

Iz življenja za življenje

Ne le štediti, tudi razsipati treba o pravem času

Razsipati, zapravljati v času, ko smo zlasti gospodinje primorane, da izkoristimo vsako tudi najmanjšo stvarco do zadnjih možnosti, da pritrugujemo sebi in svojcem, kjerkoli je brez znatne škode za telesni in duhovni blagor to mogoče?

Ako se snidejo žene, se suka njih pogovor navadno samo okoli vprašanj: kje naj dobim še za kolikor toliko zmerno ceno to in ono? Kako lahko kuham s čim cenejšimi in manjšimi količinami živil, da bo rodbina vendar sita in zadovoljna? Kaj vse še lahko izčrpam, kar je šlo prej v smeti ali na gnojišče?

Naši listi, ne samo ženski, marveč celo politični tedniki in dnevniki priobčujejo navodila in modre nasvete, kako ne smemo prezreti niti najničnejše malenkosti, kako nam mora prav vse služiti za izboljšanje in pomnožitve hrane, obleke, za ohranitev pohištva in vseh drugih telesnih dobrin. Če tega dandanes nisi sposobna, si zanič gospodinja! ... Tako žive gospodinje samo v znamenju štednje, v občutju skrbi za obstanek obitelji. Njih obrazi postajajo vsak dan bolj resni in zaskrbljeni. Spričo nepremagljivih bojev za dobrobit svojcev izginja vse oživljajoči nasmeh z njih. Vse njihove moči, vse misli in želje teče samo za tem, da nasitijo svoje drage, jih oblečejo in obujejo.

Da, mnogo je žen, ki tako vzorno in požrtvovalno štedijo in skrbje, da je postala vsa njihova osebnost čemerna, njih usta so se stisnila in zožila ter izražajo samo trpkost. Nič več nimajo pogleda, srca in odprtih rok za marsikaj, kar se godi okoli njih. Same sebi se smilijo in vidijo samo svojo bolešt.

Pozabile so, kako dobro de še siromašnejšemu bližnjiku sočutna beseda, če prihaja res od srca, mala uslužnost, dobrotno dajanje, četudi je v resnici prav malenkostno.

In vendar! Čeprav imaš sama težke brige, ti ne sme biti nemogoče, da si na uslugo z dobrim nasvetom, s sočutnim poslušanjem, z razumevanjem bližnjikovih tegob, s posredovanjem na korist drugim. Morda te velja samo pol urice plemenitega vživetja v skrbi svojega okolja, nekaj razumevajočih in sočutnih besed, par potov ali pa žrtvovanje stvari, ki tebi in tvojim niso neobhodno potrebne, pa lahko često ogromno koristiš, ne da bi svojece občutno prikrajšala.

Zato proč z leno in topo brezbriznostjo do sočloveka. Misli tudi na druge, kakor da so tvoji najbližji! Čim več daješ v tem oziru, tem bolj obogatiš sebe, tem vedrejša ti postane duša in tem lažje boš prenašala svoje gorje ter si ohranila duhovno ravnotežje. Dajati ustvarja večje zadoščenje in lepšo srečo kakor sprejemati. Da, podarjati je slajše kakor sprejemati.

Ako uprav razsipno ne darujemo svojega srca, zanimanja in sočutja svojemu okolju, smo podobni bogatašu, ki strada in hodi razcepan iz skoposti, ker nikomur, niti sebi ničesar ne privošči. Med svetovno vojno so bili neredki taki nesrečniki, ki so poginili za telesno oslabeledostjo, dasi so imeli polne shrambe! Pazimo, da še sami ne postanemo kljub največji štednji revni in prazni samo zato, ker smo slepi in gluhi za usodo bližnjikov.

Razsipajmo dobroto in toploto, ki bo predvsem obogatila in ogrevala nas same!

Srebro golk, zlato molk

Če si usta zaveže, se včasih desetim odreže. Vsak človek! Pravijo, da so ogenj, povodenj, potres, kuga in lakota najhujše šibe božje. Pa so dolgi jeziki menda med najhujšimi in vendar na prvem mestu. Zaradi dolgih jezikov so izbruhale vojne, so se dogajale katastrofe in se dogajajo zmerom nove tragedije. Opravljanje in klevetanje povzročata vedno ponavljajoče se nesreče. Če bi ljudje držali jezike za zobmi, če bi manj govorili, a več mislili, bi bilo vse lepše, mirneje na svetu. Zaradi blebetanja in čenčanja — ustnega, pisanega ali tiskanega — so se že neštetokrat razprli vladarji, ministri, države, so se izdale najvažnejše tajnosti, so se onemogočili najidealnejši načrti in izzvali krvavi konflikti, ki so požrli na stotisoče življenj in milijonska imetja. Hudobni gobezdači razširjajo strasne mržnje med strankami, med politiki in gospodarstveniki ter povzročajo medsebojna razračunavanja, ki prinašajo na vse strani zgolj maščevalnost in brezkončne škode, žalost in obup. Zaradi jezikov so ljudje marsikdaj in marsikje slabši kakor neme živali. Saj repiri med živalmi so kratki in večinoma brez težjih posledic, razpori med ljudmi pa trajajo včasih brezkončne dobe, včasih od rodu do rodu in so posledice čisto usodne.

Ne nameravam govoriti o splošnih in strahotnih poškodbah, ki so jih z krivile čenče med vami in celimi občinami, čenče bab v hlačah in krilih tostran in onstran mejnikov. Iz malenkostnih nesoglasij se često razplamte sovraštva, ki iščejo osvete nad sosedovim gozdom in poljem, živino in otroki, nad ženami in možmi. Hudobna čenča je kakor snežna kepa, ki se sproži visoko na gori in zagrmi v dolino kakor ogromen plaz ter poruši in zaduši vse pod seboj.

Prav zaradi malenkosti se često razbijejo prijateljstva in kalé zakoni: ruši in duši jih plaz trme, mržnje, maščevalnosti, ki jo je sprožila nepremišljena zla beseda. Saj obstoja prijateljstvo ali zakon izvečine iz samih malenkosti. Važne so, iz njih spoznavamo najboljše, kakšen je naš prijatelj ali zakonski tovariš. Toda važnosti teh

malenkosti vendar ne smemo pretiravati, ako želimo ostati srečni in mirni. Marsikaj se reče ali ne reče, stori ali ne stori zaradi pozabljivosti, raztresenosti, trenutne slabe volje, pod vtiskom zunanjih nevšečnosti. Celo najvedrejši mož zmerom ne žvižga in ne poje ter se ne laska in ne šali, temveč je včasih tudi čmeren in siten. Celo najbolj vesela žena ne more biti neprestano ljubezniva in humorna razpložena za smeh in ljubimkanje. Takt in resnična kultura srca in duha povešta človeku, da je takrat, kadar se je v prijateljstvu ali zakonu pooblačilo, najbolj pametno molčati in počakati, da se nebes zopet zvedri.

Če pade huda beseda, se premagaj in jo presliši. Gotovo mu jo bo žal in dal ti bo zadoščenje. Samo nikar ne zahtevaj tega zadoščenja! Delaj se, kakor da se ni nič zgodilo in tvoj drug ti hvaličen te taktnosti ne pozabi. Olajšaj mu spravo in prepričaj se kmalu, da na koncu jezika se pač beseda izmika, a za njo srce sploh ni vedelo. Če sta se razprla, si nikar ne domišljaj, da je samo on ali samo ona vsega kriva. Kriva sta navadno oba, krivo je nesporazumljenje ali so krivi živci. Vse je mogoče hitro in lepo poravnati, a le če krotiš svoj jezik. Bolje je kratko časa molčati in potrpeti kakor cele dneve ali celo teden kuhati mulo in biti nesrečen.

Molk je prav za prav najbolj zgovern. Molk je često lahko prav glasan in tehten odgovor. Molk lahko izraža užaljenost, ponos, prezir krivičnosti in globoko zaničevanje izpodletlosti, ki jo je zagrešil tvoj živčni, bolni, nenaspani ali kakorkoli nenormalni drug. Molk poniža prepirljivca ali žaljivca, da ga bo sram in se skesa. Če je njegovo srce dobro. O tem pa nikar ne dvomi! Ne vlivaj olja na ogenj z jezikanjem, temveč trosi nanj pepel s svojim molkom! Vsakogar razorožiš, če molčiš; opravljevca uženeš takoj, če se delaš gluhega. In zavedaj se: tvoj molk je tudi najhujša kazen za krivičnega čenčaka! Kakor gora leže nanj ali nanjo; kmalu bo potr in nesrečen in — potem bo sprava sladka za oba. Molk je odlično in neštetokrat preizkušeno zdravilo.

Mara Oplotnik



Jaz sem tudi zraven!

Za zimski šport je potrebna NIVEA! Čim pade temperatura pod ničlo, si morate dobro zavarovati kožo. Zakaj tedaj je nevarnost, da pordeči in postane hrapava. Kaj pa je boljšega kot NIVEA! Zakaj samo NIVEA vsebuje EUCERIT, izvrstno okrepevalno sredstvo za kožo. NIVEA krepi kožno staničevje in Vam ohranja kožo zdravo, nežno in belo. Zato si vedno dobro namažite obraz in roke z NIVEO, preden greste v naravo!

Zdravstvo in kozmetika

Krčne žile

Značilna ženska bolezen so krčne žile. Pojavljajo se v splošnem pri vseh onih, ki po ure in ure hodijo ali stoje v zaprtih ter razgretih ali zelo mrzlih prostorih. To so gospodinje, njih pomočnice, natararice, likarice, trgovski sodrudniki obojega spola itd. Pojavlja se bolezen v srednji in višji starostni dobi; njen bistveni znak je čezmerno razširjenje žil dovodnic, ki mu slede vnetje in rane na površini kože. Krčne žile se imenujejo zato, ker nepravilni in pomanjkljivi obtok krvi povzroča bolniku hude krče v nogah.

Da krvni obtok pravilno deluje, je potrebna neka gotova hitrost krvi v žilah. Notranja površina žil mora biti popolnoma gladka. V težko poškodovanih krčnih žilah kri zastaja, v posameznih vozlih in vzboklinah pa skoraj stoji. Močan krvni pritisk draži obolele žile ter ob hujšem naporu često povzroči, da se vnamejo. Zato stene ožilja otečejo, njih površina pa postane hra-

pava. Posledica teh izprememb je navadno, da se v dotičnem delu žil kri strdi; a če se tako otrdela kri odtrga in prispe do srca, lahko povzroči hujšo bolezen ali celo nenadno smrt. Strjene bunčice lahko otipamo s prsti na obolelih mestih nog, a jih tudi občutimo, saj povzročajo bolečine.

Zaradi teh okvar se kožno tkivo zelo stanjša in postane gladko kakor papir; pojavijo se brazgotine, ki kakor modro rdeče mramornate žile prepletajo površje kože. Taka koža ni več odporna in ne more ščititi nog pred zunanjimi škodljivimi vplivi. Neznaten udarec, majhen pritisk ali praska nad napetimi žilami že lahko povzroči, da koža počni, z njo pa često počni tudi preveč napeta žila in iz nje se vlije kri. Krvavitev se ustavi, ako bolnik drži nogo višje nad ostalim telesom. Sploh je priporočati, da imajo ljudje s krčnimi žilami v postelji noge stalno precej visoko vzdignjene. To se pravi, da imajo visoko »vzglavje« pod nogami. S tem

dosežejo, da kri ne zastaja v nogah.

Kakor za vse bolezni velja še prav posebno za krčne žile pravilo: bolje pravočasno preprečiti nego kasno lečiti. Zdravljenje obstoja v tem, da kolikor mogoče odstranimo vse ovire, ki zadržujejo reden obtok krvi iz dovodnic. Omejiti je treba po možnosti stanje. Zena, ki mora v svojem poklicu mnogo stati, naj se posluži vsake, tudi najmanjše prilike, da večkrat dnevno vsaj za malo časa sede. Nositi mora pravilno spodnjo obleko brez tesnih nogavičnih podvez ter čevlje z nizkimi in širokimi petami. Delodajalci pa naj imajo toliko razumevanja in sočutja, da svojih uslužbencev s svojimi pretiranimi zahtevami ne izročajo dolgotrajnim, morda celo neozdravljivim boleznim, ki jim lahko sledi delanezmožnost.

Pravilni obtok krvi pospešujejo izmenične kopeli nog v mrzli in topli vodi, ki naj se vrše hitro druga za drugo. Dalje izprehodi v čistem zraku, ki povzročajo, da kri v dovodnicah ne more zastajati, marveč se zaradi pospešenega delovanja mišic pri hoji kri urno pretaka po vsem ožilju. Pravočasna nošnja elastičnih povojev, s katerimi si bolnik zjutraj povije noge tudi navadno ugodno vpliva. Vendar se smete posluževati tega sredstva le po nasvetu in navodilih večšega zdravnika, sicer si lahko več škoduje nego koristi. Zdravnik tudi lahko omili okvare krčnih žil z raznimi vbrizgavanji in tudi zadrži nadaljnje napredovanje bolezni.

Ozebline

Bolehní ljudje, ki trpe na nepravilnem in oslABLjenem obtoku krvi mnogo hitreje ozebejo nego zdravi. Prav na onih mestih, kjer se zaustavlja kri, se ob hujšem mrazu pojavljajo ozebline. To je navadno na nogah in rokah; včasih pa zmrzne celo nos, kar je zelo neprijetno, ker postane zlasti na hladu rdeč in višnje.

Ozebline prav lahko dobimo, a težko jih odpravimo. Pametno je, da se jih varujemo, ko še ni prepozno. Paziti moramo, da ne nosimo pretensnih čevljev, da nas ne zebe v noge in roke. Kakor pajčevina tanke nogavice v ostrem mrazu ne povzročajo samo ozeblin, marveč tudi trdovraten revmati-

zem in še celo vrsto resnih bolezni v spodnjem delu telesa.

Mraz otežuje in zavira obtok krvi, in najpogosteje so prav noge in roke tiste, ki po njih kroži premalo krvi, zato so vedno ledeno mrzle, kakor da nenehno stoje v mrzli vodi. Zelo neprijeten občutek, ki ima često še neprijetnejše posledice, namreč ozebline. Te ozebline se ob resnejšem napredovanju izpremenijo v otekline ali celo v boleče gnojne rane. A tudi če bolezen ni še tako huda, ima ozebljenec često ob vsaki stopinji občutje, kakor da so noge vse v ranah, dasi se navadno moti in so ranice še prav neznahtne, toda pečejo in skele in povzročajo zato skrajno slabo razpoloženje.

Da spravimo pozimi kri v pravilen obtok, se moramo mnogo gibati na svežem zraku, vztrajno hoditi, se drsati sankati in smučati, a tudi mahati oziroma telovaditi z rokami, ako so nam otrple.

Dobro domače sredstvo proti ozeblinam je mazanje s petrolejem. Koristne so menjajoče se mrzle in vroče kopeli nog; pri tem imamo noge vedno dalje časa v topli kakor v mrzli vodi. Tudi otiranje s snegom je priporočljivo. Pa umivanje z galunovo, z vodo razredčeno raztopino. Tudi kopanje nog v zavrelici hrastovega listja utrdi kožo in zabraňuje ozebline. A to je treba delati že poleti. Odprte rane ozeblin zavežemo preko noči s platno krpico, ki smo jo debelo namazali z ihtiolovim mazilom. Podnevi pa namastimo prizadeta mesta narahlo z borovim vazelinom. Ako hočemo za stalno odpraviti ozeblino na nogah in rokah se moramo vztrajno in sistematično gojiti.

Na zmrzel nos večkrat polagamo krpice, pomočene v bencin. To omili rdečico.

Ali že veš?

Da se zelenjad mnogo hitreje skuha, ako jo kuhaš brez soli?

Da so sveže kumare težko prebavljive, če jih osoliš?

Da treba gobe soliti vedno na koncu kuhanja, sicer so trde in težko prebavljive?

Da velja isto tudi za fižol in drugo sočivje?



Dvakrat na dan? — Jaz bi jo pil kar desetkrat. Seveda mora biti okusno pripravljena. Toda rečem Vam: naše ženke vedó, kako je treba kavo skuhati.

Kolinska
IZREDNO IZDATNA
KVALITETNA CIKORIJA

Kuhinja

Naše božično pecivo in drugo

Kar je Srbom »slavski kolač« in »kolljivo« (žito), kar so Rusom »pirogi« in »blini«, prav to so nam Slovencem potice ali povitice, t. j. zvito testo, namazano z najraznovrstnejšim sladkim nadevom, ki ga imenuje naš narod potičevje.

Slovenska gospodinja, mestna ali kmetiška je vsa potrta in se skorajda sramuje, ako ne more na Sveti večer in v nadaljnjih božičnih dneh ter na Silvestrovo polagati na pražnje pogrnjeno mizo vsaj priprosto prirejeno potico, kolač ali pogačo, kar vse je prav za prav eno in isto.

Potice in kolače prirejamo iz kvašenega testa. Glavni pogoj za dobro kvašeno testo je sveže in dobro drožje

(kvas), ki ga treba vsakokrat prej preizkusiti, da ne pokvarimo vse peke. V ta namen napravimo v skledi pripravljeno presejano pšenično moko vanjo jamico, zdrobimo v to jamico drožje in ga razmešamo z malo moke in pol skodelice oslajenega mlačnega mleka, ki nikdar ne sme biti vroče, sicer uniči kvasne glivice. To poizkusno testo naj bo gosto tekoče. Ako se na toplem tekotom dobre četrt ure začne dvigati, je drožje sveže in torej uporabno. V nasprotnem primeru raje zavržemo kvas in kupimo drugje novega. Zelo važno je tudi, da testo dobro stepemo ali zgnatemo, dokler ne postane gladko in se rado loči od rok in posode. — Včasih so kvašeno testo postavljali na toplo, da je popolnoma vzšlo, potem šele so delali iz njega potice i. dr. Mnoge

gospodinje so s prirejanjem potic izgubile mladane vso noč ali vsaj za spanje toli dragocene zgodnje jutranje ure. Izkušnje so nas izučile, da lahko napravimo prav tako dobre potice v dosti krajšem času. Dovolj je, da testo počiva na gorkem pol ure; v tem času se tudi že precej dvigne. Lahko pa tudi takoj uporabljamo testo za potice, samo vedeti moramo, da potrebuje po novem narejena potica več časa za shajanje. Ne zametujem niti prvega niti drugega načina. Volji in navadi kuharice je prepuščeno, da dela po novem ali po starem.

Fine mestne potice delamo par dni, medeno pa celo teden dni ali še več pred uporabo. Zelo namazane potice namreč niso zdrave niti niso dobre popolnoma sveže.

I. Za dve fini, bolj majhni potici zamesimo v testo: $1\frac{1}{2}$ kg moke, $\frac{1}{4}$ kg maščobe (presnega ali kuhanega masla, masti in olja, vsakega nekaj), 2 celi jajci, 3—4 rumenjake, 3 žlice sladkorja, približno $\frac{3}{4}$ litra mlačnega mleka, pičlo pest, t. j. 2 dkg soli in 4 dkg vzhajane drožja. Maščobo, sladkor in sol raztopimo v mleku. Vse stepemo v testo, ki naj počiva pokrito na toplem pol ure ali naj vzhaja, da ga bo še enkrat toliko. Ako hočemo delati samo eno potico, vzamemo vsega polovico manj; samo drožja treba nekoliko več namreč 3 dkg.

II. Za dve bolj navadni potici potrebujemo naslednje količine: $1\frac{1}{2}$ kg moke, 15 dkg maščobe, 2 celi jajci, 2 rumenjaka, 3—4 dkg drožja, soli, mlačnega mleka in malo nastrganih limonovih olupkov.

III. Vzhajano testo za šartelj. $\frac{3}{4}$ kg pšenične moke, 15 dkg masla, 8 dkg sladkorja, 4 rumenjake, 8 dkg vzhajane drožja, pičlo žlico soli, 1—2 žlici ruma, malo nastrganih limonovega olupka in kolikor je treba mlačnega mleka stepamo v testo. Proti koncu stepanja polagoma dodajamo $\frac{1}{8}$ kg ali še malo več rozin in stepamo še nekaj časa. Potem denemo testo v namazan, z drobtinami posipan kalup, ki ga pokritega postavimo na toplo, da se dvigne, nakar ga spečemo.

Rozinova potica. Napravi testo po receptu št. 1 in pripravi sledeče potičevje: Umešaj 15 dkg presnega masla,

par žlic sladke smetane, 3 rumenjake, malo nastrganih limonovih olupkov; končno rahlo primešaj sneg enega beljaka. Razvaljaj polovico v št. I. naznačenega testa in ga prav do robov namaži z gornjim nadevom. Povrhu potresi $\frac{1}{2}$ kg izbranih, v mlačni vodi opranih rozin in $\frac{1}{4}$ kg sladkorne sipe, malo pomešane s cimetom. Po želji poskropi po potičevju tudi malo ruma. Zvij testo v potico, ki jo položi v dobro namazan, z drobtinami posipan kalup. Ko vzide, peci potico dobro uro v precej vroči pečici. Ako je vrhnja vročina prehuda, pokrij pozneje potico z močnim papirjem. — V sedanjih slabih časih vzameš seve lahko nekaj manj rozin. Važno je, da je testo rahlo in dovolj shajano.

Orehova potica. Testo napravi po receptu št. I. ali II. Za nadev popari $\frac{1}{2}$ kilograma zmletih orehov; primešaj jim kavno žličko cimeta, pol kavne žličke zmlete nove dišave (pigmena), nastrgane olupke ene limone, za pol jajca presnega masla in celo jajce. Namaži nadev po razvaljanem testu prav do robov, posipaj ga s $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, zvij v potico, ki jo speci, ko je dovolj vzhajala. Orehovo potico lahko tudi malo manj sladimo, a je vseeno prav dobra. Iz nadeva lahko izpustimo še maslo in jajce. Orehi so namreč sami po sebi zelo mastni.

Medena potica. Napravi testo po receptu št. I. ali II. Za nadev skuhaj $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kg medu. Ko zavre, stresi vanj 30 dkg zmletih orehov, sesekljanih limonovih olupkov, žličko cimeta, pol žličke zmletih dišečih klinčkov in 2—3 žlice ruma. Zmešaj, namaži po testu in postopaj dalje kakor pri drugih poticah. Ako vzameš samo pol kg medu, lahko nadev še nekoliko osladiš s sladkorjem. Namesto medu lahko raztopimo $\frac{3}{4}$ —1 kg sladkorja s par žlicami vode, ga temno zarumenimo in zmešamo z orehi in dišavami kakor prej. Pri tem treba paziti, da sladkor ne porjavi, ker dobi sicer grenak okus.

Silvestrov punš. Odrgni ob limono 10 kock in ob 3 pomaranče 20 kock sladkorja. Polij ves ta sladkor s sokom štirih limon in dvanajstih pomaranč ter prilij končno še $\frac{1}{4}$ litra konjaka. Hkratu kuhaj 8—10 minut 1 kg sladkorja in $\frac{3}{4}$ litra vode ter veliko, na koščke zre-

zано šibico vanilje. Ob mirnem počasnem vretju pobiraj pene in nesnago s sladkorja. Ko se sladkorna raztopina nekoliko ohladi, jo precedi na pomarančno-limonov sok, primešaj še 1 l dobrega ruma in esenca za Silvestrov punš je gotova. Treba samo še, da jo pobarvaš z žganim sladkorjem. Ob precejšnjem delu na Silvestrovi večerji, nam je o polnoči jako dobrodošla popolnoma izgotovljena punševa esenca. Par žliček te esence v šibek, vroč čaj nam daje izvrsten punš.

Hrencva omaka. Trd pretlačen rumenjaki, vinski kis ali limonov sok, kislo smetano, paradižnikovo mezgo in potrebno sol zmešaj v gosto omako. Naposled primešaj še nastrganega hrena po okusu.

Krompir na olju. Olupi krompir in ga zreži na rezine, ki jih osoli in takoj stresi na zelo razbeljeno olje. Ko se koščki lepo zarumene na eni strani, jih obrni in zarumeni še na drugi strani. Krompir dobi okrog in okrog lepo rumeno skorjico, kar ga dela zelo okusnega. Porabno pa je za to samo fino olje, ki nič ne diši. Olja porabiš zelo malo; lahko ga pozneje odliješ in uporabljaj za kaj drugega. Dober je krompir tudi, ako ga cvreš na mešanici pol masla pol masti.

Krompirjevi zrezki. Stlači par v oblikah kuhanih olupljenih krompirjev, primešaj 1—2 jajci; 2 žlici nastrganega domačega sira, 2 očiščeni sesekljani sardeli in sesekljanega zelenega peteršilja. Napravi iz te gmote več ploščatih zrezkov, ki jih povaljaj v moki, raztepenem jajcu in drobtinah ter jih ocvri na masti.

Fizolova šara. Pristavi $\frac{1}{2}$ kg namočenega belega fižola; ko zavre, odlij vodo, v fižol pa nareži $\frac{1}{2}$ kg govejega

mesa; dodaj sesekljane čebule, lovorjev list, strok česna in vršiček majarona. Zalij toliko z vodo ali kostno juho, da stoji nekoliko nad fižolom, osoli in oporaj ter kuhaj pokrito na štedilniku ali v pečici. Jed mora biti gostljata. Naposled primešaj še par žlic paradižnikove mezge, ponovno prevri, po potrebi razredči z malo juhe, odstrani lovorjev listič in majaron ter daj na mizo.

Kašnati »rižoto«. Ker je riž jako drag, si lahko napraviš »rižoto« iz kaše. Zreži $\frac{1}{2}$ kg svežega svinjskega mesa na koščke in ga pari na masti, na kateri si pičlo zarumenila drobno sesekljano čebulo. Dodaj tudi paprike po okusu in soli. Ko je meso že skoraj mehko, dodaj pol litra izbrane in oprane kaše in pari pokrito. Prilivaj pomalem kostne ali zelenjavne juhe. Naposled primešaj sesekljanega zelenega peteršilja in po potrebi še prisoli.

Hranljivost govejih in telečjih kosti. Goveje kosti vsebujejo jako mnogo beljakovin in maščobe, telečje pa poleg tega še dosti apna in kleja (lepila), kar je oboje jako koristno otroškemu telesu. Da je mogoče iz kosti izčrpati čim več sestavin, jih je treba pred kuhanjem razsekati, oz. razdrobiti na manjše koščke. Nalijemo jih z mrzlo vodo in jih polagoma razgrevamo, dokler ne zavro. Potem naj polagoma in stalno vro. Telečje kosti kuhamo tako 5 ur, goveje pa celo 8 ur. Izpočetka izločajo kosti one snovi, ki dajejo juhi okus; v poznejšem času kuhanja pa oddajajo vodi, oz. juhi apno in klej, ki sta važni hranivi. Zato ne smemo kuhati kosti enkrat; ko smo odlili juho, jih hranimo še za naslednji dan, zalijmo jih ponovno z vodo in jih z dodatki zelenjave kuhajmo tako dolgo, da izčrpamo iz njih prav vse hranljive snovi.

Praktična navodila

Mali migljaji za zimo

Ako so podplati zelo gladki, da bi nam lahko izpodrsnili, jih dobro odrgni s pesknatim papirjem. — Čevlje, ki škripljejo, namaži po podplatih s kuhanim lanenim oljem; zmešaj se bodo in nehali škripati. — Podplati ostanejo dalje časa celi, ako jih parkrat v

presledkih namažeš s pomočjo ščetke z mešanico 25 g raztopljenega voska in $\frac{1}{8}$ l terpentina. — Drsalke po vsakokratni uporabi takoj oblij s kropom, nakar jih z mehko krpo dobro osuši in s kosmičem vate povsod namaži z oljem. — Spranje v pečeh. Ako je med posameznimi pečnicami popustil klej, napravi gosto kašo iz mavca, zmlate

krede in vode. Zamaži dobro špranje, odstrani z mokro krpo vse, kar je odveč, izbriši pečnice z vlažno krpo in pusti, da se počasi posuši. Med tem časom peči ne kuri. — Štedilniku ali peči, ki se rada kadita, treba najprej segreti dimnik. V ta namen zažgi v štedilniku oz. v peči najprej malo zmečkane papirja ali lesnih stružkov, potem šele zakuri. — Tekoči vosek s svečic božičnega drevesca ne kaplja, ako pred zažiganjem namakamo svečice eno uro v močno slani vodi; potem jih obrišemo in vtaknemo v držaje. — Cvetlice pozimi. V tople zakufjenih sobah cvetlic in drugih rastlin ne smemo prezimovati. Na hladnem, kjer pa ne zamrzuje, se cvetlice odpočijejo in okrepe za pomladansko rast. Na toplem bi jih sililo v rast, a to škoduje njihovemu poznejšemu razvoju. V kletih cvetlice dobro prezimijo, ako imajo dovolj svetlobe in klet ni preveč vlažna. Sicer začno poganjati bele kali, kar jim jemlje moč. Zalivamo pozimi prav po malem in z mlačno vodo. Prevelika moča prav tako škoduje kakor premočna suša, da stebela venejo in odmirajo. Paziti pa je treba, da ne pade toplota pod ničlo. Tudi ne imej cvetlic v zimi ob odprtem oknu, prav tako ne ob zakurjeni peči; eno in drugo bi jih uničilo. Da ohraniš pozimi cvetlice močne in zdrave, treba mnogo skrbnosti in ljubezni, ako nimaš zanje posebnega primerne prostora.

Boraks, kakor znano, zmeha trdo vodo. Žlica boraksa, ki ga raztopimo v litru mlačne vode, odstrani luske na glavi in napravi lase mehke in lesketajoče, ako umivamo glavo s to boraksovo vodo. Tudi srebrni predmeti se lepo svetijo, če jih umivamo v boraksovi raztopini. Isto velja za porcelan in steklo. Kdor dodaja pri umivanju vodi žlico boraksa, ima mehko polt.

Mastni madeži nam delajo čisto velike neprijetnosti. Izvrstno sredstvo za njih snaženje je z bencinom namočena magnezija. Ogljikovo kislo magnezijo — belo, ne žgano, treba najprej segreti na gorkem ognjišču, da izgubi vso vlago. Potem jo pomešamo s toliko množino bencina, da dobimo gosto kašo. Kadar uporabljáš tako pripravljeno magnezijo za snaženje madežev, pokrij madež 3—4 mm na debelo s to

kašo in tari blago rahlo s prsti. Ko se magnezija posuši, obriši in okrtaj do tično mesto. Po potrebi ponovi postopanje parkrat, dokler madež docela ne izgine.

Vonj po kisu spraviš iz soda. Sode, ki je bilo v njih vino, a se je končno to vino skisalo, spoznaš po kislem vonju. Se bolje se prepričaš, ali je sod »zaciknil«, če držiš vanj moder lakmusov papir, ki ga dobiš v drogeriji. Ako nastane papir rdečkast, je sod potreben temeljitega čiščenja. V ta namen operi sod znotraj in ga izmij z ostrim lugom: na 5 litrov vode raztopi do brega pol kilogr. jedkega natrona in zavri to raztopino. Ko je tekočina v sodu, ga za pol ure zabij; medtem večkrat povaljaj sod sem in tja, da se povsod oplakne. Potem izlij lug, izolakni sod večkrat s čisto vodo; naposled pa ga izžveplaj.

Neprodušno zapiranje steklenic. Ako namakáš zamašek nekaj časa v olju, lahko zamažiš ž njim steklenico neprodušno, zlasti če potem pomočiš vrat steklenice v raztopljeni parafin.

Škarje, kladiva in drugo kovinasto orodje krasno očistimo, ako jih namažemo s sledečo zmesjo in jih nato dobro odrgnemo z mehko krpo. Zmešaj majhno skodelico otrobov, nekoliko vroče vode, žlico drobnostre soli in dve žlici kisa. Ko si s to kašo natrla predmet, ga v čisti vodi izperi.

Sukneno blago se pri pranju manj vskoči, ako raztopiš v vodi dve žlici kuhinjske soli.

Pogrete jedi so lahko prav tako okusne kakor sveže, ako si damo malo več truda in ne gremo jedi na odprtem ognju. Posodo z jedjo treba postaviti v drugo posodo, v kateri vre voda in jed se segreje, ne da bi izpremenila okus ali vonj.

Kruh kakor svež. Zavij štrucu za par minut v mokro, ožeto krpo, potem jo postavi za četrt ure v vročo pečico.

Ali že več?

Da dodajamo jedem dišavne zelenjave šele tedaj, ko so že kuhane? Na ta način ohranijo največjo moč vonja in okusa.

Da kuhamo omake vedno v odkritih posodah?