakor je vobče sedaj običajna, mnogokrat ni v vsem zdravju koristna, ampak da je celo do-

stokrat povod najrazličnejšim boleznim. Da je temeljita sprememba res potrebna, nam dokazuje že to, da se toliko učenih zdravnikov in hranoslovcev po vsem svetu prizadeva, razjasniti to vprašanje in pripraviti ljudi do spoznanja, da so na napačni poti in da je njihov ravnanje v kvar njim samim, njihovim družinam in splošnosti.

Razliko med dosedanjim načinom naše prehrane in načeli o novodobni človeški prehrani izrazimo lahko v petih temeljnih stavkih:

1. Meso, ki je bilo doslej na prvem mestu med živili, se je moralo umakniti na zadnje. Na njegovo mesto je stopilo pa sadje, zelenjad in mleko.

2. Doslej je veljalo načelo: Obilo beljakovin živalskega izvora. Sedaj pa je načelo: Malo beljakovin in po možnosti rastlinskega izvora.

3. Doslej je imela največjo veljavo le kuhana, pečena, pražena in na vse načine z vročino pokvarjena in s tujimi začimbami predelana jedila. Nauk o novodobni prehrani pa zahteva čimveč sirovih jedil. Kar pa se predela z vročino, naj bo tako obdelano, da ne izgubi najvažnejših sestavin. Tuje začimbe in dišave so izključene. Namesto njih uporabljamo samo domača dišavna zelišča.

4. Dosedanja mesna in močnata hrana je bila izrazito kislinsotvorna — nezdrava. V novodobni prehrani pa prevladujejo, ker je pretežno sadna in zelenjadna, lugotvorne snovi — kar pomeni trajno in trdno zdravje.

5. Dosedanja kuhinja je skrbela pred vsem, da je bil zadovoljen gostanec, novodobna pa skrbi za to, da so zadovoljna prebavila in ves organizem.

S. H.

Veliki goljuf

Alkohol, ki je v vinu, pivu in žganju, je največji goljuf na svetu. Goljufa nas, ko pravi: »Dajem vam moč, pomagam vam pri delu.« Mnogi res mislijo, da bi ne mogli izvršiti težkih del v svojem poklicu brez žganja. Ne pomislijo pa, da je stal svet že tisoč let, preden so znašli žganje. Velikanske zgradbe starega in srednjega veka, kakor piramide v Egiptu, silni gradovi na gorah, velikanske cerkve in palače po starih mestih: vse je bilo sezidano brez žganja. Ali ne opravijo še tudi danes naši znanci mnogo težkih del brez žganja, vina in piva?

Vojaki morajo napraviti v težki opremini mnogo dolgih potov v največji vročini, pa si smejo utešiti žejo le s kavo in vodo, žganje je strogo prepovedano.

Dirkači, ki imajo izvršiti posebno težko nalogo, ne zaužijejo cele tedne in mesece nobene upijanljive pijače, da ostanejo močni in zmožni za tek. Isto pripovedujejo o drugih športnikih, planincih, raziskovalcih tujih dežel, potovalcih na severni tečaj in drugih.

»Ogrevam vas!« to je druga laž alkoholova. Res je, da alkohol v telesu zgori in povzroči vročino. To pa le prve trenutke, ko gre goljuf skozi naše telo, brž potem pa povzroči ravno nasprotno: začne nas mraziti. Zato pa tudi toliko alkoholikov zmrzne, ker jih prevari nastopivša gorkota.

»Zdravim vas!« Res priporočajo mazači zoper vsakovrstne bolezni in slabosti alkohol: žganje, liker, pivo in vino. Toda vprašati se moramo, kateri delavec bo prej obolel: ali tisti, ki prebije svoj prosti čas v gozdu ali na polju ali na svojem vrtiču ter pije mleko in vodo, ali pa oni, ki presedi cele večere in polovico noči, petke in svetke po gostilnah v tobakovem dimu.

Alkohol je najpridnejši hlapec kraljice smrti. Najdalgotrajnejše vojne in najhujše boji, tudi najbolj nalezljive bolezni niso nič proti njemu; alkohol je namreč na delu vsak dan in vsako uro. Svoje prijatelje pred časom ustavi: tridesetletne može napravi za starce na

telesu in duši. Koliko jih pa prezgodaj položi na mirtvaški oder! V Švici so zdravniki izračunali, da umrje vsak deveti človek prezgodnje smrti vsled alkohola.

»Vedrim in razveseljujem vas!« Pivce ima res marsikatero veselo uro, toda bedno življenje. Prava radost mu je umrla. Zdravje in blagostanje vedno bolj slabi, nikjer ni več spoštovan, svoji družini je velik križ in pred Bogom je človek brez volje, vedno pripravljen alkoholu na ljubo iti preko vsake zapovedi in predpisa. Pijača mu prinaša le ožtetke vesti, ne pa veselja.

Kako vse drugače vesel je pa marljiv in varčni letavec, ki ni pijači vdan. Kmalu si sezida svojo hišico, veseli se svojega dela in napredka v svoji družini: povsod se kaže božji blagoslov pri njegovem delu.

Pristna in prede'ana živila

Kaj prida praktičnega uspeha si od tehle vrstic ne obetamo, ker naše cenjene bravke marsičesa ne bodo verjele ali pa bodo smatrale za pretiranost, pa naj je še tako resnično in znanstveno neizpodbitno dokazano. Pa vseeno ne bo škodovalo, ako nekoliko posvetimo v to stran. Mnogo bo že doseženega, ako se o predmetu vzbudi zanimanje, da se prične razmišljanje in razgovor.

Splošno znano je, da so že preproste kmečke gospodinje kolikortoliko v oblasti sodobne »kulture«, ki se razliva iz mest na kmete in pljuska že do zadnje gorske vasice. To pa ne velja samo za obleko in razne slabe razvade, ampak tudi za hrano. Prvotni prirodni čut za pristno in dobro bolj in bolj otopeva. Nič več jasno ne ločimo, kaj je pristno, zdravo, redivno, kaj pa je predelano in s predelavo pokvarjeno. Slepi nas nališpana zunanost, videz, omamlja kričeča reklama. Slabi zgledi in pomanjkanje temeljitejše gospodinjске izobrazbe zabrišeta sčasoma zadnje sled prirojenega naravnega čuta.

Katera živila so torej pristna? Vse,

kar pri'elamo doma in kar je predelano in pripravljeno doma na preprost, od pamtveka preizkušen način — to je prisino.

Krompir, fižol, kisló zelje in repa, v domačem mlinu na preprost način izdelana moka iz take moke kruh, žganci, močnik, v domačih stopah izdelana kaša, ječmenček itd. — to so pristna, naravna, nepokvarjena in zato tudi redivna in zdrava živila. Pristno živilo je vsakovrstno sadje in zelenjad. Pristne toščé so domača svinjska mast, **mrzlo prešano olivno in bučno olje**. Pristno živilo je mleko, smetana, domače surovo maslo in med.

No, boste rekli, to že sama vem, rajši povejte, katera živila niso pristna. Takoj boste slišali, le poslušajte!

Skoro vsa našeta in še razna druga živila so »kulturnemu« človeku premalo fina, premalo lepa in tudi premalo dobra za pokvarjeni »kulturni« okus. Zato jih je vzela v delo industrija in jih začela na razne načine predelavati, »čistiti« (rafinirati) in lepšati. Pa nikar ne mislite, da se s to predelavo, s čiščenjem in lepšanjem notranja vrednost živila izboljša. Kaj še! Nasprotno! Skoro v vseh slučajih se kakovost z novodobno predelavo **poslabša**, včasih tako temeljito, da izgubi živilo vso svojo prvotno vrednost. Z dodajanjem raznih zdravju škodljivih snovi se prvotna naravna sestava živil tako pokvari, da so večkrat nele ob vso redivnost, ampak da so lahko tudi škodljiva zlasti ako bi jih uživali redno in obilo.

Poglejmo nekatere primere!

Bela fina pšenična moka, kakršno izdelujejo velemlini in ki nosi znamko »0« ali celo več ničel, je do skrajnosti premlet **mrtev prah**, ki je tako presejan in tako »prečiščen«, da so odstranene iz njega vse za zdravo prehrano najvažnejše redilne snovi. Včasih pa se zdi, da taka moka še ni dovolj bela. Zato jo belijo s kemičnimi sredstvi, ki kakovost še poslabšajo. Umevno je, da iz take moke, oropane vseh naravnih **rudniških snovi, beljakovin in vitaminov**, pripravljena jedila niso taka, kakor iz naravnega, preprosto predelanega pridel-

ka. Kar je povedano o moki, prav tisto velja za riž. Gospodinje mislijo, da je tisti riž najboljši, ki je najbolj čisto oluščén in najbolj svetel, spoliran, pa je ravno narobe. Čimbolj v živo je riž oluščén in oglajen, tembolj je prazen.

Kaj pa sladkor, ta izdelek veleindustrije, katerega porabimo na stotine in stotine vagonov? Ta je pa vendar popoln, saj je tako lepo bel in sladak. Saj to je ravno, ker je preveč bel in preveč sladak. Tako na mile viže je predelan in prečiščen (rafinada), da ne ostane v njem niti trohice tistih važnih naravnih snovi, ki so bile omenjene pri moki in ki se nahajajo v soku sladkorne pese. Kdor hoče imeti kaj koristi od sladkorja, naj uživa **rjavi, nerafinirani sladkor**.

Prav tako kakor sladkor, rafinirajo razna olja in druge toščé, da so na zunaj lepo čiste, v sebi pa nimajo nič naravnih, za življenje potrebnih snovi.

Prémno go je živilo, ki jih pri predelavi barvajo, včasih tudi s strupenimi snovmi. Surovo maslo n. pr. v naravni belkasti barvi ne ugaja. Pobarvati ga je treba, da je rumeno, potem je šele dobro... Tako barvajo n. pr. tudi testenine in še razna druga živila. Fižol, grah itd. barvajo zeleno s strupeno bakreno barvo. Strupene snovi se primešavajo tudi raznim sadnim in zelenjadnim shrankom (konzervam), da se bolje in dalje ohranijo.

Ta slaba navada se je zanesla tudi v domače gospodinjstvo. Nekatere gospodinje še dandanes mislijo, da se brez salicilne kisline in drugih podobnih strupov ne da konzervirati nobeno sadje in nobena zelenjad, daši imamo v sušenju in v sterilizaciji izvrstni, naravni in popolnoma zanesliivi sredstvi za neomejeno konserviranje kakršnegakoli pridelka.

Omenili smo tu le nekatera glavna živila, ki se z novodobno predelavo kvarijo in odstranjajo iz njih najvažnejše snovi. Ko bi se pa hoteli v ta predmet poglobiti do najmanjših podrobnosti, bi še bolj v živo spoznali, kako pokvarjen je prvotni človeški okus in kako daleč od naravne človeške prehrane je takomenovana hrana kulturnega človeka.

Kuhinja

Možganova juha. Možgane obdaja tenka prozorna kožica. To odstranim na ta način, da operem možgane v mrzli vodi in nato denem v vročo vodo toliko časa, da se kožica z lahkoto potegne z možgan. Možgane nadrobno sesekljam, stresem v bledormeno prežganje, katerega sem odišavila z drobno zrezano čebulo in zelenim peteršiljem. Juho dolivam polagoma toliko časa, da dobim potrebno množino juhe. Kot prikuha služi na kocke zrezan in opečen kruh. Muškatalov cvet je tudi vabljiva dišava za to juho.

Sladko zelje z oljem. Sredniedebelo zeljnato glavo zrežem precej na debelo. Poparjeno in z mrzlo vodo osveženo prekuham v slani vodi v toliko, da je zelje napol zmehčano. V kozico denem dve žlici olja, strok s soljo strtega česna, nekoliko drobno zrezane čebule in peteršilja ter odcejeno zelje. Kozico trdno pokrijem in dušim eno uro. Nazadnje prilijem še par žlic vode ali juhe in par žlic parmezanskega sira.

Napolnjeno sladko zelje v obliki klobase. Posamezne liste zeljnate glave skuham samo napol v slani vodi. Kuhane odcedim na rešetku. Srednje reberce obrežem, ne izrežem, ter pustim, da se listi popolnoma odtečejo. Za napolnitev listov mešam v skledi za drobno jajce surovega masla, eno jajce in 4—5 pesli kuhanega, dobro stlačenega krompirja, primerno soli in ščep popra. S tem nadevom namažem posamezne liste, jih zavijem v klobaso in polagam v namažano pekačo drugo poleg druge. Ko so vsi zvitki vloženi, jih polijem z osminko litra kisle smetane ter pečem 20—25 minut. Na mizo dam kot prikuho ali kot samostojno jed.

Svinjsko meso z makaroni Četril kg svežega svinjskega mesa zrežem na koščke, denem v kozico, pridenem žlico masti, eno drobno, na listke zrezano čebulo in en lavorov list. Kozico pokrijem ter dušim toliko časa, da se meso zmehča in zarumeni, nato potresem z žlico moke, dobro premešam in prilijem

kake pol litra osoljene vode ali juhe. Ko nekaj minut vre, pridenem dve žlici pretlačenih paradižnikov in ščep popra. Ko dobro prevre, pridenem makarone, ki sem jih skuhala v slani vodi in potem kuhane oprala v mrzli. Množina makaronov naj ne presega pol kg. Po vrhu te jedi potresem še parmezanskega sira.

Češki kolači. Češka kuhinja se razlikuje od naše po bolj tečnih, mastnih, močnatih jedeh. Češki knedlički in kolački so tudi pri nas že zelo vdomačeni. Za kolače napravim testo takole: V skledi mešam pet dkg surovega masla, eno jajce in žlico sladkorja, potem prilijem četrt litra toplega mleka, primerne soli in vzhajan kvas, narejen iz dveh žlic toplega mleka, pol žličke sladkorja in dveht dkg drožij. Ko je vse dobro premešano, prisujem 40 dkg moke. Testo dobro stepem, pokrijem s snažno ruto in pustim vziti. Ko je testo dovolj dvignjeno, ga stresem na z moko potrčeno desko ter začnem razdeljevati testo. Oblika odrezanega testa so majani, za drobno jajce debeli hlebčki, katere v rokah lepo zaokrožim ter pokladam na pomazano pekačo. Posamezen hlebček potlačim na sredi z dvema prstoma, da se napravi jamica, ob kraju pa za prst debel rob. Ko sem testo porabila in pekačo napolnila, devam v jamicke kavino žlico mezge ter postavim na toplo, da se dvignejo. Prēj kot jih dam v pečico, pomažem robove z raztepenim jajcem. Površino potresem z drobno zrezanimi lešniki ali orehi. Pečica mora biti precej vroča. Pečem jih 20—25 minut. Pečene pobeream na krožnik in potresem s sladkorjem. — Ravno na ta način narejeno testo se peče še na drug način. Dobe se namreč pekače, ki imajo izdolbene jamicke. Te pekače se izrečno za češke kolače. Razloček je v tem, da se v teh posodih peče na štedilniku, dočim se na navadni pekači peče v pečici. Način izvršitve na štedilniku je takle: V ponev vzamem nekoliko masti, da se raztopi. Izdolbeno pekačo postavim na štedilnik, vlijem v odprtine nekaj kapljic masti. Ko je vroča, devam

z žlico testo v odprtine. Ko je testo na eni strani pečeno in zarumenjeno, obrnem in še na nasprotni strani opečem. To delam do tedaj, da je vse pečeno. Nato pa devam po dva in dva hlebčka skupaj. Da se sprimeša, jih namažem s poljubno mezgo. Nazadnje jih potresem s sladkorjem. Na mizo dam gorke ali mrzle.

Zarebrnice s smetano. Zarebrnice pripravim ravno tako kot zgoraj. Opečene in dušene polijem s par žlicami kisle smetane, v kateri sem razmotala žlico moke. Kot pridatek k tem zarebrnicam dam pražen krompir, makarone ali široke rezance.

Nova kuhinjska merilna mera

Gospodinjam je na razpolago nova, zelo praktična iznajdba za kuhinjo — steklena mera, ki se v marsičem razlikuje od raznih merilnih posod, katere smo uporabljali po kuhinjah do sedaj. Njena posebna prednost je, da vsako živilo v njej ne samo natančno izmerimo ampak obenem tudi stehiamo. Zato bo ta steklena mera gotovo posebno dobrodošla našim kmetičkim gospodinjam, ker nadomešča drago tehtnico ter reši gospodinjso zamudnega tehtanja.

Mera je iz stekla in praktične oblike. Z njo odmerimo in odtehtamo vsa tekoča kakor tudi suha živila. Ker je posoda prozorna, lahko brez težav določimo natančno količino te ali one snovi. Treba je le, napolnjeno mero postaviti navpično (na ravno podlago) in in znotraj prečitati število. Mera je tudi pripravna za vlivanje ter ima spodaj širok podstavek, ki zabranjuje, da se ne prevrne. Ker je posoda iz stekla, jo lahko vedno do čistega umijemo, medtem ko pločevinaste mere kaj rađe rjave.

Vse desedanje kuhinjske votle mere so bile zelo nepopolne in premalo točne; ker so bile neprozorne, je bilo težko določiti potrebno količino natančno in posebno nezanesljivo so bile izmerjene manjše količine (prti dan).

Ravno dandanes, ko si marsikatera

gospodinja ne more kupiti natančne tehtnice, je ta mera zelo dobrodošla, ker je precej cenejša. Pa tudi tam, kjer tehtnica v kuhinji nima pripravnega prostora in jo je treba za vsakokratno tehtanje vleči iz omare, bo ta mera veliko pripomogla k zadovoljnosti gospodinje. Rabi namreč manj prostora, delo z njo pa je enostavnejše, hitrejše in pripravnejše kakor pa s tehtnico.

Novo merilno posodo ima naprodaj tvrdka Schneider-Verovšek (trgovina z železnino) v Ljubljani. Velja pa 48 Din.

Š. H.

Mandlji in pistacije

V veliko rastlinsko družino rožnic spada tudi drevo mandljevca. To drevo je doma na daljnem vzhodu, raste pa tudi v južnih delih Evrope in ga goje v različnih razvrstih v Spaniji, Južni Franciji, Italiji in pri nas posebno v Dalmaciji. Cvete med vsemi drevesi prvo, v toplejših krajih že januarja ali februarja meseca. Goje ga zaradi užitnega semena, mandelj imenovanega. Mandljevec je kot drevo zelo podoben breskvi, ima enako cvetje in liste, samo plod je različen in ima podolgovato jajčasto obliko, obdaja ga tenko cimetovo-rjavo, pusto, usnjato, kratkodlako osemveje (lupina), katero se v vodi namočeno zlahka odluči od užitnega jederca — mandlja.

Mandljevo jederce obstoji iz dveh semenskih plaščev, ki sta bele barve in oljnato-mesnata. Mandlji imajo prijeten okus in so oljnato-sladki in sluzasti. V vodi stolčeni dajo mleku podobno tekočino, ki se imenuje »mandljevo mleko«; je to hladilna in redilna pijača, posebno za razne bolnike, tako n. pr. pri pljučnici, porebrični itd.

Da se rabijo mandlji za razna pečiva, potice, močnate jedi, je splošno znano, žal da ovira tudi splošno uporabo visoka cena.

Tudi olje se izstiska iz mandljevih jederc in je mandljevo olje prav dragocena tolstča. Preostanki ali tropine se uporabljajo v lepotičju kot »mandljevi otrobi«.

V naših trgovinah prodajajo jederca brez osemjenja (zunanje lupine), uvažajo jih k nam iz Španije, Francije, Italije, nekaj domačih dobimo tudi iz našega Primorja in Dalmacije. Na trg pridejo v jeseni in zimi.

Neoluščeni mandlji boljših vrst se prodajajo tudi s tenko, žveplano zunanjo lupino kot sadje za neposredni užitek, kot mandljevi pokovci, tudi Jordanški ali knežji mandlji imenovani.

Mandljeva jedrca vsebujejo povprečno 24% beljakovinskih snovi in do 54% olja (tolščice), poleg drugih delov. — Dobro blago mora imeti gladko semensko kožico, rjave barve; notranje jedro mora biti lepo belo, krhko-trdo, okusno in ne žaltavo ali grenko. Le neka posebna vrsta mandljevega drevesa rodi grenke mandlje, ki vsebujejo silno strupeno »prusko kislino«, uporabljajo se le za zdravila.

Svoje vrste seme daje drevo z imenom »pistacija«, katero raste v deželah okoli Sredozemskega morja. Pistacije prihajajo tudi v naše delikatesne trgovine in se dobe za drag denar kot zeleni mandlji. Pistacije se uživajo surove kot sadje, tudi jih pripravljajo in vkuhavaio ali rabijo za začimbe. — Stare pistacije postanejo žltave in izgube svojo značilno zeleno barvo. Zaradi visoke cene je pri nas uporaba tega lužnega sadja dokaj neznatna. H. T-k..

Razno

ga Umazano perilo raznaša bolezni. Zdrav, dorasel človek izloči na dan približno eno kilo snovi, največ vode, pa tudi do 0.5 do 2.5% soli. Ta izhlapina pusti na perilu toliko snovi, da jih pride na 100 kg umazanega perila 4 kg. Če se perilo ne opere kmalu, se posuši ta gmota na njem, se sprasča v prah, se vlega po prostoru in prihaja v naša pljuča. Tifus, kolera, kožne bolezni se razširijo tako najbolj. Pogosto dobimo od perila nahod, hripo in druge pljučne bolezni. V mnogih hišah leži umazano perilo po kuhinjah ali celo shrambah za jedila. Pot in izmeček nahodnega kroži po zraku. Nahod se širi najbolj z robci.

Navadno oboli vsa hiša, ko je iztevil en član družine nahod. Tisti mokri in gnojni robci ležijo po stanovanju, namesto da bi jih vrgli takoj v vodo. Pri nahodu glej, da imaš vedno čiste robce. Mokre ne obešaj okoli peči, ampak jih izperi takoj. Gnoj iz tvorov in ran povzroči zastrupljenje, če pride v razpokano kožo; škoduje pa celo zdravi koži, če pride v dotiko z gnojnim perilom, kajti koža ga vdihuje in vsrkava vase. Zato je tako važno, da imamo na sebi čisto perilo, da slečemo prepoteno in da skrbimo, da ne leži okoli nas umazano perilo.

ga S tobakom zapravljaj čas. Nemški pesnik Göthe je pisal prijatelju: »Pravijo, da je življenje kratko. A človek, ki uporablja čas prav, doseže dosti. Nikdar nisem kadil. Kajenje te poneumni, te naredi nezmožnega, da misliš in penikuješ. Kajenje je za postopače, za ljudi, ki se dolgočasijo. In koliko stane ta nemarnija? Že zdaj (leta 1822) se razpusti v Nemčiji 25 milijonov tolarjev v tobakov dim in s tem ni nikdo lačnih nasičen in ni oblečen nikdo nagih.« Tudi dramatika Moliere in Shakespeare sta bila sovražnika tobaka, tako tudi mnogo drugih odličnih in delovnih mož. Ford je prepovedal svojim delavcem in nameščencem kajenje za časa dela. Poglejmo zidarja, če kadi pri delu! Koliko časa porabi s prižiganjem in pažnjo na pipo ali cigaro! To je delu ukraden čas, sešteje dan za dnevom, izračuni minute.

ga Solnčnično seme vpliva na rast las. Zivali, katere krmiš s tem semenom, dobiho gosto dlako in se popravijo; saj je seme bogato olja. Iz njegove moke so pekli prejšnje čase najfinejše pecivo. Na Ruskem imajo navado, da zobljejo solnčnično seme in Rusinje so bile znane zaradi svojih dolgih, debelih kit.

ga Pretesen moški klobuk ovira obtok krvi v glavi, na čelu se naredi rdeča prog, v zatilnik in teme pritiska so para. Posledica je izpadanje las, bolečine v glavi, pešanje vida. Usnjat trak v klobuku je treba vedno izbrisati in kadar je prav prepoten, zamenjati z novim.

Z A N A Š E M A L E

Čuvaj

Sosédovi,
Medvédovi
so varha dali nam,
da čuva vrt in hram.
Kakó čuvaj se imenuj:
z imenom pravim: »Čuj!«

Vi róparji,
postóparji,
čuvaja bojte se,
pred njim ne stopajte!
Pomeri suknjič vam tako,
do tál predolg vam bo.

Vi zlíkovec
in zmikovec,
pri nas ne vijte rok
za svoj tatinski lok!
Predolge prste - kakšen strah!
skrajša vam na mah.

Domújemo,
samújemo;
očuval nas je Bog:
imamo kroginkrog,
nevidnega in vidnega
čuvaja pridnega.

Virgilij.

Zgodba o močnem Jakcu

Zivela sta mož in žena, ki sta imela edinega otroka, Jakca. Ko je šla mati nekoč z otrokom v gozd, nabirat drva, sta skočila iz gošče dva roparja, zgrabila mater in dvoletnega otroka ter ju odpehali v teman gozd, kamor leto in dan ni stopil noben človek. Uboga žena je iskreno prosila roparja, naj ju izpustita, toda zaman so bile vse prošnje. Ognjala sta mater in otroka s silo naprej. Čez dolgo, dolgo časa so obstali pred veliko skalo, v kateri so bila vdelana vrata. In vstopil so na v dolg, teman hodnik. od tam pa prišli v ogróbeno votlino. Tjer je na ognjišču gorel velik ogenj. Vse naokrog po stenah so viseli meči, sablje,

puške in sulice, sredj dupline pa je stala črna miza in okrog nje so sedeli štirje roparji s svojim poglavarjem. Ko je mati z otrokom vstopila, se je dvignil poglavar, ženo dovoli prijazno ogovoril in ji rekel, naj se nič ne boji: opravljala bo njim gospodarska dela in dobro ji bo, ako bo držala vse v redu.

Žena je ostala veliko let pri roparjih in otrok je doraščal ter postal velik in močan. Ko je bil star devet let, si je urezal v gozdu debelo gorjačo in jo skrnil pod postelj. Potem je stopil pred svojo mater in jo vprašal: »Ljuba mati, povejte mi, kdo je moj oče? Jaz hočem in moram vedeti.« Mati mu pa ni hotela povedati, deloma, ker se je bala, da ga ne bi prevzelo domotožje, deloma, ker je vedela, da ga roparji ne bodo pustili domov. Ko so se pa neko noč roparji vrnili s svojega pohoda, je stopil deček s svojo gorjačo pred poglavarja in mu rekel: »Vedeti hočem, kdo je moj oče; če mi takoj ne poveš, te ubijem.« Glavar mu je dal zausnico, da se je junaški Jakec zvalil pod mizo. Toda, brž se je pobral, molčal in si mislil: »Naj preteče še eno leto, pa iznova poskusim.« Ko je leto poteklo, je vzel močni Jakec spet svojo gorjačo, stopil pred poglavarja ter vprašal, kdo je njegov oče. Dobil je pa spet tako gorko zausnico, da se je zvalil pod mizo. Toda spet se je brž pobral, zgrabil za gorjačo in udrihal z njo po poglavarju in roparjih, da niso mogli več ganiti ne rok ne nog. Ko je to opravil, je stopil pred svojo mater in jo pozval: »Zdaj gre pa zares! Povejte mi, kdo je moj oče?« — »Ljubi Jakec,« je odgovorila mati, »pojdi, greva ga iskat, dokler ga ne najdeva.« Vzela je poglavarju ključ iz žepa, da sta mogla odpreti vhod, Jakec si je pa napolnil vrečo z zlatom, srebrom in drugimi dragocenostmi, oprtal si jo, pa sta pobegnili. Jaj, je gledal Jakec, ko sta prišla na svetlo in ju je obsijalo spet sonce! Kar zijal je in se čudil ter prijemal za glavo, ali

je še pri zdravni pameti. Mati je pa poiskala pot domov in čez par ur sta prišla v samotno dolino in obstala pred domačo hišo. Oče se je od veselja zjokal, ko je po tolikih letih zagledal svojo ženo in čul, da je deček njegov sin. Jakec se je ponosno zravnal: dasi šele dvanajst let star, je bil večji kot njegov oče. Šli so v hišo in tam je močni Jakec odvrnil svojo vrečo s tako silo, da se je koča stresla in deske v podu prelomile. Vreča je padla v klet. »Ojoj!« je zastokal oče, »zdaj si mi hišo podrli!« Jakec je pa rekel: »Bodite brez skrbi, oče, v vreči je več, kot bova rabila za novo hišo.« Res sta začela takej nato zidati, živino nakupovati in zemljišča pridobivati. Jakec je oral, da je bilo veselje, in če je s svojimi močnimi rokami potiskal plug, ni imela živina skoraj kaj vleči. Naslednjo jesen je pa rekel: »Oče, počijte zdaj, meni pa dajte mojo gorjajo, da grem pogledat, če so še roparji v tisti vctlini, da jih razženem.«

Razkošnikov:

Sentpeter

Ko se je prismejal praznik svetnikov Petra in Pavla, smo mesni otroci vedeli, da je čas črešenj in da pojdemo v Sentpeter na žegnanje.

V tistih lepih otroških letih ni na ta dan nikoli deževalo. Vedno je sijalo sonce in se smejala naši mladi sreči.

Popoldne smo se napotili z očetom čez Kalvarijo. Solnce nas je blagoslovljalo, nebeška sinjava se je razlivala čez žito daleč do šorškega polja, ki je tonilo v daljavi.

In Sentpeter nas je prijazno sprejel. Cerkvica je bila polna ljudi, ki so pobožno molili in čakali na popoldanski blagoslov.

Po blagoslovu smo se vrnili na trato pred cerkvijo, ki je položeno strma, obrobjena od mračnih jelk.

Povsod so se nam smejale črešnje, saj so imele ta dan svoj praznik. Vsi okoliški kmetje in kmétice so jih prinesli v cajnah in košarah, oprtvi in na glavi.

Povsod po griču so posedli romarji

in zobali črešnje. Otroci so letali okoli, ali čepeli na travi zamišljeni v prijetno zobanje.

Na prizidku pri vhodu je pa stal zaletni krčmar Tine, ki je nastavil sodček piva za žejne možakarje, ki niso marali sladkega črešnjevoga sadu.

★

Ko smo bili otroci večji, smo šli sami v Sentpeter. Hiteli smo in došli druge, priganjali smo jih in dohiteli tretje. Kmalu nas je bila živa procesija.

Na Kalvariji smo se trenutno ustavili. Lepo je bilo tam med zlatim žitom. Na drugi strani Save se je belil Kranj in nas pozdravljaval ves sončen in prijazen, kakor bi bil zrasel v enem dnevu in nam mežikal ves mlad in lep. V soncu žareče strehe so se svetile in bilo mi je, da so sijoči šotori, po katerih je sam Bog razstavil blesteče spomine in nam jih ponujal.

Čudno je to grezdece, kjer sem se rodil. Videl sem ga tisoč in tisočkrat, vendar mi je ostalo v sanjah in še vedno ga rad gledam, kakor bi ga nikoli ne videl, čeprav počiva toliko moje bridkosti v njem.

In potem nas je ljubeče pozdravil Sentpeter. Njegov drobni zvonček je zabnel in odmeval med smrečjem. Ljudje so se zgrinjali v cerkev, a zvonček je klical in vabil ter jih želel še več in več.

Ko smo odhajali, smo se ustavili pri stojnicah in pri kméticah, nakupili štrukljeve in črešnje ter se poveselili v božji prirodi.

Hojnikova Majda je bila edina žalostna med nami.

Pogledal sem njen lepi obrazek in tiste oči, ki so sijale kakor žarek skozi zelenje. Videl sem, da se ji nabirajo v kofih svetle rosne kapljice. Lahno ji je v očeh trepetalo in žalest se je komaj skravala za gostimi trepalnicami. Deklica nas je samo opazovala in ni ničesar kupila.

Zasmilila se mi je in ponudil sem ji črešnje. Jernačev Tadej ji je hotel dati debel štrukelj, pa ga je zavrnila, le od mene je vzela pest črešenj in se mi zahvalila z očmi. Nadaljevanje prihodnjic.