

Zdravstvo

Življenjska moč

Skale so se rušile, kamenine so razpadale, se drobile; polagoma je nastala rodovitna prst. Iz nje klije trava, rastejo razne rastline, male in velike, mahovi, zelišča, drevesa. Stvarjajo se skupni domovi različnih rastlin in živali: prostrane livade in travniki, logi, šiirni gozdovi.

Travniki, gozd i. dr., vsako je življenjska skupnost zase. Rastline, živali, ki tam prebivajo, so navezane druga na drugo. Pomagajo si med seboj na poti skozi življenje. Iz ozračja pa jih krepijo različne nevidne sile. Rastlina n. pr. vzame iz prsti vse potrebne snovi, iz zraka pa sprejema vso moč za svojo rast. To svoje zdravje daje naprej drugim bitjem na svetu: živalim in ljudem. Izžareva ga v zrak okrog sebe. Zato je ozračje v zelenih livadah in gozdovih tako zdravo, osvežujoče, okrepujoče. Rastlina nas krepi tudi kot hrana. Žival in človek, ki jo užije, sprejema ž njo najrazličnejše važne snovi in moči za svoje življenje. Tam, kjer so rastline, živijo brez skrbi tudi živali in ljudje.

Kjer jih ni, je življenje težavno, večkrat nemogoče.

Človek to ve. Zato si je uredil polja in vrtove, da seje in sadi, kar potrebuje. Toda tudi polja in vrtovi so skupni domovi rastlin in živali kakor gozdovi in travniki. V njih žive najrazličnejše živalice: ptički, čebelnice, metulji, gliste in dr. One nam ne koristijo samo, temveč so naši pravi prijatelji.

Ali kdaj mislimo na to?

Življenje človeka je tesno zvezano ž njimi vsemi: z živalstvom, rastlinstvom, z zemljo in z vsem stvarstvom. Od kamna in prsti do rastlin, človeka in živali ter naprej v daljno božje stvarstvo — in zopet od sonca in zvezd do zemlje in njenih bitij se pretakajo čudovite sile, snujejo življenjske moči.

Ali kdaj mislimo na to?

Glej blagoslov z neba v lesketanju zvezd, v sončnem zraku, v lepoti njiv in zelenih livad, gozdov in naših gora, v žvrgolenju ptičev, v pestrih barvah metuljevih kril, v čudovitosti deževnice po naših vrtovih... Ali hodimo z zahvalo v srcu po zemlji, ki nas hrani in živi? Se nam ne zdi, da bi morali hoditi po njej bolj polahko in pobožno? Ali ohranjamo naši zemlji moč in rodovitnost s pravilnim ravnanjem?

Ali nismo preveč brezobzirni in sekamo gozdove, gnojimo enostransko, ugonablamo brezvestno ptice in živali, misleč samo na lastno korist? Ali bo opustošena in preganata zemlja mogla preživljati bodoče rodove? Ali je mogoče, da prav nič ne mislimo na to?

Naša življenjska moč peša? Zdravje nam slabi? Kakšna je naša hrana? Naši predniki so jedli meso in bel kruh samo ob praznikih. In mi? Oni so pri preprosti hrani bili zdravi in močni. Kako je z nami? Kakšni smo postali? Ali gremo vsak dan na zrak v jasnost prirode? Se hranimo skromno od sadežev zemlje?

Slovenski človek je bil razumen, spreten, pošten, dobrega srca. Ali je naše srce še dobro, vse naše delo pošteno? Ali spoštujemo dovolj naše dobre matere? Koliko veselja smo napravili staršem, soljudem? Kaj, norčujemo se? Tako zlorabljamo lepoto materinega jezika, ki ga nam je položil v srce sam Bog? Ali ne slutimo preteče nevarnosti in ne čutimo prežečega sovraštva? Zlo delamo, če si prisvajamo za lastno življenje več, kot v resnici potrebujemo. Ne v hogastvu in ne v časti, le v dobroti snuje blagodejno ona nevidna življenjska moč, ki nas veže vse v bratski ljubezni.

Kdo misli na to? Na cesti ležijo cvetice, ki smo jih natrgali, a potem vrgli nepremišljeno v prah! Zakaj smo brez potrebe odlomili mali popek na drevesu? Ali vemo, da smo ž njim odlomili celo vejo, ki se je hotela razviti? Tam v grmu plašno prhuta ptica! Ali se zavedamo, koliko dobrega nam je storila mala, neznamenata glista, ki smo neprevidno stopili nanjo? Ne, premalo mislimo na to, da je tudi njo ustvarila božja roka, da nam tudi od nje prihaja življenjska moč.

Zares, potrebno je, da se bolj in bolj zavedamo življenja, da se vseli v naša srca več razumevanja in spoštovanja do vseh bitij na svetu, velikih in malih, kajti členi so nedogledne žive verige, v kateri se pretaka nevidna čudežna življenjska sila.

Glej, mi vsi, češnja in kopriva, martinček in srnica, vse, kar raste in živi, kamen in rudnine — po božji dobroti si vsi skupaj pomagamo živet!

S. G.



Žena in družba

Zakaj ne?

Na voglu sva skoro trčili skupaj.
— O, še ste tu? Kdaj odpotujete?
— Danes bi bila morala odpotovati, pa mi tisti X še ni napravil torbice.
— Saj si jo lahko kupite zunaj!
— Kaj še! Sicer pa torbica ni zame. Imam namreč navado, predno odpotujem, kupim doma vse darove, ki bi jih imela prinesiti iz inozemstva. Tako si prihranim na potovanju vse skrbi, kaj bi kupila in koliko dragocenih ur za izbiranje darov. In ne dvomim, da si s tem tudi prihranim denarja, poleg tega pa vem, da sem kupila nekaj solidnega. Saj veste, kaj se vse privleče domov iz inozemstva, v naglici nakupljenega, včasih res cenenelega, včasih drago plačanega in čestokrat povsem neuporabnega. Zato nakupim zdaj vse pred odhodom doma, si dam

čas za izbiranje, doma vse lepo zaklenem v predal in vzamem ključ sehoj. Torbico in pas za hčerko sem dala napraviti po svojem načrtu, ki ga obrtnik ne sme posneti in niti na um ji ne bo prišlo, da nisem daru prinesla iz inozemstva.

— Hvala vam za pametno idejo!

Pet dni še manjka do mojega odhoda. Najbolje je, da kar začnem: listnico za moža kupim kar za voglom. Igrač celo ne bom nosila čez mejo, Mitja hoče le kaj velikega... Že zdaj bom v duhu uživala povratek, ko ne bo treba na meji prerekanja s cariniki. Res pametna ideja. Glavno pa je to, da ostane naš denar doma in bo v korist našim ljudem. Zato napravim prav tako kakor vi! In poskrbela bom, da najdem čim več posnemovalk. Srečno pot!



Materinstvo

Jetika v otroških letih

Jetika, sušica ali tuberkuloza je v otroških letih izredno pogosta. Pojavlja se kot pljučna ali kostna ali pa se loti posameznih delov otroškega telesa, n. pr. členkov, kože, žlez itd. Nekatera tuberkulozna obolenja, kakor vnetje možganske opne, se pojavljajo po pretežni večini le v otroški dobi. In končno tako zelo razširjena skrofuloza (skrofilji) kože in žlez je tudi neke vrste tuberkuloza.

Jetiko povzroča silno majhen, prostemu očesu neviden živo tvor, *bacil tuberkuloze*, ki se na vse mogoče načine lahko vsili v človeško telo, na primer po sopilih, prebavilih, skozi kožo itd. Glavni razširjevalec klic tuberkuloze je jetični človek, in sicer izločuje strupene bacile ponajveč s pljučki.

Povsem napačno je mnenje, da se jetika podeduje. Jetika se ne podeduje: *otrok oboli, ker se je okužil*. Pač pa podeduje otrok jetičnih staršev nagnenje, pripravljenost k jetiki. Ako bi otroka jetične matere skrbno varovali okužbe, bi ne zbolel na jetiki. Zaradi tega pri mladini v premnogih primerih lahko preprečimo razvoj jetike.

V prvem letu starosti se moramo ozirati predvsem na ozko dotiko z babico, materjo in sploh z najbližjo okolico. Jetična mati, jetičen oče se morata zavedati, kako veliksaka nevarnost sta za svojo malo deco; zato morata strogo paziti, da ne preneseta svoje bolezni na otroke. Prav tako jo lahko prenašajo drugi ljudje, ki lahkomišleno poljubljajo otroka in ga pritiskajo k sebi. Nikdar več v svojem življenju ni človek tako zelo izpostavljen takoiimenovani okužbi po kapljicah, kakor v svojem prvem letu.

Popneje igrajo važno vlogo različne otroške razvade. Otroci lazijo in se igrajo po tleh in valjajo celo svoje jestvine po prahu. A prav v prahu in vlagi po tleh se strupene klice jetike najtrdozratneje drže. Tako se otrok posredno

ali neposredno okuži s prahom. Ravno tako nevarna je okužba po nesnagi, ki povzroča jetiko, pa tudi razne druge nalezljive bolezni.

Ko je otrok nekoliko dorasel in je začel hoditi v šolo, se začenja okuženje od osebe do osebe. Od prijateljev in sošolcev, ki kašljajo, na katere pa nihče ne pazi, se naleze otrok jetike.

Če hočemo mladino obvarovati jetike, pa je treba paziti tudi na to, da se ojači naravna odporna sila, ki jo ima vsak človek in ki ga ščiti pred boleznimi. Dajamo otrokom zdravo, tečno hrano, navajamo jih na čist zrak! Krepimo jim telo s telovadnimi vajami in primernimi športi. Utrujmo jih že prav od malega z mrmrlim umivanjem in hladnim kopianjem. Učimo jih in navajamo jih, da bodo ljubili red in čistoto, ki jim mora postati takorekno druga narava. Niti odrasli niti otroci ne smejo sesti k jedi, dokler si niso umili rok z vodo in milom.

Velike važnosti je tudi zdravju primerna obleka, ki mora biti vedno čista in snažna, pozimi ne prelahka, poleti ne pretežka.

Končno moramo paziti na skrajno čistočo v okolju. Nikjer v bližini otroka se ne sme nabirati prah in ž njim zalega bacilov. Soba, kjer otrok prebiva in spi, naj bo čimbolj priprosta in zračna, oprava gladka in svetlo pleskana, da se nikjer ne more nabirati prah. Tla naj bodo iz trdega lesa ali še bolje: pregrnjena z lino-
lejem, ki se da temeljito pomiti.

Otroci potrebujejo za dobro uspevanje tudi mnogo zraka in svetlobe. Če jih držimo vedno v zaduhli sobi, bodo bledeli in hirali ob najboljši hrani in najskrbnejši postrežbi, prav kakor cvetke, ki jim ne privoščiš sonca. Otroci, ki si vsak dan na zraku in na soncu temeljito ne prežračijo svojih pljuč in vsega telesa, so silno dovzetni za klice jetike; treba je le malega okuženja, pa postane lahko bolezen težka, morda celo usodna.

Sicer jetika dandanes ni več tista strašna bo-

Z Nivea na zrak in sonce!

Ne hodite na zrak, dokler si niste z Niveo okrepčali kože. Z Niveo okrepčana koža ni samo odporna proti njej nevarnemu pomladanskemu soncu, ampak tudi proti dalj časa trajajočim vremenskim spremembam. Nivea zmanjšuje nevarnost sončnih opeklin in Vas dela pri nagli vremenski spremembi manj dostopne za prehlade. Zato na zrak samo z Niveo!



lezen kot je bila svoj čas, ako *pravočasno* in z največjo vztrajnosjo nastopimo proti njej. Ako še ni seglo predalč njeno morilno delo, se jetika da pozdraviti: bivanje dan in noč na primernem čistem, najbolje gorskem zraku, obse-

vanje z višinskim soncem, pa pravilna prehrana delajo često čudeže. Toda vedno je bolje in neprimerno lažje *preprečiti kakor pozneje lečiti*; ta izrek naj bo prvi in najvišji ukaz vsaki materi.

Kuhinja

Nazaj k naravi

Le malo gospodinj vé, kako enostavno je kuhanje. Večina njih živi v stari maniri in se izživlja v tem, da vsako živilo prekomerno kuha. Špinačo, šparglje, grah, prvo mlado korenje: vse kuhajo v celih vedrih vode tako dolgo, da skoraj razpada; dragoceno vodo, bogato fine vonjivosti in vitaminov odcenjajo ter dajajo izluženo zelenjavo z umetnimi omakami na mizo. Ne vedo, da se naši vrtni zakladi prav dobro počutijo v koki brez vode; saj sami vsebujejo imenitne sokove.

Zelenjavo parimo v posodi, ki se jako dobro zapira; zelo prikladna je za to ognjavarna steklena. Parimo tako, da prilijemo za dve osebi samo 1—2 žlici mleka ali vode, toliko, da se para lahko začne razvijati. Ali pa parimo zelenjavo na olju, povrhu potresemo drobno sesekljana solatna zelišča: peteršilj, drobnjak, koper, krebuljico in nekaj kosmičev masti ali presnega masla. Posoda mora biti dobro zaprta, para ne sme vohajati, ker prav ta para mehča zelenjavo.

Pri tem delu imejmo potrpljenje in ne privzdiguje vsak trenutek pokrovice. Če parimo zelenjavo v stekleni posodi, itak vidimo, kaj se godi v njej; če pa imamo navadno kozo, tedaj mora uho nadomestiti oz. podpirati oko. Poslušati treba, ali ne poka v koki namesto da bi šelestelo. In nos mora po svojem fino razvitem vonju spoznati, ali se jed morda ne prijemlje na dnu in ob straneh, še preden se je zgodila kaka večja nezgoda, ki bi jo bilo težko popraviti... Niti glasno šklopotanje v loncih niti kuhinjske stene, polne pare, nam ne jamčijo, da je prikuha že mehka, temveč lahkotno šumenje pod pokrovko, ki je komaj slišno.

Kuhanje v lastnem soku zahteva tretino več časa, toda le malo soli, ker se rudninske soli zelenjave ne potaplajo in ne uničujejo v vodi. Začimbe, ki nam jih nudi narava: že omenjeni peteršilj, koper, drobnjak, meta, melisa i. dr., uporabljane zmerno, dajejo zelenjavi šele pravi okus... Mlad fižol v stročju, grah, nežno korenje, karfižola, paradižniki, zelena, sladka pa-

prika, prav mlade buče, prve kumare, pesa in zelena, vsako zase ali vsakega nekaj, nam daje spoznavati dobrote narave.

In solate! Kdo bi jih mogel vse naštet! Skoraj vse zelenjave vsa korenjad, ki jo uporabljamo kot prikuho, nam prav tako lahko služijo za solate, ki jih uživamo po možnosti presne, t. j. sirove. Mnogi smatrajo solato kot nekaj dodatek, malenkost, ki ne šteje in ni vredna, da jo ome-njamo. Drugi zopet so že prišli do prepričanja, da dobro prirejena solata s koščkom kruha po-leti popolnoma zadošča za večerjo, žlasti če je v njej sesekljano trdo kuhano jajce za vsako osebo. Ako je solata pripravljena na hitro, brez skrb-nosti in brez ljubezni, tedaj je morda res ma-lenkost, samo za nameček. Toda če zmešamo zelnat in glavno solato, dodamo na rezance narezane zelene sladke paprike in paradižnikov, nekoliko kuhanega fižola ali graha, pa precej čebule, malo sesekljane zelenega peteršilja in drobnjaka ter zabelimo to s soljo, bogato z oljem in štedljivo z vinskim kisom ali limonovim so-kom, tedaj smo pripravili solato, ki bo težko našla nasprotnika. Pa koliko je pikantnih omak, polivk in majonez, ki dajejo vsem solatam sla-sten okus! A tudi kislá smetana in kisló mleko na solati ji dajeja posebno dober okus. V tem primeru jo prirejamo brez olja in brez kisa; poleg smetane ali mleka jo začimimo samo s soljo in sesekljanim zelenim peteršiljem ali drobnja-kom. Nakrhljane kumare, paradižniki in zelena solata, vse obilitó s smetano, nudi izvrstno me-šanico. Zato pustimo vse težke jedi in uživajmo to, kar nam dajeja vrt in njiva! — Vsakdo še ne vé, da so najučinkovitejši in telesu najbolj koristni zunanji, sicer nekoliko trši listi solate, ki niso rumeni in tako krhki kakor «srčki», a vsebujejo zato vse več železa in imajo 35krat več vitaminov, kakor posili ubeljena solata. «Kdor hoče piti železo, mu zato ni treba ho-diti po letoviščih», se je izrazil zdravnik dr. Etter. «Uživa naj solato, špinačo in razne vrste zelja: vse to v polni meri nadomešča najboljšé mineralne vode.» Jejmo vse po možnosti presno, zabeljeno z oljem in limonovim sokom, pa s se-sekljanim zelenim peteršiljem, drobnjakom, če-bulo, šalotko, lukom, česnom, pehtranom in koprom. Vsak si izbere ono dišavje ki mu naj-bolj prija.

Sadje in zopet sadje

Dočakali smo blaženi čas sadja. Razumen človek ne prezre niti ene vrste tega blagoslova božjega. Posluži se vsega, kar mu nudi na-rava v izobilju, začeni od zgodnjih črešenj, vrtnih jagod, ribeza, kosmulj in malin, pa tja do marelice, breskev, češpelj, poznih hrusk, ja-bolk, grozdja, kostanja ter orehov. Uživa te da-rove poletja in jeseni po možnosti sirove, a čedno oprane, ker le taki ohranijo vse drago-cene dopolnilne snovi in vode, ki niso morda vode v navadnem smislu besede, temveč imajo v sebi raztopljenih vse polno koristnih rudnin-skih snovi.

Črešnje so izredno lahko prebavljive; vsebu-jejo mnogo organskih rastlinskih kislin, slad-korja, vitaminov in rudnin. Zdravniki jih pri-poročajo proti lenivosti črevesja. Uživane v več-jih množinah so dobro sredstvo proti čezmerni odebelelosti. Črešnje in kos rženega kruha z maslom nudijo imenito večerjo. — *Višnje* po-spešujejo še v večji meri prebavo, a so sirove težko užitne. Uporabljajo jih za prirejanje raz-ličnih vin in žganj ter za izboljšanje okusa raznovrstnih jedi.

Jabolka preprečujejo zavapnenje žil, krepe in oživljajo živec, ker vsebujejo mnogo fosforja. — *Česplje* z množino sladkorja rede in urejajo prebavo.

Grozdje poraja kri, vpliva dobro na črevesje, jetra, žolč in ledice. Znano je zdravljenje z grozdem v svrhu shujšanja.

Sadje je čisto bolj potrebno kakor kruh; naj-bolje pa vpliva, ako ga uživamo skupaj s kru-hom. Škoda samo, da je prav sadje siromašnim-slojem skorajda nedosegljivo, ker je vsaj me-ščanom vse predrago. Edino do jagodičja, ki uspeva prosto v gozdu, delavske družine še ne-kako pridejo. Naj ne zamude prilike in naj ho-dijo brat *jagode*, ki so tako krasno vonjave in bogate železa. Pa *borovnice* ali črniče, ki so slastne in zdravilne posebno zaradi čreslovine, katero vsebujejo. Posušene nudijo uvaževano zdravilo proti driski in griži. Rdeče *maline* se pejavljajo na posekah gozdnih obronkov, gase žejo in urejajo prebavo. Njim slede poznejše črne maline ali *robidnice*, ki so zaradi velike količine sladkorja, sladke, a vsled zdravilne kis-line takisto dobro vplivajo na črevesje. Dajejo dober sadni sok; ljudstvo pa jih, kakor borov-nice, nabira za prirejanje žganja.

Na kmetih, kjer je po njivah in vrtovih ter po dvoriščih še mnogo neizkoriščenega prostora naj bi sadili vse več žlahtnega sadja in grozdja — ne zato, da bi ga predelali v žganje in vino, marveč zato, da bi bilo deci poleg kruha vsak-danja hrana: poleti in v jeseni sveže, pozimi predelano v sadne mozge, brezalkoholne sokove in sire ali enostavno posušeno. A tudi po me-stih bi bilo treba namesto okrasnega grmičevja zasajati več sadnega drevja, da bi otroci in od-rasli dobivali več zdravju prekoristnega sadja. K dobremu kruhu sadje ali marmelada izda več kakor klobasa ali sir in je za otroke vsekakor bolj primerna hrana.



Ocvrte buče. Zreži olupljene buče na prst velike in debele koščke, pokapaj jih z limono-vim sokom, opoprj jih in potresi s sesekljanim zelenim peteršiljem. Tikoma pred obedom raz-beli v ponvi toliko masti, da bo stalo vsaj dva prsta visoko. Povaljaj v moki koščke buče in jih devlji sproti v vročo mast, stresaj ponev sem in tja in buče hitro ocvri, da bodo zlatorumene. Sproti jih potresaj s soljo in jih daj kot uvodno jed ali s paradižnikovo omako na mizo. Ocvrti koščki morajo biti krhki in vroči.

Bučno zelje. Mlade vrtné buče olupí in očísti zrn ter jih na strgalniku, kakor zelnató glavo,

zreži na rezance. Osoli jih in stresi na cednik, da se odteka sproti. Medtem opravi drobno zrezano čebulo na masti, začini s sladko papriko, seseklanim zelenim peteršiljem in seseklanim kumljem, dodaj par pretlačenih paradižnikov, prav malo s soljo stlačenega česna, istotako malo sesekljane kopro, nakar nalahno iztisni vodo iz buč in jih primešaj. Pari vse skupaj pokrito 10—12 minut, prilij pol skodelice kisle smetane, v kateri si razmešala žličko moke; pokuhaj še nekoliko in če treba razredči z zajemalko mleka ali juhe.

Zelenjavni ragú. (Iz bolgarske kuhinje). Olupi pol kg kumar in jih zreži na kocke; prav tako olupi tudi pol kilograma krompirja in ga zreži na kocke. Četrt kilograma korenja ostrgaj in ga zreži na drobne kocke, za polovico manjše kot so kumarove in krompirjeve; majhno karfijolo raztrgaj na male cvete; četrť kg mladega fižola v stroju očisti in ga zreži na poševne koščke. Tako pripravljeno zelenjavo zmešaj, operi jo in odcedi ter dodaj še 2, na tanka kolesca zrezana luka. Potem opravi na olju (10 dkg) drobno sesekljano čebulo, da bo bledorumenja, primešaj pripravljeno zelenjavo, ki jo pari po možnosti brez dodatka vode, torej v lastnem soku. Ko je napol mehka, dodaj četrť kg olupljenih, na kolesca zrezanih paradižnikov ali paradižnikove mezge, 2 s soljo stlačena stroka česna, potrebne soli, žličko sladke paprike in polno žličko sesekljane zelenega peteršilja. Prepraži vso skupno zelenjavo odkrito, nakar jo zalij s toliko vode, da bo pokrivala zelenjavo, dodaj še nekoliko jušnega izvlečka (ekstrakta) ter pari pokrito tako dolgo, da bo vse mehko. Ker se krompir že prej razkuha, služi namesto prežganja. Zelenjavo čim manj odkrivaj in jo le po potrebi premešaj.

Ruska kaša. Ozek in visok lonec iz kamenine napolni do polovice z ajdovo kašo, ki si jo dobro oprala. Na sredo kaše napravi z debelo kuhaličnico globoko vdrtino in jo zalij s 15 dkg stopljenega presnega masla na 1 kg kaše. Potem nalij toliko slane vode, da bo kaša pokrita. Postavi tako pripravljeno kašo preko noči v gorko pečico. Naslednjega dne položi velik kos (okoli 15 dkg) presnega masla kar na vrh kaše in postavi lonec odkrit za 4 ure v vročo pečico. Na kaši se mora napraviti rumenorjava skorja. Daj jo kar v loncu na mizo k juhi ali namesto juhe s presnim maslom, kisló smetano ali kislim mlekom.

Ribji džuveč (srbsko). Razbeli 8 dkg finega olja in zarumeni na njem četrť kg opranega in osušenega riža, ki naj se toliko sprazi, da bo kakor steklen. Potem dodaj na rezance zrezano kisló ali svežo zeleno papriko, potrebne soli in malo popra. Tako pripravljen riž razprostri po dnu kože in ga ob kraju obloži z vencem zdravih rdečih, na ploščice zrezanih paradižnikov, ki jih začini s soljo in poprom. Prazno sredino riža pa napolni s kosi sirove ribe, ki nima kosti, in ki jo treba tudi osoliti in opoprati. Naposled nalij na pripravljeno ribjo džuveč pol litra mlačne vode, pokapaj povrhu še 2 žlici olja in

postavi jed pokrito v pečico, kjer naj se pari približno trideset ure, ne da bi jo mešala.

Beograjski zrezki. Nareži sveže svinjsko meso, ki ne sme biti mastno, na prst debele male zrezke, ki jih potolci, osoli in opoprav ter odrgni s kumljem in prav malo česna. Povaljaj jih na hitro v moki in jih na razbeljeni masti na obeh straneh rumeno speci. Potresi jih potem v isti posodi s tolikim številom svetlorumenih paprik, zrezanih na tanke rezance, kolikor je zrezkov. Zalij toliko z juho ali z vodo, da dobiš redko omako. Meso s papriko vred naj se do mehkega pari. Na koncu prilij pol skodelice kisle smetane, v kateri si razmotala kavno žličko moke in 2 žlici paradižnikove mezge, pari še nekaj časa, kvečjemu 10 minut, in daj na mizo z rezanci ali žličniki.

Mesni kolač (rumunski recept). Napravi vlečeno testo iz 35 dkg mehke moke, celega jajca, žlice olja, nekoliko soli in mlačne vode, kolikor je še treba. Ko je počivalo pol ure, ga razvleci prav tanko na veliki mizi, pogrnjeni s prtom, ki ga prej poštopaj z moko. Debeli rob obreži, ostalo testeno ploskev pa pusti razgrnjeno, da se nekoliko osuši. Potem jo razreži na 8—10 pravokotnikov pekačeve velikosti. 4 pravokotnike polagaj na dobro namazan pekač; vsakega prejšnjega močno nakapaj z raztopljenó mastjo, potem šele položi drugega na prvega itd. Na 4. poleg masti posipaj tudi s kruhovimi drobtinami, nakar razmaži po njem sledeči nadev za prst debelo: pol kg pustega svinjskega mesa zmelj v stroju ali ga dobro sesekljaj. Nato blede zarumeni na žlici masti majhno sesekljano čebulo, dodaj pripravljeno meso, osoli ga in opoprav in ga pari 20—25 minut. Ko se ohladi, mu primešaj celo jajce, 4 žlice mastne kisle smetane in uporabljaj to za nadev. Povrhu potresi zopet z drobtinami in pokrij s testenim pravokotnikom, pokapaj z mastjo in spet pokrij ter torej postopaj kakor s spodnjimi štirimi ali petimi deli. Pravokotnike razdeli tako, da jih imaš spodaj in zgoraj enako število. Zadnjo krpo dobro namaži z mastjo in speci kolač v precej vroči pečici. Na vrhu se mora zarumeniti. Zreži ga z ostrim nožem na pravokotnike in serviraj s solato, posiljenim zeljem ali s paradižnikovo omako. Rumunski kolač je prirejen podobno kakor ruski mesni pirog.

Ruska pasha je velikonočna sirova sladica, ki ne sme manjkati v nobeni ruski hiši. Krasi jo po starih običajih iz svilenega papirja zvita roža, ki je pritrjena na tanko palčico in zataknjena v sredo pogače... Trideset kilograma krovjega sira pretlači skozi sito, primešaj mu celo jajce, osminko litra kisle smetane, 8 dkg sladkorja in 12 dkg stopljenega presnega masla. Položi na porcelanasto skledo mokro in ožeto krpo tako, da se oprime notranjosti sklade, in natlači vanjo prav na gosto pripravljeno pasho. Postavi skledo na led za 24 ur. Naslednjega dne zvrni pasho na plitek krožnik in potegni ž nje krpo. Ako hočemo, da je pasha popolnoma pravilna, se morajo na nej dobro poznati vdolbine, ki so jih napravile vanjo gube krpe. Pogačo potresemo lahko z vanilijevim sladkorjem in nastroganimi limonovimi olupki in jo začinimo s par

sesekljanimi sladkimi ali grenkimi mandlji. — Pasha pomenja ruski: Velikanoč.

Izvrsten črešenjev kolač. Peterim starim žemljam ostrgaj skorjo in jih razreži. Potem jih namoči v mleko; ko so se razmehčale, jih pretlači ali jih ožmi in sesekljaj. Medtem vmešaj 10 dkg presnega masla in 10 dkg sladkorja, dodaj polagoma 4 rumenjake in 1 celo jajce, dalje pretlačene žemlje, 10 dkg zmletih mandljev in par žlic sladke smetane ter vse dobro zmešaj. Stepi v trd sneg 4 beljake, dodaj mu 2 dkg sladkorja in ponovno stepaj, nakar ga narahlo primešaj pripravljeni mešanici. Naloži polovico tega v namazan, z drobtinami posipan pekač tako, da plast ne bo segala višje nego 2 cm. Pokrij zmes z oblati in zloži povrhu lepih črnih črešenj tesno drugo poleg druge; lahko jim izločiš koščice, aliпустиš cele. Črešnje potresi s sladkorjem, po okusu tudi s cimetom; manje naloži enakomerno drugo polovico žemeljne zmesi, ki jo gladko naravnaj. Postavi pekač v srednjevročo pečico in pusti prve četrt ure vratca priprta; potem jih zapri in peci kolač vsega skupaj dobro uro. Zreži ga kar v pekaču na pravokotne ali poševne kose, posipaj s sladkorjem in daj vročega na mizo.

Sadni kruhki (sendviči). Razreži črn kruh na enakomerne tanke rezine in namaži vsako s presnim maslom, a preko masla še z medom. Potem obloži tretjino kruhka z rezanci olupljene breskve, ki si jih začinila z rumom in sladkorjem; drugo tretjino pokrij z izbranimi malinami, ki jih povajljaj v sladkorju. Tretjo tretjino pa obloži z malimi rezinami olupljenih hrušk ali jabolk. Preko vsega potresi sladkor.

Rajska pena z jagodami. Zmešaj 8 dkg olupljenih zmletih mandljev ali orehov, 8 dkg nastrgane čokolade in 4 dkg sladkorja. Potem stepi pola litra sveže smetane v trdo peno, pridenei narahlo pripravljeno mešanico in naloži v večjo stekleno slečo ali v 4 majhne skledice, za vsako osebo zase. Postavi na led ali vsaj na hlad. Preden daš na mizo, deni povrhu lepe gozdne jagode, ki jih posipaj s sladkorjem.

Jagodova pena. Stepaj v sneg 2 beljaka, dodaj kozarec sladkorja in stepaj dalje, pozneje dodaj 3 kozarce pretlačenih jagod ali malin in nekaj časa nato še kozarec sladkorja, a stepaj vedno dalje. Naposled dodaj še 2 ploščici v sadnem soku ali vinu raztopljeni želatini, stepaj še nekoliko, potem napolni s to tekočino čaše ali male steklene skledice, ki jih postavi na led. Preden daš na mizo, nakupiči povrhu vsake čaše sladke spenjene smetane, po njej pa razloži nekaj lepih celih jagod ali malin, ki jih nalahno posipaj s sladkorjem. Serviraj z vafli ali piškoti.

Marelična mezga. 3 kg zdravih marelic razpolovi in odstrani kosti; zmešaj jih v kozi, ki jo imaš samo za kuhanje mezge, s sokom ene limone in četrt litra vode. Marelice kuhaj ob neprestanem mešanju, da se razkuhajo v mehko kašo. Se vroče pretlači skozi sito v drugo čisto kozo, ki jo prej stehtaj. Na kilogram pretlačene mezge vzemi 80 dkg sladkorne sipe. Postavi zopet na vroč štedilnik in kuhaj iznova, a mešaj zopet nenehoma. Drugo kuhanje traja 20 do

25 minut. Mezga je dovolj kuhana, če ne premoči pivnika, ako kaneš kapljo vroče mezge nanj. Drugi poizkus je sledeči: Kani v čašo mirle vode nekoliko mezge, ako je dovolj kuhana, se kaplja mezge razleže šele na dnu čaše. Če se razleže že prej treba mezgo še kuhati. Marelično mezgo še vročo napolni v kozarce, ki jih lahko zavežeš, kakor hitro se napravi na vrhu kožica. Zelo priporočljivo je, da pokriješ mezgo v vsakem kozarcu z okroglo prirazanim pivnikom, ki ga pomoči v žganje ali rum. Ako potreseš vrh papirja še par mrvic salicila, bolj gotovo obvaruješ mezgo plesni ali kake druge okvare.

Marelična mezga, prirejena na drug način. Novodobna kuhinja dolgotrajno kuhanje sadja včasih nadomesti z mešanjem, kar ima to prednost, da se dosti manj sadja vkuha in je torej ob isti množini sadja več mezge. Za te vrste mezge uporabljaj prav zrele marelice; ako so kaj poškodovane ali pikaste, vse okvare obreži, ker marelic ne lupimo. Stresi torej oprane osušene in razpolovljene marelice brez koščic v kozo, v kateri hočeš kuhati mezgo. Vmes natresi sladkorja: vrsto marelic, vrsto sladkorja — 1 kg sladkorja na 1 kg marelic. Tako naj stoji marelice preko noči. Naslednjega dne jih dobro premešaj in kuhaj mezgo ob neprestanem mešanju vsega skupaj samo pol ure, računši od časa, ko je zavrela. Potem jo odstavi in mešaj v isti posodi, kjer se je kuhala kar hitro naprej še celo uro; dalje časa lahko mešaš, manj pa ne. Nalij mezgo takoj nato v kozarce, počakaj, da se napravi pri vrhu kožica, pokrij s pivnikom pomočenim v rum, nakar kozarce zaveži. Ker se je malo časa kuhala, ima krasno zlatorumeno barvo; a kožice se vsled mešanja vse porazgruba, da je mezge neverjetno mnogo. Salicila ali kakega drugega dodatka ni treba, mezga se na hladu dobro ohrani.

Rižez je jako hvaležno jagodičje. Ako ga imamo na vrtu, ga lahko počasi uživamo po cel mesec, ker se svež zelo dolgo ohrani na grmih. Ker rodi rižez malodane vsako leto, si ga lahko pripravimo za zimsko zalogo. Sok ima v sebi mnogo žolčaste tvarine, imenovane pektin, zato se rižez hitro strdi in je jako odporen proti plesnobi in drugim takim nezgodam... *Rižez lahko vkuhamo* na isti način kakor brusnice in ga prav lahko uporabljamo za razne polivke in omake k divjačini in drugemu mesu. Rižez operemo, ga razprostremo, da se osuši in ga potem oslubeemo pecljev z vilicami ali z rokami. Za vsak kilogram rižezovih jagod računamo 80 dkg sladkorja in soka pol limone. In sicer stresemo v kozo plast rižeza, ga pokapamo z limono, povrhu stresemo plast sladkorja, nato zopet plast rižeza, limone itd. Ko se stopi kuhano rižez 20—25 minut; po preteku tega časa se začne sok že gostiti. Da se prepičamo ali je dovolj žolčast, zopet kanemo nekoliko vročega rižeza v čašo mirle vode; ako pade do dna, ne da bi se razlezel, je dovolj kuhano. Vročega naložimo v kozarce, in ko se ohladi, ga neprodušno zavežemo s celofantnim papirjem.

Limonov sirup. Iztisni toliko limon, da dobiš en liter soka. Potem kuhaj en kilogram slad-



**„Kadar koli Te vidim –
vedno si lepa“**

Ona je ena izmed onih žen, ki se vedno dopadajo. Čistoto njene polti vsakdo občuduje. To je majhna skrivnost, katero hoče ona ohraniti zase. Ne bo pa menda preveč huda, če jo tu izdamo . . .

Elida krema IDEAL, suha dnevna krema, pomaga da boste lepi kot nobena druga. S pomočjo hamamelisa ima poseben učinek. Ona varuje polt, odpravi majhne poškodbe in nečistoto kože – je idealna podlaga za puder!

ELIDA KREMA IDEAL

korne sipé tako dolgo z tri osminke litra vode, da pada sladkor v težkih kapljah od žlice; med kuhanjem pobiraj pene in vse kar je nečednega. Prilij potem precejeni limonov sok in ga pusti na štedilniku, da se s sladkorjem vred dobro pregreje, a ni treba, da bi ponovno zavrel. Stoji naj na kraju štedilnika, pene pobiraj z žlico. Ko

je sok popolnoma čist, ga nalij v skrbno pomite in osušene steklenice, ki jih neprodušno zamaši potem, ko se je popolnoma ohladil. Hrani steklenice na hladu. Sirup mešamo s svežo ali slatinsko vodo; lahko pa tudi s presnim mlekom. Pijača je poleti jako osvežujoča.

Praktična navodila

Preostali beljaki. Včasih nam ostane od sladice več beljakov. Ker smo jih že nekaj porabili, ne vemo, koliko je še preostalih beljakov, kar otežuje prirejanje sladice iz beljakov, kjer je treba natančne mere. V resnici račun ni težak, kakor hitro vemo, da da pet srednjevelikih jajec eno osmino litra jajčne beljakovine; ena osmina litra rumenjakov pa je dobro merjeno 9, slabo merjeno 8 jajčnih rumenjakov. Ena osmina litra jajec — beljakov in rumenjakov skupaj — pa je natančno toliko kakor tri jajca.

Zelatina, vizji mehur in agar-agar. Ako hočete juho, sadne sokove ali kako drugo tekočino izpremeniti v žolčasto gmoto — aspik, hladetino — je potrebno, da ji primestiš sredstvo, ki povzroči strjenje. V kuhinji uporabljamo tri taka sredstva: *Zelatina*, je na poseben način pridobljena klejasta snov iz živalskih kosti. V trgovini jo dobimo v prosojnih ploščicah ali listih bele, rumenkaste in rdeče barve. Te listke zrežemo s škarjami in jih raztopimo za sadne hladetnine v toplem vinu, za smetanove pa v mleku. In sicer potrebujemo za 1 liter tekočine pozimi 4 dkg, poleti pa 4 in pol dkg želatine. — *Vizji mehur* je plavalni mehur ribe vize ali beljuge, kečige in nekaterih drugih rib. Uporabljajo ga v lekarnah za prirejanje takoiimenovanega angleškega obliža; iz kuhinje ga je skoraj docela pregnala želatina, ki je za pripravljanje žolic bolj enostavna in ne zahteva tako dolgotrajnega dela. — *Agar-agar*, je prašek, ki se proizvajata iz obmorske rastline iz vzhodne Indije in Japonske. Sposobnost strjenja je pri agar-agarju štirikrat krepkejša kakor pri želatini, a tudi tu delo ni enostavno. Prašek namočimo čez noč v mnogo vode; izpremeni se v gobasto tvarino, ki jo razrežemo in kuhamo pol ure na vodi in jo potem primešamo soku ali juhi... Iz vsega je razvidno in izkušnje uče, da je želatina najprimernejša za prirejanje aspikov in hladetin. Vendar mora dobra kuharica poznati vsa tri sredstva, ki povzročajo strjenje.

Ali treba riž oprati? Da, riž treba na vsak način oprati, in sicer v mrzli vodi. Ako bi riž prali v vroči vodi, se napne in postane ob nadaljnjem prirejanju klejast ter premehak. Včasih čitamo v navodilih za kuho, da riža za rižoto ni treba prati, marveč ga samo z ostro krpo izbrisemo. Toda ker vemo, da vreče riža leže po različnih skladiščih, da ležejo in skacejo po njih različne male in večje živalice, se mora v nas utrditi mnenje, da treba riž v vsakem primeru dobro oprati. Gotovo je boljši, ako ga po pranju takoj zbrisemo, da je suh.

Da krompir pri kuhanju ne razpoka. Najhitreje razpoka takoiimenovani moknati krompir. Razpoka se, ko je v svoji notranjosti čisto še napol trd. Da to zabraniš, kuhaj krompir bodisi v oblicah, bodisi olupljen, že od vsega začetka in slani vodi, samo pazi, da ga ne presoliš, kajti če soliš kako jed takoj v začetku kuhanja,

postane sčasoma bolj slana. To vidimo tudi pri juhi, ki jo shranimo za naslednji dan. Medtem ko je bila prvokrat prav slana, je drugič presoljena... Krompir torej takoj osoli. Vendar je mogoče, da se bo ta ali ona vrsta krompirja vseeno razkuhala, a bo v sredini še trda. Pomagamo si na ta način, da krompir, ko je že skoraj kuhan, odcedimo in ga imamo nekaj časa pokritega na strani štedilnika, kjer je še toplo, a ni prevroče. Krompir se zmehča v lastni sopari, a ne razpoči.

Če majoneza zakrknje, kar se poleti rado zgodi, zmehčaj del te majoneze s curkom vroče vode ali juhe, da se zgledi, potem polagoma dodaj še ostalo majonezo in neprestano mešaj. — Majoneza zato zakrknje, ker smo morda prehitro dodajali olje, namesto da bi ga primestovali po kapljicah. Tudi morajo biti jajca, oz. rumenjaki mrzli, sicer se lahko majoneza «zgrize».

Mokri plašči izgube obliko, če jih napačno obešamo. Zato jih moramo takoj obrisati s platneno krpo, ki popije mokroto, ali s pivnikom ter natlačiti rokave s časopisnim papirjem, vse pravilno nategniti in jih potem na lesen ošealniki obesiti na prepih.

Juha, goveja in postna dobi posebno dober okus, ako denes vanjo pol ure pred uporabo par koščkov sira.

Dno lonca pred uporabo vsakokrat namaži na vnanji strani z oljem; saje se ne primejo potem tako zelo od nj. jih hitreje odstraniš.

Ali se more zdravje kupiti? Ne, moramo si ga ohraniti. Zato negujte Vaše zobe redno z zobno kremo Sargov KALODONT, ki ima v sebi učinkoviti dodatek sulforcinoleat dra. Bräunlicha. S tem odpravite polagoma, vendar zanesljivo, zobni kamen in preprečite, da se naredi drug. Za izpiranje in razkuževanje ustna voda Kalodont.

Ali že veš?

Da a postane voda bolj mrzla, ako jo močno osoliš?

Da a daje zelo oslajen limonov sok, razredčen z mlekom za otroke izvrstno pijačo?

Da se prižgana zelenjava hitro odloči od dna, ako postavimo lonec v mrzlo vodo?

Da se uvela zelenjad in solata osvežijo, če jih položimo v mrzlo vodo, pomešano z limonovim sokom ali s kisom?

Da se sočivje hitreje zmehča, ako dodamo noževo konico natrona vodi, v kateri se kuha?

Da a ostane mleko dlje časa sveže, ako mu pri kuhanju primešamo žlico sladkorja?

Da a ostane riž bel, če mu primešamo pri parjenju žličko limonovega soka?

Da a je novi krompir laže ostrgati, ako ga položimo 10 minut prej v slano vodo?

Da a ima meso piščancev finejši okus, če jim pred pečenjem vtakneš v trebušno votlino koreninico in šopek peteršilja?

V avgustu list ne izide! Prihodnja številka bo izšla v septembru!