

*Spedizione in abbonamento postale
Poština plaćana v gotovini*



VIGRED



ŽENSKI LIST



LETO 1942-XX

8

»VIGRED«, ženski list. — Izhaja vsak mesec. — Naročnina znaša lir 11.50. Če se naroči 20 izvodov pod enim naslovom, samo lir 9.50.

Izdaja konzorcij »Vigredi« (Vida Mašič) v Ljubljani, Slomškova ulica 1. — Uredništvo (odgovorna urednica Zora Poženel) in upravništvo Slomškova 1. — Telefon št. 40-34.

Tiska Zadružna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

Sklep uredništva 10. dan prejšnjega meseca. Rokopisov uredništvo ne vrača, nenaročenih prispevkov ne honorira.

Rokopisi in vsi dopisi, ki se tičejo vsebine lista, naj se naslove na uredništvo. Naročila, reklamacije in naročnino sprejema uprava »Vigredi«. Uredništvo in uprava: Ljubljana, Slomškova ulica 1.

Vsebina:

Marijino vnebovzetje. — Neobhrojena razpotja (Janez Jalen). — Marmelada (Franjo Kafol). — Šopek marjetic (Jože Krivec). — Nadarjeni otroci in gospodinjska izobrazba (I. V.). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — V naših domovih.

V založbi Ljudske knjigarne je izšla že dolgo napovedana prelepa nabožna knjiga Tomaža Kempčana »Hoja za Kristusom«. Za sv. pismom je to najbolj razširjena knjiga. Duhovni voditelji pravijo, naj bi jo imel vsak človek za dobre in slabe dni. Večina Vigrednic jo najbrž že tako pozna, ali pa so jo imele priliko prebirati pri duhovnih vajah. Vendar je neobhodno po-

trebno, da si jo vsaka sama omisli, da jo bo spremljala vse življenje. Nabavi si jo lahko vsaka, saj ji je cena nizka. Na srednje finem papirju vezana stane 22 lir, na biflijskem papirju in elegantno vezana pa 30 lir.

V upravi Vigedi so na razpolago letniki »Vigredi« iz leta 1929, 1936, 1937, 1938, 1939. Cena letniku je 5 lir.

V I G R E D

ima v zalogi in priporoča:



1. »Mati vzgojiteljica« L 6.50
2. »Med pomladjo in poletjem« . „ 4.—
3. »Predavanja socialnega tečaja« „ 4.—
4. »Materam« „ 1.50
5. »Kuhaj varčno in dobro«, II. zv. „ 1.50
6. »Praktični nasveti gospodinji« „ 1.50
7. »Higiena žene« „ 1.50
8. »Higiena hiše« „ 1.50
9. »Zdravilne rastline« „ 1.50

Knjižice 4. do 9. morete plačati tudi v pisemskih znamkah

Marijino vnebovzetje

Božja modrost je modro ukrenila, da je ostala Marija po Sinovem vnebohodu še nekaj časa na zemlji sredi apostolov. Poslušna božjim namenom, je bila Marija apostolom učiteljica in skrbna vzgojiteljica, mladi Cerkvi pa trdna opora. Vsi apostoli in evangelisti so se z ljubeznijo ozirali v Marijo kot svojo kraljico, mater, učiteljico in varhinjo.

Ko se je leta 44. pričelo silno preganjanje mlade Cerkve v Jeruzalemu, so mnogi verniki zbežali. Tudi Marija je zapustila mesto in se je podala s sv. Janezom v Efez, da bi ondi preživela zadnje dni življenja. Tja so prihajali kristjani, da bi videli čudovito Mater Odrašenikovo.

Sv. Dionizij Aeropagita opiše obisk Marije v Efezu takole: »Neizmerno sem srečen, ker mi je dobrotljivi Bog naklonil preveliko milost: z lastnimi očmi sem videl Mater našega Gospoda Jezusa Kristusa, ki po svetosti daleč presega vse nebeške duhove in je Bogu tako podobna, kolikor je sploh kaki stvari to mogoče. Ko me je sv. Janez, ta knez med evangelisti in preroki, ki se je na zemlji svetil kakor sonce, peljal k vzvišeni Devici, sem čutil, kako me je obšel in prešinil prečuden ogenj; čutil sem ginjenost in srečo v toliki meri, da sem skoraj omedlel. Spoznam pred Bogom, da bi jo imel za božanstvo

samo, skrito v človeškem telesu, ko bi ne bil drugače poučen.«

Po približno pet in dvajsetletnem bivanju v Efezu je Bog Mariji po angelu sporočil zadnjo veselo novico, da se bliža njena smrt, ki jo bo na veke zedinila z ljubljenim Sinom. Naročila je sv. Janezu, naj jo spremi v Jeruzalem, da umrje v tem mestu, ki je proslavljeno po smrti in vstajenju njenega Sina. Sv. Janez se je podal z njo v Jeruzalem na goro Sion, kjer sta se nastanila v razpali palači njenega rodu. Vsi apostoli so se zbrali po višjem navdihnjenju krog Marije. Ljubezniva kot zahajajoče sonce jih je sprejela z nebeško milino, jih je tolažila zaradi ločitve ter jih zagotavljala, da bo pri Jezusu zanje pročila. Vsi so bili globoko ginjeni. Iz rok sv. Petra, vidnega namestnika Jezusovega na zemlji, je prejela sv. popotnico. Obraz ji je žarel nebeškega veselja. Umrla je zaradi domotožja po nebesih, iz ljubezni do Boga, sladko, mirno. Apostoli so na svojih ramah odnesli truplo Marijino v grob, verniki so spremljali sprevod z baklami in petjem psalmov in hvalnic... A truplo Marijino ni ostalo v grobu. Jezus je vzel v nebesa tudi telo svoje Matere, ki ni smelo zapasti črvom v jed.

Iz knjige »Marija v zarji slave«
Mohorjeve družbe. Spisal F. Rihar

Neobhojena razpotja

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Prazni opravi

Pomlad je bila zgodnja kakor že dolgo vrsto let ne. Ob sveti Neži je bila Reber že kopna. Naslednje sončne dni sta se razcvetela teloh in resje. Vrba je odgnala mačice in leska je pričela usipati iz razpuščenih obrankov rumenkastorjavi cvetni

prah. Na svečnico so čebele že brale. Pridno so nosile v panjove med in obnožnino, čeprav jih je tu pa tam zanašal veter.

Danejeva Vida se je popoldne hitro vrnila iz cerkve. Nikjer se ni bila ustavila med potjo. Mudilo se ji je domov. Na-

menila se je bila, da pojde pogledat cve-točo Reber. Včasih so skupaj hodile trgat teloh in resje Marica, Tončka in ona. Kako je bilo takrat lepo. Sedaj pojde pač sama, ko nima prave družčine.

Vida se je naglo preoblekla. Popravljala si je še lase pred ogledalom in premišljala, na katero stran pojde. Ali v Dele, ali na Malo, ali na Poljane. Je pa zaslislala v veži govorico. Nekdo je prišel in se pogovarja z mamo. Aha. Že ve. Po glasu je prepoznala učiteljico Francko. »Kaj pa ta išče danes pri nas?« je skušala Vida uganiti. Pa se ni mogla nič pravega domisliti.

Vida si je lase uredila, se še enkrat pogledala v ogledalu in po tihem odprla vrata zgornje hiše. Prisluhnila je. Še nekoča je začela govoriti spodaj v veži. Moški je bil. Le kdo? Njegovega glasu ni poznala. Še nikoli ga ni slišala. Iz pogovora je pa kmalu ujela, da je še fant in mu je Ivan ime. Da je iz Bohinjske Bele doma, in da učiteljici pravi teta.

Mama je povabila Francko in Ivana v hišo. Preden je stopila še sama za njima, je poklicala hčer:

»Vida!«

»Kaj pa je?« se je oglasila na vrhu Vida.

»Kje se pa obraš?«

»Saj že grem.«

Vida je prišla raz vrh. Naredila se je nevedno in je pozdravljala učiteljico, kakor bi bila šele v hiši zaznala zanj. Proti Ivanu ji je bilo pa precej nerodno. Fant je izgledal kar gosposko. Ni vedela, ali bi ga vikala ali tikala. Pa, saj ima komaj dobrih dvajset let. Skoraj gotovo je nekaj mlajši kakor je pa sama stara. Vida se je odločila, da ga bo tikala. In ko si je od učiteljice še enkrat pustila povedati, da je Ivan sin njenega rajnega brata in od kod je doma, in da je Bregarjev, je Vida vprašala fanta:

»Kje pa že je Bregarjeva hiša na Beli?«

Pa preden je Ivan mōgel Vidi dopovedati, kje stoji Bregarjeva domačija, se je že spet vmes vtaknila učiteljica Francka. Hitela je dopovedovati, da Ivan že več let ni doma. Da je pri starem očetu po materi, pri Brdneku, in da skoraj prevzame domačijo in da bo rabil gospodinjo.

Za Brdnikovo hišo pa Vida ni hotela več vprašati, v katerem koncu vasi je. Se ji je malo zazdelo, kam učiteljica Francka napeljuje vodo. Fant bi si pa utegnil še domišljati, kako težko čaka ženina. Bosta pa že morala kakšno drugo poiskati. Ona ni taka, da bi kar hlastnila za vsakimi hlačami. Temu se pa ni mogla ubraniti, da bi ne bila začela fanta bolj natančno opazovati. In je kmalu videla, da mu kar nič ni reči.

Še bolj pogosto kakor Vida njega, je pa Ivan pogledoval Vido.

Mama je prinesla v hišo za prigrizek kruha in nekaj mesnine. Po sadjevec v klet je pa poslala Vido.

»Še vedno sami gospodinjite?« je bila radovedna Francka.

»Kakor je. Kadar utegne, kuha navadno Vida. Kruh pa kar zmerom ona peče. Samo pri poticah ji pomagam.« Danejka še malo ni mislila, da bi pred tujimi ljudmi hotela hvaliti svojo hčer. Povedala je samo, kakor je bilo res.

»Tako je prav,« se je oglasil Ivan: »Pri nas so pa k sosedu dobili tako mlađo, da ni znala nič kuhati. Kako se pa speče kruh, se ji pa še sanjalo ni.«

»Kje so jo pa staknili?« se je nasmejala Danejka.

»Naravnost iz tovarne je prišla.« Ivan je razrezoval mrzlo pečeno meseno klobaso.

»Kaj se pa moži na kmete, če ne zna.«

»Dekleta bi vsa morala imeti gospodinjske tečajje,« je bila vneta za šolanje učiteljica.

»Ne rečem. Ne škodi nobeni ne. Ga je tudi naša obiskovala. Pa kar se kuhe in gospodinjstva tiče, je prej že več znala, kakor se je pa v tečaju učila.« Danejka si je upala tudi učiteljici kar naravnost povedati.

»Vsaka nima take matere kakor vaša Vida,« je pohvalila Danejko Francka.

»Katera se iz mladih nog ne uči, se redko kdaj kaj priučí,« je Danejka zagovarjala preizkušen način vzgoje.

Vida je postavila na pogrnjeno mizo liter sadjevca, prinesla še kozarce in natočila vsem štirim.

»Kako čist je,« je dvignila učiteljica kozarce: »Na zdravje!«

Vsi so pili. Vida in mama sta odsreb-

nili komaj za dober požirek. Francka in Ivan sta bila bolj žejna.

»Okusa je pa boljšega kakor marsikatero vino.« Ivan je postavil na pol prazen kozarček nazaj, na mizo in je še pristavil: »Ne vem. Pri nas nam pa sadjevec zadnja leta kar noče prav ratati.«

»Na sode je treba paziti in o pravem času ga je treba pretočiti,« je odgovorila Vida, da kaj reče.

»Kaj se na to tudi razumete, gospodična?« Fant je prijazno pogledal Vido in se ji skoraj malo poklonil.

Vida je bila prvi hip v zadregi. Pa se je brž opogumila: »Kakšna gospodična? Gospodične po kavarnah sede in imajo žametaste roke in zlikane nohte. Jaz sem pa nenavadno kmečko dekle, in imam trde

roke. Kaj bi se spakovala. In tikajva se. Saj nisva v botrini. Živjo!« Vida je trčila z Ivanom.

»Živjo!« Učiteljci Francki so od same zadovoljnosti usta kar lezla narazen: »Kaj ti nisem pravila, kako naravna in nič narajena so nekatera brhka dekleta na naši strani.«

»Vidim,« je prikimal Ivan: »Če je še kaj takih kakor tale Vida, bomo zanaprej samo še sem hodili po neveste.«

»Vam že pokažejo naši fantje,« se je šalila Vida. Sama pri sebi je pa brž pomislila, če se ni spustila predaleč. Bog ve, kaj si utegne domišljati Bohinjci. Vida je prav dobro vedela, da Bela še ni v Bohinju, pa je fantu vseeno vzdela to ime.

(Dalje prih.)

Marmelada

Franjo Kafol — Ponatis iz »Sadjarja in vrtnarja« 7-8-1942

Vsestranska poraba sadnega pridelka, kakor jo poznajo drugi narodi, je pri nas šele v razvoju. Večji del pridelka je naš sadjar enostavno predelal v sadno pijačo, velike količine tudi v žganje, nekaj malega v sadni kis; to delo je bilo brez velikih priprav in truda najcenejše in tudi najenostavnejše. Vkuhanje sadja so poznali samo imovitejši krogi. Na kmetih so to uporabo smatrali bolj za potratno kakor za gospodarsko. Tudi sušenju sadja se ni posvečala potrebna pažnja. Razen v dobrih sadnih letinah, ko je sadje obilno obrodilo, so starejše gospodinje prav na enostaven način sušile predvsem hruške, jabolka in slive v krušnih pečeh. V zadnjih letih se je na prizadevanje oblasti sušenje sadja bolj posplošilo, ker se je sezidalo veliko število dobrih sadnih sušilnic po deželi. Vse to pa je še premalo, ako govorimo o gospodarski uporabi sadja, kakor ga poznajo naprednejši sadjarski kraji v tujih deželah.

Da se povrnem k naslovu, moram pripomniti, da se je marmelada kot važno hranivo v zadnjem času udomačila tudi v naših krajih. Naši ljudje uporabljajo sadne pridelke, predvsem marmelado, kot zelo važno hranivo za nekako zabelo, ki jo upo-

števajo na samo otroci in ženske, temveč tudi odrasli moški.

Sedaj je čas, da se pripravimo na vkuhanje marmelade iz raznega sadja, pa najsi bodo to jabolka, hruške, slive ali pa gozdni sadeži. Letos, ko je pričakovati razmeroma dobro sadno letino, bodo prišla za napravo marmelade predvsem jabolka v poštev. Za vkuhanje te marmelade nam služijo navadni kotli, da so le dovolj veliki. Najboljši so tisti, ki so vzdani kje pod kako streho, z lastno kurjavo in dimnikom. Za silo lahko uporabljamo tudi brzoparilnike, ki jih je pri nas dovolj na deželi. Pri podružnicah Sadjarskega in vrtnarskega društva so na razpolago tudi bakreni kotli, ki so v notranjosti pocinjeni, z vsebino 70 do 80 litrov. V takih kotlih marmelade ni potrebno toliko mešati.

Za kuhanje marmelade so potrebne lesene kuhalnice (greblje), večja in manjša sita, strgulje, razne žlice, škafi in kadi ali pa škafi s pokrovom za shranjevanje marmelade, kakor prihaja k nam iz raznih tovarn.

Za napravo marmelade uporabljamo **le popolnoma zrelo sadje**. Čim slajše je sadje, tem boljša je marmelada, tem manj



Pri južini

sladkorja je potrebno za dodatek. Ako vkuhavamo še nezreio sadje, je samo po sebi umevno, da ostane marmelada kislila in moramo dodati precej sladkorja, ako hočemo, da bo taka marmelada užitna.

Jabolka morajo popolnoma dozoreti (morajo se — kakor pravimo — zmediti) s tem, da jih pustimo vsaj pet do šest dni prizorevati na kupu. Hruške morajo tudi dozoreti (ne smejo pa biti zmeščane), pri češpljah se mora kožica okoli pecljev nabubanciti.

Naprava marmelade iz jabolk bo letos najvažnejša. V ta namen bomo vzeli dobro zrelo in zdravo jabolka. Sadje moramo odbrati, umiti, razrezati v dobro osnažen kotel, kjer ga polagoma razkuhamo v kašo. Dodajmo malenkostno količino vode, še boljše kislega soka, ki smo si ga napravili v teku poletja. Jabolčni sok dodamo, preden napolnimo kotel s sadjem, in sicer v količini, da komaj pokrije dno kotla. Sok iz nezrelega sadja, ki smo si ga napravili v teku poletja (hranimo ga v steklenicah na hladnem), je zelo važen dodatek, da se marmelada potem strdi (želira). Zraven kotla postavimo dve primerni kadi. V eno kad damo razkuhana jabolka, prazen kotel pa ponovno napolnimo s svežim sadjem. Med tem časom razkuhamo sadno mezgo pretlačimo (pasiramo) skozi sito, da ostanejo na situ samo deli, ki so neprebavljivi (peščišča, koža, pečke itd.). V kotlu razkuhamo in pretlačeno mezgo neprestano mešamo, da se ne prežge. Polagoma dodajamo prvi mezgi še drugo, ki smo jo medtem pretlačili.

Vkuhavanje marmelade traja osem do deset ur. Priporoča se, da si delavec ovije roke in deloma pokrije tudi obraz, da se obvaruje opeklin. Sadno mezgo vkuhavamo toliko časa, dokler ne postane tako gosta, da se delajo kepe, oziroma dokler ne stoji kuhalnica v mezgi pokonci, ako jo postavimo vanjo. Navadno dodajo kuharice jabolčni marmeladi tudi barvila (žgan sladkor ali karamel, raztopljen v vodi, ali sok iz borovnic ali bezgovih jagod itd.). Marmelada mora biti lepo rjavkaste prikupljive barve ter mora dobro želirati. Ne sme se v posodi ohlajena prelivati. Dodatek sladkorja se ravna po okusu, seveda pa v današnjih časih po gmotnem stanju družine. Ni pa potrebno, da se doda ves sladkor k mezgi pri vkuhavanju. Glavno je, da sadno mezgo, vkuhamo kot marmelado, ohranimo tako, da se ne pokvari. Običajno dodamo na 1 kg sadne mezge 25 do 40 dkg sipe. Uporaba raznih ohranjajočih sredstev (salicila, mravljinčne kisline, natrijevega benzoata itd.) se ne priporoča, ker so to bolj ali manj strupena sredstva.

Vkuhamo marmelado napolnimo še vročo v lonce ali kozarce s širokim vratom, ki jih zavežemo s pergamentnim papirjem in shranimo na hladnem prostoru. Nekatere gospodinje dodajajo marmeladi dišave, nageljnovе žbice, cimeta, limonovo lupinico itd. Sadna mezga ali marmelada je navadno tem boljša, čim gostejše je vkuhana. Važno je tudi, da dodamo sladkor pri vkuhavanju šele proti koncu, ko je mezga že precej strjena (to pa zaradi lepe barve, pa tudi zaradi dobrega okusa). Nekatere gospodinje vlivajo marmelado kar na krožnike ali v skleda ali v lonce, ki jih postavijo potem v krušno peč, ko so spekle hruh. Marmelada se tedaj še bolj strdi in napravi na vrhu skorjo. Taka mezga je potem zelo stanovitna. Pred uporabo tako sadno mezgo razredčimo z vodo, da jo moremo mazati na kruh ali testo. Na enak način vkuhavamo tudi ostalo sadje v marmelado. Priporočljivo je tudi, da se sadje meša, t. j. da vzamemo na polovico jabolka ali hrušk, ali jabolka in češpelj itd. Raznih barvil (anilinskih barv) za lepo barvo marmelade ni treba uporabljati, ker so zdravju škodljiva in tudi prepovedana.

S tem smo na kratko opisali vkuhanje sadja v marmelado. Naloga naših gospodinj je, da je nakuhajo čim več za zimo in za poznejši čas. Sladkor, od katerega zavisita okus in uporabnost, lahko

dodajamo pozneje, ko nam je sladkor pri roki. Glavno je, da smotrno shranimo čim več sadja tedaj, ko je najcenejše.

Vodilna misel bodi: **pripravimo si za prehrano tudi zaloge sadnih izdelkov!**

Šopek marjetic

Jože Krivec — (Nadaljevanje)

Precej dni je že minilo, kar je bil Ivan Potočnik sam. Zjutraj je sam zmetal za silo posteljo skupaj, hrano je jemal v gostilni. Vendar prve dni ni še tako kruto občutil praznine, ki ga je vsepovsod obdajala. Pozno ponoči je kolovratil domov, često nekoliko v rožcah. Doma ga je čakal mir, zapuščenost, zato se ga je kaj rad izogibal. Le toliko, da je položil svoje trudne kosti k počitku, potem ga je dom videl spet enkrat po polnoči. Največ iz neke grenke zavesti, da se je vračunal, še bolj iz neke jeze se ni za nikogar okrog sebe zanimal: gostoval je nekaj večerov zaporedoma na Ravni cesti.

Ko je uvidel, še precej zgodaj, da je to maščevanje jalovo in živi Irena kljub temu v miru doma brez njega, ga je zavest nemoči še bolj pekla. Vendar je bil trdno pripravljen vzdržati do konca, tudi če bi to trajalo leto ali celo več.

Šef davčne uprave ga je neki večer presenetil v trenutku, ko si je ob štedilniku pripravljajl čaj.

»O, ga bova srknila nocoj, kaj?« ga je podražil.

»Bova ga, bova!« je bil Ivan kratek.

»Ta bo najboljši, ki ga boš ti skuhal!« ga je podražil.

Ivan je le skomignil z rameni. Iz jedilnice je privlekel poslednjo steklenico sladkega likerja, ki ga je Irena imela vedno za boljše ljudi, in škrnicelj peciva.

»Vidim, da je le res! Ljudje se ne lažejo,« je šef davčne uprave začel.

»Kaj bi bilo res?«

»Da je ona odšla. Lepo si naredil z njo, ja!«

»Pripeti je ne morem za ogel kot psa!«

»No, lep izgovor!«

Ivan je potisnil predenj skodelico kadečega se čaja. Nalil je dišečega likerja v kozarčke in peciva je nasul na krožnik.

»Vzemi in me ne zbadaj!« je dejal.

»Kaj za vraga neki vidiš na Ljubici, da laziš kot pes za njo? Če ljudje za to zvedo, je šlo tvoje dobro ime po vodi. Boš že videl, kaj se pravi biti ljudem v zobeh! In tvoja služba, Ivan?«

Ivan je le molčal in potuhnjeno srebal čaj. Prej si ga je tako zelo želel, zdaj ga mora s silo požirati.

»Kje si sploh Ljubico spoznal? Namreč tako, da si začel hoditi k njej,« ga je obaral šef davčne uprave čisto odkrito.

Ivan se je zravnal. Pred svojim najboljšim prijateljem ni mogel molčati.

»Čisto enostavno. Že lansko zimo na lovu. S fotografskim aparatom se je zvečer prismukala k našim mizam. Potem ni nič težkega spoznati tako ženščino. Povedal sem ji, da tudi jaz rad slikam, kaj sem že vse naredil, kako razvijam, no, kaj bi ti o tem govoril več. Toliko, da me je povabila domov in mi pokazala svoje posnetke. Da vdiš, kaki posnetki so to, kake krasne povečave. Ostre in jasne, kot bi jih gledal v naravi pred seboj.

»S čim neki te je tako priklenila nase, da še zdaj tako noriš za njo? Ves vnet si, kakor otrok za igračo!«

»Kaj bi rekel — prav za prav ne vem. Plesala sva večkrat. Nekajkrat sva bila na veselicah, to je skoraj vse. In slike sva skupaj razvijala pri njej. Ti seveda misliš, da je bilo Bog ve kaj med nama!«

»Bogme, nisem vedel, da te je tako lahko speljati. Tu imaš družino, tako dobra in pridna kot je Irena, dva otroka, pa zahajaš k tisti babi, ki je jaz še pogledal ne bi. Eh, Irena je imela prav, da je šla. Na njenem mestu bi tudi jaz storil isto. Takega moža, ki bi samo spat hodil domov, ne bi maral. Ti bi moral biti ženi mož, otrokom pa dober oče. Na to si pa ti pozabil!«

Izpraznila sta kozarčke. Ivan je zamišljeno strmel predse, kakor bi premle-

val te očitajoče besede. On ga gotovo ne bo kar tjavdan za prazen nič zbadal, ker sta si že toliko let najboljša prijatelja. Prav zato si je vzel njegove besede tem bolj k srcu.

»Vrag me vzemi, če bi mogel jaz pustiti ženo za njen rojstni dan samo! Ti si

to storil. Si jo videl, kako je bila kljub temu dobra s teboj, ko si se vrnil na koncu vsega domov? Še besede ti ni rekla. Ivan, tvoja žena je zlata vredna, le v tebi ni našla njej odgovarjajočega moža. Primojveri, kar se tega tiče, si pa res slab človek.«

(Dalje prih.)

Nadarjeni otroci in gospodinjska izobrazba

I. V.

Starši žele svojim otrokom vse najboljše, zato je naravno, da se vesele talentov svojih otrok. Otroka, ki s svojo okorno ročico približno zadene konja, da se vidno razlikuje od krave in kože, že vidijo v sanjah kot velikega umetnika. Hčerka, ki ima prijeten glas, je že primadona, in sin, ki je dobil iz spisja odlično, že slaven pisatelj. A vse to so le sanje. Le premnogokrat se izkaže, da je tak talent le talentek, ki ne zadostuje za življenjski poklic. S tem pa še ni rečeno, da bi smeli te naravne darove svojih otrok zanemarjati. Vsako znanje bodo v življenju mogli porabiti in skrbno negovan, čeprav majhen talent bo njemu in drugim lepšal življenje.

Vzgajajmo v svojih otrocih čut za umetnost. Vsaka umetnost plemeniti in večja duševno obzorje ter lajša pravilno sodbo.

Budimo smisel za ljudsko umetnost, za narodno ornamentiko, za narodno pesem. Ne pričakujmo pa od svojih nadarjenih otrok čudežev in ne tarnajmo za zapravljenim denarjem, če ni postal kar velik umetnik.

Pa ne samo smisel za umetnost, tudi gospodinjsko znanje moramo gojiti posebno pri doraščajočih hčerkah. Če hodi v gimnazijo, če igra klavir, se vežba v tujih jezikih, ji tudi kuhanje in čiščenje stanovanja ne bo škodovalo. Naša dekleta študirajo vseprek, v vseh poklicih jih že dobiš, a malo jih je, ki bi bile res večje gospodinjskemu delu. Odvisne so od svoje pomočnice, ki brez veččega vodstva nikakor ni kos težkim nalogam, ki jih stavi na ženo sodobno gospodinjstvo.

Nujna potreba je zato, da se vsa ženska mladina temeljito seznanji z gospodinjstvom. V prvi vrsti je naloga matere, da seznanji svojo hčerko z domačim gospodinjstvom in se v njem tudi praktično udejstvuje. S takim znanjem se zbudi v mladem dekletu spoštovanje do dela in delavcev, pa tudi veselje in ponos nad lastno zmogljivostjo.

Če bo imela tako hčerka pogled v domače gospodinjstvo, ji bodo tudi gospodinjstvene knjige in predavanja šele resnično koristile. Koliko več koristi bo imela tudi od gospodinjstvenega tečaja, če ne bo šele takrat prvič videla kuharske knjige in prijela za kuhlalnice.

Bliža se čas šolskih počitnic, čas prostosti in sproščenja od dijaških dolžnosti. Poleg oddiha in veselja v lepi poletni naravi naj se dekleta v tem času po malem vadijo v gospodinjstvenem delu. Kako lepo bi bilo, če bi tako tudi materi pripravile nekaj prostih dni, ko bi namesto nje prevzele za kratek čas vse gospodinjstvene posle.



Na polju

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Sol torej dodajamo hrani le kot začimbo in jo navadno zaužijamo več kot je telo potrebuje. Dnevna uporaba soli na osebo naj bi ne preseгла 6 do 8 gramov. Pri osebah, ki so vajene na zmerno soljenje, zadostuje že 8 gramov soli dnevno, da se opazi obolenje obisti, ki zato začnejo izločati s sečem tudi kreatin. Preobilno sol izloča telo po ledvicah s sečem in skozi kožo z znojem. Sol draži obisti, povzroča žejo in napeljuje k nezmernemu pitju, ki obtežuje obisti in srce. Bolne ledvice izločajo le malo soli. Ta ostaja v telesu in veže vedno večje količine vode. Vsak gram kuhinjske soli veže 70 gramov vode. Pri bolnikih z bolnimi ledvicami in s šibkim srcem sta vodenica in tvorba oteklin naravna posledica tega. Če pa dovaja človek telesu zaradi stroge diete le malo soli, se količina rezervne soli v telesu zmanjša, voda postane prosta ter odteče in človek izgubi na svoji teži.

Iz kuhinjske soli se tvori želodčna solna kislina, ki je potrebna za prebavo beljakovin. Čim večji je dodatek soli hrani,

tem več je želodčne solne kisline in tem večja je izraba beljakovin.

Če se človek odpove uporabi kuhinjske soli, to njegovemu zdravju nič ne škoduje, saj vsebujejo hranilne snovi, ki niso preveč razvrednotene, že same na sebi dovolj soli; pač pa poznamo več bolezni, ki so bodisi direktno ali indirektno posledica preobilnega zauživanja soli.

Sol je strup za živce, srce, ožilje in obisti. Posebno otežkoča delovanje srca in obisti natrij. Zato močno trpi srčna mišica, ki polagoma oslabi.

Zaradi preobilnega zauživanja živalskih beljakovin postane arterialni živčni sistem zelo občutljiv nasproti dražilom, ki zvišujejo krvni pritisk. Med ta dražila spada tudi sol, ki zato vpliva na krvni pritisk.

Kvaren vpliv soli na živčevje se opaža posebno pri padavici ali božjasti.

Zato moramo rabiti kuhinjsko sol modro, zmerno in na pravem mestu. Pravilna uporaba začimb je kuharska umetnost.

(Dalje prih.)



V N A Š I H D O M O V I H



O sušenju sadja in zelenjave

Opozorjena po zadnji »Vigredi«, želim tudi jaz nekoliko prispevati k praktičnemu gospodinjškemu delu ob sušenju sadja in zelenjave. — Vsaka gospodinja si lahko sama napravi lese za sušenje sadja in zelenjave. Na isti način, kakor so bile v »Vigredi« popisane lese iz žične mreže, si lahko gospodinja napravi iz lesenih, približno 1—2 cm širokih trsk, ki jih zajame med dva 4 cm lesena okvira. Vsaka prirodna gospodinja to lahko z majhnim trudom napravi. Ni ji treba drugega, kakor primeren tenak les in oster žepni ali kuhinjski nož. Takih les pripravimo čim več. Ko sušimo sadje in zelenjavo, polagamo lese drugo čez drugo navzkriž, da ima zrak čim večji dostop. Ta sušilna naprava ne potrebuje ne stojala in ne police. Na deželi pripravimo lese še bolj enostavno. Iz lesenega zaboja

žagamo širine lesa za okvire, navrtamo vanj luknje za mrežo. Nato vzamemo vrbovih, leskovih ali drugih šib, jih ošilimo na obeh koncih ter jih vtaknemo v luknje. Okvire zbijemo z žebli. Šibe moramo ob križiščih nekoliko vdolbiti, da stoje v mreži enako visoko. Namesto te mreže postavljamo lahko šibe samo vzporedno v lesu in jo prepletamo s tankim prožnim lubjem.

Sušimo na štedilniku večji del zelenjav, n. pr. grah, zelje, čebulo, korenje, paradižnike, zelje, ohrovt, zeleno itd., kar prej obarimo, t. j. zelenjavo postavimo 3—5 minut v vročo paro. Stročji fižol pa kuhamo v slani vodi pet minut, preden ga sušimo, da ostane mehak.

Sušeno zelenjavo uporabljamo kot dodatek jedilom ali pa kot samostojno jed. Namočimo jo čez noč, preden jo kuhamo, ter porabimo tudi vodo, v kateri se je na-

makala. Prav okusna jed je kombinacija suhe zelenjave in surove nasoljene zelenjave v kozarcih, ali pa jed iz suhe zelenjave z dodatki srbske solate v prežganju, kar da fin kislat okus; ali jed, pripravljena iz suhe zelenjave s krompirjem ali z rižem. Recepte za juhe in prikuhe sestavljamo same po lastnem okusu in po izberi zelenjav.

Surovo svežo zelenjavo v kozarcih pripravimo na naslednji način: Očistimo vseh zelenjav po okusu: korenje, gomolje in liste zelene, kolerabe, ohrov, čebulo, zelje, peteršilj, por, majeron, pehtran, česen, podzemsko kolerabo, karfijolo itd. in faširamo vse skupaj na mesarskem stroju. Vse dobro premešamo s soljo, in sicer na vsak kilogram zelenjave 15 dkg, ter shranimo v kozarce na hladnem prostoru. Ohrani se vse leto okusna. Ker je pa preslana za samostojno jed, jo uporabljamo za priboljšek k drugim jedilom.

Izdatno in okusno nadomestilo za meso so suhe gobe. Kadar so se posušile, jih zdrobimo v prah. Izboljšajo vsako zelenjavno, krompirjevo ali riževo juho. Iz gob pripravljamo tudi omake ter zrezke z ješprenom.

Nešteto je načinov in jedil, ki jih spretna gospodinja sestavlja. Kot priboljšek prinese na mizo še sadno kašo ali na isti način pripravljen polentni zdrob, ki je izboren z osušenim sadjem. Suho sadje, sesekljano, je izboren nadev za potice. Nadevu dodamo nekaj rožičeve moke in razredčene marmelade ali pa pomaranče, ali med, za okus nekaj zmletih orehov in običajne dišave. Suho sadje uporabljamo še za kompot, za štruklje, pecivo in za narastke.

E. P.

Gospodinja vprašuje

Fr. M. vprašuje, kako bi mogla pri prežganju, ki se dodaja skoro vsem prikuham, štediti z moko in mastjo.

Že večkrat smo govorile v »Vigredi« o prežganju, ki ga lahko nadomestimo z zribanim surovim krompirjem ali s kuhanim pretlačenim fižolom. Sedaj, ko imamo dovolj riža, delamo prežganje posebno rade z riževo moko, ki jo dobimo, če zmeljemo riž v mlinčku za kavo in ga potem presejemo. Tako dobimo riževo moko in rižev zdrob, ki ga rabimo kot pšenično

moko in pšenični zdrob. Da pa pri prežganju prihranimo tudi maščobo, jed najprej podmetemo z moko in jo šele nazadnje zabelimo. Bolj okusna so jedila, če jih podmetemo s prepraženo moko. V čisti železni ponvi pražimo suho moko, enotno ali riževo, da lepo zarumeni. Ogenj ne sme biti premočan, ker se sicer moka zažge. Te moke si lahko več pripravimo, da jo imamo za dalje časa in nam je ni treba vedno sproti pražiti. V podmeteno jed damo šele nazadnje košček masla ali žlico razbeljene masti, na kateri prepražimo nekaj koles čebule. Če imamo mleko, si lahko prihranimo še to maščobo, saj je znana gorenjska medla ali dolenski jabolčnik s fižolom, ki se samo podmete in zalije z mlekom. Tudi zelenjadnim jedem se mleko prilega in nadomesti zabelo, zlasti pri špinači, zelju, ohrovu, kolerabicah, karfijoli, pa tudi pri stročjem fižolu in paradižnikih.

M. O. bi rada vedela recept za dober prepečenec iz enotne moke.

Prepečenec pripravimo tudi iz enotne moke, posebno če ni preveč mešana s koruzo. Iz bele ali vsaj iz pretežno pšenične moke napravimo prepečenec s kvasom. Z oslajenim mlekom, ki smo mu dodale tudi nekaj masti ali masla, zamesimo precej trdo kvašeno testo, ki ga pustimo shajati. Testa ne solimo. Shajano testo zvaljamo in zrežemo na primerne kose, ki jih pustimo, da vziadejo. Potem jih z vrhnjo stranjo navzdol zložimo na pekačo, prebodemo z nožem v enakomernih presledkih in počasi pečemo eno uro ali tudi dlje, da se popolnoma prepeče in je trdo in krhko. Če ni prepečenec popolnoma skozi prepečen, začne plesniti in se pokvari.

Pripravljamo ga pa tudi s pecilnim praškom. Za tega lahko uporabljamo tudi s koruzo mešano moko. En in četrt kilograma moke zmešamo s celim pecilnim praškom in 10 dkg masti ter zamesimo s pol litra mrzlega mleka krepko testo. Zvaljamo ga za mezinec debelo, položimo na pekačo in damo deset minut v pečico. Potem ga vzamemo ven in zrežemo na primerne kose. Nato ga damo nazaj v pečico in pečemo eno do poldrugo uro. Shranimo ga na suhem in hladnem prostoru.

Kvašen zajček. Prejšnji dan zaklanemu zajčku odreži pleča, stegna in hrbet. Drugo porabi za obaro ali za rižoto. Te kose pa dobro operi in osuši. Potem jih nadržni s soljo, zmešano s ščepcem solitra in ščepcem sladkorja. Zloži jih tesno v primerno dobro položeno posodo. Vmes pa deni kolesca čebule ter pusti tako čez noč. Drugi dan zavri osminko litra vode z dvema vejicama zelenega peteršilja, vršičkom timeza, 4—6 zrni popra in polovico lavorjevega lista. Ohlajeno zlij čez zajčka in ga pusti v tem soku tri do štiri dni. Imej ga na hladnem in kosce preloži večkrat, da se vsi enako namakajo. Potem obloži kozico z juhino zelenjavo, položi vanjo meso, lepšo stran navzdol, polij z žlico masti in pokrito počasi peči. Ko se na eni strani zarumeni, obrni še na drugo. Med pečenjem polivaj meso s kvašo. Če bi je bilo premalo, dolivaj še z vodo, da se zelenjava ne zažge in meso vseeno lepo zapeče. Ko je meso pečeno, ga vzemi iz kozice, potresi zelenjavo z žlico moke, dodaj malo paradižnika, zalij z vodo ali z juho, še malo pokuhaj in precedi čez narezano, lepo zloženo meso.

V teh časih lepega in toplega vremena je treba tudi prezračiti postelje, žimnice in odeje. Stara metoda, posteljnino presuševati na vročem soncu, je povsem napačna, kakor je tudi močno napačno, da stepamo posteljnino s palico. Naše pernice so silno dragocene in bi z nepravilnimi metodami zračenja le-tem samo škodovali. Vroče sonce perje v pernících in blazinah preveč posuši, da se lomi in drobi. Ta drobiž potem bode iz inleta in uhaja zlasti tedaj, ako pernice in podglavnike stapavamo s palico. Da svoje postelje prezračimo, jih moramo v dolgih sončnih poletnih dneh znositi na prosto, toda v senco, in jih večkrat pretresti. Topel zrak izvede iz perja vso vlago in jih napravi mehke in rahle. Kratkotrajno vsakdanje zračenje perníc in podglavnikov pa sproti odstranjanja znoj, ki se nabira v postelji.

Trajnost perja v naših pernících lahko računamo na štirideset do petdeset let. Seveda se v tem času perje zdrobi in izgubi svojo obliko. Izgubi tudi možnost novega prožnega gibanja v pernících in čiščenje je skoro nemogoče. Vendar je čiščenje v drobnih sitih vedno uspešno.

Kupujte svoje elektrotehnične potrebščine v prodajalni

Mestne elektrarne ljubljske

na Mestnem trgu št. 1

Oglejte si zalogo lestencev, miznih in drugih svetilk ter električnih aparatov za razne gospodinjske svrhe, vse prvovrstne izvedbe, kakor tudi žarnice za razne napetosti in raznih izvedb. Priključne vrvice in drobni zatikalni material nudimo po nizkih cenah in dobre izvedbe. Izvršujemo v stroko spadajoča popravila pri instalacijah, na aparatih in napravah najhitreje in v lastnih delavnicah

Ravnateljstvo Mestne elektrarne ljubljanske
Krekov trg šte. 10-II

Mestna hranilnica ljubljska



Izplačuje „A vista vloge“ vsak čas,
„navadne“ in „vezane“ po uredbi

Pupilarno varna! Sodno depozitni
oddelek, hranilniki, tekoči računi

Za vse vloge in obveze hranilnice jamči

Mestna občina ljubljanska

Ako gre za zavarovanje, pride v poštev le

VZAJEMNA ZAVAROVALNICA

Ljubljana, Miklošičeva cesta št. 19

1. požar, vlom, nezgode, jamstvo, kasko, steklo, zvonovi;
2. doživetje, smrt; rente in dote v vseh možnostih; posmrtninsko zavarovanje „Karitas“. — *Zavarujte sebe in svoje imetje vedno pri naši domači slovenski zavarovalnici!*

LJUDSKA POSOJILNICA V LJUBLJANI

Z A D R U G A Z N E O M E J E N I M J A M S T V O M

**v lastni palači v Ljubljani, Miklošičeva cesta šte. 6,
nasproti hotela Union**

sprejema hranilne vloge v vsaki višini in jih najugodneje obrestuje. Daje posojila na vknjižbo in proti poroštvu

Posojilnica je bila ustanovljena leta 1895.