

### Zdravstvo

#### Sproščaj se napetosti, da zaspiš!

Da se umiriš, odpočiješ in usposobiš za novo delo, se moraš napetosti svojih živcev, mišic in duševnih središč sprostiti. Toda veliko število naših mišic se odteza kontroli naših možganov. Zato je sproščevanje težko in zahteva vaje. Kdor lahko vsak čas in kjerkoli zaspi, je umetnik sproščevanja. Vemo, da je bil tak umetnik Napoleon Bonaparte. Kot vrhovni poveljnik je znal po najhujši duševni napetosti in telesni utrujenosti zaspati pred ali celo med bitko za nekaj ur, da je bil nato zopet sposoben za največji napor. Večina ljudi pa se niti v postelji ne zna sprostiti, ne more odbiti mučnih skrbi, zaustaviti navala težkih misli in docela razvezati napetih živcev in mišic. Sprostiš se, ako svoj duh zaposliš na drugem polju, da misliš kaj drugega in drugače kakor se ti vsiljuje. Nekateri zaspe med čitanjem, nekateri se prej izprehajajo ali se v postelji pogovarjajo ali štejejo ali si izmišljajo fantastične prizore. Najlažje zaspiš, če ne misliš na nič, ako se polopiš v nirvano. Ta poslednji trik so odkrili Indci, in milijoni ljudi so se uverili, da je izvrsten. Žal, da je ta umetnost zelo težka. Ali kdor jo zna, jo lahko izkorišča, preden se loti važnega podjetja ali se odloči za dalekosežen sklep. Tak človek gre spat, se docela sprosti napetosti in ko se je naspal, je miren in sposoben, da reši problem, ki ga je pred spanjem razburjal in mučil. Ako si preveč telesno delal, lahko sprostiš svoje utrujene mišice in sladko zaspiš. Ako pa si delal duševno z naporom, težko zaspiš, ker navaljujejo misli. Pisatelji, ki pišejo ponoči, še v spanju nadalje ustvarjajo, pilijo svoj slog in kombinirajo svoje delo. Mnogi literati in sploh umetniki spe zelo slabo ali sploh ne zaspe, ker razum jim ropoče dalje kakor sprožen motor proti njih volji.

Kakó se prisišli v spanje? Za to ni splošnih, za vsakogar uporabnih pravil. Marsikdo šteje ali ponavlja poštevanke, toda marsikdo postane pri tem še nervoznejši, da bi skočil iz kože. Donald Laird, ameriški znanstvenik, je vprašal 358 odličnih rojakov, kaj store, če ne morejo zaspati. Tretjina se je sproščala misli, četrtnina je brala, okoli 180 pa telovadi pred spanjem, 4% se napije vroče pijače, 4% puši, 4% se vroče kopa, okoli 3%

jemlje uspavalna sredstva, okoli 2% pije alkohol.

Misli si sproščamo ali z nirvano ali s fantazijami, ki niso z vsakdanskimi opravki v nobeni zvezi ter si priključimo predstave in slike najprijetnejše vrste. Nespeči knjigovodja noče misliti več na račune in proračune, nervozna tipkarica odklanja misli na svoj



Oglas reg. S. Br. 31430 dne 24. XII. 1935.

stroj in svoje pisarnje, nego misli na lepo predstavo v kinu ali gledališču, na prizore v romanu ali na dogodke z nedavnega izleta. Ljudje, ki lahko zaspe, se pečajo pred spanjem s svojimi željami in ideali, fantazirajo in hitro prebahajo v sanje. Glavno je, da se več ne vznemirjamo. Tudi osrečevalne predstave ovirajo spanje. Zato ni dobro, če misliš na rešnične osebe, ako so v zvezi s skrbmi ali nemočjo. Prof. Pitkin svetuje misliti nemočje fantastičnosti in trdi, da izginejo jeza, razburjenost in žalost, ako se ziblješ na fantamorgani. Predstavlajte, si da ste palček in „ga lomite“ po svetu, predstavljajte si, da ste na obali našli morskó deklico in se zabavate z njo, ali pa da ste imperator, ki zapoveduje svetu. Iz ljubkih fantazij se zbudite, piše Pitkin, šele ko zaropočé budilnik.

Seveda se mora človek večer za večerom truditi, da se otreše vseh razburljivih misli. Marsikdo se sprosti najbolje, če se stori docela pasivnega, „Vse je prav in dobro!“ si dopoveduje uradnica v postelji in zaspi. Neki vladni uradnik se predstavlja na svoj vrt in si (v mislih) ogleduje večeró drevo, vsako cvetico, odloča barvo in obliko ter naglo zaspi. Nekateri prav malo večerjajo, drugi prav malo obedujejo. Ta izpije cocktail in je že zaspan, drugi čašo piva: nekdo prav globoko sope, zopet marsikdo si zamaši ušesa z vato ali vosčeno kroglico, marsikdo se kopa v mlačni vodi ali pije topel čaj. Hranila, ki vsebujejo dosti kalcija, mleko, sir, mandli, rumenjaki, riž, ovsena moka, vplivajo ugodno

na spečnost. Hranila z mnogo kalcija, fosforja in vitamina D so koristna za spanje. Poidite često ven na zrak in sonce. zlasti pozimi. Tudi izvrstni preparati ribjega olja (Lebertran), ki obsegajo danes že 80 krat več vitaminov kakor nekdanja smrdeča ribja olja in so skoro brez duha in brez okusa, so imenitno sredstvo za spanje. Vsak dan 10—12 kapljic.

Kajpak niso vsa sredstva in vsi načini sproščanja za vsakogar. Treba je pač preizkušati in se posvetovati z dobrim, temeljitim zdravnikom, če ne pomaga nič drugega.

**Kaj naj uživa bodoča mati.** Za ženo, ki postane v kratkem mati, je najprimernejša hrana mleko. Pol litra naj ga použije s kruhom ali žganjki, drugo polovico pa v obliki mlečnih jedi, krem in pudingov. Meso naj je samo enkrat dnevno, raje kuhano, kakor pečeno. Ker je ribje meso jako lahko prebavljivo, je ugodno, da se en obrok mesa

zamenja včasih z ribo ali pa z mesom od piščance. — Siri vseh vrst so jako hranilni; tudi jajca, dasi malo težje prebavljiva. Vsak dan eno jajce je prav na mestu, saj jajce vsebuje vitamine, maščobo, fosfor, same snovi, ki dobro vplivajo na rast. Prav iz tega namena so priporočljivi tudi orehi, samo da jih je treba dobro grizti. Dalje mora bodoča mati jesti mnogo svežega in tudi kuhanega sadja, zlasti jabolka, ki imajo v sebi fosfor. Najbolje je, da se sadje hitro pari na presnem maslu, ker na ta način ne izgubi preveč hranilnih snovi. Dobro je, da noseča žena pije precej vode, ker čisti kri. Svoj jedilnik naj vedno sestavlja v mislih nase in na otroka.

**Sok dveh pomaranč** z nekoliko sladkorja zaužiti zvečer pred spanjem, je uspešnejše sredstvo proti nespečnosti nego uspavalni prašek, ker pomiri živce,

**Limona** je zelo bogata vitaminov, vsebuje jih desetkrat več kakor jabolka.

## Naše stanovanje

### Da stanovanje ne vpliva dolgočasno

Včasih je veljala za elegantno in pravilno oblečena tista dama, ki je bila od nog do glave odeta v opravo ene edine barve. Danes vemo, da je bila taka noša dolgočasna, monotonska, dasi ji ne moremo odrekati videza odličnosti in elegance. Vendar se nam zdi, da kakor na obleki, tako tudi v stanovanju vplivajo štedljivo razdeljena nasprotja dobro, ker ustvarjajo občutje živahnosti.

Posebno utruja in vzbuja čut podzavestnega nezadovoljstva v stanovanju prenatrpanost. V sobi, kjer je vse polno omar in omarič, poličk in etažerc, mizic in stoličkov in je večina teh preobložena z razno drobnarijo: figuricami, kipi, posodicami in dr., v taki sobi se ne počutiš dobro. Saj skoraj ne moreš prestopiti, ne da bi se bala, da kaj prerinješ. In oko bega sem, bega tja, ne vidi pa v tej gneči prav za prav ničesar.

Zato pomnimo: Ako je kak predmet posebno lep, hoče biti sam. V natičen polni vitrini tudi najdragocenejši in resnično z okusom izbrani predmeti ne pridejo do veljave. Manj je čestokrat več. To velja za pohištvo samo, kakor tudi za manjše stvari, ki so v steklenih in drugih omarah in na mizah. V prenatrpanem stanovanju oko ne najde miru in zato ne zazna niti morda sicer prav lepih predmetov visoke umetniške cene. Japonci bi nam bili lahko v tem pogledu za vzgled. Njihova stanovanja niso prenatrpana, tako da vsak posamezni del pohištva vzbuja pozornost. In njihovi cvetlični aranžmani! Zavzemajo nas s svojo navidezno enostavnostjo. Posamezne, velike vaze, v njih pa samo par prekrasnih cvetlic na visokih

steblih, tako da občuduješ vsako posamezno. Seveda so te vaze izredno dragocene; toda namesto treh, štirih vaz slabše ali srednje vrste, bi si morda marsikdo izmed nas lahko nabavil samo eno večjo in v resnici lepo vazo. V keramiki najdemo dandanes že umetniško izdelane in razmeroma ne predrage komade.

Rastline v lončih morajo takisto stati v sobah posamezno. K peštrim stenam izbiramo enobarvne lonce in vaze, k enobarvnim slikarijam živobarvne.

Prijatelj cvetlic bi najraje vse postavil v sobo, pa ne misli na to, kako se ujemajo v barvi in kakovosti. Posamezne begonije, par kaktej daje slikovito podobo, medtem ko gneča lončkov ubija in ne dela tako dobrega vtiska. Tudi moramo pomisliti, da med eksotične rastline, palme, in dr., ne spadata naš sicer zelo priljubljeni in simpatični roženkraut in rožmarin, ki pa sta kralja v takolimenovani kmečki sobi.

Izbrano lep predmet naravnost zahteva, da stoji sam in na odličnem mestu, ker prihaja tako bolj do veljave.

Ko si urejamo stanovanje, si moramo čisto zastaviti vprašanje: Kako ublažim nemir in utrujajoče pretirano živahnost? Z mirom. — Kako pržemeno mir in monotonijo? Z raznovrstnostjo.

Človek, ki prihaja iz gole, morda neprijazne in puste delavnice, si želi izpremembe, zato naj ne dobiva istega vtiska doma. Kakor vse telo, se hočejo tudi oči odpočiti od dnevnega dela. A kako, ko jih bega pretirana pestrost in natrpanost predmetov, ali pa morda suhoparno, brezbarvno dolgočasje.

V stanovanju morajo vladati skladnost in harmonija, da si prebivalci, siti vsakdanjega dela, naberejo novih moči za nadaljnje napore.

Poleg tega pa si vsakdo želi, da vlada v hiši tudi dejanski mir, da je torej v stanovanju čim slabša akustika ter ne done stopinje prebivalcev kakor v srednjeveških dvoranih. Stanovanje mora biti značilno in svetlo, to je prvi pogoj, a mora biti hkrati tudi tako ločeno od vnanjega sveta, da se lahko popolnoma izključimo ter ne vidimo in ne slišimo, kaj se godi zunaj. Pa niti to ni dovolj! Tudi posamezne sobe naj bi bile druga od druge ločene tako, da se prebivalci in sosedje ne motijo med seboj. občutljivost meščanov napram vsem ropotom in zvokom pa je včasih seve že pretirana.

Razume se, da je v sedanjih težkih časih marsikdo vesel in srečen, da ima sploh streho nad seboj, da ima toplo sobico in posteljo, kamor lahko leže. Njim in vsem tistim siromakom, ki niti tega nimajo, ne morejo veljati današnja navodila.

Ako bi tisti, ki imajo stanovanja prerazsežna in prenatrpana, mislili s sočutnim srcem in radodarno roko na one, ki jim manjka najpotrebnejšega, bi bilo življenje vsem lepše, dragocenejše in vse bolj vredno človeškega dostojanstva.

Vedno pa se zavedajmo, da kar storimo za lepoto stanovanja, storimo zase in za sorodnike in prijatelje, ki prihajajo k nam.

## Kuhinja

### Pogrevanje jedi v sopari.

Jed, ki ostane, daj v porcelanast lonček, pokrij in postavi na hladno. Ko jo hočeš pregreti, vzemi večji lonec, napolni ga dva do tri prste visoko z vodo, položi trsko vanj, na trsko postavi odkriti porcelanasti lonček z jedjo. Če bi trske ne bilo, bi se poškodovala oba lonca. Postavi na štedilnik in pusti vreti  $\frac{1}{2}$  ure; če je večja količina pa  $\frac{3}{4}$  ure. Lonec mora biti dobro pokrit, da sopara ne uhaja iz njega. Pokrovka se mora ujemati natanko z loncem. Ko je jed pregreta, vzami porcelanasti lonček iz lonca pri tem pazi, da se ne opališ s soparo, zato je bolje, da počakaš 1 minuto, da se sopara pri odkritem loncu izgubi. Jed serviraj kar v porcelanastem lončku. Če je gosta jo pa zvrni na krožnik, da obdrži obliko in vročo daj na mizo. Na ta način pregreta jedila so zdrava, tečna in slastna. Najboljše se segreje rižoto, žganci, praženi krompir in polenta. Nadalje vsa mesna jedila v omaki in brez omake, skoraj vse močnate jedi, posebno zavitki in štruklji, rižev in zdrobov narastek šo celo palačinke. Sirovi štruklji, če so fino pripravljene, so v sopari pregreti izborni.

Kruhove in češpljeve cmoke, žličnike, vódné cmocke, široke in krompirjeve rezance ter vsa jedila, ki se kuhajo na vodi, najboljše pregreješ, če jih stresaš v manjšo kozico in zaliješ z vodo, v kateri so se kuhali. Kadar jih hočeš pregreti, jih samo dobro prevri in ravnaj dalje kakor s sveže kuhanimi. Če so pa te jedi že zabeljene, in ostanejo, jih je seveda škoda nanovo zalivati z vodo, zato postopaj ž njimi kakor v začetku povedano: Spravi jih v pokritem porcelanastem lončku na hlad; za večerjo postavi ta lonček v krop, pokrij še večjo posodo in pogrej, kakor opisano.

Krompirjeva solata se pozimi dobro ohrani do večera, ako jo pripraviš opoldne, pokriješ in postaviš na hladno. Zvečer jo po-

stavi na lonec vrele vode za 10—15 minut ter jo končno dobro premešaj in daj toplo na mizo.

Preostali fižol ali lečo pusti po možnosti v vodi v kateri sta se kuhala in ju zvečer prevri. Ako je že zabeljeno, grej na sopari.

Pri mnogih družinah zaradi službe ne morejo prihajati vsi istočasno k obedu. Navadno postavi gospodinja obed kar v pečico, včasih celo v kovinastih ali emajlnih posodah. Na ta način hranjene jedi se posuše in diše po postanem. Zato je jed manj slastna, ne tako zdrava kakor sicer, in ker je ne jemo s tekom tudi dosti manj zaleže. Zato nujno priporočam, da si take gospodinjne nabavijo tako veliko kozico, da jo še lahko postavijo v pečico. Vanjo nalijejo kropa do polovice, postavijo v ta krop z jedmi napolnjene lončke drug poleg drugega in pokrijejo kozico s pokrovko; ki se ji prav dobro prilaga, tako da sopara ne more iz kozice. Ponovno povdarjam, da tako pogrevane jedi ne utrpe niti najmanjše škode in so zato zdrave, tečne in slastne.

Tudi če vsa družina ne zajtrkuje ob istem času, ne sme čakati kava in mleko po ure na vročem štedilniku.

Praktične gospodinjne pripravijo večerjo že opoldne, zvečer pa jedi samo pregrejejo v sopari; na ta način si prihranijo mnogo časa; pa tudi precej kuriva. Telečji guljaš s parjenim rižom ali z žličniki ali rižoto v sopari pogret, so imenitne večerje.

Nabava porcelanastih lončkov se gospodinjji hitro izplača. V njih greje jed in jo servira obenem. Taki lončki, vsi enake oblike, samo po velikosti različni, so na prodaj v vsaki večji trgovini s posodo. Naročnica.

### Kaj moraš vedeti . . .

Da krvave in jetrne klobase lepo spečeš, jih potakni najprej v vročo vodo; potem

jih obriši in položi na zelo razbeljeno mast in jih opecj na obeh straneh hitro, da se napravi skorja. Šele potem peči klobase počasi; že od vsega početka pa jih peči v pokriti posodi, ker sicer škropi mast daleč naokrog. Pri pečenju mesenih klobas ali pečenic pa postopaj narobe: Spočetka peči počasi in masti, ki je nizi zelo razbelila; šele h koncu močno razgrej mast, da se pečenice lepo zarame.

**Zakaj šartelj na površju počí?** Bržčas zato, ker ga nismo pravilno pekli. Pravilno shajani šartelj postavi na pločevinast pekač in ga deni na pekačo v pečico. V začetku pečica ne sme biti zelo vroča, njena vrataca naj ostanejo prve četrt ure za prst široko špranjo odprta; ako drugače ne moreš, vrataca z vrstico ali žico priveži tako, da se napravi la špranja. Na ta način dosežeš, da se testo še v pečici dviga in slinja, še preden se je naredila skorja, ki bi shajanje zadržala. Šele ko se šartelj dovolj dvigne, zapremo vrataca popolnoma in pečemo v bolj vroči pečici do konca. Ako postavimo takoj v začetku šartelj ali potico v zelo vročo pečico in jo takoj zapremo, se napravi zgoraj prehitro močna skorja, testo pod njo pa se še dviga in raznese skorjo, da torej počí. Isto velja za kruh.

Prav iz istega vzroka se torta pravilno ne dvigne v pečici. Torte vseh vrst jajčnega testa postavimo na pekač v srednje vročo — nikoli ne v zelo razbeljeno pečico in pustimo vrataca v začetku za špranjo odprta, da ima testo čas dvigati se. Imeti pa mora tudi dovolj prostora; zato, tortinega oboda ne napolnimo višje kakor do polovice s pripravljenim testom. Po preteku 10—15 minut, ko se je torta enakomerno dvignila, zapremo vrataca in pečemo dalje v jačji vročini.

Pomniti treba še: Testo, ki je brez masla, ali ga vsebuje le malo, je prej pečeno kakor n. pr. masleno ali krhko testo. Povprečno pečemo torte in drugo podobno pecivo najmanj 50 minut; tako imenovane težke torte iz maslenega ali krhkega testa pa več nego celo uro, navadno pet četrt ure. Naj nikogar ne moti, če tudi se je tortja dvignila in se hitro lepo zarumenila, da bi jo vzela prezgodaj iz pečice. Lahko se zgodi, da se v sredi zgrudi vaše.

Ako pečemo torte vso predpisano dobo v prehladni pečici, se prav tako ne morejo dovolj dvigniti mali zračni mehurčki, ki smo jih z mešanjem ali stepanjem spravili v testo, še predno so se škrobasti deli drugih dodatkov, zlasti moke, dovolj razrhljali. Torta ostane nizka, trda, neznatna in se bolj suši kakor peče.

Da se pa torta dovolj ne dvigne, je včasih krivo tudi dejstvo, da smo testo premalo časa mešali ali stepali. Mogoče je kočno še, da je bil sneg premalo trdo stepen. Važno je vedeti, da postane jajčni sneg posebno odporen in trd, ako mu primešamo del slad-

korja, ki je namenjen torti, ko je sneg že trd in stepamo potem sneg še nekaj časa dalje. Pri težkih tortah, prirejenih z mnogo presnega masla, se včasih zgodi, da so goste in kažejo, ko jih prerežemo, nekatere „špohate“ proge. V tem primeru smo vsekakor že od začetka pekli torto v premočni vročini.

V krajih, kjer imajo plinske ali električne štedilnike, se pečenje tort in drugega sladkega peciva vse bolj posreči, ker nam s toplomerom opremljeni plinski štedilnik natančno kaže stopnjo zahtevane vročine. Štedilniki na drva in premog nikoli niso tako zanesljivi; vendar ako smo natančni in se ravnamo po že preizkušenih navodilih in po lastnih izkušnjah, se nam pecivo tudi prav lepo napravi. Ker kočno glavno je vaja in pa potrebna skrbnost.

**Smetanova juha.** Zavri poldrug liter vode, osoli jo, prideni pol lavorjega lističa, nekoliko kumlja in soli. Ko je nekaj časa vrela, primešaj pol litra dobre kisle smetane, v kateri si razmotala 3 žlice moke. Ako treba, juho še nekoliko okisaj; lahko ji tudi dodaš žličko sladke paprike. K juhi daj oprazene, zemeljne kocke.

**Juha iz praženega zdroba.** Sprazi na masti ali na presnem maslu četrt litre pšenicega zdroba; ko je rumen, zalij s slano vrelo vodo; z ocedkom od krompirja ali zelenjave, lahko tudi z govejo juho. Pri zalivanju dobro mešaj, da se zdrob ne sprime v kepice. Kuhaj četrt ure, potem vlij na par raztepenih jajč, a zopet vlijaj pomalem in mešaj, da juha ne zakrkujejo. Ta juha je izdatna in redilna.

**Drobtinova juha.** Napravi jo kakor juho iz praženega zdroba; samo da vzemi namesto zdroba presejane zemeljne drobtine. Vlij prav tako na razmotala jajca.

**Sirova pesa in črna redkev kot solata.** Nastrgaj na strgalnik na vsakih 6 manjših, dobro opranih in ostranih pes, po 1 ostrigano, a neobeljeno črno redkev. Zmešaj dobro primešaj nekoliko olja, soli, limonovega soka in ščepladkorja. Ta novodobna solata ima mnogo redilnih snovi in je prav osvežujoča.

**Gučljaš v Puste.** 30 dkg sesekljane čebule, 1/4 kg olupljene, na rezine zrezanega krompirja, skodelico paradižnikove meze, 8 dkg masti in 60 dkg na večje kose zrezanega mehkega govejega mesa, paprika in sol. Na mast deni čebulo, potem meso, nato krompir; vsako plast potresi s sladko papriko in s par zrnji soli ter pokrij z nekoliko paradižnikove meze. Kočno zalij s četrt litrom vode in pari pokrij v kozi ter odkrij čim manj. Ko je meso mehko, daj s kislim zeljem na mizo. Za ljudi, ki imajo radi ostrejši gučljaš vzemi tudi malo hude paprike.

**Pečene oblečene klobasice.** Napravi testo iz 15 dkg kuhanega, pretlačnega krompirja, 15 dkg moke, 15 dkg presnega masla, potrebne soli in noževе konice pecivnega praška. Razvaljaj testo in ga zreži na podolgovate četverkotnike; položi na vsakega polovico podolgem prerezane in olupljene safaladi, stisni robove, da dobiš buhtločke. Zloži jih na pekač, pomaži z raztepenim jajcem, potresi s kimljem in soljo in jih speči v pečici, da bodo svetlorumeni. Daj gorke s solato ali posiljenim zeljem na mizo.

**Klobasice z jajci.** Olupi safaladi kakor prej in jih prereži podolgem. Povaljaj jih v moki in jih na masti speči. Končno jih polij z dvema raztepenima jajcema in postavi za tako dolgo v pečico, da se jajci strdita. S krompirjevo solato da jed dobro in ceneno večerjo.

**Škubanki** (slovaška narodna jed). Napravi krompirjevo testo iz  $\frac{1}{2}$  kg kuhanega krompirja, cellega jajca, štirih dkg presnega masla, soli in 20 dkg moke. Razvaljaj ga precej debelo, ter zreži na cm dolge kocke, ki jih speči na pekaču, da bodo spodaj in na vrhu lepo rümeni. Potem jih prevri v slani vodi, odcedi jih in potresi z mletim makom, sladkorjem in cimetom ter zabeli s stopljenim presnim maslom.

**Sirovi žepki.** Napravi krompirjevo testo kakor prej, razvaljaj ga precej tanko in razreži na kocke; na sredo vsake krpice položi srednjo žlico sirovega nadeva, pręgani krpico počez, da se bosta krila po dva ogla, kakor pręganemu ruto; stisni robove in skuhaj žepke v slanem kropu, nakar jih odcedi in zabeli z drobinami, sladkorjem in maslom. Sij roč. na d e v. Zmešaj 15 dkg stlačenega kravjega sira, 1 rumenjaka, sladkorja po okusu in nekoliko stopljenega presnega masla.

**Škofovski kruh.** Mešaj 4 jajca z enako težo sladkorja, da se peni, primešaj enako težo moke in isto težo rozin, daljve, olupljenih mandljev ali orehov in fig. Vsega sadja sknpaj morä biti toliko, kolikor tehtajo 4 jajca. Zreži ga na rezance in primešaj testo. Speči škofovski kruh v namazanem pekaču, ki si ga poštopala z moko; peči najprej v nekoliko odprti pečici, da se, dovolj dvigne. Škofovski kruh razreži šele naslednjega dne.

**Medenjaka.** Zavri  $\frac{1}{2}$  kg medu in stresi vanj 35 dkg sladkorja. Dodaj  $\frac{3}{4}$  kg moke  $\frac{1}{8}$  kg olupljenih, debelo zrezanih mandljev, polno žličko pecivnega praška, pol žličke cimeta, noževо konico dišečih klinčkov, 5 dkg zrezanega citronata, sok in olupke ene limone in 2 žlici rüma. Testo dobro stepi; potem naj počiva preko noči. Naslednjega dne ga razvaljaj na deski, dobro posipani z moko, izreži z modelčki razne oblike, ki jih speči na namazanem pekaču.

**Kavna torta.** Stepaj v kotličku nad soparo 5 jajc in 3 rumenjake ter 20 dkg sladkorja, da postane penasto in gosto; nato odstavi in stepaj dalje, da se ohladi. Dodaj 18 dkg moke,  $\frac{1}{2}$  presnega masla in toliko črne kave, da postane testo svetlorjavo. Vlij v namazan in z drobinami posipan obod za torte polovičo tega testa ter speči. Ko je en list pečen, porabi še drugi del testa in ga speči kakor prvega; vendar počakaj, da se nekoliko ohladi, potem šele ga zvrni. Ako hočeš, da so listi tanjši, razdeli testo na tri dele in peči torto trikrat. Stepi gosto, s svežega mleka posneto smetano v trdo peno, osladi jo z vanilijevim sladkorjem, pobarvaj z nekoliko črne oslajene kave, primešaj nekoliko zmletih orehov ali mandljev in nadevaj spodnji list s tem nadevom, položi drugi list na prvega in nakupiči nadev tudi povrhu torte. Ako si spekla tri liste, nadevaj torto dvakrat; v tem primeru bo seve višja in bolja.

**Krško testo za jabolčni kolač.** V četiri kg moke razdrobi 16 dkg presnega masla, dodaj 1 celo jajce, 1 rumenjaka, 2 žlici sladkorja, velik šcep soli in 3 kavne žličke rüma. Zgneti na deski v testo, ki naj počiva do drugega dne pokrito na hladu. Potem ga prereži na dva enaka dela; oba razvaljaj v četverkotnika, kakor pekač velika. Enega položi na pekač in ga enakomerno obloži z nakrhlijanimi jabolki, ki so se nekaj časa parila s sladkorjem, cimetom in limonovim sokom; ali pa namaži z dobro marmelado precej na debelo. Pokrij z druge polovico razvaljanega testa in speči v pečici. Kolač ni drag, a je še vedno dober tudi star. Serviraj ga na kocke zrezanega toplega, ali mrzlega.

**„Snežnik“.** Stepaj s šibico 3 rumenjake in 6 dkg vanilijevega sladkorja. Potem nalahno primešaj trd sneg treh beljakov in 10 dkg presejane, dvojnootre najfinejše pšenične moke. To piškotno testo razmaži na prst debelo na namazanem pekaču. Speči v pečici samo svetlorumeno, razreži takoj na kocke, ki jih položi v porcelanasto ali ognjavarno posodo ter še vroče oblij z naslednjo kremo: Razmešaj 3 žlice moke s tremi rumenjaki, prijavaj pol litra mleka in ves čas mešaj ali motaj z motičem ali šibico. Dodaj 7 dkg vanilijevega sladkorja in stepaj na primerno vročem štedilniku ali položi kotliček ali lonec s kremo v posodo vrele vode, ki naj vre dalje, ter stepaj tako dolgo, da postane krema gostljata, zavreti pa ne sme. Vlij jo na piškotne kocke; potem napravi sneg iz treh beljakov, primešaj 3 polne žlice sladkorja in nakupiči sneg vrhu kreme. Postavi v pečico, da se še bledorumen opeče, nakar takoj daj na mizo.

**Rajska krema.** Za 5—6 oseb stepaj nad soparo  $\frac{3}{4}$  litra mleka, 7 dkg sladkorja z vanilijo in 6 rumenjakov v gosto kremo; po-

tem postavi na hlad. Medtem naloži v globoko stekleno skledo piškote, ki jih namaži z marmelado in stisni po 2 in 2 skupaj. Na vsako osebo računaš po 2—4 piškote. Poškropi potem piškote z močno oslajeno črno kavo, kateri si primešala nekoliko ruma ali kakega finega likerja. Primešaj ohlajeni kremi četrť litra v gosto peno stepene smetane in žlico ruma, ter vlij to na piškote, da so vsi pokriti. Postavi na led ali na sneg. Krema je resnično rajska in je primerna kot končna sladica na božični ali na Silvestrov večer. — Ako hočeš štediti z jajci, lahko vzameš malo več mleka, namesto dveh rumenjakov pa primešaj ostalim štirim rumenjacom pol žličke moke. — Ali: Rezine prav finega mlečnega suhorja razreži na 4 cm velike in tanke koščke; namaži jih z malinovo marmelado in stisni po dva in dva skupaj. Pomoči jih potem v oslajeno belo vino, da se dobro premočijo, a ne razpadejo, in jih zloži v stekleno skledo. Potem olupi dvakrat toliko jabolk, kolikor je suharja, od strani peške in razreži jabolka na listke. Duši jih s sladkorjem in limonovim olupkom in nekoliko vode, a ne premeško. Ko se ohladi, jabolka razdeli med suhor in ga tudi pokrij z jabolčno čežano. Nato napravi kremo iz

pol litra mleka, 2 jajec in vanilijevega sladkorja. Ohlajeno vlij na pripravljene suhor in postavi na mrzlo, da se suhor prepoji s kremo. Preden neseš na mizo, razvrsti po vrhu kupčke malinove mezge; še bolje in lepše je, ako nakupiš po vrhu v trdo peno stepeno smetano.

**Pomarančni in limonovi olupki** dajejo fin vonj in okus skoraj vsaki sladici, zato se v kuhinji prav mnogostran-ko uporabljajo. Da imamo olupke v zalogi tudi takrat, ko pomaranč ni dobiti, namreč poleti, za to moramo skrbeti pozimi in v pomladi, ko je pomaranč v izobilju. Pomaranč prav tanko olupimo z ostrim nožem, ker le vrhnja kožica vsebuje vonjiva olja, medtem ko je bela koža grenka. Olupke natresemo v steklenice z ozkim grlom, nalijemo nanje finega špirta in zamašimo ali zavežemo s pergamentnim papirjem. Tako naj stoji dalje časa. Kadar potrebujemo vonj in okus po pomarančah, vlijemo v testo nekaj kapljic tega vonjivega špirta. Prav tako napravimo tudi limonov špirit. Bolje je, da si za daljšo zalogo pripravimo več manjših stekleničk, kakor pa eno veliko.

## Praktična navodila

**Pobeljene stene**, ki so se zaprašile in zamazale, očistiš s stariim svilenim papirjem. Naveži ga na omelo, ali ga stisni v kepo in nalahno drgni z njo po umazani steni. Neverjetno je, kako tako čiščenje pobere vso nesnago, navadno bolje kakor krpa, ki je preostira.

**Mastne madeže** spraviš iz usnjenih rokavic, ako jih močno drgneš s svežo kruhovo sredico. Ki madeže nekako vsrka, ako niso preveč zastareli in že posušeni.

**Umazane fotografije** odrgni z vato, ki jo prej pičlo omoči z vazelinom. Naposled izbriši še s suho, čisto vato.

**Svetle volnene šale**, dokler še niso zelo umazane, očistiš s suho in ostro pšenično moko; menčaj in drgni jih v moki in ponavljaj z vedno čisto moko tako dolgo, da so zopet snažni.

**Ozke visoke vaze se rade prevrnejo**; da se to ne zgodi, jih napolni deloma z malimi kamenčki ali s peskom in nalij nanje vode.

**Ako so tla v sobi zelo mrzla**, zloži pod preproge debelo plast časopisnega papirja, ki zadržuje toploto, oz. zabrani prodiranje mraza iz tal.

**Volnene obleke, ki niso zelo umazane**, lahko opereš brez mila v topli vodi, kateri

si primešala par nastrganih sirovih krompirjev.

**Kadar fikaš svilo**, likalnik ne sme biti prevroč. Najbolje napraviš, ako podložiš in pokriješ svilo s polo papirja in preko njega likaš.

**Zastore rumenkaste** (ekri) barve osvežiš in jih zopet pobarvaš z močnim lipovim čajem.

**Sirovo svilo** krasno opereš v vodi v kateri se je kahal bel grah, samo osoljena ne sme biti. Grah odcedi, grahovo preedi skozi krpo in stiskaj v njej svilo, ne da bi jo mencala. Voda mora biti še mlačna. Zavij oprano svilo v suhe krpe in jo likaj še vlažno narobe.

**Da se usnje zimskih čevljev zmečča**, ga tanko namažemo z ricinovim oljem, pustimo nekaj časa in z vato obrišemo. Potem ponovno namažemo z ricinovim, podplate pa prepleškamo z lanenim oljem. Gornjega usnja ne smemo mazati z lanenim oljem, ker bi sicer popokalo.

**Prekajeno meso hranimo z uspehom**, ako vsak kos posebej namažemo z mastjo, ga pustimo, da se mast vpije, potem obrišemo odvisno maščobo in kose zavijemo v papir. Ko smo to opravili, natresemo v škri-njo ali zaboj, ki nima nikakih špranj, na debelo presejanega bukovega pepela. Nato

# Tudi danes še najvažnejše!



Mislite vedno na to, da je milo podlaga vsake nege kože. Slabo milo lahko vse pokvari. Samo tako milo, katerega ime jamči za kakovost, neguje kožo tako kakor je treba, da postane lepa.

---

**IZBIRAJTE MED SLEDEČIMI**

## ELIDA MILI

**ELIDA FAVORIT**  
že deset let ljubljenec razvajenih žensk.

**ELIDA 7 CVETIC**  
lüksusno milo, ki si ga lahko privoščiti vsakdo. Posebno močnega vonja.

**ELIDA BELI ŠPANSKI BEZEG**  
milo snežnobelega barve — omamljivega vonja.

**ELIDA KREMA MILO**  
popolnoma novo! — Posebno blago za občutljivo kožo. Posrečena dopolnitev nove Elida kreme.

**IME ELIDA JAMČI ZA KAKOVOST**

---

zložimo v papir zavite kose drug poleg drugega v zaboj, a med nje, kjer je kaj prostora, natresemo tudi pepel. Prav tako pokrijemo še povrhu meso s plastjo pepela, a na pepel pridejo zopet kosi mesa, dokler ni

zaboj poln. Na vrhu mora biti posebno visoka plast pepela. Potem zaboj pokrijemo s pokrovom in ga zabijemo. Na ta način neprodušno spravljeno suho meso se ne pokvari in ostane sočno. Ako bi vendarle ne-

koliko plesnilo, ne škodi to okusu; treba samo, da ga operemo v gorki vodi in odrgnemo, da ga plesnobo. — Vsako suho, meso-začne s časom plesniti na onih mestih, kjer ni dovolj presušeno. Ako ga nameravamo kmalu porabiti, si pomagamo na tale način: Meso očistimo in ga položimo v močno raztopino kuhinjske soli. To pa pomaga le za kratek čas, ker se plesen spet pojavi. — Z mesa, ki ga hočemo dalje časa hraniti, odstranimo plesen takole: Vsa plesniva mesta dobro obrišemo, potem jih še omočimo s pomočjo majhnih ščetke s čistim alkoholom. Ko se nekoliko vpije v meso, približamo gorečo vžgalico vsem onim mestom. Alkohol zgori; ž njim pa zgore tudi vse kljice plesni in se ne pokažejo več. Ako se je plesnoba razširila že po vsej površini mesa, jo po možnosti z nožem in s krpo odstranimo, nakaž položimo kos za nekaj časa v raztopino soli. Če se popolnoma osuši, ga omočimo z alkoholom, ki ga zažgemo.

**Kako je treba umivati lase.** V življenju se obrača na to veliko premalo pozornosti. Skoraj vsaka žena ima svoj način umivanja glave, vendar bi se morala prepričati, če je njena metoda tudi zares primerna za njene lase. Ako se umivajo lasje z raznimi milji in sodo, postanejo trdi in krhki ter se dajo težko počesati. V zadnjem času se je pokazalo, da so za umivanje las najbolj primerna že večkrat preizkušena sredstva, ki ne vsebujejo alkalija. Uporabljajte zato za umivanje las samo tiste Sampoone, ki ne vsebujejo alkalija (n. pr. Elida).

**Mazila, ki vsebujejo živo srebro,** imajo svojstvo, da v njihovi bližini plemenita kovina, t. j. zlato in srebro, postane motna in neznačna. Kdor se maže s takim mazilom, v tistem času ne sme nositi zlatega nakitja: veržice, ure, prstanov, zapestnic i. dr.

**Jabolko olupiš hitro** in tako, da ne gre nič najboljših snovi v izgubo, ako ga vtakneš za minuto v vročo vodo in potem takoj v mrzlo. Na ta način lahko potegneš samo prav tanko kožico z njega.

**Dežniki** so pod našim podnebjem zlasti letos skoraj vedno na planem. Ako želiš, da dežnik dalje časa traja, namaži kovinaste dele večkrat tanko in previdno z vazelinom. Na ta način zabraniš rjavenje. Kadar se dežnik suši, mora biti vedno napol odprt. Blaten dežnik posuši, potem odstrani blato s ščetko. Ako se še poznajo madeži, jih odstrani z gorko milnico, kateri si pridejala malo salmijaka, potem izplakni s čisto vodo.

**Krhko testo položiš na pekač.** Razvaljano masleno ali krhko testo dela težave, ako ga hočeš položiti z deske na pekač; hitro se namreč raztrga ali potegne v napačno stran. Da se to ne zgodi, daj testu pravo obliko; že prej pa izreži iz bele le-

penke prav tako veliko obliko, kakor jo ima dno pekača. To obliko prereži ptečez čez pol, potem potakni vsak kos lepenke od nasprotni strani proti sredi pod testo, tako da približáš oba prereza drug k drugemu. Testo je sedaj dobilo trdo podlago, ga lahko prenešes na pekač z lepenkama vred, potem pa ju potegni vsak sebi izpod testa in testo leži pravilno na pekaču.

**Da beljak pri kuhanju ne izteče,** ako je jajna lupina počila, zavij jajce prav tesno v svilen papir in osoli vodo, v kateri jajce kulus.

**Steklena posodica ne počni,** ako jo postaviš na zganjeno mliko krpo, preden vliješ vročo tekočino vanjo.

**Sveže kotalče** in drugo pecivo se da lepo rezati, ako vtakneš nož v krop, ga obrišeš in režeš z vročim rezilom.

**Gumijaste plašče** treba pazljivo sušiti; toda nikoli jih ne obešamo v bližino gorke peči, nego naj se suše v hladnem prostoru. Razume se tudi, da gumijastega plašča nikoli ne likamo, četudi je morda impregniiran samo na eni strani. Gumijaste plašče očistiš s salmijakovo tekočino: 1 del salmijaka, 2 dela mehke vode. Ko se plašč posuši, ga obrišem previdno posod s kosmiči vate, ki jo omočimo z glicerinom.

**Stare britvice,** ki za britje niso več uporabne, lahko uporabljaš za paranje obleke. Tudi lahko z njimi odstraniš manjše madeže iz parketov. V to svrho napravi v star zamašek iz plutovine zarezo in vtakni vanjo britvico tako, da sta obe luknjici ob straneh še svobodni. Vtakni košček žice skozi luknjici in pritrži ž njo britvico k zamašku. Tako ni nevarnosti, da bi se pri uporabljanju britvice obrezala.

#### Ali že veš?

Da kuhaj krompir po možnosti vedno v oblicah; ker je tikoma pod kožo največ beljakovin.

Da pari olupljeni krompir le v luknjičavi posodi nad kropom, ker s tem ohraniš vso hranivost.

Da pridevaj luk, zeleno in sploh vse jušno koreninje šele 20 minut prej preden je juha gotova, ker se na ta način ohranijo vse hranilne snovi.

Da ne namakaj sadja in zelenjave dolgo v vodi, ker jim s tem izločiš mnogo hranivosti.

Da uporabljaj sadje neolupljeno in seve oprano, ali pa vsaj prav tanko olupljeno. Saj so tudi pri sadju najdrgočnejše snovi prav pod kožo.

Da daje ogljje večjo vročino, ako streseš nanj pest soli.