

## Kako moramo jesti sadje.

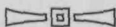
Spisal J. K.



ko opazujemo, kako jedo nekateri ljudje sadje, uvidimo takoj, da se bi marsikaj ne smelo dogajati. Marsikdo jemlje jabolko, hruško, češpljo itd. v roko in ne da bi natančneje pogledal sad, ga dene v usta. To priča o nečednosti. Na sadju je navadno mnogo prahu, cestnega in vrtnega gnoja, črvov, sploh stvari, ki prvič niso kaj tečne in drugič lahko jako škodujejo. K temu pride še dejstvo, da potuje sadje navadno skozi marsikatero roko, ki ni ravno temeljito umita in čista, večkrat imajo pa tudi lastniki teh rok kako nalezljivo bolezen.

Priporočam torej, da ne uživaj neočiščenega sadja. S tem pa še ni rečeno, da se mora sadje oprati v vodi, kar dela večina tistih, ki jedo sadje. Oprano jabolko nima več tistega dobrega okusa kot neoprano. Še manj kot prati pa se sme olupiti sadje, kar pa je prišlo že povsod v navado, in sicer iz dveh vzrokov. Prvič mora vsak, ki jé večkrat sadje, pritrditi, da tiči to, kar daje jabolku n. pr. dober duh, svež okus, edino le v olupku in da se z olupkom vzame jabolku tudi njegov pristen in dober okus. Na drugi strani je pa olupek sadja eno najboljših sredstev, ki skrbi za pravilno prebavo in čiščenje želodca in črev.

Da sadje lahko zauživaš, da mu ne vzameš ne okusa in ne odvajajoče lastnosti, zadostuje, da sadje dobro obrišeš s čisto ruto; morda poprej še podrgneš z nožem lahko po koži, da odstraniš umazanost, ki se trdo drži olupka, potem pa še obrišeš z ruto. S tem si popolnoma zadostil zdravstvenim zahtevam pri uživanju slehrnega sadja.



## Hudi Janko.

*Stisnil je metuljčeka —  
ah, metuljček vztrepetal,  
Janko, hudi Janko ta,  
glasno se smejal.*

*Mimo šla je mačica,  
on ji gorko dal,  
je bežala mačica,  
Janko se smejal.*

*In je v luži žabo vjel,  
z žabo v lužo pal,  
gledal sem ga in se mu  
na ves glas smejal . . .*

Ivo Danič.