

Ko nam bo meso raslo po poljih . . .

Ali veste, kaj je „meso brez kosti“? - Od rastlinskega mleka do sira in gradiva

Ljubljana, 15. decembra.

Letos smo pogosto govorili o »rastlinskem mesu«; misili smo na gobe, ki res lahko po svoji hranljivosti in dobrem okusu vsaj precej dobro nadomeščajo meso. Toda pravo rastlinsko meso ali meso brez kosti je že cela tisočletja na Daljnem vzhodu sočivje. Ne navadno sočivje, temveč »kitajski fižole«, kakor pri nas nekatere imenujejo sojo. Obljubili smo, da vam bomo razkrili sčasom vsaj največje zanimivosti in posebnosti soje, kar je potreben predvsem zaradi tega, ker je propaganda za pridelovanje tega čudovitega pridelka že začela roditi prve sadove in ker je v temi zvezzi z rešitvijo našega prehranjevalnega vprašanja.

Kako je torej s sojinim mlekom

Nelavno smo objavili recept za izdelovanje mleka iz soje v gospodinjstvu. Ce bi bilo naprodaj kaj dobre soje, bi naše gospodinje nedvomno preizkusile recept. Posamezni ga bodo vseeno lahko preizkusili, če se obrezoj na naše pridelovalce soje. Porocali smo, da tudi ve Ljubljani, pridelujemo sojo, tako da je imamo vsaj za preizkuse dovolj. Naši pridelovalci pa sojo porabljajo po večini tudi — za mleko, toda za živilsko; z njim krmijo namreč krave. Dognano je, da je ta krma izvrstna ter da zelo zvišuje mlečnost. Ce bi sojo hoteli porabiti bolj racionalno, bi kazalo izdelovati iz nje mleko neposredno, kar pa za naše živinorence še ne prihaja v poštov. Vprašanje je tudi, kakšno mleko bi nam dala pri naših pridelovalcih soja, saj ni niti natančno ugotovljeno, v kakšno vrsto spada. Pripravljeni je pa treba, da je vrst soje neštejo ter da nastajajo še vedno nove vrste.

Za naše vegetarijance

Naj zaupamo posebej še našim vegetarijancem, kako se naj hranijo, da mesa v resnicu ne bodo pogresali. To velja za prostovoljne in neprostovoljne vegetarijance. Med prehrano prebivalcev na vzhodu in na zahodu je bistvena razlika, toda prav za pravle na zunaj. Evrope in Američani veljavijo za mesojedce, čeprav njihova hrana ni pretežno mesečna, medtem so pa Azijci na glasu kot vegetarijanci. Pri nas prevladuje mnenje, da se Azijci hranijo pretežno z rižem, kar je velika zmota. Ce bi se hranili s samimi rižem, bi že zdavnaj izumrli. Hranilnost riža ni velika. Mnogo rednejše je sočivje, ki Azijcem nadomestjuje meso in s pohod na duščnih snovev bogata živila Evropev. Med sočivjem je pa najbolj redilna ter na duščnih snovev bogata soja, zato razumemo, zakaj jo Kitajci imenujejo »meso brez kosti«. Ce pa govorimo o tem

mesu brez kosti in prehrani Azijcev, ni rečeno, da se tudi Evropei ne moremo prilagoditi na podobno vegetarijansko hrano. Pravimo, da je razlika med prehrano Azijcev in Evropev le na zunaj, saj človeški organizem zahteva tu in tam približno enako količino in enake vrste hranilnih snovi. Ni neobhodno potrebno, da se moramo hraniti z mesom, če nam lahko hrana druge vrste najomesti hranilne snovi, ki jih vsebuje meso. Da so tudi Evropei lahko vegetarijanci — prostovoljni ali neprostovoljni — brez škode za svoje zdravje, ni treba še posebej dokazovati. Med vojno je navadno mnogo več vegetarijancev. Da bi jim vegetarijantvo ne skodovalo, bi si pa moral izbirati takšno hrano, ki vsebuje dovolj beljakovin v maščob. Javni delavec je v neki reviji dokazoval, da je hrana našega prebivalstva prerevna na beljakovinah, ker tudi v normalnem casu jen premalo meseta. To velja predvsem za deželane, ki so v primeri z meščani pravi vegetarijanci, odnosno to je veljalo vsaj za normalne čase. Ne moremo pričakovati, da bomo primanjkljaj na beljakovinah lahko krili primerno z mesom. Zato bi bilo treba že zaradi tega reformirati našo prehrano in v ta namen prihaja predvsem v poštov soja.

Ni le dovolji priporočati, kaj bi naj jedli

Toda ni le dovolji priporočati, kaj bi naj jedli, temveč je treba tudi povedati, kje bi bilo treba vzetti. Zato smo že toliko govorili o potrebi pridelovanja soje, odnosno z možnostjo pridelovanja pri naših. V našem smo tudi začeli pisati o raznih načinih porabe in uporabe soje. Tako je postal aktualno tudi izdelovanje mleka iz soje.

Sojino mleko so s popolnim uspehom preizkusili že pred desetletji v evropskih zdravstvenih zavodih. Z njim so hranili dojenčke,

ki niso prenesli naravnega mleka, dajali so ga tudi jetičnim in diabetikom. Razumljivo je pa, da so sojino mleko ukivali tudi zdravni odrasli ljudje in so ga hvatali, da je dobro. Posamezne tovarne so tudi že izdelovali mleko iz soje, vendar doslej v evropskih deželah se ni prihajalo na trg mnogo rastlinskega mleka. Na živinorejskih postajah so s popolnim uspehom uporabili sojino mleko za vzroje telet, ki bi bilo sicer njeni zdravje ogroženo. Med prvo svetovno vojno je postal izdelovanje rastlinskega mleka aktualno, a tedaj so se še borili z raznimi tehničnimi težavami, tako da ni bil primeren praktični uspehov. Ko so pa pozneje začeli predelovati sojo po japonškem načinu, so sprevrdeli, da bi bilo rastlinsko mleko mnogo cenejše od živilskega ter da bi ustrezal tudi njegov okus.

Zdaj pa še sir iz soje

V delih vzhajajočega sonca so razni siri iz soje še mnogo bolj cenjeni kakor sojino mleko. Nekateri vrste kitajskih in japonskih sirov iz soje so dosegli celo svetovni sloves. Japonci in Kitajci izdelujejo rastlinski sir celo industrijsko. Sicer je pa več načinov izdelave kakor tudi več vrst sirov. Natančno opisovanje receptov za izdelovanje sira nima pomena, ker pač zdaj pri nas takšnega sira še ne moremo izdelovati. Sir iz soje je izrednega pomena za prehrano prebivalstva na Dalnjem vzhodu. Posebno je znan bel sir vrste »Tou-Fou«. Razne vrste sirov izdelujejo bodisi, da puste mleko kaščenju ter mu dodajo klice ali fermenti in potem sesirjeno mleko prelejajo. Da se mleko sesiri pa dodajajo tudi neki prasek posebne rudnike, ki jo imenujejo chack-kao. Prav tako kakor ta prasek učinkuje raztopina kalicijevega sulfata. Ni odvisno toliko od tega, kakdo dosežejo, da se mleko sesiri, temveč, kako sesirimo predelave. Nekateri siri uživajo sveže, druge kuhanje v slanini ali prekajene. Nekatere siri uživajo sveže, druge kuhanje v slanici ali prekajene. Nekatere vrste so slane, druge (z dodatki fermentov) so polobne slovitim francoskim sirom, n. pr. vrstam: Gravurere, Roquefort, Camembert. Kemične analize so pokazale, da so te vrste sojnih sirov posebno bogate na duščnih in maščibnih hranilnih snovih, in da vsebujejo tudi nekaj ogljikovih vodanov. Sojini siri so lahko prebavljivi in organizem izrabljati večino hranilnih snov. Poraba je mnogovrstna. Sojini siri prekajo po hranilnih snovih meso in nekatere vrste se tudi po dobrem okusu lahko kosajo z mesom, zato pa tudi ne sluzijo le kot predjem. Znani so številni recepti zelo okusnih jedi z dodatkom sojnegata. Z dodatkom sojnegata sir lahko posamezne jedi izpopolnimo tako, da vsebujejo vse potrebitne hranilne snov.

Kaj je galatit

Iz simevine ali kazeina, ki jo vsebuje živalsko ali rastlinsko mleko, dandanes izdelujejo tkanine, kar je že dovolj znano, marmidko pa ne ve, da iz nje pridobivajo tudi galatit, ki je neke vrste umetna roževina, tvarina polobna celuloidiu, a ga po svojih lastnosti v marsičem prekaša, tako da jo uporabljajo za neštete namene. Pri tem pa morate vedeti, da kg simevine pride iz 40 do 50 kg živilskega mleka, medtem ko dajo že 4 kg sojinega zrnja za kilogram simevine; že iz tega lahko sprevidite, kako silno pomembna industrijska rastlina je soja, a hkrati tako važna za prehrano ljudi in živali, da ji moramo priznati prvenstvo med kmetijskimi rastlinami. Ali zdaj razumete, zakaj pa pismo o soji?

LJUBLJANSKI KINEMATOGRAFI

Predstave ob delavnikih ob 16., 18.15, ob nedeljah in praznikih ob 10.30, 14.30, 16.30 in 18.30.

KINO MATERIA TELEFON 22-41
Film o ljubljenci teko preizkušenega dekleta.

Tajna ljubezen

Alida Valli, Fusco Giachetti, Vivi Gioi, Osvaldo Valenti, Bella Starace, Camillo Pilotto itd.

KINO SLOGA TELEFON 27-30
Vesela in zabavna filmka burka s popularnim komikom Fernandom

Štirje pari se ženijo

Paulette Dubest Andrex, Roland Toutain

KINO UNION TELEFON 22-21
Duhovita komedija polna smeha, zabave in muzike.

Dva milijona za smehljaj

Enrico Viaristi, Elsa de Giorgi, Sandra Ravel, Romolo Costa.



La lampada di qualità prodotta
nello stabilimento di Milano della
TUNGSRAM ELETTRICA ITALIANA S.A.

Kakovostna žarnica proizvajana
v Milanu v tvornici tvrdke
TUNGSRAM ELETTRICA ITALIANA S.A.



TUNGSRAM

Sportni pregled

Odlična bilanca holandskih plavalk

Izvrstna kakovost holandskih plavalk je znana. Po končani letosni plavalski sezoni na prostem so sestavili pregled njihovih najboljih uspehov, ki njihove odlike lastnosti popolnoma potrjujejo: holanske plavalki so med najboljšimi na svetu.

Zanimivo je, da je med najboljšimi nekaj še zelo mladih. Tako je holandska praviljava na 200 m prsno Bijlandova staroma 16 let. Enake starosti je njena tovarišica privrjanja na 100 m prsno Haverla.

Tabelna navaja naslednje tehnične rezultate najboljših uspehov, pri čemer pa naj takato priponimo, da niso upoštevani izredni rezultati, doseženi na plavalski prireditvi v Bochumu:

100 m prsno: 1. Rie Van Veen 1:06, 2. Alie Stijl 1:06, 3. Van Sckalk 1:07.

200 m prsno: 1. Rie Van Veen 2:30, 2. Alie Stijl 2:31, 3. Schalk 2:32.

100 m hrbtno: 1. Feggelen 1:14, 2. N. Senf 1:15, 3. Shuij 1:19.

100 m prsno: 1. Willij Haverlag 1:24, 2. Jopy Walberg 1:25.

200 m prsno: 1. Tonij Bijland 2:58, 2. Jopy Walberg 2:58, 3. Willij Haverlag 2:59.

400 m prsno: 1. Jopy Walberg 6:13.7, 2. Tonij Bijland 6:17.

TAKO JE RAZUMELA

Zdravnik: »Vaši hčerkki je potreba impremenje živiljenskih pogojev. Saj me razumete, kajne!«

Mati: »Seveda, gospod doktor. Mislite impremenbo imena.«

M A L I O G L A S I

Papirnate ZAVESE za zatemnitve po najnižji ceni — stalna zalogi

E. Zakrajšek, tapetnik

Ljubljana, Miklošičeva cesta stev. 34 — telefon 48-70.

OJDEJE

od vate in puha — nove in stare — vam zadejte. — Ljubljana, Matijašev trg 2/II. 1992

Inseriraj v „Slov. Narodu“



Nebna skrivnost
ni, da imajo
oglaši v Slovenskem Narodu
več napak.

Kadar potrebujete
tar koli,
se poslušite
oglaši v Slovenskem Narodu.

OGLAS V
SLOV. NARODU
POMENI USPEH

ta mi dan specifi
za oglaši oddelki
naroda merom
ano do 9. ure dep.

FILATELISTI

Prezso i più importanti uffici postali del Regno potete consultare gratuitamente il catalogo delle carte valori postali vendibili per collezione dall'Ufficio Filatelico dell'Amministrazione delle Poste e Telegrafi. Gli uffici suddetti accettano le richieste di acquisto di francobolli e del catalogo. Il prezzo del catalogo è di L. 4.— se acquistato direttamente nell'Ufficio Filatelico di Roma. Per la spedizione aggiungere L. 1.10 per l'interno del Regno e Colonie e L. 2.75 per l'Estero.

Pri največjih poštnih uradilih Kraljevine si lahko bresplačno ogledajo katalogi poštnih vrednotic, ki jih za kolekcije prodaja filatelistični urad Uprave Pošte in Telegrafa. Omenjeni uradi sprejemajo narocila za kupnjo znakov in katalogov. Cena katologa je L. 4.—, ce ga kupite neposredno pri filatelističnem uradu v Rimu. Za pošljatev priložite L. 1.10 za Kraljevino in kolonije ter L. 2.75 za inozemstvo.

Iz Ljubljane

Proračunska seja mestnega sveta Ljubljanskega. Danes ob 16. se príne v veliki sejni dvorani mestnega proračunarsva v Ljubljani proračunska seja mestnega sveta Ljubljanskega. Na dnevnem redu je poročilo finančnega odbora o proračunu mestne uprave, mestnih podjetij in socialnih proračunov za leto 1942, pravilnili o izvrševanju novega proračuna in poročila trobarinskega odbora. Javni bo sledila tajna seja, na kateri se bodo obravnavale zadeve personalne zadeve.

— Izboljšanje ribogostva v Bosni. V Banja Luki je se pred leti ing. Jedlicka ustavil skromno ribogostvo s sedmimi bazeni, ki v njih lahko goji do 200.000 novtri. To ribogostvo je bilo za Vrbas in njegove pritoke prava blagočina, ker so divji ribi uničevali ribe z dinamitem in tako

