

# Ženski svet

## Pelargonije.

Naše najbolj priljubljene in tudi najlepše cvetoče prijateljice so pelargonije. Njihovi škrlatasto rdeči cvetovi žare raz kmečka okna in ob njih rahlo rožni ter čisto beli. In spet drugje vidiš prekrasno angleško pelargonijo, ki se košati s svojo lepoto, ter bršljanke, ki se obešajo raz okna balkonov in teras.

Tako malo nege potrebujejo te rastline, da jih lahko goji vsaka gospodinja. Zlasti naše slovensko dekletce ne sme pozabiti, da so njena okna ogledalo njene pridnosti, nežnosti in ljubezni.

Navadna pelargonija ni izbirčna. Dobro se počuti v nekoliko težji zemlji in ljubi vlago. Najlepše cvete v razmeroma majhnem loncu na zračnem in suhem prostoru. Spomladi je treba pelargonijo obrezati, zlasti velike, rogovilaste rastline. Na vsaki mladiki pusti le štiri do pet očes. Potem jih presadi, ko začne očesa poganjati. Če pa preje presajaš, jih obreži šele, ko so se dobro ukoreninile. Obrezovati in presajati ne smeš hkrati. Koreninice lahko nekoliko skrajšaš.

Prezimni pelargonijo v hladni sobi ali suhi kleti, kjer ne zmrzuje. Zalivaj jo po potrebi in pazi, da ne zmočiš listov in stebela. Oveneले in odmrle dele odreži z ostrim nožem, prav tako tudi orumenele liste, pri katerih pusti spodnji del peclja, kateri itak pozneje sam odpade.

Pelargonije razmnožujemo s potaknjenci v poletnem času, od maja do septembra. Za potaknjence odreži čvrste in trdikaste, a ne vodene poganjke in jih posadi v lonec ali zabojček. Spodnje liste potaknjencem prirežeš. Če hočeš imeti lepo košato in ne rogovilasto rastlino, moraš že mlademu, dobro ukoreninjenemu potaknjencu odščipniti vršček.

Angleška pelargonija (zlahna, aleluja, stefanija) je dosti bolj občutljiva od navadne in še lepša. Ugaja ji lažja prst. Potaknjence napravi poletni, ko pelargonija odcvete. Če jo obrežeš spomladi, jo s tem uničiš. S ščipanjem vršček dobiš močne, košate rastline. — Pozimi jih imej na zmerno hladnem, svetlem in zračnem prostoru.

Bršljanika (viseča pelargonija) je tudi izredno lepa cvetlica, ki napravi dolge poganjke z mnogimi cvetovi. Imeti pa hoče dosti sonca, močno zemljo (kompostno) in dosti vlage. Ko cvete, jo je dobro zaliti z razredčeno gnojnico iz kurjeka.

Razmnožiš jih tudi s potaknjenci, ki se v dveh do treh letih bujno razvijajo. Prezimni jih v hladnih, svetlih prostorih.

Z majhno pozornostjo in pridnostjo more vsaka vzgojiti te hvaležne cvetice v bujno okrasje svojega doma.

## Vrt v maju.

Mesec cvetja je tu! Vendar nas veselje nad lepim cvetjem ne sme ovirati, da ne bi preprečili tudi rasti našega škodljivca — plevela. Treba bo že okopati zgodnje zelje, ohrovt in kolerabo, ki smo jih presadili iz toplih gredic. Kumare, buče, papriko in paradižnike pa presadi na prosto šele v drugi polovici maja, ker so te rastline občutljive za mraz.

Sejemo v maju kar na prosto kumare, jedilne buče, redkvico, pozni grah, peso, špinačo, pozno zelje in pozni ohrovt. Koncem me-

seca maja sejemo radič in endivijo. Za zgodnjo setev je rumena endivija, za jesensko in zimsko uporabo pa zelena. V maju posadimo tudi fižol.

Setve je treba pleti in razredčiti. Zatiranje plevela je za rast rastlin nujno potrebno. Ob deževju pa je dobro zalivati zelenjad z razredčeno gnojnico iz kurjeka.

Če se pojavijo bolhe, jih preženemo s škropljenjem tobačnega ekstrakta, ali pa s pepelom, ki ga posejemo po gredicah.

Na cvetlične grede nasadimo letne cvetlice: astre, šeboje, cinijske, nageljne in druge, ki jih presadimo iz zabojčkov ali iz toplih gred. Napravimo potaknjence od krizantem. Mačham, marjeticam, potočnicam pobereemo seme in ga spravimo.

Če imamo slabotne in bolne sobne cvetlice, jih presadimo v izpraznjene tople grede ali na vrtno leho, da se na novo opomorejo. Če je sonce premočno, jih je treba zasenčiti.

Oleandre postavimo na sonce in jih izdatno in redno zalivamo. Vrtnice moramo ob hladnem vremenu čez noč pokriti z lahkimi cunjami ali s časopisnim papirjem.

## Več zelenjadi in sadja!

Pri naši vsakdanji prehrani često pogrešimo. Ni dovolj, da se nasitimo in ni vseeno, kaj jemo.

Naše telo prehranjuje kri, od katere je odvisno naše zdravje. Kri pa nastaja iz jedi in sijače, ki jo uživamo. Iz tega sklepamo, da je nepravilna prehrana lahko vzrok mnogim boleznim.

Zelenjad vsebuje mnogo rednih snovi: beljakovin, rudninskih snovi in vitaminov, kar v drugi hrani ne dobimo v zadostni meri. Te snovi so za razvoj našega organizma nujno potrebne, ker bi se brez njih ne mogel vsestransko razviti. Zaradi pomanjkanja nekaterih rudninskih snovi kri ne more odvajati škodljivih primesi, zlasti ogljikove kisline. Pomanjkanje apna pa povzroča mnoge kostne bolezni, posebno angleško bolezen (to je omehčanje kosti), slabo zobovje itd.

Ker uživamo preveč mesne hrane, krompirja in moke, sprejemamo s tem preveč beljakovin in škroba. S tem si pa skvarimo kri in posledica tega je slaba odpornost našega telesa proti različnim boleznim. Ker manjka taki hrani rudninskih snovi, moramo poiskati druge, ki nam da nadomestilo — to je sadje in zelenjavo.

Sadje uživajmo sveže. S kuhanjem in sušenjem se porazgubi mnogo rednih snovi. V sadju je dosti sadnega sladkorja, ki je lahko prebavljiv in varen za prehrano.

Glavna jed pri kosilu naj bi bila zelenjad: ohrovt, zelje, solata, endivija, regrat, špinača, kopriva, rdeča pesa, koleraba, redkev. Najbolj priporočljiva od zelenjave je špinača, ki vsebuje največ rudninskih snovi in vitaminov. Vendar se je v naših kuhinjah zelo malo uporablja. Nekateri moti njen okus, to pa zaradi tega, ker so si ga pokvarili z napačno prehrano.

Špinačo pripravljajo gospodinjice tako, da jo skuhamo, seseklajo itd. To je precej zamudno in obenem manj koristno, kakor če jo pripravimo svežo. Špinačo kuhamo, če je že stara in lesnata. Veliko okusnejša je, če jo samo dušimo v surovi masli ali masti. Obenem pa ohrani svoj okus in vse redne snovi.

Prinašamo tudi nekaj navodil za pripravljane špinače.

## Kuhinja.

### Nadna špinača.

Osnazi špinačo, jo operi in skuhaj v zavreli vodi. Čez nekaj minut jo odcedi in drobno seseklaj na deski. Na masti napravi svetlo prežganje, zreži nanj strok česnja in zelenega peteršilja. Stresi na to sesekljano špinačo, jo zalij z juho in osoli. Ko vre nekaj časa, pa prideni še žlico kisle smetane.

Prav tako se pripravi tudi koprive, ki so kot špinača izborna prikuha. Uporabljalj mlade liste kopriv.

Bolj priporočljiv način pripravljanja špinače je sledeči:

Špinačo operi v več vodah. V kozici razgrej surovega masla ter oprži v njem malo čebule in moke. Potem prideni cele surove špinačne liste in jih duši pet minut. Špinačo osoli in ko se je tekočina izparila, dodaj še kislo smetano in jed je pripravljena.

Drugi način: Surovo špinačo na drobno seseklaj, preden jo daš dušiti. Narediš jo tudi lahko brez čebule in moke, samo z maslom in smetano. Soli potrebuje ta špinača zelo malo, ker jo ima sama dovolj v sebi.

### Špinačna solata.

Špinačne liste brez pecljev dobro operi, odcedi in zreži na drobne rezance in jo zmešaj s solatno omako, ki jo pripraviš takole: vzemi pet rumenjakov od trdo kuhanih jajc in jih dobro pretlači skozi penovko. Prideni 5 do 6 žlic dobrega olja, sok ene do dveh limon in par zrn soli. Dobro zmešano vlij na solato.

Ta solata je izredno zdrava jed in ker jo jemo surovo, ne more izgubiti s kuhanjem nobene hranljive snovi.

### Majriško vino.

Natrgaj precej velik šopek dišečih perl — valdmajstra — ter poreži cvetoče vršičke. Nalij dobrega belega vina in prideni s sladkorja, da bo primerno sladko. Zreži nekoliko pomarančo na rezine in jo namoči v vinu. To pokrij in pusti stati par ur, da se vino navzame duha dišeče perle. Nato ga odcedi v steklenico. Cvetlice ne smejo ostati v vinu predolgo, da ne postane grenko.

## Potrpežljiva zakonska ženska

Svetovno nagrado potrpežljivosti in dobrohotnosti v zakonskem stanu bi zaslužila brezdvomno neka žena v severoameriškem mestu Čikago. Ta najtežje preizkušena ženska se je zglasila pred kratkem pri ločitvenem sodniku Eudolfu Desort. Prosila ga je, naj loči njen zakon z nasilnežem Johnom. Kot vzrok ločitve zakonskega življenja je navedla, da ji je ljubi John enkrat zlomil nos, dvakrat ji je razgrizel roko, trikrat ji je zlomil nogo, štirikrat ji je razrezal vrat, izbil ji je 5 zobov, in šestkrat jo je obdelal s kladivom. Naštetih zakonskih običajev so se zdeli tudi sodniku presurovi, vendar je skušal ponoročiti postaviti, da poravna pred izrekom ločitve zakona. Prigovarjal je ženski, naj odpusti nasilnemu soprogu. Dobričina je res umaknila ločitveno tožbo in se je vrnila k ljubemu Johnu.