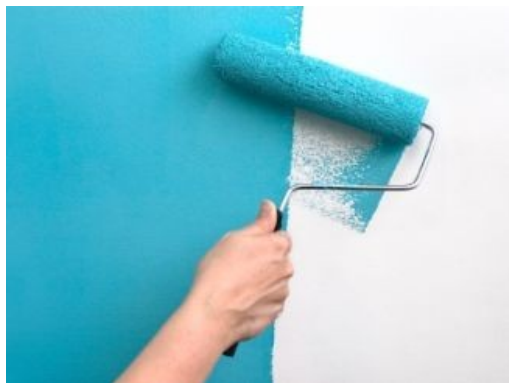


# NEKAJ DOBRIH NASVETOV NAŠIH BABIC...

## Zvijazče za dom... ([www.zurnal24.si](http://www.zurnal24.si))

*Od naših babic in dedkov smo nasledili veliko koristnih nasvetov, ki so nam lahko v pomoč v vsakdanjem življenju. Sodobna industrija je nekatere potisnila v pozabo, mnogi pa so ostali nezamenljivi.*



*Modrost naših babic, ki izvira iz izkušenj in ne sodobnih laboratorijev, je očitno brezčasna.*

### **1. Kako odstraniti vosek s pohištva?**

*Mesto, ki je zapackano z voskom, prekrijte s kosom vpijajočega papirja (časopis). Nato čezenj nekajkrat potegnite z mlačnim likalnikom. Površino zatem obrišite s krpo, namočeno v terpentini, in na koncu še zdrgnite s krpo, pomočeno v sredstvo za poliranje pohištva.*

### **2. Razpoke v pohištvu**

*Razpoke v pohištvu lahko zapolnite z rumenim čebeljim voskom, ki ga nato izravnate s površino z vročim nožem.*

### **3. Vzdrževanje marmorja**

*Marmorne površine boste osvežili tako, da jih natrete z mešanico fine soli in limone. Svetla marmorna tla lahko vzdržujete tako, da jih zdrgnete z vinom in krpo, namočeno v jabolčni kis. Posušite lahko z volneno krpo.*

### **4. Zabijanje žablja brez razpok**

*Zid se ne bo poškodoval (razpokal), če boste pred zabijanjem žablja na izbrano mesto nalepili kos samolepilnega traku.*

### **5. Da se na steni ne bo poznal odtis slike**

*Na zadnjo stran slike, v kote okvirja, vtisnite buciko s plastično glavo, lahko pa podložite tudi trikotnik iz kartona. Tako boste okvir slike oddaljili od stene, zrak, ki bo lažje krožil, pa bo preprečil nabiranje prahu za sliko.*

## **6. Pobiranje kosov razbitega stekla**

*Večje kose razbitega stekla brez težav poberemo, težje pa je z manjšimi, na katerih se lahko mimogrede porežemo. Poberete jih s kosom navlažene vate ali stare krpe. Vata bo z lahkoto "pobrala" tudi najdrobnejše koščke stekla.*

## **7. Za bleščeče pipe**

*Zaradi nalaganja vodnega kamna nastajajo na površinah pip madeži, ki jih boste zlahka odstranili, če jih polijete s toplim kisom. Po desetih minutah jih izperite z vodo in zloščite z mehko krpo. Da bi se vaše pipe iz nerjavečega jekla vedno bleščale, jih natrite s skorjico limone, izperite z vodo in obrišite s suho krpo.*

## **8. Premikanje težkega pohištva**

*Namesto da izpraznite omaro in prosite za pomoč močnejše od vas, pod noge omare postavite kose filca. Tako boste z lahkoto premaknili tudi težje pohištvo, ne da bi pri tem poškodovali tla.*

## **9. Rešite razsušen parket**

*Razpoke v parketu, ki nastanejo med sušenjem in v katerih se nabirata prah in umazanija, zapolnite z mešanico lepila za les in ostružki hrastovega lesa. Razpoke je treba prej dobro očistiti, mešanica pa mora biti dovolj tekoča, da lahko zapolni tudi manjše razpoke. Ko se mešanica posuši, jo poravnajte s kovinsko žico ali primernim predmetom, parket pa nato namažite z lakom ali voskom za parket.*

## **10. Večen sijaj lesenega pohištva**

*Za vedno sijoč videz lesenega pohištva v steklenico nalijte enako količino olja in vinskega kisa ter dobro premešajte. Enkrat mesečno pohištvo premažite s to mešanico in dobro zloščite z mehko krpo.*

## **Nasveti naših babic** ([www.topshop.si/dom\\_madezi](http://www.topshop.si/dom_madezi))

- *Kako se znebimo travnatega madeža? Morda ste vedeli ali pa tudi ne – lotite se jih s čistilnim bencinom. To velja za tkanine iz svile. Travnih madežev ne spirajte z vodo, saj jih s tem vtrete še globlje v tkanino. Na travni madež nanesite špirit ali čisti alkohol in oblačilo operite z milnico.*

- Težko odstranljivi madeži, ki jih pušča sadje, pa se bodo poslovili, če jih najprej obdelate s toplo raztopino salmiaka (raztopina amoniaka v vodi, ostrega vonja, za čiščenje v gospodinjstvu, najdete ga v lekarni ali bolje založenih drogerijah). Nato pa tkanino čez noč namakajte v raztopini pinjenca in limoninega soka. Naslednji dan tkanino sperite oz. operite v pralnem stroju.
  - Če je na oblačilih dojenčka ostal madež od korenja, nanj takoj nakapajte nekaj kapljic olja za dojenčke in oblačilo operite kot ponavadi. Če pa se je prilepil kak žvečilni gumi na tkanino, je najbolje, da vse skupaj postavite za dobro uro v skrinjo in žvečilni bo odstopil... No, ne vem pa kako ukrepati, če pride žvečilni gumi v lase? Verjetno je nekoliko težje postaviti glavo za 1 uro v skrinjo? Če komu uspe, naj javi... Šalo na stran!
  - Še en nasvet v zvezi z madeži – kako odstranimo madeže kemičnega svinčnika? S segretim sokom limone ali mešanica iz 1 žlice kisa ter 1 žlice špirita. Zmešamo raztopino, vanjo namočimo krpo in drgnemo madež. Nato speremo s čisto vodo.
- 

## **Kako popraviti napake pri kuhanju !!**

([www.siljo-planet.net](http://www.siljo-planet.net))

- ❖ Če je juha ali enolončnica preslana, samo dodajte narezan surov krompir. Ko je krompir skuhan, ga odstranite. Krompir je absorbiral odvečno sol. Če je juha ali enolončnica presladka, samo dodajte sol. Če je glavna jed presladka, dodajte žličko jabolčnega kisa.
- ❖ Ste pozabili ali je jajce surovo ali trdo kuhano? Zavrtite ga. Če se vrtil neenakomerno je surovo; če pa se hitro in enakomerno vrtil okoli svoje osi, je trdo kuhano.
- ❖ Sveže jajce se v vodi potopi, gnilo pa na vodi plava.
- ❖ Najlažje stepete beljak pri sobni temperaturi. Jajce vzemite iz hladilnika pol ure pred uporabo. Če želite, da bo vaša omleta rahla, med žvrkljanjem dodajte malo vode.
- ❖ Ko kuhate jajca v vodi, dodajte malo kisa. Kis jajce zalepi, da ne počī.

- ❖ Če ne želite \ "jokati\ " pri sekljanju čebule, jo morate olupiti pod hladno vodo ali pa jo pred sekljanjem zamrznite.
- ❖ Če je solata že ovenela, dodajte limonin sok v skodelo hladne vode, v njo namočite solato in skodelo postavite v hladilnik za eno uro.
- ❖ Ko kuhate korenje, grah, peso ali koruzo, dodajte malo sladkorja, da zelenjava ohrani okus. Če hočete, da kuhana koruza obdrži rumeno barvo, v lonec dodajte žličko limoninega soka eno minuto predno lonec odstavite s štedilnika. Nikoli ne solite vode v kateri boste kuhali koruzo. S tem bi koruza postala še bolj trda.
- ❖ Zeleno in solato hranite v papirnatih vrečkah in ne v plastiki. Ne dotikajte se zunanjih listov zelenjave pred pripravo.
- ❖ Sončna svetloba ne pospeši zorenja paradižnikov, temveč ima tak učinek toplota. Paradižnike shranite s peclji navzdol in ostali bodo sveži dlje časa.
- ❖ Pečena štruca iz mletega mesa se ne bo sprijela z dnom, če položite rezino slanine na dno posode.
- ❖ Če želite zmehčati kot kamen trd rjav sladkor, samo dodajte rezino svežega kruha in dobro zaprite embalažo. V nekaj urah bo sladkor sipek.
- ❖ Nezrelo sadje zavijte v naluknjane plastične vrečke. Odprtine omogočajo krožanje zraka medtem, ko vrečka zadrži etilenski plin, ki ga sadeži oddajajo pri zorenju.
- ❖ Maščobo lahko odstranite iz juh in enolončnic tako, da dodate ledene kocke. Maščoba se bo z njimi sprijela. Ledene kocke odstranite še predno se stopijo. Lahko pa tudi zavijete ledene kocke v gazo ali papirnat prticek in z njimi posnamete maščobo s površine. Maščoba se tudi veže na liste zelene solate.
- ❖ Ko oblikujete hamburgerje ali polpete, na sredini naredite luknjo. Hamburgerji ali polpete se bodo hitreje spekli in luknja bo izginila, ko bodo pečeni.
- ❖ Če želite, da bo riž rahel in bolj bel, dodajte eno žličko limoninega soka na liter vode. Če hočete, da bo riž še bolj okusen in bolj hranljiv, ga skuhajte v vodi v kateri se je kuhala zelenjava.

- ❖ Če je enolončnica rahlo prižgana, lahko neprijeten okus preženete z mlekom.
  - ❖ Zamrznjene ribe najlažje odtalite v mleku. Mleko nase veže okus po zmrznenju in povrne ribi svež okus.
- 

## SADJE:

### *Hruške čistijo črevesje* (cms.zurnal24.si)



Hruške so za marsikoga ena od težko pričakovanih jesenskih radosti, poleg tega imajo tudi pomembno hranilno fiziološko vrednost. Vsebujejo dve vrsti sladkorja (glukozo in sadni sladkor), majhen delež sadnih kislin in so bogate z vlakninami. V nasprotju z zmotno razširjenim mnenjem hruške niso redilne, ampak drži nasprotno. Vsebujejo več hranljivih snovi na kalorijo kot kalorij na hranljivo snov. Hranilna vrednost: 100 gramov hrušk ima okoli 50 kalorij. Hruške vsebujejo vitamina C in A ter riboflavin in veliko kalija, ki učinkuje na odvajanje vode. Ne vsebujejo natrija in holesterola.

#### **Idealne za dieto**

So idealen sadež za dieto, saj hitro nasitijo, poleg tega pa pospešujejo prebavo in čistilno delujejo na črevesje. Zaradi vsebnosti balastnih snovi in velike količine

vode se v želodcu zadržijo zelo malo časa. Vsebujejo veliko folne kisline, ki spodbuja nastajanje krvi, zelo učinkovite so tudi pri razstrupljanju težkih strupov (svinec, živo srebro, kadmij) in konzervansov iz telesa.

### ***Pravi sadež za dojenčke***

So tudi sadež, ki je nadose primeren za dojenčke, saj so lahko prebavljive, polne hranljivih snovi in ne vsebujejo nasičenih maščob. Praviloma lahko hruške dojenčku ponudite že pri 4 do 6 mesecih starosti, seveda pa se morate ob prehodu na trdo hrano posvetovati s pediatrom. Malčkom pomagamo s hruškami lajšati zaprtje, pri odraslih pa delujejo preventivno proti raku in srčnemu napadu.

## ***Z grozdem ste lepši in bolj zdravi*** ([www.zurnal24.si/cms](http://www.zurnal24.si/cms))



Najboljše od grozdja se skriva v lupini in peckah, zato je sadje bolj zdravo kot uživanje grozdnega soka.

Grozdje vsebuje dragocene sestavine, kot je grozdni sladkor, ki hitro preide v kri in daje energijo, minerale (kalcij, kalij, fosfor), beljakovine, aromatične substance, vitamine skupine B in vitamin C (vendar le eno dvajsetino vitamina C, ki ga najdemo v kiviju). Hranilna vrednost: 100 gramov grozdja vsebuje okoli 60 kalorij.

Minerali v grozdju predstavljajo pomembne sestavine za možgane, zobovje in kosti. Grozdje poleg tega spodbuja pretok tekočin skozi ledvice, mehur in sečevode, pospešuje delovanje črevesja in je učinkovito proti kopičenju sečne kisline, putiki, arteriosklerozi ... Deluje čistilno, zaradi česar je pogosto na krožniku ob dietah. Žvečenje semen sprošča snovi, ki vplivajo na zmanjševanje holesterola. Ohranja gibljivost sklepov in zavira razvoj kariesa. Grozdna lupina je bogata z balastnimi snovmi, zato izboljšuje prebavo. Uživanje grozdja izboljšuje pretok krvi, povečuje kapaciteto srca in zmanjšuje obseg uničenega tkiva po srčni kapi. Izvleček iz listov trte rdečega grozdja krepi vene.

### **Temno grozdje je bolj zdravo**

Rdeče in črno grozdje se razlikujeta od belega. Vsebujeta veliko bioflavonoidov, antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale in tako varujejo telo pred rakom in boleznimi srca in ožilja. Prehransko najučinkovitejše so rdeče sorte grozdja s čim temnejšo lupino, ki vsebujejo največ flavonoidov, to so predvsem barbera, refošk, merlot, modra frankinja, jurka in izabela. Namizno grozdje je sicer prijetno aromatično in sladko, vendar prehransko šibkejše in med pridelavo intenzivno škropljeno. Še opozorilo: Polifenoli in tanini, ki jih vsebuje temno grozdje, pri občutljivih posameznikih povzročajo migrene.

Vinoterapija pomaga pri odstranjevanju pigmentnih madežev, ki so posledica pretiranega sončenja, hormonskega delovanja in prehitrega staranja. Izvlečki iz grozdja se zato uporabljajo v kremah za obraz, maskah in pilingih.

## **Aronija za boljši spomin** ([www.zurnal24.si/cms](http://www.zurnal24.si/cms))

### **Mavrica vitaminov in mineralov**

Aronija je pravo bogastvo vitaminov in mineralov. Izpostaviti je treba predvsem vitamin P, ki spodbuja pravilno delovanje in absorpcijo vitamina C, ohranja vezivno tkivo, skrbi za dobro prepustnost kapilar in krepi kapilarne stene.

Zanemariti ne smemo niti zadostne vsebnosti vitaminov A, B, C in E. V malih jagodah najdemo tudi veliko kalcija, kalija, mangana, joda, fosforja in železa.

### **Sok**

Zaradi svoje bogate arome je aronija postala sadež, ki ne manjka skoraj v nobenem sadnem soku iz jagodičevja. Kljub pestri izbiri sadnih sokov z aronijo strokovnjaki priporočajo uživanje naravnega soka aronije (na voljo v lekarnah ali prodajalnah z zdravo prehrano), ki ga je treba razredčiti z vodo. Ste vedeli, da že en deciliter razdredenega soka na dan telo oskrbi z vsemi potrebnimi vitalnimi snovmi?



### **Zdravilni učinki**

Sok ali čaj iz aronije pijte, če imate težave s povišanim *kronim pritiskom* ali *slabokronostjo*, z njim pa se lahko borujete tudi proti *vnetju ledvic*, *migreni*, *sladkorni bolezni* in *čiru na želodcu*. Sok iz aronije pomaga pomiriti želodčne in črevesne krče, pospešuje delovanje jeter in čisti kri. Aronija pa je vse bolj cenjena tudi kot varovalno živilo – varuje pred nastankom rakavih bolezni, zavira proces staranja, krepi imunski sistem in izboljšuje dolgoročni spomin.

### **Resnica o pomarančnem soku?** ([www.zurnal24.si/cms](http://www.zurnal24.si/cms))



#### **Pomaranče stiskajte sami!**

Nutricionisti se sicer strinjajo, da je pomarančni sok zdrav, a samo tisti, ki ga iz pomaranč v domači kuhinji iztisnemo sami. Pomarančni sokovi iz tetrapakov doma iztisnjenim sokovom pač ne sežejo do kolen, trdi Hamiltonova, ki ne skriva svoje naperjenosti proti proizvajalcem pomarančnih sokov in tudi proti vsem, ki pomarančni sok (tistega iz tetrapaka, seveda) priporočajo za "zdrav začetek dneva". Kaj je po njenem najbolj



*narobe s kupljenimi pomarančnimi sokovi? Ker so skoraj vedno narejeni daleč od porabnika, jih morajo proizvajalci "oplemenititi" s konzervansi in aditivi, da podaljšajo rok trajanja in soku dajo "svež" okus. Pogosto v soku konča še veliko druge "kemije", pravi Hamiltonova, ki ne neha opozarjati, da je sok iz tetrapaka zaradi vsega, kar se z njim zgodi med proizvodnjo, svetlobna leta daleč od sveže iztisnjene pomarančnega soka. Zato jejte sveže pomaranče ali pa jih stiskajte, svetuje kanadska znanstvenica. Vsem drugim pomarančnim sokovom pa se raje izogibajte.*

---

## ***Ne zastrupite se z gobami!*** ([www.zurnal24.si/cms](http://www.zurnal24.si/cms))



### ***Gobarska pravila in opozorila***

- *Ne obstaja splošno pravilo za razlikovanje med užitnimi in strupenimi gobami, ampak je treba vsako posebej dobro poznati. Med različnimi vrstami gob je sicer veliko užitnih, še več pa je neužitnih in strupenih.*
- *Gobe niso priporočljive za majhne otroke in starejše s prebavnimi težavami. Zaradi posebne sestave celične stene so gobe težje prebavljive, kar velja tudi za kakovostnejše vrste.*
- *Gobe so hitro pokvarljiva hrana, zato jih je treba užiti takoj, ko smo jih nabrali, ali vsaj naslednji dan. Starih, črvivih, z vodo prepojenih in plesnivih gob nikoli ne uživajte!*
- *Gob nikoli ne jejte pogretilih.*
- *Ne uživajte gob v velikih količinah, temveč le kot dodatek ali začimbo.*
- *Zamrznite in konzervirajte le gobe, za katere ste popolnoma prepričani, da so užitne. V nasprotnem primeru ste lahko izpostavljeni zastrupitvi skozi daljše časovno obdobje.*
- *Če vam kdo podari gobe, jih uživajte le, če gobarja dobro poznate.*

- *Ob sumu na zastrupitev ali pri zastrupitvi takoj poiščite bolnišnično pomoč. Priložite tudi izbruhano vsebino in ostanke gob. Dobro je, če (po)veste, od kod gobe izvirajo, kdo, kdaj in kje jih je nabral oziroma kje so bile kupljene, kako so bile pripravljene, kdo vse jih je jedel. Natančno je treba vedeti, koliko časa je minilo od zaužitja do prvih znakov zastrupitve, koliko je bilo gob in katere, kakšni so znaki zastrupitve in v kakšnem časovnem zaporedju so se pojavljali ter kakšno pomoč je bolnik že dobil. Koristijo lahko tudi informacije o morebitnih alergijah in drugih boleznih.*
- *V primeru zastrupitve je treba opazovati tudi druge osebe, ki so zaužile isti obrok.*
- *Pri sumu na zastrupitev ne smemo uživati alkohola ali mleka, saj pospešujeta prehajanje strupov v kri.*
- *Tudi užitne gobe imajo lahko za posledico zastrupitev, če so bile neprimerno konzervirane, pripravljene ali pogrete.*

#### **Pri gobah ločimo dve obliki zastrupitve:**

- *Zastrupitev nastopi od ene do štirih ur po zaužitju. Znaki so bruhanje, slabost, driska, glavobol. Te zastrupitve so manj nevarne in običajno niso smrtne.*
- *Inkubacijski čas od zaužitja teh gob (zelena mušnica, koničasta mušnica, spomladanska mušnica ...) do prvih znakov zastrupitve je od 6 do 24 ur. Najprej se pojavijo slabost, bruhanje, driska, trebušni krči. Znakom se pridružijo še močno znojenje, huda žeja in krči v mečih, udi pa postanejo hladni. Prvi znaki zastrupitve lahko po zdravljenju ponehajo že prvi dan, vendar pa se po dveh do treh dneh navideznega zdravja pojavi zlatenica zaradi okvare jeter, znamenja, značilna za prenehanje delovanja ledvic in motnje zavesti. Če zdravljenje ni pravočasno, sledi pri hudi zastrupitvi smrt v 20 do 50 % že v prvih petih dneh. Če bolnik preživi kritične trenutke, pa so očitne posledice okvare ledvic.*

## **Zvijace za sanjsko postavo** ([www.njena.si](http://www.njena.si))

### **S kavo nad maščobe**

*Kaj pravite o skodelici prave turške kave ali espressa? Znanstveniki so ugotovili, da močna črna kava spodbuja presnovo. Še nekaj ur po užitju tega omamnega vročega napitka telo raztaplja maščobe, ki jih vnašamo vanj. **Torej, skodelica (ali dve) kave na dan odplavlja kilograme stran!** A ne pretiravajte: preveč kave lahko škodi!*

### **Skuta zoper volčjo lakoto**

Vas je sredi dela zagrabila volčja lakota in že razmišljate o čipsu, čokoladi ter ocvrtem krompirčku? Stran s pregrešnimi mislimi! Ob sebi imejte vedno (enako velja za napade lakote doma) pusto skuto. Jejte jo počasi, žličko za žličko. Če vam navadna skuta ni všeč, lahko jeste tudi takšno z okusom sadja. Pazite le, da ima čim manj maščob in sladkorja. **Skuta je namreč prava beljakovinska bomba.** Beljakovine v organizmu znižujejo raven kronega sladkorja in tako z malico, ki ne redi, elegantno premostimo najhujšo lakoto.

### **Masla nikar**

Sodite med tiste, ki si ne predstavljajo zajtrka brez kruha z maslom ali margarino? Obema se v prihodnosti raje izogibajte. V eni sami žlički masla se skriva 150 kalorij. **Zjutraj si raje na črn kruh namažite pusto skuto** ali ga obložite s svežim ovčjim sirom, pa boste naredili veliko dobrega za svojo postavo. Pri kuhi uporabljajte olivno olje.

### **Čim manj olja**

Naj bo v tem času na vašem jedilniku čim več solat, pa bodo kilogrami hitro kopneli. Toda kljub vsemu bodite pozorni na naslednjo past: **ko boste zabelili solato, kanite nanjo malo olja.** Najbolje je, priporočajo strokovnjaki, da uporabite olivnega ali bučnega. Koliko? Slabo žličko za eno osebo. Še malo kisa ali soka limone, pa bo sezonska solata, polna vitaminov in mineralov, nared. In za povrh se od takega obroka ne boste niti malo zredili!

---

## **OČI - Ohranimo zdrave oči!** ([www.njena.si](http://www.njena.si))

### **Prehrana**

Da celice v očesu lahko pravilno delujejo, potrebujejo zadostno količino vitamina A. Tega je največ v korenčku, zeleni in rumeni zelenjavi, sadju, ribjem olju in mleku. Poleg omenjenega vitamina so zelo pomembni še vitamin B2 (nahaja se v brokoliju, mlečnih izdelkih, žitnih zrnih in kvasu), vitamin E (največ ga je v rastlinskih oljih in oljih žitnih kalčkov) ter vitamin C (v peteršilju, kiviju, šipku, papriki in rakitovcu). Poleg vitaminov ne pozabite na oreščke, ki vsebujejo veliko selena, ter pijte dovolj tekočine. Pred UV-žarki oči najbolje ščitijo paradižnik, peteršilj in špinača iz kopriv.

### **Vaje za boljši vid**

Vaje lahko izvajate preventivno kot tudi če že nosite očala ali kontaktne leče. Z njimi ohranjate oziroma v nekaterih primerih lahko celo izboljšate prožnost

*očesnih mišic.*

*- Za dober vid je zelo pomembno, da oči dobijo dovolj kisika, zato globoko dihajte!*

*- Oči večkrat na dan sprostite, tako da jih zaprete in prekrijete z dlanmi ter se v mislih podate v svoj najljubši kotiček sveta.*

*- Oči si večkrat dnevno zmasirajte, tako da jih zaprete in s kazalcema drsite čez veke v obe smeri.*

*- Nikoli ne glejte naravnost v sonce ali luč!*

*- Večkrat dnevno se zravajte, glavo držite pri miru in premikajte zgolj oči.*

*Enkrat skrajno v levo, nato skrajno v desno, navzgor in navzdol. Oči v vsakem položaju zadržite nekaj sekund in krog nekajkrat ponovite.*

*- Zavestno mežikajte! Kdarkoli in kjerkoli se spomnite.*

## ***Do dobrega vida brez leč ali operacije*** ([www.njena.si](http://www.njena.si))

### ***1. Pomnjenje in predstavljanje***

*Ste vedeli, da pomnjenje barv, ko imate oči zaprte ali pokrite z dlanmi, pomaga, da barve bolje vidite tudi v resničnosti? Eden izmed mnogih Batesovih bolnikov si je popravil vid s pomnjenjem cveta zlatice. Podoben učinek boste dosegli, če si boste predstavljali prelep sončni zahod.*

### ***2. Pokrivanje z dlanmi***

*Z vbočenimi dlanmi, ne da bi pristikali na očesne jamice, popolnoma pokrijte oči, da se bodo v temi sprostile. Mislite na kaj lepega, poslušajte glasbo ... Vajo ponovite dva- do trikrat- na dan, po deset minut. S to vajo si boste dodobra sprostili oči in pomirili živčevje.*

### ***3. Zibanje***

*Zibajte se na mestu in imejte oči uprte v oddaljeno točko, vaja je priporočljiva za sprostitev oči in njihovo prilagoditev. Hkrati izmenično mežikajte na levo in desno oko, to je dobro za čiščenje in vlaženje oči, hkrati onemogoča strmenje, ki bi oči utrudilo. Še posebej vam bo mežikanje koristilo, če živite v prostorih s suhim ali zakajenim zrakom. Vajo ponovite stokrat na dan. Mežikanje je zelo koristno med branjem.*

### ***4. Splakovanje***

*Imejte zaprte oči in izmenično, najprej s toplo, potem še s hladno vodo, poškropite in tako spodbujajte prekrvitev oči. Vaje se lotite prvič zjutraj in nato*

še zvečer, zjutraj začnite s toplo vodo, zvečer pa vajo začnite z mrzlo. Ponovite vajo dvajsetkrat.

### **5. Ostrenje pogleda**

Vzemite v vsako roko en svinčnik. Prvi svinčnik podrite pred obrazom, drugega držite na oddaljenosti roke. Najprej izostrite pogled na enega, nato na drugega. Ugotovili boste, da boste svinčnik, katerega ne gledate izostreno, videli dvojno. Vajo ponovite dvanajstkrat. Obstaja še druga vaja za ostrenje pogleda, ta je, da se osredotočate samo na svinčnik, ki ga držite pred obrazom, najprej z enim očesom, nato pomežiknete in izostrite sliko še z drugim očesom.

### **6. Sprehajanje s pogledom**

Izberite si neki predmet. Ne strmite vanj, temveč se s ogledom sprehajajte po njem gor in dol, levo in desno. Krajša, kot je razdalja, bolj koristna bo ta vaja za očesne mišice.

### **7. Masaža oči**

Z njo si boste sprostili pretirano napete očesne mišice. Oči zaprite in rahlo s kazalci drsite prek vek in okoli oči. Opazujte barvne mavrice, ki jih boste zaznali pod zaprtimi očmi. Zopet si rahlo zmasirajte rob lasišča in tilnik. Vse bo dobrodejna vpliva na mišice, sprostilo bo krčevito napetost, ki slabo vpliva na vid.

Poleg omenjenih vaj bo na zdravje oči dobrodejno delovalo tudi gibanje, saj to vpliva na dobro prekrvljenost oči. Da, s telesno vadbo urite tudi očesne mišice in tako skrbite, da ne bi postale toge. Idealen šport za očesne mišice je na primer namizni tenis, saj oči nenehno potujejo za žogico. Tudi prehrana precej vpliva na vid, odlična za zdrave oči so naslednja živila: borovnice, črno grozdje, paprika, paradižnik, agrumi, gobe, alge, soja, buče, špinaca, mastne ribe, peteršilj in olje kalčkov.

## **Kako premagati utrujene oči?- Zeliščni pripravki**

([www.njena.si](http://www.njena.si))

### **Kamilični obkladki**

- 1 čajna žlička posušene kamilice
- 1 skodelica vode

Vodo s kamilico zavremo in pustimo, da postane mlačna lahko tudi hladna. V kamilični čaj namočimo vatirane očesne blazinice in si jih za 15 minut položimo na oči.

### **Obkladki s smetilko**

- 1 čajna žlička smetilke
- 1 skodelica vode

Smetilko poparimo z vročo vodo in pustimo stati nekaj minut, da pripravek postane mlačen. Obkladke položite na oči za 15 minut.

### **Proti kolobarjem okrog oči**

- Zjutraj, ko vstanete, si na oči za nekaj minut položite kolobarja sveže kumare. Vaše oči bodo sveže in manj zatečene.
- Pomagali bodo tudi obkladki iz zelenega ali pravega čaja. Vrečke čaja za minuto namočite v vrelo vodo, nato pa postavite v hladilnik, dokler se ne shladijo. Ohlajene položite na oči za največ 10 minut.

### **Sproščanje z barvami in veliko gibanja**

Oči vam bodo hvaležne, če se boste veliko gibali na svežem zraku. Sprehodi po gozdu in zelenih travnikih so tako več kot dobrodošli. Zelena barva namreč ne samo sprošča telo, duha in um, tudi na oči deluje sproščujoče. Zato se večkrat na dan skušajte zazreti vanjo.

Dober trening za vzdrževanje in razgibanje očesnih mišic so tudi športi z žogo: tenis, namizni tenis, badminton.

### **Prehrana za zdrave oči**

Vsak okulist vam bo položil na srce, da je za zdravo oko pomembna uravnotežena prehrana z veliko sadja in zelenjave. Pomembni so predvsem vitamini A, E, C in cink, ki naj bi sestavljali vsakodnevne obroke.

Vitamin A (dober za kožo, lase, oči in za vzdrževanje imunskega sistema): se nahaja v živilih, kot so: mlečni izdelki, jajca, ribe, stročnice, hladno stisnjena rastlinska olja.

Vitamin C: agrumi, večina sadja in zelenjave, brokoli, paprika.

Vitamin E: rastlinska olja, jajca, ribe, polnovredna žita, leča, fižol, oreški, semena.

Cink: mlečni izdelki, ribe, školjke, polnovredna živila, stročnice, korenje, česen, kalčki.

---

## **Ali ste kronično utrujeni?** ([www.njena.si](http://www.njena.si))

### **Možni vzroki (ki jih lahko potrdi in zdravi samo zdravnik):**

- **Težave s ščitnico:** Ščitnica je žleza v spodnjem delu vratu, ki izloča hormon tiroksin, s pomočjo katerega potekajo v telesu kemične reakcije. Če deluje ščitnica

prehitro, so vsi procesi v telesu pospešeni, zaradi česar prihaja do potenja, pospešenega bitja srca, hujšanja. Če je delovanje ščitnice upočasnjeno, pa je čutiti nenehno utrujenost, koža se izsuši, telesna teža brez razlogov naraste, tudi lasje lahko izpadajo.

- **Depresija:** Vsaj ena od osmih žensk trpi zaradi depresije. Koncentracija popusti, občutki potrtosti in utrujenosti pa človeka onesposobijo za opravljanje vsakdanjih dolžnosti. Poleg utrujenosti prepoznate depresijo po občutkih manjvrednosti in nemoči, motenem (daljšem ali krajšem) spancu, slabem ali povečanem apetitu, težavah s prebavo, izgubi interesa za dejavnosti, ki so vas poprej zanimale, po razdražljivosti in v najhujših primerih - tudi misli na samomor.

• **Anemija:** Slabokronost prizadene kar eno od petih žensk, bodisi zaradi osiromašene prehrane ali nezmožnosti telesa, da bi proizvajalo dovolj rdečih krvničk, ki vsebujejo železo. Premalo železa v krvi povzroča, poleg utrujenosti in zaspanosti, tudi podhladitev telesa in pešanje spomina. Verjetneje je, da ste slabokroni, če imate močno menstruacijo in je slabokroven še kdo iz vaše ožje družine.

• **Sladkorna bolezen:** Sladkorna bolezen, ki jo povzroča nezadostno izločanje inzulina iz trebušne slinavke, se dostikrat začne zelo počasi. Bodite pozorni, če poleg utrujenosti čutite nenehno žejo in morete velikokrat urinirati. Bolj so ogroženi tisti s preveliko telesno težo.

---

## Jabolčni kis: skrivnost naših babic za vitko telo

([odmevi.zdravstvena.info/story.php?...](http://odmevi.zdravstvena.info/story.php?...))



... jabolčni kis kar postavite na polico vaše kopalnice. Med tuširanjem si nekaj kisa vlijte v dlan ali pa z njim prepojte umivalno gobo. Temeljito se zdrgnite po celem telesu: začnite pri stopalih, nadaljujte po nogah in zaključite z rokami. Vonj po kisu bo zelo hitro izginil, na telesu pa bo ostala čudovita svežina in pomaga pregnati celulit.

## *Domače mere za živila naših babic* (etocka.si/kulinarika)

*Naše babice včasih niso imele kuhinjskih tehnic, zato so uporabljale svoje mere, ki pa so lahko v pomoč tudi sodobni gospodinji:*



- 1 zvrhana velika žlica moke .....20 g
- 1 zravnana velika žlica moke .....10 g
- 1 zravnana velika žlica sladkorja .....12-15 g
- 1 zravnana velika žlica soli .....12-15 g
- 1 zravnana velika žlica zdroba .....10 g
- 1 zravnana velika žlica riža .....15 g
- 1 zravnana velika žlica kaše .....15 g
- 1 zravnana velika žlica drobtin .....10 g
- 1 velika žlica mleka ali vode .....10 g
- za jajce velika kepica surovega masla .....40 g
- 1 zravnana žlička pecilnega praška .....2-5 g
- 5-6 krompirjev .....500 g
- 8-10 drobnih krompirjev .....500 g
- 5-6 debelih jabolk .....500 g
- 10-12 drobnih jabolk .....500 g
- krožnik za juho .....3/8 – 1/2 l
- navadna skodelica oz. kozarec .....2/8 l
- 8-9 žlic tekočine .....1/8 l



## Slovenska kuhinja nekoč ([www.kulinarika.net](http://www.kulinarika.net))



Slovenija se lahko ponaša z odlično kuhinjo. Oživimo pozabljene recepte naših babic, pa tudi druge recepte domače kuhinje in tako obogatiti našo mizo. Res pa je, da pod nazivom slovenska kuhinja marsikdo misli le na žgance, kisló zelje, kranjske klobase, krvavice in potico.

Slovenska ljudska kuhinja je "težka", kalorična, mnoge njene jedi so težko prebavljive. Uporablja veliko živalske maščobe (ocvirkov, zaseke, slanine, loja), svinine, močnatih jedi, krompirja in fižola, masla, smetane in jajc (v gorenjsko prato gre kar 24 jajc), tudi gobe niso redke, zelenjave z izjemo zelja in repe pa je razmeroma malo. Mnoge od teh jedi danes ocenjujemo kot nezdravo prehrano. To velja tako za kmečko kot za meščansko kuhinjo. Kmetje so višek kalorij "pokurili" s trdim delom, meščani pa so se debelili in umirali od kapi in drugih bolezni.

V **Prekmurju** so jedli "župe" že pri zajtrku, dostikrat pa so bile tudi glavna jed. Ob praznikih in posebnih priložnostih so postregli celo dvojne juhe. Ponekod so v juho zakuhavali **proseno in ajdovo kašo** ali dodajali smetano in kisló mleko. V vinorodnih gorica $\hbar$  so kuhali celo vinsko juho.

Bolj revne so bile juhe na **Gorenjskem**, prevladovale so **prežganka, krompirjeva in goveja juha**. Najbolj so cenili govejo juho z rumenimi, mastnimi "cinki" in plavajočim mozgom. Priljubljeni so bili **vranični ali možganovi cmoki**. Posebnost sta bili **koštrunova juha z repo in ocvirkova juha**. Na **Dolenjskem** so največkrat uživali **krompirjevo juho**. V **predelih s planšarijami** so bile znane **juhe sirnice**.

Mnoge juhe, npr. **prežganko**, so kuhali po **vsej Sloveniji**, čeprav v vsakem predelu drugače. Po vsej Sloveniji kuhajo **ričet**, ki je ješprenj s suhim mesom. Ponekod dodajajo češplje ali suhe hruške.

V **Alpskih predeli** Slovenije so doma **šare**. V njih so kuhali slabše dele suhega mesa, zlasti drobnice, ter razne vrste "prašičje zelenjave", največkrat rumeno kolorabo, repo, rumeno ali rdeče korenje in krompir.

V *Beli krajini* kuhajo brezmesno šaro. Šaram so dodajali proso ali ječmen. S sodobno zelenjavo je mogoče šare izboljšati.

Šaram so podobne *jote*, ki so nastale iz *močnikov*. Kmetje so v močnike zakuhavali razne zelenjave ter sadje, predvsem pa kisló zelje in repo, včasih so dodajali suho svinino.

*Mesne juhe* so bile v krožnikih le v nedeljah in praznikih, bolj pogosto pa pri bogatejših kmetih in meščanih. Poleg govejih juh so slovele *kurje juhe*, za katere so verovali, da so zdravilne in prinašajo zdravje bolnikom, nosečnicam in porodnicam. Reveži pa so jedli predvsem *ješprenovo juho in močnik*. Juham so podobne *obare ali ajmohti*, ki so bili pri Slovencih nadose priljubljeni. Pripravljali so jih s prežganjem, vsebujejo pa meso, drobovino, krompir in številne druge dodatke. Zelo cenjena je bila *kurja obara z ajdovimi žganci*, na *Dolenjskem* pa so poznali *žabjo in poljšjo obaro*.

Čprav so Slovenci uživali vse vrste mesa, so ga imeli na mizah le v nedeljah in praznikih. V *Beli krajini in na Primorskem*, so jedli tudi drobnico, v vseh pokrajinah pa največkrat prašiča. Pogosta je bila perutnina, na Martinovo so si jedci privoščili *pečeno gos, raco, purana, kopuna, petelina in kokoš*. Na *Dolenjskem in Notranjskem* so jedli polhe in ponekod celo ježa (le kako so ga odrli?), do račje kuge v 19. stoletju pa so na *Notranjskem* lovili rake.

Na *Cirkniškem* jezeru so prebivalci med osekami kar s koši nabirali *ribe*, jih nasolili in posušili ali dimili. V *Prekmurju* so jedli krape in postrvi v bučnem olju. Na *Primorskem* so znane ribje juhe, jegulje v vinu, sipe na žaru, polnjene lignje, škampi v vinu. Znamenita istrska jed je *polenovka ali bakalar*, ki jo uživajo za praznike, zlasti Božič. Ribo stolčejo in ji dodajo olivno olje ter česen.

Eden od največjih praznikov je bil *dan kolin*. Zaklali so prašiča in naredili *kroavice, pečenice, kranjske klobase*, znamenite *slovenske želodce* (npr. gorenjski, savinski, notranjski in prekmurski želodec), jetrnice, slanino, ocvirke, zaseko in še marsikaj. Kroavice so pripravili iz glavine, drobovine, koščkov mesa, masti in slanine, proseno, ajdovo ali ješprenovo kašo, dišavami in krvi. V novejšem času dodajajo riž. Primorci so vmešali celo sladkor in rozine. Klobasam brez krvi so rekli bele klobase. Iz vode, v kateri so se kuhale kroavice, so pripravili godlo. Na *spodnjem Gorenjskem* so zaseko zmleli iz sveže slanine, na *zgornjem Gorenjskem* pa iz prekajene. "Stranski produkt" kolin je bila tudi žolca. Kmetje so si izdelovali tudi *salame* in jih s *klobasami*, rebri in drugim mesom sušili v dimniku. Le na *Krasu* in ob obali so na vetru sušili *pršut*. Salame in klobase so morale biti iz najboljšega mesa in slanine, prekajene in kljub temu sočne.

Ponekod je specialiteta šunka, pečena v kruhu. V **Prekmurju** so koline jedli z bujto repo (bujti pomeni ubiti).

Znameniti so **koroški mavžlji**. Meso svinske glave, prepražen kruh, ajdovo kašo in začimbe zavijejo v svinsko mrežico in spečejo. Podobna je **gorenjska prata**. Meso svinske glave, ostanke pečenke, šunke, kruh, jajca in začimbe zmešajo in spečejo v svinski mrežici.

Iz **štajerske** prihajajo **pečena martinova gos**, **konjiški lonec z govejim repom**, **flosarski golaž** in **savinski flosarski zrezek**.

Naši prednamci niso bili zelenjavarji. Največkrat so jedli zelje ter **kislo zelje in kislo repo**, **fižol**, **bob**, **lečo**, **čičeriko**, ponekod tudi **kumare in buče**, v **Istri** pa so poznali **jajčevce**.

Iz **Štajerske** izhaja **pečeno štajersko zelje** z zmleto govedino in svinino, kašo in smetano. Zelje so vlagali tudi v štruklje.

Druga tipična slovenska zeljenjava je **kisla repa**. **Bujta repa** je kisla repa s proseno kašo. Največkrat so jo jedli s kolinami. V mnogih krajih Slovenije so na kmečkih pečeh sušili repne olupke, ki so jim rekli **aleluja**, iz njih so pozimi kuhali juho. Druga skromna jed je bila **smojka** oz. kuhana repa s proseno kašo, doma v **Poljanski dolini** in okolici **Škofje loke**.

**Regrad** so nabirali Slovenci že pred stoletji. Še danes je regratova solata s krompirjem zelo čislana.

Redna hrana je bila **fižol** ter **leča** in **bob**. **Krompir** se je uveljavil šele v 18. stoletju. Priljubljen je bil krompir v oblicah z maslom, kislim mlekom ali solato. Ponekod so zmešali stlačen krompir s stlačenim fižolom in dobili znamenitega **metevža**.

V srednjem veku so prebivalci uživali tudi **želod**. Kasneje so omejili gozdni jedlinik na **kostanj**. V Brdih je doma **maronova juha**. V časih hude lakote so mnoge divje rastline, zlasti **jagodičevje**, bile starim Slovencem bogat vir vitaminov.

Slovenci so že od nekdaj nabirali in jedli **gobe**. zato ima tudi vsaka vrsta gob več ljudskih imen, npr. ježek, možek, smrček, maslenka, noroglavka. Bolj znani gobji jedi sta jurčkova in lisičkina juha ter gobje ajdove kaše. Na **Štajerskem** so pekli celo **gobjo potico**, na **Dolenjskem** pa so z gobami **polnili klobase**. V slovenski Istri kmetje nabirajo **tartufe**.

Stare in tradicionalne slovenske jedi so **kaše**. Kaše omenja že Valvazor v svoji Slavi Vojvodine Kranjske. Največkrat je bila na mizi prosena kaša, ki jo danes skoraj ne kuhamo več. Prosena kaša je bila simbolna jed na ženitovanju, ker naj bi zagotavljala rodnost. Na drugem mestu je bila ječmenova kaša (**ričet**), na tretjem pa ajdova. Kašo so pogosto pripravljali s češpljami, repo ali zeljem.

**Ajda** je doma iz Daljnega vzhoda. V Evropo so ajdo prinesli Mongoli in se prvič pomenja v gornjegrajskem urbarju leta 1426. Iz ajde kuhamo ali pečemo žgance, polento, krapke, kašo, kruh, potico, pogačo, torto, v novejšem času so se pojavili tudi ajdovi rezanci.

Slovenska narodna kuhinja pa je najbolj znana po **žgancih**. V **Prekmurju** jim pravijo žganki in dodole, na **Koroškem** mešta. Poznamo ajdove, koruzne, pšenične in krompirjeve žgance, ki sestojijo iz krompirja in zdroba. V **Poljanski dolini** jim pravijo "oženjeni". V slan krop vsujemo moko, čez nekaj časa prebodemo kepo s kuhalnico. Žgančevke oz. vode odlijemo le toliko, da dobimo žitko zmes. Nato jih mešamo s kuhalnico tako dolgo, da "pokajo", nakar jih z vilicami nadrobimo v posodo. Zabelimo jih z ocvirki, zaseko ali mastjo že v loncu, nato še po površini. Na **Gorenjskem** so žganci bolj drobni in zahtevajo več maščobe. Na **Koroškem** pa suho moko najprej prepražijo, nato zalijejo s slanim kropom in maščobo. V Prekmurju jih zabelijo z bučnim oljem.

Druga stara jed je **polenta**, ki so jo nekdanj kuhali le na **Primorskem** in na Krasu, kjer je nadomeščala kruh. Med drugo svetovno vojno so **Ljubljanci** jedli rezine polente, ki so jih premazali z marmelado. Rekli so jim "vojna torta". Poleg koruzne poznamo tudi ajdovo in belo polento. Ponekod ji dodajajo skuto, sir, sadje ali posujejo s cimetom. Na **Dolenjskem** pa je doma krompirjeva polenta. Tudi polento so kuharji zabelili, da se je kar svetila od masti.

Na **Dolenjskem**, v okolici Cerknice, v savinski dolini in Idriji so kuharji nadevali testo in dobili **žlinkrofe**. Najbolj znani so idrijski žlinkrofi, ki so bili polnjeni z nadevom iz krompirja, kasneje so dodajali meso in jajca. Na **Koroškem** so doma ajdovi žlinkrofi s sadnim nadevom, krompirjem, mesom in jajci. V **Savinski dolini** pa so gospodinje vlagale mesni nadev.

amesto italijanskih rezancev so **Slovenci** rajši jedli **mlince** oz. **blince**, **trgance** in **krpice**. Znamenita jed slovenskih restavracij je raca z mlinci.

Znana narodna jed so **štruklji**, ki jih pripravljajo iz vlečenega ali kvašenega testa, ki ga nadevajo. Po nadevu dobijo štruklji ime in jim pravimo orehovi, krompirjevi, pehtranovi, metini, fižolovi in podobni štruklji. Nekoč so bili na mizi ob vseh praznikih - ob pustu, na porokah, sedminah, ob koncu žetve in mlatoah. Polnili so jih s popraženimi drobtinami, jajci, sirom, smetano, slanino, krovjo, fižolom, krompirjem, ocvirki, kruhom, orehi, in drugimi sestavinami.

Ajdove štruklje poznajo na *Štajerskem*, na *Gorenjskem* pa orehove, skutine in smetanove štruklje. Ponekod na Gorenjskem so kuhali štruklje v sopari. Položili so jih na rešeto, pokrili s prtičem in segreli vodo pod rešetom. Posebnost so gorenjski ajdovi štruklji s češpljevim ali borovničnim nadevom ter štajerski zeljni štruklji.

V *Prlekiji* in *Prekmurju* so doma *gibanice* in podobni *krapči*. Testo pečejo v več plasteh, med plastmi pa je nadev. V nekaterih gibanicah je kar devet plasti. Ena plast je lahko nadevana z orehi, druga s skuto, tretja z makom, četrta z jabolki itd. Znana prleška gibanica je nadevana s skuto in smetano ter premazana s smetano in rumenjaki. *Loparnice* so gibanice, ki jih delajo na loparju, s katerimi jih vložijo v peč. Štruklom in gibanicam so podobne *repnjače* z repnim nadevom ter tikvače z bučnim nadevom.

Med slaščicami slovi slovenska *potica*. Kaže, da je potica izvirna slovenska jed, v tujih kuharskih knjigah ji pravijo "kranjska" ali "ljubljska potica". Ime naj bi nastalo iz "povitnice". Potica je izboljšana oblika kolača, ki jo pečemo v modlih, ki jim dajo obliko. Slovenska kuhinja pozna najrazličnejše oblike modlov. V nadevih različnih potic najdemo orehe, rožiče, lešnike, mak, skuto, smetano, med, pehtran, meto, ocvirke (ocvirkovka), narezano slanino (špehovko), narezano suho sadje, zlasti rozine, kasneje so dodajali kakav in čokolado, v zadnjih letih pa so pri Kulinarčni Sloveniji odkrili, da se potici odlično prilega kokosova moka. Posebnost so ajdove potice, ki jo na Bizeljskem nadevajo s smetano, skuto in orehi.

Slovenci so poznali tudi druge sladkarije, npr. *pince*, *gubanice* in *šarklje*, ki pa se ne morejo primerjati s potico. *Krofe*, *bobe*, *miške*, *buhtelne* in *flancate* ter *jabolčni zvitek* pozna vsa Slovenija.

Novega porekla so znamenite *blejske kremšnite* in še posebno *blejske grmade*. Med *medenjake* sodijo tudi znameniti *škofjeloški* in *dražgoški kruhki*, ki so izvirnejši od lectovih src.

Ena od glavnih slovenskih jedi je *kruh*. Jedli so ga pri vsakem obroku, jemali so ga na košnjo, sečnjo in na potovanja. Kruh so pekli v krušni peči, kamor so ga vlagali in jemali ven z dolgimi loparji, ponavadi za ves teden. Peka kruha je bila pravcati družinski praznik. Bajtarji so pekli kruh iz črne moke, včasih so mu dodali otrobe in krompir, gruntarji pa kruh iz bele moke, ki so ji po potrebi dodajali suho sadje ali orehe. Poleg belega in črnega, pšeničnega ali rženega kruha so gospodinje pekle tudi koruzni, ječmenov in ajdov kruh. Poseben kruh tanik so naredili iz pšeničnega kvašenega testa in kislega mleka. Podobna je bila poročna pogača bosman. Kruh so hranili v hladnem prostoru, dostikrat v visečijh

*krušnjakih. Kako visoko so naši prednamci cenili kruh, dokazuje stara navada, da so gostu ponudili najprej kruh s soljo.*

*Prav tako bi k slovenski kuhinji sodil tudi opis črne kuhinje z ognjiščem, loparji in burklami, lončene in železne posode. Na Dolenskem so lončarji pekli posebne sklede s tremi nogami, pod katero so naložili žerjavico in kuhali južino na košnji, sečnji, pri pobiranju pridelkov, na trgatvah itd. Kmečka družina se je vsedla za veliko mizo v "hiši", v sredino so položili veliko skledo z hrano, iz nje pa so zajemali jed z lesenimi žlicami in jo nesli v usta. Pri bogatih kmetih so jedli hlapci in dekle pri mizi v drugem kotu. Ohranile so se le nekatere slovenske klasične jedi od njih, npr. potica, polenta, regratova solata, marsikje kuhajo tudi ričet, joto, bograč in še kaj.*

## **GOSTIŠČE IZ ČASA NAŠIH BABIC**

*(www.turisticna-zveza.si / Raziskovalna naloga - Trije fantje in kuhalnica)*

### **Štajerska kisle juha**

*Za dobro štajersko kisló juho je potrebno naprej dati v lonec svinjske nogice, repke ali svinjsko glavo, nakar solimo in pustimo, da nekaj časa vre. Dodamo še narezano jušno zelenjavo. Ko se meso zmehča, juho zalijemo še z vinom in okisamo s kisom. Po okusu začinimo še z začimbami, na koncu pa dodamo še kisló smetano.*

### **Gobova juha**

*Za gobovo juho najprej na maščobi prepražimo čebulo, da dobi zlato rumeno barvo, nato dodamo na lističe narezane gobe, jih na rahlo prepražimo, zalijemo z vodo, dodamo krompir in začimbe ter pustimo, da se vse počasi duši. Juho zgostimo z moko, za nameček pa na koncu dodamo še vino in zamešamo smetano. Juho postrežemo v skledi ali jušniku in potresemo z sesekljanim peteršiljem.*

### **Zelenjavna juha**

*Krompirjev kropec pripravimo tako, da v vodi skuhamo na drobno narezano korenje, krompir, peteršilj in sol. Ko je juha kuhana, bomo zabelili z ocvirki. Zraven bomo ponudili ajdove žgance.*

### **Domači kruh**

*Marijo Murko je povedala je takole:*

*Moko, katero bomo uporabili za domači kruh, najprej presejem v posodo, v kateri bomo zamesili testo. V mojih mladih letih smo za to uporabljali »ničke«,*

te pa smo uporabljali tudi kot posodo za pripravljane mesne mase za klobase. Na sredi moke naredim jamico, v katero vlijem vzhajani kvas in zmešam z malo moke. Kvas smo včasih imeli vedno doma, kot ostanek testa, ki je vzkipeel in se posušil na krožniku. Danes kvas kupimo, a jaz se še vedno držim starih receptov. Tako zamešani kvas potem pokrijem, da vzhaja. Potem pripravim mlačno vodi ter sol in zamesim testo, pokrijem s prtom in ponovno pustim, da vzhaja. Medtem zakurim peč, običajno z bukovimi drvi, ki dajejo več toplote. Ko testo naraste, ga oblikujem v kolače in dam v »slamačke« (iz slame pletena posoda v obliki poznejšega kruha) ter pustim, da testo še enkrat vzhaja. Ko je peč pripravljena, žerjavico pogrnem ob rob ter z mokro metlo pometem dno peči. Ko je vse to pripravljeno, je potrebno z loparjem kolače potisniti v peč. Predhodno jih vedno namažem še z raztepenim jajcem. Odprtino peči zaprem in pečem približno eno uro. Ko je kruh pečen, ga vzamemo iz peči ter pustim, da se ohladi. Pred razrezom kruha vedno naredim z nožem potezo križa.« To lahko seveda takoj povežemo s krščanstvom in, seveda, velikim spoštovanjem, ki so ga imeli včasih do kruha.

### **Svinjska pečenka**

Najprej natremo meso s soljo, poprom, drobno nasekljanim česnom in lovorovim listom, in sicer najbolje že dan pred peko. Tako pripravljeno meso nato položimo v namaščen pekač na kosti in ga prelijemo z vročim oljem ter pečemo v pečici pri 1800 C. Po 20 minutah pečenko zalijemo z vodo in jo potem ves čas zalivamo z lastnim sokom, dokler ni nekje po 2 urah zlato rumeno zapečeno.

### **Pečeni krap**

Krap ima pogosto neprijeten vonj po blatu v ribniku. Ljudje so se z omenjeno problematiko spopadali na različne načine - krapa so namakali v kadeh in podobno. In kako najbolje rešimo ta problem? Preprosto pripravimo kvašo, ki jo naredimo iz nekaj žlic kisa in okrog pol litra belega vina ter dodamo vejico pehtrana ter sesekljano čebulo in zatohel vonj bo izginil.

Najprej smo očiščenega krapa natrli z začimbami (sol, poper, strti česen in moškatni orešček) ter ga znotraj potresli z rdečo papriko. Tako pripravljenega krapa smo položili v že naprej namaščen pekač. Vse skupaj smo potem polili z vinom in pokrili z rezinami slanine ter krompirja. Tako pripravljeno jed smo v pokritem pekaču pekli 1 uro pri 2000 C oziroma tako dolgo, dokler krompir ni zlato porumenel. Pekač smo nato odkrili in krapa prelili z mešanico smetane, paprike, strtega česna in muškata ter tako ribo pustili v odkritem pekaču še okrog 20 minut. Jed nam je zelo teknila in verjamemo, da so se tudi vam ob branju tega našega recepta cedile sline.

### **Suhe mesnine**

Narezek kot tak lahko sestavlja le ena vrsta mesnin ali pa več vrst skupaj. Ker pa v splošnem velja, da se najprej nasiti oko, šele potem želodec, je izrednega pomena, kako pripravimo in aranžiramo narezek. Rezine narezka morajo biti tanke, enako velike in debele ter enakomerne barve, saj nam le tako uspe doseči simetrični in estetski videz narezka. Rezine lahko zvijemo v obliki tulca, vrtnice ali rozete, s čimer dosežemo še večji učinek. Za Štajersko so najbolj značilne suhe mesnine - vratina, klobase, želodec, salame, sušeni kosi prašičjega stegna »bunke«...

### **Najbolj značilne jedi ob praznikih:**

#### **»Furež« (koline – Štajerska)**

Koline tudi danes na podeželju pomenijo veliko, čeprav velikih poedin, v katerih je bilo prav mogoče, da so pojedli večino prašičjega mesa, in pijančevanja, ki ga je včasih spremljalo, ni več. Ohranili pa so se recepti, po katerih še danes pripravljajo mesene izdelke. Kljub geografsko majhni Sloveniji pa imamo veliko različic receptov za iste mesene izdelke, ki se med seboj razlikujejo predvsem zaradi drugačnega podnebja, prehrabnih navad, običajev in še bi lahko iskali razloge.

Zagotovo so pri nas najbolj znane kroavice, za katere bi lahko rekli, da kolikor je mesarjev in kolikor je gospodarjev.

#### **Meso v »tünki«**

»Tünka« je lesen oziroma pogosteje kovinski čebriček s pokrovom, ki služi za konzervacijo mesa. To je postopek, ki ga opravimo v času kolin, če hočemo, da bo meso ostalo dalj časa sveže. Ravno to je prednost pred dimljenim mesom, saj je meso iz »tünke« bolj sveže. Meso po postopku razsola najprej operemo in potem spečemo ter ohladimo. Nato moramo v »tünko« vliti nekaj tekoče masti, ki mora biti ohlajena, vendar še vedno tekoča. Na to mast potem izmenično nalagamo meso in vlivamo mast. Bistvenega pomena pa je, da mora biti med plastema mesa nekje za dva prsta masti, še bolj pomembno pa je, da pazimo, da mast nalivamo tako, da zraven ne pride zrak. Ko končamo s plastenjem, »tünko« pustimo, da se vsebina popolnoma ohladi, tesno pokrijemo in hranimo v shrambi.

#### **Orehova potica**

Potica, za katero bi lahko rekli, da je izvirno slovensko pecivo, katere izvirnik imena povitica pomeni zavita. Seveda je samoumevno, da vsaj za velike praznike po slovenskih domovih zadiši po potici. Potic poznamo več vrst, ime pa dobi ponavadi po nadevu, ki ga ima.

Rrecept gospe Vike Hrnc, ki je zaupala naslednje: »Vzamete:



### **Za testo**

1 kg bele moke  
5 dag kvasa  
½ l mleka  
8 rumenjakov  
2 zavitka vaniljevega sladkorja  
Lupina ½ limone  
20 dag sladkorja  
0,3 dl sladnega žganja  
1 jajce

### **Za nadev**

1 kg orehovitih jedrc  
25 dag surovega masla  
1/8 l smetane  
8 beljakov  
1 dl ruma  
1 limona«

»Ker imamo orehe doma, jih moram, seveda najprej »otrebti« in zmleti. Nato zakurim v peči ter medtem, ko gori, presejem moko v posodo, kjer bom mesila. V moko naredim majhno luknjo in vanjo vlijem vanjo zmes mlačnega mleka, žlice sladkorja ter kvasa, dodam nekaj moke ter pustim, da kvas »zraste«. Testo začnem mesiti, ko kvas »zraste« in ga mesim tako dolgo, da se testo ne prijema rok. Potem ga pustim vzhajati. Medtem, ko testo vzhaja, si pripravim nadev. Pripravljeno testo enakomerno razvaljam, nanj namažem nadev in ga potrosim še z rozinami, ki so bile predhodno namočene v rumu. Tako pripravljeno potico potem zvijem in položim v namaščen pekač in pustim vzhajati še eno uro. Ko je peč primerno vroča, potico premažem še s stepenim jajcem in jo na več mestih prebodem, da se pečena skorja ne loči od nadeva. Pečem jo približno eno uro. Pečeno obrnem na prt ter pustim, da se ohladi, posipam s sladkorjem in narežem.«

### **Pustni krofi**

Pustovanje si dandanes težko predstavljamo brez krofov in tekmovanja gospodinj, katere krofi bodo imeli lepše »vence«. Stvar v preteklosti ni bila kaj bistveno drugačna, le da so gospodinje več pripravljale flancate oziroma »treske«, kot jih pogosto na podeželju imenujemo. Babice so krofe pripravljale iz navadnega krušnega testa in jih corle v masti, zato je bilo tudi njihovo uživanje omejeno do pepelnične srede.

### **In kaj potrebujemo?**

1kg moke  
15 dag masla  
5 rumenjakov  
1 celo jajce  
1 žlica sladkorja  
4 žlice ruma  
5 dag kvasa  
2dcl mlačnega mleka

sok ter lupina ene pomaranče  
sol  
sladkor v prahu za posipanje  
maščoba za cvrtje

### **Sadni kruh**

Še posebej ob praznikih je nepogrešljiv sadni kruh, katerega pripravljamo iz suhega sadja.

#### **Recept:**

1/2 kg orehov  
20 dag smokev  
20 dag olupljenih mandeljnov  
12 dag citronata  
20 dag rozin  
11/2 dl ruma  
4 jajca  
1/4 kg sladkorja  
10 dag ržene moke moke  
17 dag pšenične moke

Navodilo: »Sadje zreži precej na debelo, ga polij z rumom in pokrij čez noč, da se napoji. Drugi dan napravi iz beljakov sneg, vtepi vanj sladkor in dodaj rumenjake. Ko je dobro razmešano, pridaj rženo in pšenično moko ter sadje. Napravi štruco in jo počasi peci v pečici uro dolgo, da je lepo rumena.«

---



V upanju, da bo za vsakega nekaj - pa srečno

