

*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plaćana v gotovini*



VIGRED



ŽENSKI LIST



LETO 1942-XX

7

»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:

žetev. — Neobhrojena razpotja (J. Jalen). — žetev (A. š.). — šopek marjetic (J. Krivec). — Potovanja po Umbriji (D. O. D. — W.). — Gospodinjski tečaj na Vrhniki (A. Kunstelj). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (M. Sivec). — V naših domovih.

Iz uredništva in uprave: Po naredbi Vi-sokega Komisarja za Ljubljansko pokrajino je predpisano varčevanje papirja; zato je Vigred morala omejiti svoj obseg na dvanajst strani s platnicami vred. Članki in poročila, ki so jih sotrudniki in sotrudnice poslali, morajo zaradi zmanjšanega obsega nekoliko počakati. Porabili jih bomo kar po vrsti, kakor smo jih prejeli. Skušali bomo ustreči vsem željam, kolikor so izvedljive. Ako bi pa kateri izmed sotrudnikov ali sotrudnic ne videl objavljenega svojega prispevka, naj ve, da bo počakal za prihodnje leto, ker za sedanjí poletní čas ni

primeren. Tudi vsem pesnikom in pesnicam, ki so poslali svoje prispevke v vezani besedi, sporočamo, da bomo te prispevke polagoma vse porabili; zato prosimo, da bi nam do nadaljnjega pesmi ne pošiljali. Priporočamo se pa za prispevke iz gospodinjskega področja. Zlasti one gospodinje, ki so si iz lastne prakse pridobile novega kuharskega in gospodinjskega znanja, naj nam pošljejo praktična navodila za vse vrste gospodinjskega dela. Če kdaj, je zdaj gospodinja dolžna, da podpira tri vogle svojega doma, kakor tako lepo in pohvalno pravi naš narodni pregovor.

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 gospodinj« „ 1.50
7. »Higiena žene« „ 1.50
8. »Higiena hiše« „ 1.50
9. »Zdravilne rastline« „ 1.50

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

Žetev

Tam zunaj na polju v žarkem sončnem svitu valovi težko in bogato klasje.

Setev je bila težka pred meseci, zato pa je zdaj veselje tem večje. Bogata setev, bogata žetev. Težavno setev poplača bogata žetev.

Kakor je nekoč Odrešenik hodil po poljih okoli Siharja, kjer je valovilo dozorelo žitno klasje in je spregovoril: »Dvignite glave in srca in pogledjte polja, kako dozorela čakajo na žetev,« tako se v tem mesecu tisoči in tisoči vesele s hvaležnim srcem bogate žetve naših polj.

Čas žetve je sončni in veseli čas. Najstarejši prazniki v življenju človeštva so bili prazniki žetve. Pobožni prazniki so bili to. Ljudje so se spominjali blagoslova od zgoraj, na dobroto Stvarnikovo, ki od-

pira svojo roko in vse napolnjuje s svojim blagoslovom. Ves trud in vse delo kmetovalčev ne zmore ničesar, ako nebo ne da rasti in uspeha. Vse to pride iz prebogatih božjih shramb. Njemu zato čast!



Neobhojena razpotja

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

»No, kaj, če,« je silil v dekle pred sabo Volkov.

»Nič,« se je odrezala Danejeva.

»Pa nič.« Jaka je brž zasukal pogovor drugam.

»Poglej, kako se lepo drevje barva.«

»Mhm,« je pritrdila Vida.

»Kaj kratkih besed si danes.«

Kolo je zadelo ob kamen in se je potreslo. Vida se je prestrašila: »Pazi, da naju ne zvrneš!« »Bi ne bilo nič čudnega, ko samo tebe vidim.«

»Govoriti znaš, kakor bi imel jezik s samim medom namazan.«

»Res. Vsak dan bolj te imam rad.« Jaka se je sklonil nizko k Vidi in jo grede med vožnjo poljubil na lice. Vida se mu ni umaknila. Celo dobro se ji je zdelo. Na tihem si je morala priznati: »Kako naj ga pustim, ko ne morem. Govoriti je lahko.«

Prevozila sta skozi vas in prek mostu.

Konec ovinka je pričela veriga po malem pokati. Jaka je opozoril: »Pazi! Kolo nekaj nagaja. Moram pogledati.« Ustavil je in že sta stala oba na cesti. Ciril se je ozrl nazaj. Volkov mu je brž zaklical: »V gostilni pri Žabarju počakajta!«

Fant je pričel pregledovati kolo. Kakor hitro pa je drevje zakrilo Cirila in Tončko, je zapeljal kolo precej globoko v gozdiček, ki je segal prav do ceste. »Ne maram, da bi naju ljudje, ki hodijo in se vozijo gori in doli, zijali in se nama posmehovali,« je pojasnil. Vida mu je dala prav.

Kolo je bilo kaj kmalu popravljeno. Ni moglo biti dosti pokvarjeno ali pa nič. Pa fantu se ni prav nič mudilo nazaj na cesto. Še mislil ni na to. Pristopil je k Vidi, jo prijel za roko in jo poljubil. Dekle je pozabila na svoje trdne sklepe in je poljub vrnila. »Saj to vendar ni taka reč,« se je brž opravičila pred sabo.

Pričela sta se poljubovati. Čim dalje bolj tesno je objemal Jaka Vido, čim dalje manj obziren je bil do njene sramežljivosti. Ze ni več prikrival, kaj prav za prav hoče. Celo naravnost je povedal.

Vida se je zgrozila: »Pusti me!« Začela se mu je izvijati iz rok, pa ji ni tako brž uspelo. Trdo jo je prijel za zapestje in jo ni pustil od sebe. Zagrozil ji je celo, da jo ne vzame več k sebi na kolo, če mu uide iz gozdiča. »Kakor hočeš. Pojdem pa peš, ali si pa pri Mlinarju najamem avtomobil.« Končno si je oprostila tudi roko in je stekla proti cesti. Preden je stopila na plano, se je previdno ozrla naokrog. Komaj sto korakov daleč je zagledala Tončko in Cirila, ki sta se vračala. Začela je brskati z nogo po listju, kakor bi iskala pod njim že odpadajoči kostanj.

»Kje pa hodita, da vaju od nikoder ni?« je bil nejevoljen Ciril.

»Tam zadaj popravlja kolo.« Vida je samo z glavo zamahnila navzad.

»Tako —?«

»Nazaj grede me boš moral pa že ti peljati. Jaz Jakovemu kolesu ne zaupam več. Utegnila bi oba grdo pasti.«

»Nič ne bova,« se je oglasil Volkov.

»Kaj ti veš,« ga je zavrnila Vida.

»Se bom jaz peljala s Cirilom, ti pa sedi na moje kolo,« je odločila Tončka in Vido pomembno pogledala.

Da stopijo na kozarec dobrega vina k Smrekarju je odločil Ciril. Jaka se je pa

izgovoril, da se mu mudi v Poljče, kjer ga nekdo čaka in vozil mimo gostilne.

Prav.

»Kaj pa sta imela?« je naskrivaj vprašala Tončka Vido.

»Ja, je mislil, pa ga je goljufalo.« Vidi je jezno zablislilo oko.

»Naj te Marija še zanaprej varuje! Res bi te bilo škoda, če bi se zmotila z njim.« Mlada svakinja in nekdanja sošolka je Vido stisnila za roko, kakor bi jo hotela prositi, naj ji obljubi, da bo pazila nase. Toliko prijateljstva ji doslej še nikoli ni pokazala.

»Nič se ne boj, Tončka. Ga sedaj do dna poznam. Kar kakšno drugo naj si poišče. Pa nikomur ne pravi!«

»Ne bom,« je obljubila Tončka.

Pri mizi niso spregovorili o Volkovem niti besedice več. Vida je sicer morala večkrat pomisliti nanj, pa je bila kljub temu vedre volje. Kar nikamor se jim ni mudilo in večerilo se je že, ko so privozili pred Daneja.

»Kje pa hodiš?« je bila mama nejevoljna na Vido.

»Midva sva jo s sabo zvalila,« je zagovarjal sestro Ciril.

»Sem že mislila, da se je s tistim Volkovim kam potepla.«

»Tudi z njim sem bila skupaj,« se ni več bala priznati Vida.

»Sram te bodi!« je bila huda mama.

»Prav nič me ni!«

»Tako. Pa v Marijini družbi si. Pre-dobro poznam te Volke. Boš že še doživela svojo sramoto.«

»Mama, nič se ne bojte! Med nama je vse končano. Sem ga pa res rada videla.«

»Te je le srečala pamet.«

Po prvih besedah sta se mati in hči tako ljubeče pogledali kakor že od otroških let naprej nikoli več ne.

Cirilu in Tončki se je mudilo domov vardevat živino. Vida se je naglo preoblekla in opravila v hlevu.

Danejeva Vida je občutila, kakor bi se bila otrsela težke more, ki jo je tlačila zadnje dni. Saj je še več izpolnila, kakor je obljubila. Pretrgala je s fantom in se kljub temu še mami zaupala, čeprav ni bila več dolžna.

Zvečer je zaspala, kakor bi jo bili angelci zazibali.

(Dalje prih.)

Žetev

Pšenica zori.

žanjejo žanjice po obronkih,
snope objemajo v smehih zvonkih —
od rož poletna krajina dehti.

Božam zlati klas:

vtisnil v vsako zrno Jezus je obraz...
Lilije med pšenico — device vesele
rade žanjicam bi v naročju drhtele...

Brusim srpe... Le žanjite mi srpi
bogato žetev! žanjica potrpi
opojno dehteča ob meni ko vino —
jesen okrasila bo z zlatom dolino...

Nabrutil srp sem žanjici, objel jo ob pas,
ginjeno poljubil pšenični klas,
v zrnu Jezusov obraz...

Šopek marjetic

Jože Krivec — (Nadaljevanje)

Zjutraj po tej mučni noči, so hodili brez besed drug mimo drugega. Še otroka sta molčala, kar sicer ni bila njuna navada. Irena je vstala zjutraj mnogo trudnejša kot je legla zvečer. Vso noč ni mogla zatisniti očesa. Ivan se je zdel pomirjen, kakor da se ni bilo prav nič zgodilo. Trdno je bil prepričan, da bo z Ireno spet kakor prej. Mogoče se bosta le kak dan brez besed izogibala drug drugega.

Kavo je nalila v skodelice, ki jih je pustila kar na robu štedilnika. Ni jih postavila na mizo. Vsak si je moral svojo vzeti. Ona pa se ni ničesar dotaknila, ker je bila vsega od grla sita.

Ko je odhajal Srečko v šolo, mu je v predsobi naročala: »Opoldne pojdi lepo k teti! Odšla bom domov. Dokler me ne bo nazaj, boš ostal pri njej. Pridno se uči, popoldne pa le pridi kaj k meni, če boš imel količkaj časa! Le pridi pogledat!«

S temi skopimi besedami sta se poslovila. Poljubila ga je še na čelo in napravila za njim križ.

Odločila se je bila, da bo pobegnila z Bojančkom na svoj dom k staršem, kjer je lahko še vsako uro našla mirno zavetje. Vsi so odšli od doma: njeni bratje in sestre, celo najmlajša se je preteklo leto poročila. Očetu in materi, ki sta bila ostala sama, se je zdel dom kot oropan. Prej je nizko leseno hišo, oddaljeno kake pol ure od mesta, obdajalo od vseh strani petje, smeh, veselje in mladost. Odkar je

odšla od nje še najmlajša, se je zdelo življenje v njej kot strto.

Irena je obiskovala dom od vseh najpogosteje. Bila mu je najbližja. Oče in mati sta je bila vedno vesela, ko se je prikazala z otrokoma. Tudi zdaj je prav gotovo ne bosta zapodila. Ivan ji je dejal, da ni zanj; zato se mu bo kar izognila. Če bi ji bil rekel kar koli drugega, bi pač laže prenesla. Te besede pa je čutila nekako tako, ko da mu je odveč in bi jo najraje vrgel iz hiše.

Dopoldne se je oglasila še pri teti in je s skopimi besedami pojasnila svojo odločitev. Mučno bi ji bilo govoriti o tej stvari do podrobnosti.

Teta jo je z odobravanjem njenega načrta nekoliko potolažila. Če bi ji svetovala kaj novega in bi bila morebiti njeno namero grajala, bi bil to za Ireno nov udarec. Že samo zaradi tega bi jo potrlo, ker zaenkrat ni mogla najti boljšega izhoda.

Življenje v Potočnikovi družini se je čez noč razbilo. V naglici se je zdelo, da plava vsak košček na svojo stran kot razbitine ladje. Za Srečka je bila pripravljena postelja pri teti, Irena in Bojanček sta pobegnila domov, Ivan je bil prepuščen samemu sebi. Do zdaj je dejal, da ni bil srečen in ne zadovoljen. Mogoče se mu bo nasmehnila njegova sreča v bodočnosti. Kaže, da mu je ne bo nihče kalil.

(Dalje prih.)

Potovanja po Umbriji

D. O. D. — W. — Nadaljevanje

Na vzhodni strani se približujejo Abruci (Abruzzi) z neštevilnimi gradovi in trdnjavami še iz fevdalnih časov vojvodine Spoleto. V ozadju pa se dvigajo sibilinski vrhovi. Na zahodu se razprostira rodovitna umbrijska ravnina. Z obrobne višine pa me je pozdravljalo mestece, ki sem sklenila ga ogledati. Nisem torej nadaljevala poti proti Trevi, ampak sem se vrnila v Spoleto in sem se od tam z avtobusom odpeljala v Montefalco, kjer sem bila že popoldne.

Montefalco, malo gnezdo s komaj tri tisoč prebivalci, leži daleč stran od vsakega prometa. Nima niti gostilne, ki bi kaj pomenila. Komaj sem dobila v mali tratoriji skromno večerjo; stanovanja pa niti ne, ampak sem si ga morala iskati v zasebni hiši. Zato me je pa oškodovalo mestece samo s svojo svojsko zgradbo. Visoki planoti je poveznjen stožec, na katerem je nastalo mesto, na odbiti konici pa je glavni mestni trg. Vse ulice vodijo strmo k temu trgu kakor polmeri in vse to

je obzidano z mestnim obzidjem. Na zunanji strani vodi prijetna pot okoli in okoli in nudi razgled od Perugie do Spoleta in še dalje na zahod.

Zanimiva je tudi opuščena cerkev S. Francesco, ki hrani freske iz 14. in 15. stoletja, tako legendo sv. Frančiška (Benozzo Gozzoli), oznanjenje in Kristusovo rojstvo (Perugino). Zlasti ti dve zadnji freski sta posebno učinkoviti, ko jima pokrajina daje najprimernejši okvir.

Obiskala sem tudi še cerkev S. Chiara, kjer počivajo relikvije sv. Klare iz Montefalco. Cerkev je bila čisto prazna in na vsi moč sem se začudila, ko sem iz nekega kota zaslišala »Pst! Pst!« Ko sem se približala tistemu kotu, sem opazila vrteča se vratca, kakor jih imajo po samostanih in šele zdaj sem se razgledala: v temnem kotu za zamreženim oknom je stalo nekaj klaris. Hitro so mi ponudile nekaj podobnic sv. Klare in so me vprašale, če si hočem ogledati njene svete ostanke. Pritrdila sem in položila svoj dar na vrtečo se mizico ter odšla k oltarju sv. Klare. Nad menzo stoji steklen sarkofag, katerega kovinasti pokrov so pravkar snele nevidne roke. Ker je bila s tem prosta tudi stran, ki je bila obrnjena proti zahodu, je zahajajoče sonce obdalo sveto truplo z zlato sončno gloriolo, da so tudi mumijaste roke in noge dobile prijaznejši izgled.

Večer je bil brez vsakega načrta; zato sem se vrnila v mesto v trdem večernem mraku. Bogato sem bila poplačana s prekrasnim razgledom. V velikem, velikem krogu so se svetila v električnih lučih mesta: Perugia, Assisi, Spello, Foligno, Trevi, Spoleto, kakor skupine bleščečih se diamantov, ki so jih vmes ležeča manjša naselja vezala med seboj kakor biserne verižice.

Že ob šestih zjutraj sem bila pripravljena na odhod. Ko sem odhajala skozi mestna vrata, me je pozdravil slavček s svojo pesmijo; slavčkovno petje me je še spremljalo potem po vsem pobočju do doline. Sama sem si iskala bližnjice skozi oljne gaje; saj zgrešiti nisem mogla: vsaka pot in steza je vodila v dolino.

Še uro in pol pota po rodovitni dolini je bilo treba prehoditi do Foligna. Mesto, ki šteje okoli 30.000 prebivalcev, v pri-

meri z malimi gorskimi gnezdeci, ki sem jih doslej ogledovala, napravlja kar odličen vtis. V naglici sem si ogledala le nekaj cerkva in sem ogledovala Palazzo del Governo, pa sem že sedela v fijačerski kočiji in sem se vozila proti pet kilometrov oddaljenemu mestecu Spello...

Mogočna rimska vrata so me sprejela, ko sem zapustila kočijo. Naprtla sem si nahrbtnik in odšla po strmi poti; kajti tudi to mesto leži na hribu. Kamor koli sem pogledala, povsod se je nudil razgled skozi razne oboke, vrata in okna. V mali in preprosti stolnici sem našla prelepe freske Pinturicchieve, ki imajo vse za ozadje prelepo umbrijsko pokrajino.

Na vrhu hriba je terasa, od koder je krasen razgled na široko dolino, ki prav tako prehaja v sinjo modrino, kakor Pinturicchieve freske v stolnici. Razgledala sem se tudi v okolico, kjer je Montefalco in visoke ciprese v njegovi okolici še vedno videne.

Hotela sem se peljati z vlakom dalje, pa so me prijetna pobočja proti Asisiju vabila, da sem se odločila še za nadaljnje pešačenje. Okoli dveh popoldne sem prišla v Asisi in sem se najprej ozrla po potrebnem obedu. Ker sem bila že prej tu, sem se hitro spoznala. Nič pa nisem imela proti temu, ko se je po nenadni nevihti ulil dež, ki je vse nadaljnje načrte za tisti dan prekrizal. Zadovoljila sem se z obiskom groba sv. Frančiška, ki sem mu imela marsikaj povedati. Seveda pa me je potem kaj kmalu spravila prava Frančiškova industrija, s katero se preživlja pač polovica mesta, v slabo voljo. Vse sveto je za denar naprodaj!

Potovanje sem nadaljevala z vlakom in sem še nekako o pravem času dosegla Perugia. Ta je bila že ob času Etruskov eno izmed dvanajstih vodečih mest in je s svojimi 40.000 prebivalci še danes glavno mesto pokrajine. Leži na vrhuncu gričevja in tiplje s svojimi podaljški po pobočjih. Vrhunec zavzema široka cesta, ki veže katedralo s prefekturo in je edina ravna cesta v mestu; zato jo uporabljajo za promenado (corso). Vsak dan v opoldanskih in večernih urah preneha po tej cesti ves promet z vozovi in cesta nudi tedaj tujcem vse najlepše, kar ima. Živahna razgibanost italijanskega življenja in zraven

še slikovitost mesta s številnimi ulicami tja in sem, podolž in počez in še navzdol po pobočjih, daje Perugiji še prav poseben čar. Tudi posamezne stavbe in umetnostni spomeniki privlačijo tujčeve zanimanje. Najmočnejši vtis je napravil name pogled na predrimsko mestna vrata iz etruških časov. Dalje tudi iz 14. stoletja ohranjeni vodnjak pred stolnico s prelepimi reliefi: mesecev, leta, boginj umetnosti itd. Mogočna Palazza Municipio, postavljena okoli leta 1300, s prekrasnimi portali, stopnišči, tridelnimi okni je najlepši in res monumentalen primer romanско-gotiške zgradbe v Italiji za svetske stavbe.

Seveda tudi Perugia nikjer ne moremo bolje razmotrivati kakor prav tu, kjer je staro borzo okrasil z očarljivimi freskami in mestna umetniška zbirka hrani njegove številne v resnici dobre ploščne slike. — Seveda sem za vse te podrobne ogledе porabila kar ves teden in sem se hotela oškodovati za vsa res zelo skromna prenočišča prejšnjih tednov prav v Perugiji, pa sem se ustanila kar v hotelu prve vrste na prej omenjeni glavni ulici vsega mesta. Dobila sem krasno vogelno sobo z balkonom na obe strani in sem odtod lahko pregledala polovico Umbrije.

Na tem balkonu sem tudi stala, ko je bilo ogledov v Perugiji konec in sem delala načrte za nadaljnje poti. Spomnila sem se, da sem pred leti некоč menda prav iz lenobe opustila ogled starega etruškega grobišča. Tako sem se še enkrat ozrla v širokem krogu okoli: obkrožena od visokih Apeninov so ležala v lepem krogu lepa in draga mesta: Assisi, Spello, Foligno, Trevi in tudi Montefalco se je še videl. Slovo in na svidenje!

Po enem tednu sem zopet zadela nahrbtnik na ramo in cameriera (sobarica) se ni mogla dovolj načuditi: nahrbtnik, prvovrstni hotel, draga soba in še dobra napitnina; to ji ni šlo skupaj. Jaz pa sem odšla iz Perugia navzdol še enkrat po mestnih ulicah in sem hodila potem po zelenih tratah do slavnega grobišča. Ogle dala sem si ga in obšla devetero predelov. Preveč pa se nisem hotela zatopiti v razmišljanje starine, saj sem bila prepolna čudovito lepih vtisov Umbrije. Po novem načrtu pa se je tudi mudilo na vlak. In tako sem bila res zrela za povratek proti domu.

Na vožnji proti Firencam sem še pozdravila Trasimensko jezero, kjer se je pisani krog teh umbrijskih potovanj zaključil. Spomini nanje pa so ostali stalni.

Gospodinjski tečaj na Vrhniki



Zimske mesece se je vršil na Vrhniki petmesečni državni gospodinjski tečaj, ki ga je spretno in požrtvovalno vodila gđ. Vida Fister. Pomagala ji je pri težkem delu gđc. škodnik Sonja.

Učile smo se pripravljati tečno in okusno kosilo v preprosti in boljši obliki.

Delale smo različna ročna dela, večinoma iz starega. Proti koncu smo kar tekmovalе, katera bo več naredila.

Ker pa dekle ali žena ni samo gospodinja, temveč tudi mati, vzgojiteljica in steber družine, smo dobile v tečaju tudi pojem, kako naj skrbi za družino, kako naj vzgaja otroke za narod in Boga.

Uspeh tečaja smo pokazale 26. aprila na lepo in okusno zamišljeni razstavi ročnih del in okrašenih miz za različne pri-

like. Ljudstvo si je z zanimanjem ogledovalo izdelke, ki so pokazali zmožnost in požrtvovalnost učiteljic in delo gojenk.

Vsem pa, ki so pripomogli, da se je tečaj vršil, in v zadovoljnost mater in deklet končal, najlepša hvala!

Gojenka **Kunstelj Antonija.**

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Kuhinjska sol

V zemlji je več vrst rudninskih soli, ki so, v vodi topljive. Rastline jih z vodo srkajo iz zemlje ter jih pod vplivom sončne svetlobe in toplote pretvarjajo in uporabljajo za zgradbo svojega telesa. Z zavživanjem rastlinske hrane dovajata žival in človek te soli svojemu telesu, ker so nujno potrebne za zgradbo okostja ter so sestavni deli vseh celic. One posredujejo v vseh pojavih presnavljanja, ki se vrše v celicah. Te soli so zlasti: kuhinjska in apnenčeva sol, ter soli žvepla, železa, fosforja, kalija, magnezije in joda. Poleg kuhinjske soli sta posebno važna jod in železo. Nekatere teh soli se nahajajo v vseh tkivih in telesnih sokovih v obliki kislín, lugov ali soli. Kuhinjska sol se nahaja posebno v koži, krvi in v mišičevju. Telo odraslega človeka stalno veže od 140 do 150 g kuhinjske soli. Za preosnovo porabi telo vsak dan približno 2 grama kuhinjske soli. To prejema v zadostni meri iz

zavžite rastlinske hrane in ni potrebno, da mu jo dovajamo še na umeten način.

Rudninske soli morajo biti v telesu v natančno določenem razmerju. Če dovajamo telesu preobilne količine soli, to razmerje motimo. Klora in natrija, katerih spojitev je kuhinjska sol, je v krvi preveč in zato izpodrivata druge rudninske soli iz telesnih celic ter se namesto njih vsejeta vanje.

Soljenje jedi je potreba razvajenega okusa. To se je uveljavilo pred vsem z uporabo mesne hrane, ker naraven okus mesa človeku ne prija. Na zemlji živi več človeških plemen, ki se hranijo večinoma le z rastlinsko hrano in jim je uporaba kuhinjske soli popolnoma neznana. Nasprotno pa žive v Afriki nekateri zamorski in v Južni Ameriki nekateri indijanski rodovi, ki se hranijo večinoma le z mesom. Ker ti nimajo kuhinjske soli, skušajo zboljšati sladek okus mesa z dodatkom pepela takih rastlin, ki vsebujejo največ soli.

(Dalje prih.)



V N A Š I H D O M O V I H



Kondenzirano mleko

Ing. Neřima

S kuhanjem doseže gospodinja le kratko uporabnost svežega mleka. Če hočemo napraviti trajno mlečno konzervo, moramo mleku nuditi take pogoje, da uničimo vse klice in onemogočimo vsako novo okuženje. Dandanes nam nudi živilska industrija konzervirano mleko v dveh oblikah: v kondenziranem mleku in v mleku v prahu.

Že leta 1804. je poizkušal Francoz Appert ohraniti mleko dalj časa uporabno.

Izparil je mleko na dve tretjini prostornine in ga je nato vлил v segrete steklenice. Sredi preteklega stoletja so Amerikanci pričeli v tvornicah izdelovati zgoščeno mleko. Prva tovarna v Evropi pa je bila ustanovljena l. 1865. v Švici.

Ločimo **sladkano in nesladkano zgoščeno mleko.** Pri izdelavi sladkanega produkta se vzame izbrano, očiščeno mleko, ki ga najprej vkuhajo v posebnih ponvah pri zmanjšanem zračnem pritisku. S tem se uničijo vse klice in se izloči beljakovina (albumin). Temu mleku se doda najmanj

15 0/0 sladkorja. Vkuhavanje se opravi pri 57—60°, dokler ne doseže mleko določene gostote. Nato se mleko hitro ohladi na 26°, da se prepreči izločanje večjih kristalov mlečne kisline. Končni izdelek mora biti zdrizasta, svetlikajoča se snov, ki se polni v sterilne posode.

Nesladkano ali izparjeno mleko, ki se danes mnogo bolj izdeluje in uporablja, dobimo lahko iz navadnega ali iz posnetega mleka. Tudi tu je potrebno predhodno 5—10 minutno segrevanje na 95°, da se izločijo beljakovine. Nato se dodajo kemikalije (soda bikarbona, dinatrijev fosfat, natrijev citrat), ki podelijo tekočini pravo gostoto. Segreto mleko se nato zgotsti v izparilnikih, ki so stalno v obratu, na polovico do tretjino prejšnje prostornine. Potem se zgoščeno mleko ohladi in polni v doze, ki se nato še 20 minut sterilizirajo. Nesladkano mleko je včasih bolj ali manj rjavkaste barve, ki jo povzroči preugretje pri steriliziranju.

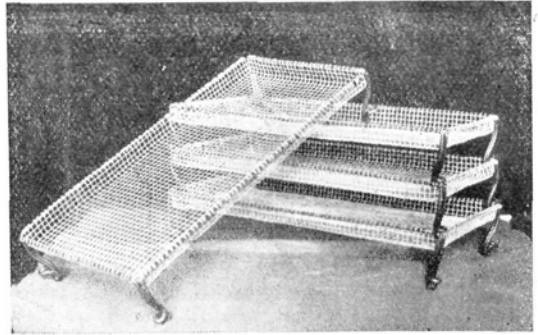
Poleg navadnega in posnetega mleka gostijo v tovarnah tudi pinjenc. Ta proizvod je posebno v Ameriki pod imenom »Semi-solid Buttermilk« cenjena krma za kure in prašiče.

Za današnje čase pa je bolj zanimiva hranivost teh snovi. Po podatkih literature podeli 1 kg mleka telesu približno 630 kalorij, sladkano zgoščeno mleko podeli telesu približno 3450 kalorij, nesladkano zgoščeno mleko iz navadnega mleka pa okoli 1600 kalorij. Posneto mleko pa da v zgoščeni obliki le ca. 1270 kalorij. Vsaka bralka si lahko sama izračuna primerjavo posameznih vrst z navadnim mlekom. (3450 : 630 je približno 5.4 itd.)

Omeniti je še treba, da ostane množina vitaminov skoro nespremenjena v zgoščem mleku. Mnogo je bilo že napravljenih poskusov o uporabnosti zgoščene mleka za hrano dojenčkov in otrok. Dokazano je, da ima izparjeno mleko dovolj kalcija, fosforja in dušika, kot navadno mleko. Ker se kazein v želodcu lahko spremeni in je dovolj vitaminov, predstavlja zgoščeno mleko ugodno in polnovredno hranivo.

Sušenje kuhinjske zelenjave

Zadnjič smo v »Vigredi« govorili o sušenju in spravljanju zdravilnih zelišč. Važno je, da danes opozorimo tudi še na



Nove lese iz pocinkane mreže za sušenje sadja na štedilniku ali v štedilnikovi pečici.

sušenje kuhinjskih zelišč, t. j. raznih zeli, ki jih rabimo v kuhinji kot pridanke za razne juhe, pa tudi takih, ki jih rabimo za samostojne jedi. Prednost te vrste konzerviranja je v tem, da na ta način shranjene zelenjave potrebujejo le malo prostora za shranjevanje, ne potrebujejo nobenega konzervirnega sredstva, ne postopka. Nabrane zeli posušimo in jih spravimo v papirnate vrečke, ki jih seveda moramo hraniti na suhem. Sušimo lahko vse: liste, peclje in korenine. Majhna zelišča lahko cela sušimo; večja razrežemo; korenine, gomolje in podobno razrežemo v tanke rezine in posušimo. Poleg kuhinjskih dišavnih zeli tudi lahko sušimo korenine petršilja, zelene, pastinjaka itd. Korenine letih razrežemo in posušimo in hranimo posebej. Tudi paradižnike lahko sušimo, le dalje časa rabijo, da se popolnoma osuše, ker so zelo vlažni. Zanje so posebno primerne kovinaste lese, katerih slika je v današnji Vigredi. — Iz praktične izkušnje vem, da se fižol v stročju zelo dobro posuši in dobro hrani; saj ga imam še sedaj nekaj v zalogi. Nasušimo čim več moremo! Shranimo dobro! Uporabljajmo varčno!

Reja kuncev

Pogostno je tarnanje gospodinj, da se reja kuncev ne obnese. Vsem tem moramo povedati, da mora biti vzrok tega v kateri koli nepravilnosti, ki jo same zagreše ali v nepravilnem krmljenju ali pa zaradi nepravilne naprave hlevčka. Ker je bilo že večkrat govora o postavljanju in ureditvi kunčnice, danes samo nekaj opozoril zaradi krme! — Že večkrat smo slišali, da

goji kunce lahko vsak, kdor ima priliko nabrati vsak dan nekaj zelenjave ali trave in more za zimo nasušiti nekaj krme ter ima toliko prostora, da lahko postavi par hlevčkov, ki jih za silo napravi tudi iz starih zabojev. Gospodinje, ki razpolagajo s primernim prostorom, naj takoj prično s to koristno nego in rejo; saj za svojo družino pridobe nekaj mesne hrane, ki je zdaj precej omejena. Za krmo lahko porabijo tudi ostanke iz kuhinje ter zelenjavne odpadke, ki pa morajo biti čisti, t. j. ne gnili in umazani. Preden pokladamo kuncem krmo, moramo pregledati in odstraniti gnile dele teh odpadkov, kakor tudi prst, ki bi jim onesnažila stajice. Travo je treba nabrati pred roso, da ne dobe mokre, ki jih potem napenja. Iz skušnje tudi vem, da kuncem škodujejo krompirjevi poganjki (cime). Paziti je treba tudi, da ne pokladamo sparjene trave; zato moramo odvišno, ki je ne porabimo za obrok, razstlati, da ne ostane na kupu, ampak se do nove porabe nekoliko osuši. Poleg ovenelosti na kupu bi taka trava dobila tudi zadah po plesnobi, kar bi kuncem škodovalo. Kuncem je treba oskrbeti tudi potrebno vodo, da v vročem poletnem času ne trpe žeje in zaradi tega ne obole na motnjah prebave. Če imamo na vrtu kaj prostora, je dobro, če kunce vsak dan spustimo nekoliko na prosto, da se stekajo in ohladi. Tega pa ne smemo storiti takoj po dežju, ali ko je trava še

rosna, ker bi se najedli take trave, ki bi jim škodovala. — Kmalu v jeseni, ko začne ponehavati sveža krma, je dobro, da damo že mešano krmo, t. j. da vsak dan h kuhinjskim odpadkom in sveži travi dodamo pest suhe krme, bodisi sena ali pa tudi nekaj zrna. Saj je to zrnje edino, za kar moramo izdati denar, dočim nam vse drugo tako rekoč da gospodinjstvo brezplačno, ker bi bilo za kaj drugega neporabno. — Poleg te skrbi za krmo pa moramo imeti tudi vsaj nekaj ljubezni do živali, ki nam s svojimi skromnimi zahtevami v gospodinjstvu mnogo koristijo.

Kuharski zapiski za julij.

Zelenjavni golaž. Zreži na kocke ali rezance $\frac{3}{4}$ kg zelenjave: karfijole, korenčka, zelja, ohrovta, kolerabice in stročjega fižola. Pristavi v mrzli slani vodi, da se počasi kuha. Ko je pol mehko, dodaj $\frac{1}{2}$ kg olupljenega in na kocke zrezanega krompirja in kuhaj dalje. Prepraži na žlici masti seseklano čebulo, odišavi z žličko paprike, malo kumne in česna, žlico paradižnikove mezge, popraši z žlico moke in zalij s $\frac{1}{4}$ l kislega mleka ali sirotke. Ko se zgosti v gladko omako, zalij z zelenjavno juho, dodaj vso kuhano zelenjavo in duši vse skupaj še nekaj časa.

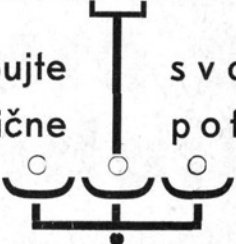
Nadevane kumare. Kumare olup, prereži podolgem in odstrani pečke. Potem jih nasoli in pokapaj z limonovim sokom. Pripravi nadev iz kuhanega riža in praženih gobic. Nadevane kumare zveži z nitko ter jih peči v namazani kozici. Potresi jih s seseklanim peteršiljem in kaprom ter daj na vsako 1—2 rezini paradižnika. Ko so pečene, napravi omako s prepraženom moko in zelenjavno juho (ali iz juhinih kock). Omako precedi in vlij na kumare.

Fižol z makaroni. $\frac{1}{2}$ kg namočenega fižola skuhaj do mehkega, soli ga šele, ko je napol kuhan. Odišavi ga s kumno, lavorjem in peteršiljem. Skuhaj 40 dkg makaronov. Kuhane odcedi in oplakni z mrzlo vodo. Na žlici masti ali olja prepraži veliko seseklano čebulo, potresi z žličko paprike, popraši z žlico moke, dodaj še žlico paradižnika in zalij s fižolom s fižolovko vred. Dobro premešaj in dodaj še odcejene makarone. Jed naj bo precej gosta. Nato jo potresi z naribanim parmezanom.



Novejša sorta paradižnika **radio** (iz l. 1928) še ni v Zelenjadnem izboru, toda jo bomo tudi letos preizkuševali. Je to zgoden in rodoviten paradižnik, okrogli plodovi niso debeli, zato pa so mesnati in okusni.

Kupujte svoje
elektrotehnične potrebščine



v prodajalni

Mestne elektrarne ljubljske

na Mestnem trgu 1

*Oglejte si zalogo lestenecv, miznih in drugih
svetilnk ter električnih aparatov za razne gospo-
dinjske sorhe, 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 št. 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; posmrtnsko 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 štev. 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.