

Ljudska hrana v vojnih časih.

Opomin; izdalo c. kr. ministrstvo za notranje stvari v januarju 1915. l.

Naši sovražniki nas hočejo izstradati. Iz neštevilnih pojavov sovražnega inozemstva se jasno vidi ta namera. Kar se jim ni posrečilo s pozivom njihovih milijonskih vojsk, hočejo doseči s tem, da nam zabranjujejo dovoz živil in da izpostavljajo naše prebivalstvo nevarnosti lakote.

Toda tudi ta naklep se jim ne posreči, ako si vsak izmed nas vzame za najstrožjo dolžnost in za vodilo za svoje življenje, da bode varčno gospodaril z živili, kolikor jih je.

Vsak posameznik je poklican sodelovati, da se zagotovi ljudska hrana v sedanjem vojnem času, vsak posameznik pa tudi more sodelovati, ako način svojega življenja prilagodi zahtevam skupnega blaga.

Vsakdo naj pomisli, da naj služijo njegovi obroki v to, da se nasiti in hrani, ne pa poželenju po nasladnosti in potrati. Ogibajte se torej nezmernosti v jedi in pijači, odrecite se temu, da bi slavnostne povode praznovali s pojedinami in popivanjem.

Pa tudi v nasprotno napako se ne sme zabrèsti in nikdo naj se iz bojazni ne odloči nakupiti si nepotrebne zaloge. S tem bi si le zase in za druge podražili cene. Vsi, zlasti pa tisti, ki so si že nabavili take zaloge, naj bodo kar najodločneje posvarjeni in opozorjeni, da se živila, zlasti moka, ako se hranijo na nepripravnih krajih, izpridijo in da postanejo neporabna za uživanje ljudem.

Za vse razmere se ne morejo postaviti enakomerna vodila o ljudski hrani v vojnih časih. Zato se naj nudijo le nekateri nasveti, kojih vpoštevanje je v nujnem interesu vsakega posameznika in skupnosti.

Meso.

Hrana z obilnim mesom se često precenjuje. Potrebno ni jesti meso vsak dan ali večkrat na dan. Ob mnogih obrokih, zlasti pri večerji, se lahko nadomesti meso z drugimi redilnimi in tečnimi jedili (mleko, sir, mlečne in močnate jedi).

Klanje mladih živinčet ni gospodarsko. Teletina je tudi manj redilna. Narod sam dobro vé, da teletina ni krepka hrana.

Za govedino in svinjino je ovčje in koštrunovo meso popolno nadomestilo, pravtako divjačina in ribe.

Ostanki in odpadki mesa se dadó v gospodinjstvu porabljati za pripravljanje raznih jedi (juh, omak, mesnatih močnatih jedi itd.).

Mleko, sir.

Mleko in sir sta najvažnejša in razmeroma najcenejša hrana z beljakovino in ob bistveno manjšem potrošku nudita lahko dobro nadomestilo za meso in jajca.

Mleko in sir, zlasti cenejše mleko brez smetane (posneto mleko), nadalje zmetki in kisló mleko, sirotka, sir brez smetane in skuta naj bi se v večji meri porabljali zase in za pripravljanje jedi.

Mast.

Poraba masti se more omejiti mnogokrat brez škode. V gospodinjstvu, zlasti pri kuhanju jedi, je treba varčnosti s tem razmeroma dragim živilom, ki se dá lahko nadomestiti kakor redilna snov. Najboljše nadomestilo za mast je cukrer; namesto da se namaže kruh z mastjo (kruh z maslom), se lahko često pridene sadje, čežana, marmelada, med i. dr.

Moka, kruh.

Z oblastvenimi predpisi se je že naložila dolžnost, da se mora pri pripravljanju kruha, da se varujejo zaloge krušnega žita (pšenica in rž), mešati moka z drugimi vrstami (n. pr. z ječmenovo moko, koruzno moko, krompirjevimi izdelki).

Nikdo naj se ne spotika, ako se nekoliko izpremeni okus.

Tudi v gospodinjstvu naj se ne porablja nemešana pšenična in ržena moka. Predsodek zoper temne vrste moke je neosnovan, zakaj te vrste so tečne in okusne.

Prav posebno naj se varčno gospodari s kruhom; kruha naj se ne odreže več, nego se ga pojé. Tudi ostanki kruha in žemelj se lahko porabljajo za pripravljanje redilnih in tečnih jedi (krušne juhe, cmoki, praženi žganci iz žemelj, močnik iz žemelj itd.). Opušča naj se zaradi slastnosti uživati samo svež kruh; star kruh ni nič manj redilen.

Ječmen in oves, kaša in riževo pšeno so pripravni za razne močnate in mlečne jedi in torej lahko nudijo nadomestilo za običajna živila. Isto velja zlasti tudi o koruznem zdrobu, ki je za pripravljanje polente bolj pripraven nego koruzna moka.

Iz ječmena narejena kaša (ječmenček), ovseno pšeno, ovseni kosmi, kaše, močnate in mlečne juhe vseh vrst lahko podajajo redilne jedi.

Sočivje.

Tudi sočivje (fižol, leča, grah) zasluži zaradi svoje porabnosti za tečna in redilna jedila posebnega ozira.

Krompir.

Z redilno vrednostjo in mnogovrstno porabnostjo nudi krompir pripravno in ceno nadomestilo za razna živila.

Da se varčno gospodari s krompirjem, naj se kuha v olupih in naj se šele potem olupi; sicer se izgubi mnogo redilnih snovi.

Prikuhe.

Prikuhe so posebno važne zaradi svoje lastnosti, da prinašajo v hrano izpremembo in slastnost, da lahko nasitijo in prihranijo druga živila.

Kdor razpolaga z nezazidanim zemljiščem ali na primer vrtom-cvetnjakom, naj nasadi zgodnji krompir, zelenjavo, salato i. dr. Za svoje gospodinjstvo in često tudi za druge lahko dobiva dragocene prispevke za obroke.

Cuker, sadje.

Po krivici se često pravi, da je cuker samo za naslado, v resnici pa je cuker izredno važno živilo in naj bi se torej, kolikor mogoče, izdatno porabljal. Kakor že omenjeno, more cuker v hrani nadomeščati mast; z obilnim uživanjem cukra — zlasti ker ga je dosti v zalogi — bi se moglo odpomoči pomanjkanju in draženju masti.

V istem zmislu se priporoča tudi uživanje sladkih jedi, sadja v vsaki obliki, zlasti kompota (vkuhanega sadja) in marmelad, ter medu. Pripravno je, da se sadje pravočasno obvaruje pokvare in da se primerno izrablja (suši, vkuhava).

Pijače.

Voda gasi žejo najbolje; mleko je najredilnejša pijača.

Z denarjem, ki se često čez mero porabi za opojne pijače, se lahko bolje nabavijo potrebna živila. Za narejanje opojnih pijač potrebne sirovine (žito, krompir, sadje itd.) služijo lahko pripravneje za porabljanje za živila.

Tudi kava in čaj dobita redilno vrednost šele s pridatkom cukra in mleka. Na mesto teh čezmorskih užitnih reči, ki so torej le v omejenih množinah na razpolaganje, lahko bolje stopijo mleko ali redilne mlečne juhe, močnate juhe, kaša itd.

Za otroke so opojne pijače vsekakor škodljive, kava in čaj vsaj nepotrebna.

* * *

Vobče je treba gledati na to, da se ne kuha več, nego se navadno pojé, in paziti je treba, da se morejo tudi ostanki in odpadki zopet izkoristiti. Kuhinjski odpadki so često pripravni za klajo živini.

Z okusnim pripravljanjem mešane hrane, z razumnim menjavanjem in kolikor možnim ogibanjem enostranskega hranjenja se tudi pri najpriprostejših jedeh zadosti teku.

Kadar se pripravljajo jedila, igra pravilno izrabljanje goriva bistveno vlogo.

Varčno porabljanje goriva, zlasti premoga, je v sedanjem času sploh posebno velikega pomena.

Zato se podaja tukaj še nekaj migljajev za pravilno izrabljanje premoga pri kuhanju in kurjenju.

V naših ognjiščih in pečeh se v resnici izrablja večinoma le deseti, često celo le dvajseti del toplote, ki bi se mogla dobivati iz premoga in drv.

Zakaj? Ker se nepravilno kuri.

Nekaj načel za pravilno kurjenje.

Pri kuhinjskih pečeh in pečeh s pečnicami (glinastih pečeh) naj se ne vloži preveč premoga istočasno. Čim nižje je goreča plast, tem bolje se izrablja kurivo.

Kadar se začne kuriti, morajo biti kurilna vratca (gornja vratca) zaprta in vratca za pepel (pod rešetko) odprta.

Čim se je premog dodobra užgal, se lahko gornja vratca deloma odpro, da jih ne poškoduje živahni ogenj. Spodnja vratca je pripreti, tako da ostane le majhna špranja.

Ako je v peči le še žrjavica brez plamena, naj se zapro obojna vratca, da plin počasneje prepihava in da se peč tako krepko pregreje. Ker se vratca na pečeh nikoli ne zapirajo popolnoma neprodušno, prihaja tudi, če so vratca zaprta, večinoma dosti zgorilnega zraka. Nikakor pa naj ne bodo spodnja vratca več nego za prst široko odprta.

Pri železnih pečeh je odpirati kurilna vratca le, kadar se dolaga kurivo. Dovajanje zgorilnega zraka je uravnati s tem, da se premikajo vratca za pepel ali da se primerno vstavi zapora z vijakom, ki je nameščena na teh vratcih.

Polnilne peči je napolniti z gorivom do vratac za ogenj.

Sodržavljeni in žene!

Na Vas se obrača ta oklic, da bi izpolnjevali svojo dolžnost nasproti skupnosti in s tem tudi nasproti samim sebi.

Živeti ne smemo brezskrbno brez glave, temveč vsakdo naj se postavi v službo občemu blagru. Nikdo naj ne misli, da se njega ne tiče. Le mnogo kapljic izvotka kamen!

Vaši očetje, bratje in možje so v vojni. Oni zastavljajo svojo kri za našo zmago. Žrtvujte se tudi Vi za domovino, za katero jemljejo naši junaški vojaki nase vsak dan tako velike žrtve.

Vsakdo deluj za varčnost z zalogami naših živil in si tako prizadevaj, da se izkaže vrednega velike dobe.

Odtiski tega opomina se dobivajo brezplačno: v ministrstvu za notranje stvari, na namestništvih in deželnih vladah ter na političnih okrajnih oblastvih. Želi se, da se opomin ponatisne v časopisih itd.