

# *Riznica saveta*



**RIZNICA SAVETA**  
2000

Ma koliko biliiskusni u teškim i odgovornim poslovima domaćinstva često nailazimo na probleme koje, i pored najbolje volje i truda nije lako rešiti, pogotovu ako ih rešavaju mladi koji tek stiču potrebna iskustva za vođenje domaćinstva.

Riznica iskustva, dovitljivosti i pronalazačkog duha iz dana u dan se sve više obogaćuje. prenosi se sa kolena na koleno i beleži.

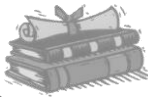
U mnogim listovima i časopisima nailazimo na stranice ili priloge koji imaju za cilj da nam pomognu da lakše i lepše živimo, da mnoge poslove u domaćinstvu uradimo jednostav-nije, brže, kvalitetnije ili ekonomičnije.

Neki od tih dragocenih saveta čine sadržaj ove brošure koja je pred Vama. Ona je mala enciklopedija znanja i iskustva sakupljanog niz godina u poslovima svakodnevnog življenja.

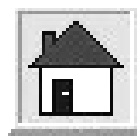
Saveti iz ove brošure nesumnjivo će proširiti krug Vašeg znanja, obogatiti Vaša iskustva i pomoći Vam da se snađete u svakoj prilici. U njoj ćete naići na više različitih rešenja istog "problema", a upoznaćete predloge i argumente za međusobno suprotna rešenja istog problema. Vaše iskustvo, ubedljivost argumenata ili ljubopitljivost opredeliće rešenje za koje ćete se odlučiti.

Ukoliko Vam se učini da ste nešto od ovde objavljenog već negde pročitali - niste se prevarili, a ukoliko Vam ova brošura bude svakodnevni priručnik - ona je opravdala svrhu svog objavljivanja.

**Vladimir Ribar**



## STAN



- Otirači za noge obično su posle zimskih meseci jako prljavi. Dobro i lako ćete ih očistiti ako ih protljate oštrom četkom zamočenom u jaki rastvor kuhinjske soli.
- Ako prozori prilikom otvaranja ili zatvaranja škripe, premažite drvene delove parafinom ili voskom.
- Primetili ste da se na zidovima, na mestima gde su stavljenе slike, skuplja prašina koju je posle teško odstraniti. Kako ovo sprečiti. Vrlo jednostavno : na okviru sa unutrašnje strane učvrstite u uglovima po jednu "rajsnedlu" ili trougao od kartona. "Rajsnedlu" nemojte zakucati do kraja tako da glava odstoji bar za pola milimetra. To će udaljiti okvir od zida, vazduh će moći da struji i sprečiće da se skuplja prašina.
- Ispeglane zavese, naročito uštirkane, treba odmah i okačiti, jer se posle dužeg stajanja neki delovi mogu i izgužvati.
- Abažur od pergament papira najlakše i najbolje se čisti kolotovima sirovog krompira. Iziskuje strpljenje, ali trud se isplati.



## RACIONALNO KORIŠĆENJE ENERGIJE

- Stručnjaci su izračunali da štedljivijim uključivanjem aparata koje imamo u kući, mesečne porodične račune za struju možemo umanjiti za gotovo 25%.
- Da li ste znali, na primer, da je optimalno podešavanje temperature u bojlerima, s obzirom na toplotne gubitke i izlučivanje kamenca 40-60 odsto. Pre svakog kupanja treba se setiti da je tuširanje tri-četiri puta jeftinije nego kupanje u kadi. Slavine iz kojih stalno kaplje voda postaju preveliki potrošači energije i vode, ako se pravovremeno ne poprave.
- Pre svakog korišćenja zamrzivača, a pogotovo frižidera treba znati da svako, prečesto otvaranje vrata, rasipa hladnoću i na taj način troši dragocenu struju. Naslage leda na isparivaču ili zidovima zamrzivača povećavaju potrošnju struje.
- Pravilno i ekonomično peglate ako peglanje počnete sa komadima veša za koje je potrebna niža temperatura. Previše vlažan i previše suv veš zahtevaju više vremena, a na taj način i veću energiju pri peglanju.
- Jela se mogu kuvati brže i štedljivije ukoliko se pripremaju u što manje vode. Uporebom kvalitetnih posuda sa ravnim i ojačanim dnom, pre svega u






posudama sa povišenim pritiskom, moguće je uštedeti puno energije i vremena.

- Ružne žućkaste mrlje oko grejne ploče na šporetu lakše ćete očistiti ako ih najpre dobro navlažite jakim vinskim sirćetom, ostavite desetak minuta, a onda čistite na uobičajen način.
- Prema fabričkim normama, "vek trajanja" butana iz jedne normalne boce (10,5-12 kg.) je 67 časova. Na osnovu ovoga može se sa sigurnošću pratiti kada će se potrošiti gas iz boce, treba samo pažljivo, svakoga puta, pogledati na časovnik pre uključenja i posle isključenja, pa eventualno to i zabeležiti.
- Mašina za pranje posuđa troši manje tople vode nego kad se posuđe pere ručno. Ali ako posuđe i sušite u mašini onda ćete trošiti mnogo više električne energije. Zato, da se to ne bi dogodilo, čim mašina obavi pranje, otvorite mašinu i pustite da se sudovi prirodno osuše.
- I rerna će biti besprekorno čista ako je isperete krpom natopljenom u sirće. Ako to dosad niste radili pa su vam se u rerni pojavile naslage masti, sve površine natopite prirodnim alkoholnim sirćetom, a zatim ih obrišite sunderom natopljenim u kuhinjsko sirće i pospite solju. To ponovite nekoliko puta i uspeh je siguran.
- Rernu obložite aluminijumskom folijom koju povremeno treba obnavljati. Na taj način oslobodićete se neprijatnog posla oko čišćenja rerne.

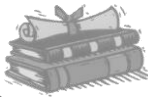


- Vrećicu usisivača treba prazniti što češće jer sloj prašine u njoj zadržava strujanje vazduha pa usisivač mora duže da radi i time troši više struje.
- Ploču šporeta lako ćete očistiti od svih mrlja koje ostanu posle kuvanja, trljanjem unutrašnjom stranom polovine iscedenog limuna.
- Neprijatan miris iz frižidera može se odstraniti pomoću drvenog uglja. Napunite jedan tanjirić ili čašu komadićima drvenog uglja i to držite uvek u frižideru.
- U nedostatku sredstava za omekšavanje vode koje se obično stavlja u mašinu za pranje rublja, stavite malo fine kuhinjske soli. So sprečava stvaranje i taloženje kamenca koji skraćuje vek mašini.
- Ako pegla ne klizi lako prilikom peglanja, znači da nešto treba preduzeti. Mekim nasapunjanim sunderom protrljajte "papuču" pegle, isperite sunderom natopljenim u čistu vodu i osušite suvom mekom krpom. Ako se, pak, radi o ostacima štirka na njoj posle peglanja uštirkanog rublja, onda je mlaku treba protrljati svećom i potom dobro obrisati suvom mekom krpom. 
- Oko slavine se pojavi tamni, gotovo crni rub. To je plesan i ma koliko se trudili da je skinete kad perete umivaonik, već sutradan je crni rub na starom mestu! Pokušajte crni rub oprati kipućom vodom - ona uništava pore plesni i jedno vreme ćete imati mira od nje.



- Kamenac na slavinama u kuhinji i kupatilu najlakše ćete očistiti trljanjem krpicom natopljenom sirćetom. To ponovite više puta.
- Ma koliko se trudili dok perete prozorska stakla, uvek u nekom uglu oстане koje zrnice prašine. Zato, starom četkicom za zube, namočenom u sirće istrljajte delove oko spoja stakla i okvira, pa tek tada operite prozore na uobičajen način.
- Prozore, pločice u kuhinji i kupatilu, kao sve druge veće staklene i keramičke površine najbolje i najlakše ćete oprati ako u 2 litra vode stavite 2 kašike amonijaka i time ih prebrišete. Miris amonijaka će brzo nestati.
- Kad parket škripi, treba prvo pronaći koja je pločica tome kriva. Onda, ako ne valja treba usuti malo pudera ili nastruganog sapuna, pa ako to ne pomogne, nekog tečnog lepka.
- Kristalne vaze biće blistavo sjajne kada se očiste kriškom svežeg krompira, a zatim istrljaju lanenom krpom.
- Na čašama, što ih redovno upotrebljavate i prema tome i redovno perete, ostaju bele mrlje zbog tvrde vode za pranje posuđa. Zato čaše morate povremeno prati toplom vodom u koju ste dodali malo sirćeta. Isperite ih čistom hladnom vodom i odmah obrišite.





## RIZNICA SAVETA

- Čaše i druge posude od stakla, kristalnog stakla ili keramike što ih dugo niste upotrebljavali zahtevaju posebnu negu da bi bile čiste i sjajne. Najpre ih morate nekoliko sati ostaviti u čistoj vrućoj vodi, a potom ih operite toplom vodom u kojoj ste otopili nekoliko kašičica sode bikarbone i dodali uobičajenu količinu deterdženta za pranje posuđa. Posude potom isperite i osušite krpom.
- Ugljenu prašinu ne treba bacati. Mogu se napraviti fišeci od duplih listova starih novina, puniti do polovine ugljenom prašinom, poređati u sanduk s ugljem i kad se vatra dobro razgori, povremeno ih bacati u peć, između komada uglja. Odlično gori.
- Nikada ne bacati ni ljuske od krompira. Kada se osuše, mogu odlično da posluže za potpaljivanje vatre.
- Nalepnice na keramičkim pločicama u kuhinji i kupatilu lako se uklanjaju ako se isprskaju lakom za kosu. Kad se lak osuši skidaju se bez problema.
- Tepihu ćete osvežiti boju i sjaj ako ga istrljate tečnošću dobijenom na sledeći način : istružite dva

### Čaše i staklene posude

"osvežite" tako da ih 15 minuta ostavite u hladnoj vodi kojoj ste dodali oveći oguljeni krompir razrezan na ploške i nekoliko kašika sirćeta. Nakon toga posude operite toplom vodom i obrišite.





veća krompira, prelijte toplom vodom, ostavite da stoji dva sata, a zatim procedite.

- Ogledalo, naročito ono u kupatilu, treba sa naličja dobro zaštititi kako vlaga ne bi oštetila amalgamiziranu površinu. Pored svakodnevne nege ogledala, jednom nedeljno ga treba temeljno očistiti. U tu svrhu najbolje je upotrebiti već za to gotova sredstva za održavanje stakla.
- Ako primetite da se u kuhinji ili u kupatilu voda zadržava u odvodnim cevima, s vremena na vreme u odvodne slavine ili u kadu uspite jedan decilitar sone kiseline. Kiselina će rastvoriti nakupljeni kamenac i sve organske otpatke koji su se zadržali u cevima.



- Plastične zavese iz kupatila najlakše se operu tako što se stave na ravnu površinu i operu sunderom i sapunicom nekog blagog deterdženta, dobro isperu čistom vodom i okače da se osuše.
- Ako želite da sa somotskih presvlaka na nameštaju otklonite svaku trunčicu i dlačicu onda ih, pošto ste ih prethodno očistili usisivačem, prebrišite mokrom i dobro ocedenom krpom od jelenske kože.
- Ako se na politiranom nameštaju pojave tragovi vode, onda se oni mogu otkloniti time što se na mrlju nanese malo paste za zube i istrlja krpom, a zatim uglača vunenom krpom.

## PAŽNJA, MOLJCI

Već je krajnje vreme, ako to dosad niste uradili, da sredite ormare. Da biste stvari koje odlažete za jesen i zimu, pa i one koje nosite, sačuvali od moljaca, evo nekoliko saveta :

- Osnovno je da znate da moljci uglavnom napadaju vunu, perje i krzno, dok za čistu sintetiku, lan i svilu nisu mnogo zainteresovani.
- Čistoća je najbolja zaštita od moljaca. Zato ormar izbrišite vlažnom krpom, a sve što odlažete treba da je sveže oprano ili očišćeno.
- Uvijajte vunene stvari u lanenu krpu, ili novine.
- Vrećice sa lavandom ne ubijaju moljce, ali ih njen intenzivan miris odbija. Isto tako su dobri listovi od oraha, samo pazite, oni farbaju.
- Idealni istrebljivač moljaca je naftalin, jedino valja voditi računa, ako imate malu decu, da ne dođu do njega, jer je otrovan. Isto tako naftalin smeta asmatičarima i svima koji imaju problema sa disanjem.
- Vrlo efikasan "lek" protiv moljaca je kestenje. Možete ga lako naći u parkovima, ali tek u jesen, kad počne da otpada. Dovoljno je da kestene izbušite na nekoliko mesta, nanižete na konac i okačite u ormar.
- Kako bi nameštaj od nepoliranog drveta lakše izdržao sva praznična iskušenja (mrlje od vina, voska, ulja ..) krajnje je vreme da ga premažete lanenim uljem.





- Pre nego što bacite praznu bocu od šampona za kosu, dobro je isperite sa malo tople vode i tu tečnost upotrebite za čišćenje nameštaja, koji je presvučen skajem. Pošto se presvlake operu treba ih prebrisati krpom koja se češće ispira čistom vodom, a zatim prebrisati suvom krpom.
- Ako se pojave mravi u kući, sigurno sredstvo protiv njih je kocka šećera. Postavite je blizu mesta gde se pojavljuju, odnosno na njihovu putanju, i mravi će se nekuda odseliti.
- Odlično sredstvo protiv moljaca je pomorandža u koju su zabodeni cvetovi karanfilića. Tako pripremljena pomorandža stavi se u ugao ormana, pa može da traje i po nekoliko godina.



- Muve ne podnose miris crvenog luka. Narežite ga na komadiće, poslažite na tanjirić i rešićete se napasnika.
- Mrave ćete sigurno oterati ako na mesta gde se pojavljuju rasporedite komadiće plesnivog limuna ili kuglice naftalina, pošto ovi mirisi na mrave deluju odbijajuće.



*Isprobani recept protiv mravlje  
napasti :*

Potrebno je koru svežeg hleba potopiti sirćetnom kiselinom, posuti šećerom u prahu i staviti na deblji papir, da kiselina ne nagriza parket. Ovaj "lek" staviti na nekoliko mesta u stanu i rezultat će se odmah



- Predmetima od bakra povratice se sjaj i otkloniti tamne mrlje ako ih istrljate polutkom limuna.
  - Predmeti od slonove kosti najbolje se održavaju ako se povremeno dobro istrljaju svilenom krpom. Ako, ipak, slonova kost požuti treba je protljati vunenom krpom, pa dobro isprati vodom i sušiti svilenom krpom.
- Kožnu torbicu* možete osvežiti snegom od jednog belanca. Nakon nekoliko minuta torbicu obrišite.
- Potamnele metalne predmete očistite mešavinom čađi i maslinovog ulja. Više sati ostavite je na metalnim predmetima i potom ih očistite čistom krpom.
  - Sveća u svećnjaku će duže goreti ako oko fitilja, pre nego što je zapalite, stavite malo soli.
  - Da sa sveća na rođendanskoj torti ne bi kapao vosak, nekoliko sati pre nego što ih upalite, umočite ih u slanu vodu i osušite.
  - Miris kiselog kupusa mnogo će se manje osetiti u kuhinji ako s kupusom prokuvate i krišku crnog luka, koji će upiti dobar deo neugodnog mirisa.

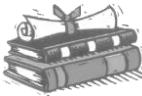
### *"Sok" za muve*

- Sa toplim danima, u kuće stižu i nepozvani gosti : muve-zunzare. Kako ih se osloboditi, a da se pri tom ne upotrebljavaju hemikalije, štetne inače i za čoveka? Predlažemo vam ovaj oprobani "recept": Muve valja "počastiti" specijalnim sokom i one vas više neće uznemiravati. Uzmite šaku makovih čaura i skuvajte ih u litri vode. Posle toga, decilitar te vode pomešajte sa deci-litrom mleka. Ovu tečnost muve rado piju, a kada se napiju, posle kratkog vremena uginu.

### *"POČASTITE" MIŠEVE GIPSOM*

- Ako su se u vašoj kući pojavili glodari za njihovo uništavanje imate više mogućnosti. Mišolovka je bezopasna za ukućane i druge životinje, ali nažalost nije mnogo efikasna. Jedan od načina da se oslobodite miševa i pacova, u nedostatku skupih otrova, jeste i mamac koji možete sami da napravite. Potrebno je da pomešate jednake količine brašna i gipsa i da dodate malo šećera u prahu. Ovo sredstvo deluje tako što se smesa, pod uslovom da je glodari pojedju, stvrdne u njihovim stomacima.

Cveće u vazi  
će duže trajati ako  
se u vodu sipa malo  
soli.



RIZNICA SAVETA

So je ne samo važan začín u našoj ishrani, i sredstvo za konzervisanje mesa i povrća, već se može koristiti i za različite druge svrhe u domaćinstvu. Evo nekoliko primera za to :

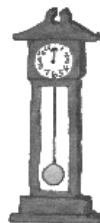
- Ako vatra u peći na čvrsto gorivo slabo gori i hoće da se ugasi, pospite je šakom soli, pa će se razbuktati.
- Ukoliko vas muči nabez, kijavica i kašalj, dobro će vam činiti ako udišete paru iz lonca u kome je rastopljena šaka soli, najbolje morske.
- Prozore ćete lakše oprati i staklo će imati lepši sjaj ako u vodu za pranje dodate šaku soli.
- Starim i izbledelim tepisima osvežićete boje ako ih pospete solju, istrljate, a zatim istresete. Potom ih još istrljajte vlažnom krpom i sunderom.



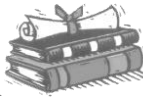
- Ako na stolnjak prospete crno vino, odmah ga pospite solju, a zatim isperite, mrlja će se lakše oprati.
- Ako vam rerna previše greje odozdo, jače nego odozgo, pa vam kolači odozdo zagorevaju, posolite dno rerne krupnom solju i posudu stavite na taj sloj.
- Kvalitet perjanog jastuka ili perine zavisi od vrste perja. Najbolje je guščije, zatim pačije pa tek na kraju kokošije.
- Pod od gume najbolje je svakodnevno brisati vlažnom krpom, a potom istrljati suvom.
- Sjaj mermeru daje i malo vazelina. Dovoljno je naneti ga veoma tanko i potom glancati.



- Sirćetom možete oprati pločice u kupatilu: biće čiste i sjajne. Operete li u sirćetu tiganj u kome ste pekli ribu, uklonićete neugodan miris.
- Ako peglate pamučne čarape sigurno će postati sjajne. Sjaj ćete ukloniti ako svaku čarapu nakon peglanja iščerkate četkom koju ste navlažili sa malo sirćeta.
- Ako zagrejete baterije za tranzistore ili igračke davaće struju još sat ili dva nakon što su prestale raditi.
- Ako ste kupili sveću, kojoj je promer veći od otvora na svećnjaku, na neko vreme je uronite u vruću vodu. Vosak će se smekšati i moći ćete ga tako oblikovati da sveću bez teškoća umetnete u svećnjak.
- Svakako je najteže odabrati poklon za rođendan člana najuže porodice. Stoga tokom godine, od jednog do drugog rođendana, u beležnicu zapisujte sve želje što su ih pojedini članovi porodice izrekli. To će vam olakšati izbor poklona.
- Pre ili posle svaka će majka doći u priliku da mora detetu stavljati kapljice u oči. Kako ćete učiniti to što lakše i bez plača? Recite detetu da legne i zatvori oči, a tad mu u uglove stavite kapi. Kad dete ponovo otvori oči, kapljice će se razliti i učiniti svoje.







## RIZNICA SAVETA

- U slučajevima povreda treba detetu ukazati prvu, hitnu pomoć.

To je veoma važno jer su prvi trenici ponekad veoma bitni. Evo osnovnih pravila pružanja prve pomoći:

- Ispitati puls na vratnoj arteriji.
- Prekontrolisati disanje deteta.
- Utvrditi da li dete krvari, da li postoji neka skrivena rana, pregledati glavu i telo i zaustaviti najjače krvarenje.
- U slučaju trovanja pogledati da li na usnama deteta postoje opekline i obojeni tragovi ili drugi znaci trovanja.
- Kod preloma ili iščašenja treba izvršiti imobilizaciju povređenog dela tela i primeniti odgovarajuće postupke.
- Dete koje palo na glavu ili je u nesvesti zbog trovanja i sl. treba postaviti u ležeći položaj ( na stranu ) s glavom okrenutom bočno da bi se izbeglo eventualno gušenje zbog povraćanja ili krvarenja.

## PONAŠANJE ZA STOLOM

- Obično se misli da pravilno jesti nije nikakva veština. Međutim, za stolom, prilikom jela takođe se treba pridržavati nekih pravila.

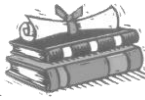
Osnovna pravila ponašanja za stolom glase:

- Nemojte naslanjati laktove na sto.
- Noge treba da su vam skupljene pod stolom. Teška je greška ako ispružite noge i dodirujete gosta koji sedi sa suprotne strane stola.



## RIZNICA SAVETA

- Italijani preporučuju da se pre početka jela nikada ne kaže “prijatno”, ali kod nas važe drugi običaji.
- Kada sipate jelo, nemojte prepuniti tanjir, jer je tada teško seći hranu i postoji opasnost da se prospe po stolnjaku.
- Za stolom treba izbegavati razgovore o bolestima, nesrećama i smrtnim slučajevima.
- Kada razgovarate nemojte mahati priborom za jelo.
- Dok žvaćete, usta vam moraju biti zatvorena.
- Punih usta ne smete ni razgovarati, ni piti.
- Srkanje supe ili mljackanje smatra se teškim “prekršajem”.
- Hranu koju ste sažvakali ne smete izbaciti iz usta. Možete izvaditi samo košticu, ali to morate učiniti veoma diskretno.
- U vrela jela se ne sme duvati.
- Zabranjeno je jesti brzo i nervozno, ali isto tako kao gost ne smete jesti ni suviše sporo pa da svi čekaju na vas da bi serviranje jela bilo nastavljeno.
- Muškarac treba da vodi računa o ženi koja sedi do njega, da joj dodaje sve što je potrebno, da joj doliva piće i slično.
- Ne jedite nikada da biste bili potpuno siti.
- Kašika se drži sa tri prsta, palcem, kažiprstom i srednjim prstom, a ne čitavom šakom. Drži se za vrh drške. Kašika se unosi u usta s vrha.
- Nožem sećete hranu, pre svega meso. Ono se seće na komadiće. Hrana se nikad ne nabada nožem i ne gura nožem u usta. Nož se drži palcem i kažiprstom na gornjem delu drške. Pri tome se kažiprst ne sme spustiti do sečiva noža.



## RIZNICA SAVETA

- Hrana se viljuškom prinosi ustima. Ako jedete hranu koja se ne može nabosti na viljušku, kao što su karfiol ili grašak, najbolje je nekoliko zrna ovakve hrane staviti na parče mesa koje ste naboli na viljušku i to sve zajedno prineti ustima.
- Ako za vreme jela želite da oslobodite ruke da bi ste otkinuli komadić hleba ili popili malo vina, onda nož i viljušku ukrstite u tanjiru.
- Kada završite sa jelom, nož i viljušku stavite paralelno na tanjir, jer je to znak da ne nameravate više da se služite.
- Čaša se ne diže kada vam sipaju vino ili vodu.
- Ako ne želite da vam dospu vino, nemojte čašu pokrivati šakom, već diskretno dajte znak da vam više ne sipaju.
- Iz čaše se pije u malim gutljajima, a ne naiskap.
- Žene treba da paze da ne ostavljaju ruž na rubu čaše.
- Kada su na stolu šoljice za pranje ruku, onda u njih možete umočiti samo prste. U takvim šoljicama nemojte prati voće.
- Servijetu treba držati na kolenima, napola odmotanu. Ona se ne sme zadenuti za kragnu ili vezati oko vrata – izuzetak je jedino kada se jedu rakovi.
- Izbegavajte da njome često brišete usta i da je zamastite. Žene servijetom ne smeju da skidaju karmin.
- Kada završite sa jelom, servijetu stavljate na sto, levo od tanjira, ali je ne treba savijati.
- Papirne salvete posle upotrebe ostavljaju se u tanjiru.
- Čačkalice se nikad ne stavljaju na sto.

## KAKO DOČEKATI GOSTE

- Jelovnik treba da sadrži predjelo, glavno jelo, salatu, sir i desert. Za ručak se kao predjelo služi hladna zakuska i hladno ili toplo među-jelo. Supe ili čorbe služe se samo za večeru. Za glavno jelo iznosi se riba, više vrsta pečenja, živinsko meso ili divljač. Njima se dodaju i dve vrste povrća.

Predjelo i kolači se naručuju u restoranu i poslastičarnici, dok se glavno jelo priprema kod kuće. Princip je da se za jedan obrok služi samo jedna vrsta testa. To pravilo važi i za sos.

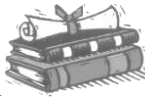
Uvek treba voditi računa o ukusima i verskoj pripadnosti gostiju. Jela ni u kom slučaju ne smeju biti presoljena. Mesom ne treba služiti vegeterijance, niti dijabetičare slatkišima.

Vino zauzima značajno mesto u kulturi ishrane i njegovom izboru pridaje se posebna važnost. Tokom ishrane treba voditi računa o jačini vina, ali i o vrsti jela. Lako ili suvo belo vino, služi se uz ribu. Roze vino ide uz živinsko meso. Lako crno vino služi se uz pečenja i divljač. Prvo se nude laka bela vina i mlađa, a potom crna i starija. Belo vino ne sme da stoji u

Za čišćenje  
**prave kože**  
dobra je bela opna  
od narandže.

frižideru duže od 48 sati, dok se crno vino čuva na sobnoj temperaturi. Dva do tri sata pre služenja, vino se pretače u staklene bokale. Vino se poslužuje desnom rukom, desno od gosta i to

prvo žene, a potom muškarci.



## RIZNICA SAVETA

- Da biste skinuli sjajni trag s haljine ili suknje od tamne tkanine, pokušajte taj deo istrljati polovinom sirovog krompira. Ostavite da se osuši pa ga dobro iščetkajte.
- Ako rublje sušite na terasi ili u dvorištu ono se neće, čak ni po najvećoj ciči, slediti, ako u poslednju vodu za ispiranje stavite malo soli, koliko na vrh noža.

### Vreme je za rukavice

Vreme je da u svakodnevnu garderobu uvrstite i rukavice. Da li ste ih proletoš ostavili čiste? Ako niste, požurite i dovedite ih u red. Evo kako ćete to učiniti:

- Rukavice od mekane kože operite šamponom za kosu. Prethodno ih navucite na ruke i trljajte blago jednu u drugu. Potom ih isperite mlakom vodom i sušite daleko od izvora toplote. Crne kožne rukavice osvežićete i omekšati ako ih premažete maslinovim uljem u koje ste dodali nekoliko kapi crnog tuša. Od antilopa postupak je malo komplikovaniji: navucite rukavice na ruke i umočite ih u vodu u koju ste dodali omekšivač za rublje. Lagano ih trljajte. Zatim penu isperite i skinite rukavice. Da im se vrati oblik, ispunite ih vodom i nakon nekoliko minuta ispraznite. Ostavite da se osuše.
- Dlačice sa odeće lakše se odstranjuju ako se na četku navuče iznošena najlon čarapa.
- Izbledele tamnoplave majice ili košulje povratice svežu boju ako ih posle pranja umočite u toplu slanu



RIZNICA SAVETA

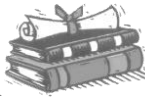
vodu ( na litar vode - dve kašike morske soli ) i ostavite da tako stoje jedan sat.

- Ako vam se na letnjem šeširu od bele slame nakupila prašina u svim šupljinama, pa izgleda prljavo, pospite ga obilno talkom i ostavite neko vreme. Zatim talk





uklonite blagim trešenjem i mekom četkom. Ukoliko i dalje ne izgleda čisto, protrljajte ga četkom ovlaženom u jakom rastvoru soli, a zatim ostavite da se osuši u hladu.

- Šešir od filca najbolje ćete očistiti ako ga četkate četkom od prirodne dlake, iznad lonca sa kipućom vodom, iz kojeg se diže para.
- Ženske čarape će duže trajati ako ih posle svakog nošenja operete, a u poslednju vodu za ispiranje stavite kocku šećera.
- Ako odeća pri pranju pušta boju, ostavite je nekoliko časova u nekuvanom mleku. Zatim je dobro isperite u hladnoj vodi i osušite daleko od toplotnog izvora.
- Ove sezone moderne su haljine, pantalone i bluze od crnog platna, koje često brzo izgube svežinu boje. Da biste im osvežili boju, poslednje ispiranje, posle pranja, neka bude u vodi u kojoj je skuvan spanać.
- "Bug" na pantalonama, naročito u predelu kolena, biće postojaniji ako ga prvo peglate preko krpe nakvašene vodom sa malo sirćeta, a potom, kad se pantalone prosuše, preko nakvašenog pakpapira.




## RIZNICA SAVETA

- Zamašćen okovratnik na sakou ili žaketu od kostima lako se čisti mešavinom vode i amonijaka (na dva dela vode, jedan deo amonijaka) 
- Žutilo na rublju, koje nije dugo upotrebljavano, lako ćete odstraniti ako požuteli deo držite 24 sata potopljen u kiselo mleko, a potom isperete čistom vodom.
- Osušenu pastu za obuću ne treba baciti, može još da se upotrebi. U kutiju sa pastom sipajte malo terpentina i dobro izmešajte sa četkicom, pa ćete opet moći da je koristite za negu obuće.
- Pasta za obuću neće vam se osušiti ako povremeno sipate nekoliko kapi glicerina.
- Četke za čišćenje obuće perite u rastvoru amonijaka, a krpe za sjajenje u vodu u koju ste stavili malo amonijaka i terpentina. 
- Cipele i sandale od lakovane kože su opet u modi. Kako ih čistiti? Jednostavno, brisanjem čistom krpom natopljenom sa malo alkohola.

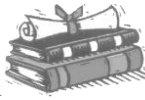
## SVE O PEGLANJU

- Kad prilikom peglanja primetite da je na rublju ostala kakva masna mrlja, prekrijte je dečijim puderom i pređite po tom mestu toplom peglom (ali bez pare).
- Žutu mrlju od prevruće pegle uklonićete snegom od jednog belanca. Sneg razmažite po mrlji i ostavite ga da stoji nekoliko minuta pa isperite. Ako je žutilo uporno, pripremite jak rastvor boraksa i vode. Čistu krpu namočite u taj rastvor i njime prebrišite tragove

od pegle. Dobro navlažite oštećeni deo, a nakon toga ga osušite umereno toplom peglom. Ako ste peglom ožutili neku deblju tkaninu, na to mesto stavite dosta soli i ostavite tako nekoliko sati. Na kraju iščetkajte so.

- Okrugli stolnjaci i podmetači peglaju se od sredine prema rubovima pazeći na smer niti tkanine.
- Suknju sa naborima peglajte preko pergamenta, jer će tada nabori bolje padati.
- Sveže ispeglano rublje ili košulje ostavite da se ohlade, pa ih tek tada obucite. Toplo rublje se vrlo brzo izgužva.
- Ako vlažite rublje pre pegljanja, onda ga nakon vlaženja stavite u plastičnu vreću i ostavite nekoliko sati. Biće jednolično vlažno.
- Kad peglate izvezene predmete uvek ih okrenite na naličje i prekrijte debelim peškirom. Tek tada peglajte.
- Ako prilikom pegljanja primetite da je na rublju ostala neka masna mrlja, pospite je talkom i pređite toplom peglom.
- Kravate peglajte s lica preko svilenog papira ili vlažne krpe, a između postave i spoljnog dela umetnite komad kartrona, oblikovan prema veličini kravate. 
- Peglu povremeno očistite razblaženim sirćetom, i to dok je još topla.
- Kod pegljanja se može štedeti struja ako se ispeglani komadi slažu preko naslona od stolice a savijaju se tek na kraju, kada je pegla već isključena.






## RIZNICA SAVETA

- Voda u kojoj se kuvao pirinač može odlično poslužiti za lako štirkanje čipke i finog rublja.
- Ako želite da vam hulahopke duže traju, u zadnju vodu za ispiranje dodajte malo sirćeta.
- Šteповanu jaknu najbolje je pažljivo prati u kadi, osušiti između dva peškira i staviti na vešalicu da se suši. Ako se pere u mašini, staviti je u jastučnicu i koristiti deterdžent za vunu. U oba slučaja patent zatvarači ("zipovi") moraju biti zatvoreni.
- Prljave četke i češljeve lako ćete očistiti ako ih potopite u prirodno alkoholno sirće.
- Pre pranja farmerki zatvorite patentni zatvarač, da se za vreme pranja ne bi oštetio.
- Ako nakit koji nosite ostavlja tamne mrlje na koži, premažite unutrašnju stranu bezbojnim lakom za nokte. Ipak dobro je otići i kod lekara, jer je to ponekad znak nekog oboljenja.
- Ako se na nakit od čelika lošijeg kvaliteta nahvatao sloj rđe, pokušajte je ukloniti tako da je istrljate kriškama luka koje ste umočili u šećer u prahu.
- Pokislo krzno, bundu ili šubaru, na primer, nemojte nikada sušiti blizu nekog toplotnog izvora.. Protresite ga malo i ostavite da se suši na sobnoj temperaturi. Krzno sa dugom dlakom, pošto se osušilo, lako pročešljajte.
- Krznene kapute i ostale krznene odevne premete ne treba nikada stavljati u najlonske, već u platnene kese.

- Lepak se bolje suši na toploti. Ako ste zalepili polomljeni tanjir od keramike, stavite ga u vrelu rernu nekoliko minuta. Predmete od drveta ili plastičnog materijala stavite ispod jake sijalice.

^im prvi put otvorite tubu sa lepkom, odmah mesto gde se zatvara premažite suvim sapunom. Time se postiže da se zatvarač uvek bez problema otvara i zatvara sve dok traje lepak.

## ZDRAVLJE

- Sok od jednog limuna, kašičica šećera i kašičica sode bikarbone daće odličan osvežavajući napitak i poboljšati varenje.
- Opekli ste se? Stariji kažu da je najbolje opečenim prstom uhvatiti se za uvo. No, pokušajte opekotinu namazati i pastom za zube. Sigurno pomaže.
- Ako se opečete, povređeno mesto odmah zaronite u hladno mleko i ostavite da tako stoji nekoliko trenutaka. crvenilo se neće pojaviti, a neće ni boleti. 
- Probajući jelo, često se dešava da opečete jezik. Dovoljno je da srknete malo sirćeta i neprijatan bol će prestati.
- Manje ili više bolne ubode insekata uspešno ćete rešiti premazavši ih mešavinom sode bikarbone i sasvim malo vode. Dok se mešavina osuši i bol će nestati.
- Ujed pčele i ose je veoma bolan. Zato, ako se dogodi da vas ovi insekti ujed, odmah iz povređenog mesta izvadite žaoku (žaoku ostavlja samo pčela) i to mesto pokvasite vodom i pospite sodom bikarbonom. Bolovi će ubrzo nestati, a otok će se smanjiti.

## LOSION PROTIV KOMARACA

- Komarci su velika neprilika za vreme letnjih noći, čak i u gradovima. U apotekama postoje sprejovi ili masti koje se nanose na kožu da bi se izbegli ubodi ovih nasrtljivih insekata. Međutim i u kući se može lako pripremiti dobar i neškodljiv losion, ako se upotrebi po 25 grama pčelinje metvice, lišća nane, ruzmarina, lišća žalfije, lavandule. Ove trave se ostave nedelju dana u 3/4 litra dobrog vinskog sirćeta, pa se zatim doda 25 grama rafinisanog alkohola. Dovoljno je istrljati nezaštićene delove kože ovom mešavinom, da bi čovek bio zaštićen od komaraca.
- Da bi se ublažili ubodi komaraca treba upotrebiti kap amonijaka ili joda. U prodaji se nalazi bezbojni jod, bez mirisa.
- Slez je neugledna biljka koja samoniklo raste po poljima, livadama i neobrađenom zemljištu. Lako se prepoznaje po lišću srcolikog oblika i cvetovima bele i lila boje. Slez se koristi za smirenje, protiv proliva, ublažuje zapaljenske procese, a izvrstan je i kod spoljne upotrebe protiv crvenila kože i ruku.
- Vađenje trnja iz kože često je neprijatno, naročito ako je pacijent dete. Pre svega mesto uboda valja oprati

Uvek se može dogoditi, bez obzira na to koliko pazili, da progutate riblju kost. Nemojte kašljati, već popijte gutljaj limunovog soka ili razblaženog sirćeta.



## RIZNICA SAVETA

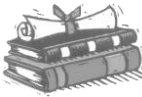
alkoholom, pa trn izvaditi pincetom. Ako se zalomi, mora se upotrebiti igla (prethodno zažarena na plamenu i obrisana vatom namočenom u alkohol). Da bi to bilo manje bolno, dobro je pre "operacije" na mestu gde je trn ušao u kožu izvesno vreme držati kocku leda da umrtvi tkivo, pa tek onda upotrebiti iglu.

- Vreme je prehlada i kašlja. Zato pokušajte sa ovim receptom: u posudu stavite nekoliko kašika šećera i rastopite ga na pari, zatim dodajte malo vode i prokuvajte, a na kraju u "šećerni" čaj dodajte i desetak listova kadulje. Sve zajedno kuvajte jedan sat. Dobićete tečnost nalik na sirup, koju valja piti prilikom prehlada. Ako vam je ipak još malo gorko, možete dodati i kašiku meda.

## UJEDI INSEKATA I DRUGIH ŽIVOTINJA

- Ako nemate pri ruci neko od sredstava koji se u apotekama prodaju protiv ujeda komaraca, pomoći će vam ako se namažete limunovim sokom ili uljem od bosiljka. Komarci ne podnose ove mirise i beže od njih.
- Ubodi na morskog ježa, ujedi insekata, zmija ... takođe mogu da izazovu alergijsku reakciju, najčešće lokalnu, ali ako se prošire po celom telu, neophodno je obratiti se lekaru.
- Ubod morskog ježa : Iglom ili pincetom izvaditi bodlju. Dovoljno je ranu dezinfikovati alkoholom.





RIZNICA SAVETA

- Ubod pčele : Izvaditi žaoku, ranu dezinfikovati alkoholom ili rakijom i staviti hladne obloge, ili još bolje, obloge natopljene vodenim rastvorom sirćeta. Ako se pojavi slabost, mučnina, povraćanje, vrtoglavica i smetnje u disanju, bez panike, takvu osobu hitno preneti do prve zdravstvene stanice.



- Kod višebrojnih ujeda pčela, stršljena ili osa u predelu vrata, slepoočnica ili u jezik, neophodno je hitno se obratiti lekaru. Ako se to dogodi, do odlaska u prvu zdravstvenu stanicu, u ustima treba držati kockice leda da bi se usporio proces oticanja jezika ili unutrašnjost grla, što može da bude opasno.

- Ujed škorpije : veoma je bolan i izaziva veliki otok, a prati ga psihička uznemirenost. Ranu odmah treba dezinfikovati, ali i otići do lekara radi eventualne antitetanusne terapije.



- Ujed otrovnog pauka (tarantule) : praćen je jakim bolom i velikim otokom, ali nije opasan u onoj meri kakva mu se pripisuje. Prva pomoć je ista kao i kod ujeda škorpije, a za svaki slučaj treba se javiti lekaru.
- Meduze i sase : Dodir sa njima stvara "opekotine" i veoma je neprijatan, ali nije opasan. Prva pomoć satoji se u stavljanju obloga od masti koje se mogu dobiti u apoteci.
- Ujed zmije : Da vam se to ne bi dogodilo, u predelima gde ima zmija, ne treba ići bos. Treba znati



## RIZNICA SAVETA

da se u vreme najvećih vrućina, zmije sklanjaju u žbunje pored mora ili reka, znači upravo tamo gde i mi tražimo osveženje, pa zato, pre nego što sednete, pažljivo pretražite teren, a deci ne dozvoljavajte da ruke zavlače u grmlje, da se penju uz stabla, ili pretražuju duplje. Ako u vodi ugledate zmiyu, ne bojte se, jer ona nikad nije otrovna, ne ujeda i - sama beži od vas.

- Ako se i pored svih preventivnih mera dogodi da vas ujede zmiya, neophodno je znati mere prve pomoći:



- Ako zmiya ujede čoveka ili dete na spavanju, prvo treba identifikovati ujed : uvek su vidljive dve male rupe na koži. Zatim treba sprečiti protok krvi od rane prema srcu. Zato maramicom, čaršavom i sl., podvežite ruku ili nogu. Ne treba jako stezati da ne bi došlo do propadanja tkiva (podvez treba da je širok 3-5 cm.). Treba stezati podvez dok ujedeni deo ne pomodri, ali ako počne da bleđi, podvez odmah popustiti. Ovako stavljen podvez ne sme da stoji duže od dva sata. Odmah takvu osobu preneti u prvu zdravstvenu stanicu.
- Takva osoba je obično bleđa, uzbuđena, povraća, ima nesvesticu...  
Zato je treba raskopčati, hladiti po licu i čelu i dati joj da pije hladan čaj, a limunom hladiti usne.
- Nikako ne pokušavajte da ujedeno mesto rasecate i isisavanjem izvlačite otrov. To može da dovede do

iskrvavljenja i infekcije, a ta mera može da bude i smrtonosna za osobu koja to čini.

- Osoba koju je ujela zmija ne sme da trči, jer time ubrzava cirkulaciju i rasejavanje otrova po organizmu.

## LEK PROTIV KAŠLJA

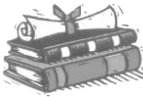


- *Ruski recept* : Narezati 6-7 rotkvi na veoma tanke kriške i svaku krišku dobro pošećeriti. Za otprilike 6 sati pojaviće se sok rotkve pomešan sa šećerom. Uzima se jedna supena kašika na svaki sat.

Nadrilekari kažu da opisano sredstvo leči najteži kašalj za relativno kratak period.

- *Brazilski recept* : Brazilci zrele banane propuštaju kroz sito (pasiraju), zatim stavljaju u lonac sa vrelom vodom u proporciji : na dve banane jedna šoljica vode sa šećerom. Kasnije to podgrejano piju.
- Grebe vas grlo? U čašu mlake vode stavite kašičicu soli. Kada se so otopi, isperite grlo nekoliko puta, dok ne osetite da vam je lakše.
- Čaj je prijatno, osvežavajuće piće koji mnogi najradije piju zimi, mada ga ne treba zapostavljati ni u vreme letnjih vrućina.  
No, bez obzira na godišnje doba, evo nekoliko pravila važnih za izbor, pripremu i služenje čaja :  
- Izbor prema nameni





RIZNICA SAVETA

- U jutarnjim časovima više će vam prijati lak, blagi čaj, a u popodnevnim jači, aromatičan čaj ako ćete ga piti hladan.
  - Čuvanje arome
- Čaj će duže sačuvati lepu aromu ako ga čuvate pravilno, to jest u hermetički zatvorenoj posudi, metalnoj ili od porculana. Staklo nije pogodno zato što propušta svetlost koja umanjuje kvalitet čaja, isto kao i toplota i vlaga.
  - Pojačanje arome
- Čaj će imati jaču, intenzivniju aromu ako u vodu dodate samo trunku soli.
  - Pravilna priprema
- Čaj stavite u vrelu vodu u čajniku, po jednu ravnu kašičicu za svaku šolju, i još jednu kašičicu "za čajnik"- kako to kažu Englezi. Zatim ostavite u poklopljenom čajniku nekoliko minuta i procedite.
  - Zaslađivanje čaja
- Ako čaj zaslađujete šećerom, učinite to dok je još vruć, a ako koristite med, stavite ga kada se čaj malo prohladi.

I limunov sok se stavlja u prohladen čaj, jer bi vreo uništio C vitamin.

  - Prejak čaj
- Možete ga razblažiti sa malo vrele vode.



- Ledeni čaj možete poslužiti u velikim čašama sa slamkom i kockicama leda i ukasiti kolotovima limuna ili svežim listićima nane. Takođe, po želji, rub čaše možete namazati limunovim sokom i umočiti u kristal šećer, kao za služenje nekih koktela.

### *Čaj od nane osvežava*

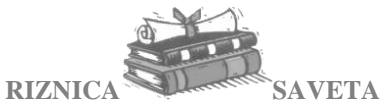
- Po podne ste umorni a predstoji vam večernji izlazak? Osvežite vas kupanje u vodi u koju ćete dodati čaj od nane. Punu šaku nane sipajte u vrelu vodu, poklopite i posle 5 minuta procedite i dolijte u vodu za kupanje. Ako ni za to nemate vremena, onda bar dve-tri kese nane sipajte u vodu za kupanje.



Za pripremanje jela, nana se koristi u vrlo malim količinama, zbog jakog mirisa. Ova biljka pomaže proces varenja i ima antispazmatičko dejstvo, jer ublažava grčeve u stomaku.

- Kad se čajnik dugo ne koristi, čaj koji se u njemu skuva neće biti ukusan i mirisan kao obično. Zato je dobro posle svake upotrebe i pranja čajnika, staviti na njegovo dno malo

***Čaj od kamilice***  
odlična je zamena za  
tonik za mladalačku  
kožu.



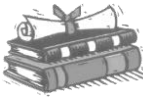
## RIZNICA SAVETA

šećera. Kad se sledeći put u njemu kuva čaj, šećer se prvo izbací. Tad će napítak bití veoma ukusan i aromatičan.

- Uz šoljicu poslepodnevog čaja izvršno će prijati krekeri s puterom od lešnika. Lešnike ispržite, oljuštite i izribajte ili sameljite, pa ih umešajte u penasti puter. Oblikujte rolu veličine krekerá i stavite u frižider da se stvrdne. Nakon sat - dva izrežite tanku parčad i poslužite na krekeru.
- Čaj od žalfije ublažuje zubobolju, a rastvor cveta i lišća ove biljke smiruje kožne lišajeve, crvenilo kože i ispucalost na usnama. Žalfija služi i kao dobar začín u čorbi, uz pečenje ili pržena jela.


## LEKOVE TREBA UZIMATI SAMO PO SAVETU LEKARA

- Kada vam lekar prepisuje novi lek, nikada ne zaboravite da pomenete one koje već uzimate. Istovremeno korišćenje različitih lekova može da izazove neželjene posledice.
- Ne podležite reklamama za nove lekove i ne uzimajte ih na svoju ruku dok se ne posavetujete sa lekarom. Ne tražite od lekara neki lek po svaku cenu zato što vam je već pomogao u nekoj drugoj prilici. Samo lekar može da odredi pravu terapiju. I ne očekujte da posle svake posete lekar treba nešto da



RIZNICA SAVETA

vam prepiše. Ako ustanovite da neki lek ne deluje, odmah o tome razgovarajte sa lekarom, nikako sami ne menjajte dozu i način uzimanja leka.

- Nikada ne pijte alkohol bilo koje lečenje da je u toku, pa makar to bio i aspirin. Naročito ako se uzimaju lekovi za umirenje, spavanje, protiv grčeva, protiv depresije a pre svega neki lekovi protiv kašlja na bazi narkotika. Može da dođe do pada krvnog pritiska i ozbiljnih depresivnih kriza.
  - Uvek pažljivo pročitajte uputstvo uz lek, ne samo zbog načina upotrebe nego zbog kontraindikacija. Ako vam je nešto sumnjivo, lekar će vam razjasniti.
  - Uvek upitajte lekara da li uz neki lek treba menjati i način ishrane. I najprostiji antiacidi mogu da onemoguće primanje gvožđa, kalcijuma, magnezijuma i cinka i da razaraju vitamin B1, ako nisu usklađeni sa ishranom.
- 

## KURJE OČI

- Kurje oči nastaju na prstima nogu usled nošenja tesne i nekvalitetne obuće. Pokušajte da ih odstranite na jednostavan i bezbolan način :
  - Izgnječite češanj belog luka i stavite na kurje oči, učvrstite flasterom. Ovo ponovite svaki treći dan sve dok kurje oko potpuno ne omekša i ne otpadne.
  - Zeleni list "prase" držite u vinskom sirćetu 24 sata. Noge izbanjajte u toploj vodi. Na kurje oko stavite iseckan list "prase". Dalji postupak je isti kao sa belim lukom.

## VITAMINI U POVRĆU

- Vitamini se lako razgrađuju u povrću kad ga kuvate. Zato se preporučuje jesti što više sirovog povrća. No želite li ga ipak skuvati, tad povrće spustite u provrelu slanu vodu i kuvajte brzo, na visokoj temperaturi. Pazite da ne kuvate predugo, radije ostavite povrće malo čvršće.
- Koža vam je izgubila nekadašnju svežinu? Da bi tkivo zadržalo elastičnost potreban mu je vitamin E : (pomo-randže i salate) i vita-min A ( šargarepa, paradajz, kajsije).

*Hranu ne treba jesti  
pretoplu,*  
jer će tada smetati  
digestivnom traktu, a ne bi  
trebalo jesti ni hranu koja je  
previše hladna, jer tada smeta  
i zubima i varenju.



- Ako želite da svakodnevnu ishranu obogatite vitaminima, mineralnim solima i drugim korisnim sastojcima, onda uzimajte što više sokova od povrća. Stvar je ukusa hoćete li mešati sokove od povrća sa sokovima od voća (napr. sok od šargarepe sa sokom od jabuka) ili ćete piti svaki posebno.

### NEGA TELA

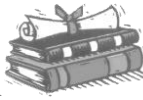
#### Jutarnji umor

- Čim se probudite počnite da primenjujete vrlo efikasan program za razbuđivanje i osvežavanje : prvo, ležeći u krevetu čitav minut "vozite bicikl" u vazduhu, pa odmah pod tuš! Počnite toplom vodom i, pošto se istrljate, saperite sapunicu, pa se prelijte hladnom vodom (grozno, ali izvrsno deluje!). Potrudite se da to prelivanje toplom i hladnom vodom još koji put ponovite. Navika se brzo stiče.

#### Čaj protiv celulita

- Rastavić, čiji su dragoceni sastojci ugrađeni u mnoge kremove protiv celulita, izvrsno deluje i u obliku čaja. Dve kašike rastavića (može se nabaviti u biljnoj apoteci) prelijte sa 1/4 litra ključale vode, poklopite i posle 30 minuta procedite. Dnevno treba piti po jednu šolju ovog čaja.
- Dok smo sa svih strana preplavljeni savetima o mršavljenju, malo pažnje se obraća na suprotan problem: kako pomoći preterano mršavim osobama da dobiju na težini do normalne i zdravstveno bezbednije granice? Mršavost predstavlja gubitak

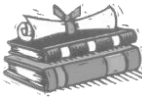




## RIZNICA SAVETA

masnog i smanjenje mišićnog tkiva, pri čemu telesna težina pada ispod srednje vrednosti i to treba shvatiti kao uznemirujući znak, čak kao posledicu nekog oboljenja. U svakom slučaju, neželjeno mršavljenje treba ispitati, konsultovati se sa lekarom i ustanoviti uzrok. U ovakvim slučajevima težina se ne postiže povećanim obrocima i nestručno, već treba prepustiti lekaru da prepíše odgovarajuću dijetu - za gojenje. Ima ih raznih, a prava se određuje prema ustanovljenom uzroku mršavljenja.

- Kad uveče, nakon celog dana provedenog na skijama ili sankama, te nakon pokojeg pada, vaša deca osećaju bol u nogama, pripremite im ovakve obloge: skuvajte malo sirćeta i soli, u to namočite peškir, ocedite ga i njime pokrijte bolna mesta. Preko obloga stavite vuneni šal. Sutradan će vaša deca ponovo moći na sneg.
- Kupanje posle rekreacije ili teškog fizičkog rada počnite toplom vodom, koja neće izazvati šok. Ostanite u vodi sve dok se ne ohladi. U kadu možete staviti i osvežavajuću so, ulje borovih iglica ili lavande.
- Sasvim je pogrešno verovati da se žega najlakše podnosi ako se ide bez ikakve odeće. Odeća štiti telo od sunčevih zraka i toplotnih refleksa koji dolaze sa okolnih predmeta i zagrejanih zidova. Tanka odeća od prirodnih materijala, pre svega pamučna, vrlo je dobar izolator kad naiđu avgustovske vrućine.
- Boje tkanina, osim bele i crne, ne utiču mnogo na toplotu. Zna se da bela odbija, dok crna privlači



## RIZNICA SAVETA

sunčeve zrake, ali je u hladu svejedno kakve će boje da bude odeća. Tanka crvena, plava ili žuta bluza, ili haljina, podjednako će štititi telo od vrućine kao i bela.

- Nosite široku i laganu odeću od prirodnih tkanina, jer ona telu daje svežinu, omogućuje cirkulaciju krvi i strujanje vazduha.

Dobar trening za pamćenje

- Kada čovek ostari ćelije u mozgu postaju poroznije. Posledica: u ćelije ulazi više kalcijuma nego što je potrebno. A to, opet, može izazvati zaboravnost, teškoće sa koncentracijom, vrtoglavicu. Ukratko : dolazi do zakrečavanja, kako se to obično kaže. Zbog toga stariji ljudi ne bi trebalo da uzimaju suviše hrane bogate kalcijumom, a preporučuje im se treniranje mozga : na primer, učenjem pesama napamet ili rešavanjem ukrštenih reči.

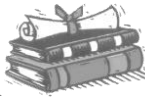




## OSNOVNI POJMOVI KUVARSKE TEHNIKE

- **Blanširati:** Namirnice na brzinu prelijemo vrelom vodom ili ih potopimo u vrelu vodu.
- **Gratinirati - zapeći :** Jela na brzinu zapečemo na vrlo visokoj temperaturi (300-500 °C) u rerni, tako da se prevuku koricom ili opnom.
- **Zaprška :** Brašno zažutimo ili zarumenimo u ugrijanoj masti, zatim postepeno nalivamo supom, dobro promešamo, na tihoj vatri kuvamo 3-5 min.
- **Kuvati :** Namirnicu kuvati u mnogo vode i to u loncu bez pritiska na 100 °C, a u loncu pod pritiskom na 100-120 °C.
- **Kuvati pod parom :** U lonac sa vrelom vodom obesimo manji lonac u kome kuvamo osetljive sosove i kremove. Na ovaj način kuvaju se i pudinzi.
- **Marinirati :** ribu ili meso divljači držimo u marinatu. Marinat se najčešće pravi od sirćeta, ulja, vina, soli i začina.
- **Panirati :** Komade mesa ili ribe uvaljati pre prženja ili pohovanja u brašno, jaja koja smo razmutili sa vodom i u fine mrvice.
- **Peći meso :** U tiganju peći na malo vrele masti na 180-224 °C. U rerni na visokoj temperaturi i vrelom vazduhu na 220-250 °C.






## RIZNICA SAVETA

- Peći na roštilju : Peći na suvoj zračnoj toploti na 300-350 °C, tako da toplota neposredno i neprestano prelazi na površinu namirnice koja se peče.
- Pirjaniti : Kuvati u masnoći i vlastitom soku jelo, ali da nesme da zažuti. Po potrebi dolivati sa malo supe.
- Poširati : Kuvati jaja bez ljuske u vreloj, zakiseljenoj vodi. Ribu kuvati u malo tečnosti, a da pritom uopšte ne provri.
- Flambiranje : Jelo zapalimo upaljenom rakijom, trešnjevačom, rumom ili nekim drugim alkoholnim pićem, da bismo na taj način poboljšali ukus.
- Špikovanje : Krto meso ili ribu nadevamo u smeru vlakana režnjevima slanine.
  
- U planiranju količina namirnica poslužite se tabelom koja propisuje potrebne količine jela po jednoj osobi :
  - Supa kao početno jelo..... 1/4 litra
  - Supa kao glavno jelo ..... 1/2 litra
  - Riba kao početno jelo ..... 100-250 grama
  - Riblji fileti kao glavno jelo ..... 200 grama
  - Pečenje ..... 100-125 grama
  - Sveže povrće ..... 150-200 grama
  - Krompir ..... 250-300 grama

- Testenine .....	100-125
grama	
- Pirinač.....	80-100
grama	
- Sušeno voće .....	60
grama	
- Voće za kompot .....	200-250
grama	

Ove količine se podrazumevaju neto za konzumiranje.

- Pire od krompira biće mnogo ukusniji ako u poslednjem trenutku ovlaš umešate u njega sneg od jednog belanceta.
- Ulje u kome ćete pržiti krompiriće ili jaja dovoljno je zagrejano ako oko drvene čačkalice koju ste ubacili počnu da se obrazuju mnogobrojni mehurići vazduha. 
- Krompir salata će imati mnogo bolji ukus ako sve sastojke (ulje, sirće, so, jaja, beli i crni luk) dodate dok je krompir još vruć.
- Krompir koji kuvate u ljusci neće se raspasti ako ga, pre kuvanja, na nekoliko mesta probodete čačalicom.
- Ulje za pomfrit može se upotrebljavati više puta, a da ono pri tom zadrži svežinu i da ne pocrni. U posudu u kojoj ste sačuvali ulje stavite ljusku od jajeta. Sama ljuska će vremenom pocrneti pa je povremeno treba menjati.



RIZNICA SAVETA

- Krompir će u toku kuvanja izgubiti manje minerala ako ga kuvate u ljusci i ako ga prelijete vrelom vodom samo da ogrezne, poklopite i kuvate. Čim omekša treba ga ocediti od vode.
- Ostaci salate od krompira mogu da se iskoriste kao osnova za mešanu salatu, odnosno ukusnu zakusku za večeru, ukoliko se dodaju režnjevi paradajza, krastavaca i tvrdo barenih jaja.
- U voćnu salatu stavite malo mineralne vode pa vam voće neće potamneti pošto ga narežete.
- Uštupci i drugi prženi kolačići biće ukusniji ako u testo stavite malo piva.
- Povrće ćete najbolje oprati ako vodi za pranje dodate malo sode bikarbone.
- Zimi se često kuva kiseo kupus, koji za vreme kuvanja širi neprijatni miris po stanu. Miris ćete ublažiti ako šerpu pokrijete krpom natopljenom vinskim sirćetom.
- Svež hleb ili sveži kolači seći će se lako i bez mrvljenja ako se nož stavi u vrelu vodu, obriše i onda koristi.
- Da bi proverili da li je kvasac dobar za upotrebu, uzmite jedno malo parče i ubacite u sud sa vrelom vodom. Ako se kvasac pojavi na površini znači da je još uvek za upotrebu.





Pivo može odlično da zameni kvasac.

Izmešajte malo piva sa odgovarajućom količinom brašna, stavite na toplo mesto i



- Kuhinjske krpe treba najpre ostaviti namočene nekoliko sati, a zatim ih skuvati u vodi sa deterdžentom, kojoj ste dodali i nekoliko kora ocedenog limuna.

Posle pranja i ispiranja,

krpe će biti dobro oprane i bele i sveže će mirisati.

- Da pasulj, koji je ostavljen za zimu, ne bi napao žižak, pored pasulja treba staviti prosušene listove oraha.
- Morate li oljuštiti veću količinu jabuka za nadev kolača, uronite ih jednu minutu u kipuću vodu. Ogulicete ih lakše i brže.
- Tvrd i hladan puter teško se meša, ali ne valja ga rastopiti. Zato posudu u kojoj ćete ga mešati stavite nad paru da se zagreje ili je isperite vrućom vodom.
- Sir sa debelom i tvrdom korom lako se seče ako se sečivo noža ovlaš protlja jestivim uljem.
- Posle pečenja mesa ili ribe u rerni se dugo zadržava miris jela. Da biste taj miris odstranili postupite ovako : u metalni poklopac (može od ispražnjene tegle za džem) naspite malo špiritusa za gorivo, stavite to u otvorenu rernu i zapalite špiritus. Kad špiritus izgori neće i neprijatan miris jela.
- Neugodan miris sa noža kojim ste sekli beli





## RIZNICA SAVETA

luk uklonite ako ga posle upotrebe protrljate solju ili ga jednostavno provučete kroz plamen.

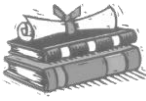
- Najbolji način da iz supe izvadite suvišnu masnoću je da je ohladite. Ako za to nemate dovoljno vremena ubacite u supu nekoliko kockica leda i masnoća će se brzo uhvatiti na njih.


Led brzo izvadite da se ne bi otopio.

- Da testo bolje naraste, dodajte mu kašičicu razređenog sirćeta.



- Jelo vam prilikom kuvanja neće iskipeti ako rub posude premažete mašću ili puterom.
- Kad pravite omlet, da bi bolje narastao dodajte kašiku nezaslađene pavlake ili kašiku kajmaka sa još nekuvanog mleka.
- Da se orasi prilikom tucanja ne bi lomili na nekoliko komadića, držite ih celu noć potopljene u slatkoj vodi.
- Ako vam pri kuvanju jaje napukne, ne očajavajte. Da belance ne bi izašlo, stavite u vodu nekoliko kapi sirćeta.
- Većina se domaćica ustručava da stavi u rernu lonac ili neku drugu posudu koja ima bakelitne ili neke druge ručke osetljive na toplotu. Oprez, svakako nikad nije suvišan, ali ako se takve ručke omotaju aluminijumskom folijom, prepreka za put u rernu više nema.
- Ren ćete lako nastrugati ako ga prethodno zamrznete.

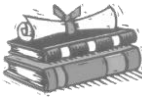


- Ako vam je potreban vanilin šećer za krem nemojte ga stavljati dok pripremate krem, nego vrećicu šećera dodajte na kraju.
- Ako posle dugotrajnog kuvanja govedina ostane tvrda, premestite je iz vrele supe u hladnu vodu, a onda vratite natrag u supu i kuvajte još deset-petnaest minuta.
- Da biste lakše odstranili ostatke jela koji su se uhvatili za dno posude pospite taj deo debelim slojem soli, ostavite izvesno vreme i tek tada operite.
- Ako ste suviše posolili sos, varivo ili neko drugo jelo, u sud obazrivo spustite krišku hleba i prokuvajte zajedno još nekoliko minuta. Zatim hleb izvadite, pazeći da se ne izmrvi.
- Da bi pečena riba bila ukusnija i da se celim stanom ne bi širio njen miris - u ulje za prženje dodajte malo limunovog soka. 
- Želite li da vaš sos od paradajza bude zapamćen kao vrlo ukusan treba da u tek skuvani sos umešate i kašiku mleka. Prijatno.



- Za mali poslepodnevni zalogaj preporučujemo vam jednostavan i osvežavajući namaz. U penasto izmućen puter umešajte komadiće ocedenog paradajza.

-



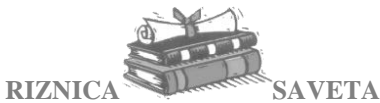
RIZNICA SAVETA

- Ako prijatelje pozivate na čašu domaćeg vina, uz dobru kapljicu valja ponuditi i nešto da se pregrize. Za tu priliku možete poslužiti slane krekere namazane puterom u koji ste umešali slane srdele i sitno iseckano belance od dva jajeta.
- Kad nemate vremena za pripremanje jela od tikvica, radije se odlučite za ukusnu salatu. Mlade, sirove tikvice izrežite na tanke kolutove i začinite uljem, limunom, solju i biberom.
- Tikvice za musaku ne morate da pohujete. Dovoljno je da ih isečete na tanke kriške, uvaljate u brašno i na uobičajen način ređate sa mlevenim mesom, a zatim zalijete jajima umućenim s mlekom i zapečete u rerni. Tako se musaka brže sprema, a i lakše vari.



- Ako sami mesite hleb, najbolje je da koristite mešavinu 2-3 vrste oštrog brašna, različitih proizvođača. Isto tako je važno da temperatura brašna odgovara temperaturi prostorije u kojoj se mesi, kao i temperaturi vode kojom se brašno razmućuje. Ako je brašno hladno, iz ostave, ostavite ga malo da se zagreje na sobnoj temperaturi, ili u blago zagrejanj rerni.
- U receptima za neka jela predviđeno je da se doda decilitar ili dva belog ili crnog vina, a ponegde čašica - dve rakije, jer ova pića daju jelu poseban ukus i aromu. Ali, zanimljivo je pitanje koliko alkohola ostaje u tako skuvanom jelu, a to je naročito važno ako treba da ga jedu i deca ili odrasli kojima alkohol





## RIZNICA SAVETA

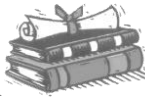
posebno škodi. Neka ispitivanja pokazuju da vino potpuno ispari ako se kuva 5 minuta, a slična je situacija i sa rakijom. Međutim, sasvim drugi slučaj je ako se vinjak, rum ili rakija sipaju u vruć čaj ili kafu, - tu ostaje 5 % alkohola.

- Da bi majonez kojim želite da začinite salatu od sirovog povrća bio izdašniji i lakši, umešajte sneg od jednog belanceta.
- Pohovane šnicle ili tikvice biće ukusnije ako prele izmešate sa struganim parmezanom.

## POSUĐE

- Ne perite nikada zajedno metalno posuđe i posuđe od srebra, jer lektrolizom dolazi do oštećenja srebra.
- Srebrni i posrebrni pribor ostavljajte dugo potopljen u vodi.
- Nikada ne secite ništa direktno na srebrnom ili posrebrnom posuđu.
- Srebrni pribor za jelo oksidiše od jaja. Potamnela mesta, mrlje, lako ćete otkloniti ako ih istrljate običnom kuhinjskom solju.
- Bakarno posuđe treba češće čistiti. Lakše ćete ga očistiti ako ga pre čišćenja potopite u vruću vodu. Čistite ga pepelom od drveta, a idealno sredstvo za čišćenje bakarnog posuđa je raso.
- Bakarno posuđe, masne šerpe i prljave flaše lako se čiste pomoću istucane, potpuno suve ljuske od jajeta.

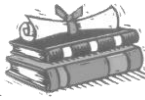




## RIZNICA SAVETA

- Posuđe od nikla operite dobro u toploj vodi domaćim sapunom i osušite ga mekom krpom. Zatim posuđe dobro istrljajte mešavinom špiritusa i praha od krede. Po ponovnom ispiranju dobro ga obrišite vunenom krpom.
- Za glancanje – doterivanje sjaja bakarnim predmetima, potrebno je da ih dobro istrljate smešom krede, sumpora i sirćeta.
- Ako vam u aluminijumskoj posudi zagori neko jelo, prokuvajte u njoj glavicu crnog luka i dobro isperite posudu u hladnoj vodi.
- Čađ sa aluminijumske posude skinućete ako je dobro istrljate presečenim krompirom ili jabukom.
- Emajlirano posuđe treba, s vremena na vreme, temeljno očistiti. Oko dva sata iskuvajte ga u vodi u koju ste dodali malo sode ili gašenog kreča.
- Da vam novo emajlirano posuđe ne ispuca, pre upotrebe ga napunite vodom i pustite da voda proključa. Posle toga pustite da se voda prirodno ohladi u njemu.
- Da biste sprečili taloženje krečnjaka u posudama, u kojima stalno kuvamo vodu, prokuvamo povremeno u ovim posudama ostatke iscedenog limuna.
- Tiganj je najbolje prati vrelom vodom. Ako upotrebite neko sredstvo za ribanje, jelo će vam se, verovatno, na mestima gde

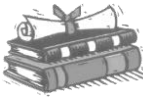




## RIZNICA SAVETA

ste ga ribali uhvatiti za dno tiganja. Tiganj, ipak, možete istrljati krupnom solju i isprati u mlakoj vodi.

- Emajlirano posuđe se najbolje čisti ako se iskuva u cedi.
- Mnogo zamašćene sudove pre pranja pospite brašnom od raži, ono će upiti masnoću pa će samo pranje biti mnogo lakše.
- Zagorela mesta sa dna lonca se čiste tako što se pusti da u loncu voda, u koju se stavi šaka soli, vri nekoliko minuta.
- Noževi koji se peru u vreloj vodi brzo otupe. Najbolje ih je zato prati u mlakoj vodi.
- Posle rezanja paradajza, kiselih krastavaca, paprike, limuna i sl., nož obavezno obrišite hartijom da ne oksidiše od kiseline.
- Drške na noževima od crnog drveta čistite prokuvanim lanenim uljem. Vunenu krpnu namočite u ovo ulje i dobro istrljajte drške.
- Kuhinjsko posuđe često pocrni pod dejstvom neke kiseline. Potopite ga u vodu u koju ste usuli deterdžent i trljajte ga četkicom za zube dok ne skinete mrlje po njemu.
- Za pranje staklene ambalaže i predmeta od kristala može odlično da posluži talog crne kafe. Talog kafe pomešajte sa malo vode i sirćeta i tom smešom isperite ambalažu ili predmete.
- Flaše u kojima se nalazilo ulje opraćete ako u njih ubacite bukovu strugotinu i pepela, pa to nalijete

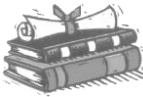


## RIZNICA SAVETA

vrelom vodom i dobro promućkate. Na kraju ih dobro isperite hladnom vodom.

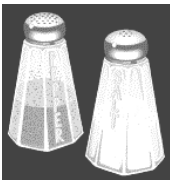
- Posuđe od stakla perite rastvorom krede u mlakoj vodi kojoj dodate malo sirćeta.
- Krečni talog iz staklene posude odstranićete ako u nju naspete sirćeta i malo soli i ostavite sve to da prenoći. Na kraju isperite hladnom vodom.
- Da vam stakleni sud ne bi prskao kad u njega sipate vrelu tečnost, podmetnite pod njega vlažnu krpu.
- Flaše od vina lako ćete oprati razblaženom sirćetnom kiselinom.
- Pri sipanju tople tečnosti u čašu od stakla, da ne bi prsle obično se ubacuje metalna kašičica. Pri tom treba voditi računa o podlozi na kojoj stoji čaša. Na metalnoj podlozi čaša će uvek pući.
- Za pranje dosta zamašćenih porculanskih sudova u vodu za pranje dodajte malo amonijaka.
- Posude od finog porcelana ne perite nikad sodom. Za pranje upotrebite boraks, a najbolje je ako sudove pre pranja izbrišete papirnim salvetom i odstranite suvišnu masnoću.
- Pribor za jelo sa koštanom drškom ne perite nikad u vreloj vodi, jer će se posle toga izvitoperiti.
- Da vam zemljano posuđe, prilikom pečenja jela u reni, ne bi pucalo, pospite ispod njega malo soli.





## RIZNICA SAVETA



- Staklene slanike treba prati blagim rastvorom mlake vode i sirćeta. Pre sipanja soli slanik dobro osušiti.
- Vatrostalan porcelan, za razliku od vatrostalne keramike, veoma je osetljiv na naglu promenu temperature. Zato ga nemojte nikad, dok je još vreo, stavljati u hladnu vodu.
- Mašinu za pranje mesa lakše ćete očistiti (oprati) ako u njoj, posle mlevenja mesa, sameljete koru hleba.
- Kristalne posude nikada ne punite bilo kojom tečnošću do samog vrha, jer u tom slučaju vrlo lako pucaju i pri najmanjem udaru. Punite ih samo do 2/3 zapremine.



- Tegle u koje sipate vruć kompot neće pući ako ih prilikom punjenja zavijete u peškir koji ste prethodno umočili u vrelu vodu i iscedili.
- Da bi emajlirani sudovi duže trajali i postali čvršći i otporniji, pre upotrebe treba u novoj posudi prokuvati dve kašike soli i isto toliko sirćeta, čemu se dodaje još dve kašike vode. Posle prokuvavanja ostavite posudu da se ohladi pa je isperite mlakom vodom.
- Plastične kutije u kojima držite hranu u frižideru često upiju neprijatan miris koji običnim pranjem ne može da se odstrani. Najbolje je da u kutiju sipate toplu vodu sa talogom od crne kafe i ostavite nekoliko sati. Zatim kutiju operite deterdžentom za sudove, dobro isperite čistom vodom i ostavite da se otvorena, na vazduhu osuši.



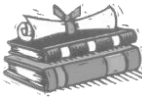
RIZNICA SAVETA

- Novo zemljano posuđe stavite u hladnu vodu i pustite da vri dvadesetak minuta u većoj posudi. Duže će trajati – ako vam ne padne i razbije se .
  - Posuđe od bakra, imaće svoj sjaj, ako ga premažemo smesom sirćeta, soli i kukuruznog brašna, a potom isperemo i obrišemo suvom mekanom krpom.
- 
- Novi tiganj, pogotovu onaj od aluminijuma, treba pre prve upotrebe na neki način preparirati. Evo kako: sipajte u njega malo ulja, ostavite da se desetak minuta greje na šporetu. Kada se ohladi, prospite ulje, a tiganj istrljajte tankom hartijom.
  - Posle duže upotrebe posuđe od aluminijuma iznutra pocrni i stvore se ružne mrlje. Da biste mu vratili stari sjaj, skuvajte u njemu kore od jabuka.
  - Posuđe od aluminijuma najlakše ćete očistiti vrelom vodom u koju ste dodali sirće.
- 
- Alunijumsko posuđe pere se u vrućoj vodi i riba finim peskom ili posebnom čeličnom vunom, i to uvek u jednom smeru, a zatim se dobro ispere u toploj vodi.
  - Čađavo posuđe izribajte s malo užegle masti ili ga operite u rastvoru deterdženta i nakon toga obrišite papirom.



- Aluminijske posude možete očistiti i kiselim mlekom ili jogurtom. Za tu svrhu možete upotrebiti kiselo mleko ili jogurt koji nije više za jelo.
- Još su naše majke i bake znale blistavo oprati posuđe jer su vodi dodavale malo sirćeta ili limuna. Pokušajte i vi! Umesto originalnog fabrički proizvedenog sirćeta možete vrućoj vodi dodati i sirće u kojem je bilo konzervirano razno povrće. Zato to sirće nikad ne bacajte.
- Isto tako nemojte bacati kriške limuna kojima ste ukrasili neko jelo. Ako ih dodate toploj vodi u kojoj nameravate prati posuđe, to će biti odličan deterdžent.
- Vrućoj vodi za pranje posuđa dodajte šaku krupne soli i šaku sode bikarbone i tom ćete zamenom za hemijski deterdžent odlično oprati posuđe.
- Ako imate ostatke toaletnog sapuna, možete od njih pripremiti vrlo dobro sredstvo za pranje posuđa. Ostatke toaletnog sapuna zagrevajte parom, dodajte nekoliko listića bosiljka, lovora i

**Deterdžent**  
možete zameniti vrelom vodom u kojoj ste kuvali krompir ili testeninu.



RIZNICA SAVETA

kadulje i pričekajte da se smesa pretvori u tečnost. Tu tečnost procedite u plastičnu posudu i sredstvo za pranje posuđa je pripravljeno.

- Kuhinjske krpe i stolnjake najlakše i najbolje ćete oprati ako ih preko noći ostavite potopljene u vreloj vodi kojoj ste dodali 3-4 kašike praška za rublje, 2 kašike varikine i malo soli. Sutra ih iskuvajte i operite na uobičajen način.
- Ukoliko vam je pribor za jelo potamneo, vratićete mu sjaj ukoliko ga kratko prokuvate u vodi kojoj ste dodali malo sode bikarbone. Zatim ga istrljajte sunderom za pranje sudova i isperite čistom vodom.
- Srebrni pribor za jelo nakon upotrebe uvijte u celofan. Tako ćete ga očuvati od brze oksidacije.
- Pribor za jelo biće blistav ako ga stavite da vri u vodi u kojoj se kuvao krompir.
- Da biste naoštrili nož, okrenite tanjir i nekoliko puta pređite preko ispupčenog okvira.

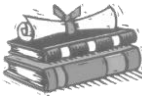




## SAVETI UZ RECEPTE

- Masnoći u kojoj nameravate pohovati meso dodajte kašikicu sirćeta. Tako meso ne upija suviše masnoće.
- Ako goveđe meso zamrzavate, možete ga upotrebiti za supu stavljajući zamrznut komad u vodu. Ukoliko želite da ga “dinstate” ili pečete – obavezno ga prethodno odledite.
- Pile pečeno na roštilju biće ukusnije ako ga prethodno kratko vreme držite nad plamenom gasnog šporeta. Može se umesto toga oprljiti i zapaljenim novinama.
- Da bi pečeno pile bilo što ukusnije, pre pripremanja dobro ga posolite, pobiberite, poprskajte sokom od jednog limuna i ostavite da stoji pre pečenja nekoliko časova.
- Ako presolite pečenje, uvijte ga u čist salvet nakvašen vodom, preko koga treba posuti malo soli, zatim sve to poklopiti većom posudom i držati oko pola sata pre nego što odvijete.
- Smrznuto meso ne smete potapati u toplu vodu, da biste ga odledili. Potapajte ga uvek u hladnu vodu.
- Veoma sveže meso, prilikom pečenja ostaje tvrdo. Omekšaćete ga ako ga prelijete čašicom konjaka ili



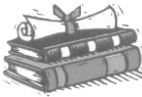


RIZNICA SAVETA

ruma. Miris alkohola neće se osećati, jer će pri pečenju ispariti.

- Pečeno meso biće mekše ako ga posolite pola sata pre serviranja.
- Pileće meso biće sočnije ako ga posle zagrevanja u rerni prelijete vrelom mašću, pa tek onda nastavite sa pečenjem.
- Kod pečenja mesa rerna treba da bude veoma topla, a samo pečenje zavisi od vrste i kvaliteta mesa. Često se dešava da meso ne bude dovoljno pečeno iako je spolja već dobilo lepu koricu. Da biste sprečili da zagori, pokrijte ga masnom hartijom i preko nje stavite još jedan tabak-list novinskog papira. Tako vam meso neće zagoreti, a sačuvaće i lep izgled.
- Govedina će ostati sočna ako je pre kuvanja spustite u vrelu vodu. Ako od govedine želite jaču supu, onda je stavite u hladnu vodu.
- Pri pečenju meso treba okretati varjačom. Ako ga ubadate viljuškom, iz njega će curiti sok i raspašće se.
- Užeđu slaninu stavite u blag rastvor hipermangana i držite je nekoliko sati. Posle toga stavite je jedan dan u hladnu vodu u koju ste dodali malo sirćeta.
- Tvrdo meso stare kokoške ćete omekšati ako u sok kojim ga prelivate dodate nekoliko kapi limuna i kašiku konjaka.
- Pečenje će biti mnogo sočnije, mekše i ukusnije ako ga posolite tek pred kraj pečenja.





RIZNICA SAVETA

- Da bi se pasulj brže skuvao dovoljno je da u vodu dodate soda bikarbonu.
- Ako želite da čokoladna glazura kojom prelivате torte i kolače bude sjajna, dodajte joj kašičicu putera nakon što ste je uklonili sa vatre.




- Oni koji sami prave sladoled, izbeći će da se na njegovoj površini stvore iglice leda, ako u smesu koju će smrzavati stave nekoliko kapi limuna.
- Želatin za kolače treba držati oko 15 minuta u hladnoj vodi pa tek onda, dobro isceden, staviti na vatru da se otopi pazeći da ne provri.
- Da makaroni, špageti ili neko drugo testo ne bi pri kuvanju prionuli za dno suda, u vodu treba sipati kašiku ulja.
- Čorba od povrća biće ukusnija i gušća ako umesto kockica krompira stavite krompir koji ste rendisali.
- Gulaš će biti ukusniji ako mu pri kuvanju dodate komadić dobro oprane limunove korice.
- Kad spremate supu za drugi dan, morate je svakako procediti te izvaditi kuvano povrće, jer će potamneti i dobiti jak miris, a može se čak i ukiseliti. Tek drugi dan ukuvajte testeninu ili ono što nameravate da stavite kao dodatak.
- Čak i već skuvana jela se ne smeju držati dugo van frižidera. Radi sigurnosti preporučuje se da se jelo,

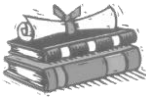
pre upotrebe, ponovo prepeče ili prokuva, a ne samo da se podgreje.

- Ako ste skuvali premasnu supu, nakon kuvanja u nju umočite hleb, koji će "popiti" suvišnu masnoću.
- Kako ćete popraviti ukus neuspele supe? Na svaku litru tečnosti dodajte čašicu konjaka ili vina.



Čorba od povrća ili od mesa i zeleni biće ukusnija ako joj, kada je skinete sa vatre, dodate šolju jogurta.

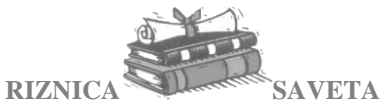
- Voda u kojoj su kuvana povrća bogata vitaminima. Zato je preporučljivo da se iskoristi za pripremanje drugih jela.
- Presoljenu čorbu možemo spasiti, tako što ćemo joj dodati polovinu sveže oljuštene jabuke. Pustimo da čorba provri, izvadimo jabuku, proverimo ukus, pa po potrebi postupak ponovimo.
- **Za** bojenje hrane možete upotrebiti i sasvim prirodne boje: 
  - crvenu boju jelu će dati sok od cvekle, koji se dodaje neposredno pre posluživanja jela,
  - crveno će jelo obojiti i koncentrovani čaj od slezova cveta,
  - crvenu boju jelu će dati i koncentrovani paradajz, mlevena suva ili slatka paprika koja će poboljšati i ukus jela,
  - modro ili ljubičasto jelo će se obojiti koncentrovanim sokom borovnice,
  - zelenu boju testenini daće sok od spanaća,



RIZNICA SAVETA

- žutom bojom možete bojiti samo jela kojima dodan šafran neće pokvariti ukus, jer je šafran jak začín.
- Kuvanjem se mogu mnoga jela pokvariti. Suviše dugo zagrevanje smanjuje vrednost životnih namirnica. Zato jelo treba kuvati što kraće i paziti da se ne prekuva ni povrće ni meso. Jelo, koje satima stoji toplo - gubi vitamine.
  - Ako ste uočili da je vaše pečenje prilično tvrdo, prelijte ga s dve kašike sirćeta i još malo dopecite. Tako će brže omekšatii.
  - Kako sutradan ponovo "ispeći" pečenje? Stavite pečenje u blago osoljenu vodu tako da bude potpuno pokriveno otprilike tri sata. Zatim meso obrišite i stavite u posudu s ranije pripremljenim umakom, dodajte tri kašike vode pa stavite u rernu na desetak minuta. Gosti neće otkriti vaš trik.
  - Meso i riba pečeni u alu-foliji veoma su ukusni, a pošteđete vas nimalo prijatnog ribanja i pranja posude.
  - Pečenje će biti mekše ako meso ne solite, već ga preliveno uljem ili mašću i šoljicom vode stavite da se peče u poklopljenoj posudi, u dobro zagrejanom rerni. Posle 20 minuta otklopite, posolite, po potrebi dodajte još malo vode i vratite u rernu, da se peče još oko pola sata.





## RIZNICA SAVETA

- Peršun je začín koji sadži najviše vitamina. Ne kuvajte ga nikada zajedno sa namirnicama. Tek kada je jelo gotovo pospite ga sitno iseckanim peršunovim listom.
- Pečenje od guske biće ukusnije i sočnije ako se u utrobu stavi jabuka. Guska se spusti u mešavinu masnoće i šoljice vode, poklopi i stavi u vrelu rernu, zagrejanu na 250 stepeni. Ne treba je otvarati ni prelivati 90 minuta, a onda se izvadi, otklopi, prelije sokom, posoli i po potrebi doda još malo vode. Zatim se guska vrati u rernu i peče još oko pola sata, dok sa svih strana ne porumeni, a meso počne da se odvaja od kostiju.
- Riba se neće "zalepiti" za dno lima kad je pečete u rerni, ako na nauljeni lim stavite najpre sloj sirovih krompira narezanih na vrlo tanke listiće. Ujedno ćete imati i vrlo ukusan prilog uz ribu.
- Lonci i šerpe od debelog stakla, keramike ili porcelana, veoma lako mogu da naprsnu, naročito ako se stavljaju na plamenik šporeta na plin. Da biste sačuvali vaše posuđe od naprsline i pukotina, trebalo bi da na plamen takvog šporeta stavite ploču od azbesta, pa tek na nju sudove.
- Da bi se odstranio specifičan miris divljači, na polovini kuvanja ili pečenja jela, dodati jedno rebro strugane čokolade. Divljač će biti ukusnija.



- Kad pripremate crnu džigericu, bilo da je pečete ili kuvate, posolite je tek kad je gotova. U protivnom biće žilava i tvrda.
- Džigerica je bogata gvožđem ali i holesterolom. Zato je ne smeju u velikim količinama i često jesti stariji ljudi, koji već pate od visokog holesterola u krvi.
- Govedu džigericu pre pripremanja treba nekoliko sati držati u mleku. Samo tako će ona biti meka i ukusna.
- Džigerica brzo otvrdne ako se dugo prži. Zato je što bolje istanjite i ispržite naglo na vreloom ulju, a posolite na kraju.
  
- Hladan, kuvani pirinač može lako biti ponovo upotrebljiv. Stavite ga u foliju, pospite puterom i stavite u srednje toplu rernu da se peče oko 30 minuta. Kad ga izvadite biće izvrstan za jelo.

Voda u kojoj se kuvao pirinač, ako nije posoljena, može poslužiti za lako štirkanje čipke i finog rublja

- Pirinač se prilikom kuvanja neće raspasti, ako vodi odmah dodate malo limunovog soka. Sve vreme sud držite otklopljen i po potrebi dolivajte mlaku vodu.
- Najbolje je pirinač kuvati u mnogo vode. Kada voda provri dodati pirinači ostaviti da vri 15 minuta. Zatim ga procedite i isperite hladnom vodom, svako zrno ostaće celo.



- Pirinač koji kuvate na mleku biće ukusniji ako mu dodate na vrh noža soli. Jelo zasladite na kraju, kada pirinač sasvim omekša, jer će se inače hvatati za dno suda i zagorevati.



- Pilav lako prione za dno suda. Da bi ste to izbegli, prilikom nalivanja proprženog pirinča nacedite i malo limunovog soka.

To ne utiče na ukus pilava, a sprečava da se jelo na dnu suda skori.

- Skuvan pirinač mora biti mekan, ali ne prekuvan i lepljiv.



Da bi ste to postigli možete postupiti na dva načina. Prvi se sastoji u tome da se odmeri upravo toliko vode koliko će pirinač popiti kada bude skuvan ali ne i raskuvan. Odmeriti dvostruku količinu vode. U posoljenu i kipuću vodu polako treba sipati pirinač, pazeci da se zrna ne slepe. Zatim, poklopiti posudu, smanjiti vatru i kuvati 15 - 20 minuta, dok pirinač ne upije svu vodu.

Drugi je način, kuvati pirinač u mnogo kipuće posoljene vode. Kuvati na jakoj vatri i nepokrivenoj posudi 15 minuta dok pirinač ne omekša. Zatim ga valja dobro ocediti, i isprati mlazom vode. Ako želite da ostane topao do posluživanja, cediljku stavite na posudu s kipućom vodom. Prelijte uljem i pospite komadićima putera. Umesto vode, u prvom načinu možete upotrebiti supu zbog boljeg ukusa. Dodati





## RIZNICA SAVETA

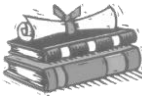
različite začine. Za dinstanje upotrebite istu količinu vode kao i u prvom načinu pripreme.

- Kuvana hrana goji samo ako u sebi ima dosta zaprške i mnogo masnog mesa. Pripremljena sa povrćem i sa malo masnoće, ona ne stvara salo.
- Kora na jelu koje pečete u rerni se neće uhvatiti ako u rernu stavite manji sud s vodom. Takvo jelo biće mnogo ukusnije.
- Brže ćete ohladiti jelo ako sud sa jelom stavite u drugu posudu sa hladnom vodom u koju ste ubacili kašiku soli.
- Kod kuvanja jela sa suvim rebrima, šunkom ili suvim mesom, prvu vodu treba baciti da vam jelo ne bi bilo preslano.
- Vodu ćete najpre zagrejati u aluminijumskoj posudi.
- Presan pirinač utrostruči zapreminu prilikom kuvanja. Prilikom planiranja obroka, računajte da je za jednu odraslu osobu potrebno oko 100 grama

Znate li šta treba uraditi da pirinač ili testo prilikom kuvanja ne prione na dno posude. Kad voda proključa, pre nego što u nju stavite pirinač ili testo, dodajte komadić putera veličine lešnika ili kafenu kašičicu ulja.

presnog pirinča.

- Da vam ulje posle prženja pomfrita ne bi pocrnelo, po završenom prženju ubacite u njega ljusku od jajeta. Tako će ulje zadržati boju i ukus, pa ga možete više puta upotrebljavati.



RIZNICA SAVETA

- Flaše u kojima držite ulje za jelo ne zatvarajte zapašačima, jer će da se užegne. Za zatvaranje flaša isecite čistu krpicu i povežite je preko grlića suda u kojem držite ulje.
- U nedostatku ulja za jelo, u krastavce i zelenu salatu možete usuti kiselo mleko, ili mileram i kanuti nešto limunovog soka.

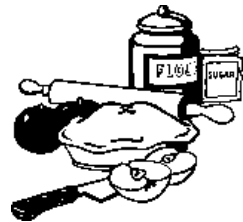


- Pečurke neće promeniti boju i ukus ako u sud, u kojem ih spremate, kanete malo limunovog soka, ili izrežete par kriški od limuna.
- Ukoliko niste u mogućnosti, ili ne želite, da sveže ubrane pečurke odmah spremite za jelo, možete ih zamrznuti. Pečurke treba dobro očistiti i iseći na komade. Zatim ih potopiti u vrelu slanu vodu u koju ćete ucediti i nešto limunovog soka. Kad se pečurke ohlade u ovom rastvoru, možete ih staviti u zamrzivač.
- Pečurke treba uvek pržiti s malo masti. U protivnom će izgubiti karakterističan miris.
- Pri branju i spremanju pečuraka za jelo budite uvek oprezni. Ako se na pečurki obrazuje zelena boja, to je znak da je otrovna.



## ISHRANA

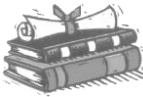
- Ne sme se kuvati samo prema instinktu, sećanju i iskustvu. Ne može se reći da smo sposobni za svakodnevno kuvanje ako se ne poznaju osnovni pojmovi, neka osnovna pravila i nešto malo teorije. Ono što našem telu ne možemo da pružimo u obliku hrane, ono to ne može nadoknaditi iz drugih izvora. Sve materije koje su nam potrebne za normalan život nalazimo jedino u hrani.
- Da bi se razumeli osnovni principi planiranja ishrane i izrade jelovnika, neophodno je istaći neke od osnovnih karakteristika namirnica koje koristimo u našoj ishrani. Čovek u svojoj ishrani koristi veoma veliki broj različitih namirnica, koje se međusobno razlikuju po mnogo čemu. Jedna od osnovnih razlika je njihovo različito poreklo, koje može biti biljno, životinjsko i mineralno, što znači da postoje biljne, životinjske i mineralne namirnice. Ova podela je od izuzetnog značaja i u nauci o ishrani olakšava snalaženje u takvom šarenilu velikog broja namirnica, među kojima je teško naći dve idealno slične u svakom pogledu.
- Biološka vrednost namirnica zavisi od sadržaja energetskih, građivnih i zaštitnih materija, ali u isto vreme i od njihovog kvantitativnog



odnosa. Prema svojoj biološkoj vrednosti i sličnosti sve namirnice se mogu svrstati u sedam osnovnih grupa, tako da se pri sastavljanju jelovnika i spremanju obroka mora upotrebiti najmanje po jedna namirnica iz svake grupe. Ova tabela će vam pomoći da se bolje snađete u obavljanju ovog posla :

1. Žitarice (zrno, brašno, testa, hleb i pecivo) - 35% učešća u dnevnom obroku;
2. Meso (sisari, ptice, ribe i preradevine od mesa) jaja i sir - 10% učešća u dnevnoj ishrani;
3. Mleko i mlečni proizvodi ( kiselo mleko, jogurt ) - 15% učešća u dnevnoj ishrani;
4. Masti, takozvane vidljive masti životinjskog ili biljnog porekla (mast, puter, ulje, margarin) -15% Učešća u dnevnoj ishrani;
5. Povrće (lisnato i zeljasto, plodovito i korenasto, krtole, lukovičasto i mahunasto) - 12% učešća u dnevnoj ishrani;
6. Voće (bobičasto, limunsko, sirovo ili sušeno i voće bogato mastima) - 3% učešća u dnevnoj ishrani;
7. Šećerni koncentri (kolači, šećer, džemovi, marmelade, čokolada i drugi proizvodi od kakaa) - 10%.






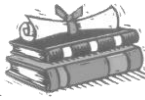
**RIZNICA SAVETA**

Na primer ako se radi o dnevnem obroku (svih tri, odnosno pet dnevnih obroka) čija vrednost treba da bude 3000 cal. imajući u vidu dati pregled, u sastav obroka treba da uđu sledeće količine pojedinih namirnica :

NAMIRNICE	%	cal.	grama
Hleb	35	1050	420
Meso (goveđe bez kostiju)	10	300	200
Mleko	15	450	670
Mast - ulje	15	450	50
Povrće	12	360	1000
Voće	3	90	150
Šećerni koncentрати	10	300	88

Na primeru ove šeme možete sami bez puno problema praviti svoje jelovnike prema potrebama vaše porodice.

- Izgled jela ne zavisi samo od načina pripremanja, već i od načina posluživanja. Ukusno posluživanje u kvalitetnom posuđu i sa kvalitetnim priborom, uz odgovarajuću prostoriju i higijenske uslove, osnovni je preduslov da hrana prija i otvara apetit.
- Ukus jela ne zavisi samo od namirnica od kojih je jelo pripremljeno, a posebno ne od navika ljudi kojima je jelo namenjeno. 

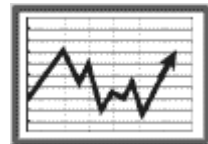


## RIZNICA SAVETA

- Zasićujuća moć jela mora da bude velika čak i onda kada se ne želi da energetska vrednost jela bude velika.

Namirnice koje se sporije vare imaju veću zasićujuću moć. Mast i ulja imaju veliku zasićujuću moć, a šećeri vrlo malu.

- Iskoristljivost jela zavisi od vrste namirnica, odnosno hranljivih materija u njima. Na iskoristljivost utiču još i kvalitet tih namirnica, a od velikog značaja je i vreme zadržavanja hrane u želucu i crevima. Stepenn iskorišćenosti vitamina isključivo zavisi od načina pripremanja hrane.
- Temperatura jela je od ogromnog značaja za kvalitet pravilnog obroka. Temperatura jela treba da se kreće od 10 do 50 °C u zavisnosti od vrste.
- Svakom čoveku, a zavisno od posla kojim se bavi, starosti i uzrastu je potrebna različita količina hranljivih materija.
- Prosečne potrebe u kalorijama, pri već iznetim merilima, iznose :



- Deca do 3 meseca po 120 cal za 1 kg. telesne težine,
- Deca do 12 meseci po 85 cal za 1 kg. telesne težine,
- Deca od 7 do 9 godina po 45 cal za 1 kg. telesne težine,

- Deca od 9 do 14 godina po 50-60 cal za 1 kg. telesne težine

- Deca od 15-18 godina 2.800 cal dnevno,
- Devojčice od 15-18 godina 2.400 cal dnevno.

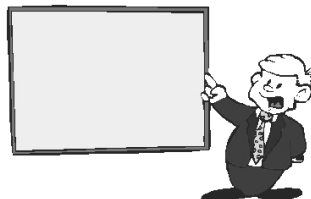
➤ Za one koji se ne bave fizičkim radom :

- Muškarci do 25 god.            2.550 cal dnevno,
- Muškarci do 45 god.            2.400 cal dnevno,
- Muškarci do 65 god.            2.250 cal dnevno,
- Žene do 25 god.                2.200 cal dnevno,
- Žene do 45 god.                2.100 cal dnevno,
- Žene do 65 god.                2.000 cal dnevno.

➤ Za one koji se bave srednje teškim fizičkim radom :

- Muškarci 2.400 + 75 do 150 cal za svaki čas rada,

- Žene 2.200 + 60 do 120 cal za svaki čas rada.



## OSNOVNA PRAVILA ZA PRAVILNU ISHRANU

- Jesti umereno, ali redovno. Svoj obrok uzimajte u miru. Vodite računa o tome da je dobro sažvakana hrana upola svarena;
- Pri raspodeli dnevne količine hrane poštujujte sledeće pravilo : doručak treba dabude izdašan uvod u dan, a večeru uzimajte nekoliko časova pre spavanja;
- Pobrinite se da hrana bude raznovrsna kako bi telo dobijalo sve potrebne hranljive materije;

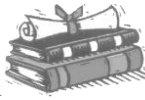


## RIZNICA SAVETA

- Belačevine koje su potrebne za život nalaze se i u mleku, siru, ribi, jajima. U mleku pored belančevina ima i kalcijuma koji je veoma koristan za organizam. Uzimajte svakoga dana, ako je to moguće, po pola litra mleka.
- Masti imaju mnogo kalorija i njihovo preterano unošenje u organizam dovodi do nepotrebnog povećanja telesne težine. To može dovesti do poremećaja u razmeni materija, oboljenja srca, krvotoka i sl. Svakome ko se bavi težim fizičkim radom dovoljno je 75 g masti na dan, uključujući ukupnu mast u hrani;
- Svakog dana iznesite na trpezu voće i povrće. Uzimajte sveže - presne salate i voće. Tako ćete se u dovoljnim količinama snabdeti sa vitaminima, mineralima i ostalim korisnim materijama koje su važne za varenje. Da bi vaši zubi bili zdravi, potrebno je da redovno nešto žvaćete;
- Crni hleb i proizvodi od grubo mlevenog brašna imaju mnoge prednosti;
- Prilikom sastavljanja jelovnika vodite računa da ljudima koji rade večera treba da bude dopuna drugim obrocima, a deci i starijim ljudima to su užine;
- Jela koja spremate treba da budu ukusna. Ali pri tome vodite računa da jelo treba poslužiti sa pažnjom i ukusom, a lepo pripremljen sto nas raduje. I ovo spada u pravilnu ishranu, kao i vedro raspoloženje za stolom;







## RIZNICA SAVETA

- Kada pravite plan za svoj jelovnik, ne zaboravite ni na svoj novčanik. Vodite računa da su cene namirnica niže u jeku sezone. Pravilna ishrana nije uvek i skupa.

### ISTINE I ZABLUDE O ISHRANI

- Svi imamo predrasude. I to nije ništa novo. Ali, ponekad je bolje nešto proveriti. U ishrani, na primer - *znati* - ne znači automatski odreći se nečega, već suprotno. To često znači imati "dozvolu" da se proba nešto što izbegavamo (so, čokolada, jogurt, punomasno mleko) iz neznanja. Jednom rečju, u ishrani je bolje imati što manje zabluda i predrasuda.
- Mleko se teško vari - pogrešno. Mleko podnosi većina ljudi, pogotovo ako se koristi obrano. Malo je onih kojima smeta.
- Da bi se oslabilo treba jesti neslanu hranu - pogrešno. Voda i so čine par u organizmu: ako se jede neslano, može se izgubiti kilogram-dva, ali se radi o gubitku vode, a ne masnog tkiva. Izgubljeni kilogrami će se vratiti čim počne da se jede normalno soljena hrana. Ipak, u izvesnim dijetama čiji cilj nije mršavljenje (kod povišenog pritiska, na primer) savetuje se znatno smanjenje soli.
- Belo meso je manje hranljivo nego crveno - pogrešno. Hranljiva vrednost mesa zasniva se na proteinima koji utiču na dobro funkcionisanje mišića. Belo meso ih ima isto toliko koliko i crveno. Ali, prednost belog mesa je u tome što je ono

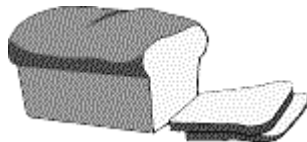




RIZNICA SAVETA

siromašno masnoćama koje nepovoljno utiču na zdravlje i liniju.

- Ananas i grejpfrut razlažu masnoće - pogrešno. Jedući ananas samo dodajete koju kaloriju više jer je ovo voće bogato šećerom. Što se tiče grejpfruta njegova kiselost navodi na pogrešnu pomisao da u njemu nema šećera. A čuvene enzime koji navodno tope masnoću razlaže želudačni sok, tako da o mršavljenju nema ni govora.
- Margarin sadrži isto toliko masnoća koliko i puter - tačno. Sadržaj masnoća je praktično isti, razlika je samo u njihovom poreklu: biljne kod margarina, a životinjske kod putera, što je važno znati zbog uticaja na nivo holesterola u krvi.
- Treba jesti spanać jer sadrži dosta gvožđa - pogrešno. Spanać ima gvožđa, ali ga organizam dobija manje od njega, nego od nekih drugih namirnica (džigerice, na primer). U spanaću se nalaze i kalcijum, magnezijum i vitamin C.



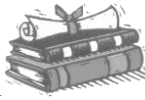
- Nismo poznati kao štedljiv narod. Pre bi se moglo reći da smo rasipnici u svemu, a najpre u hrani. U svakoj porodici bi, nesumnjivo, dnevno moglo da se uštedi toliko namirnica da bi od njih mogao da se pripremi jedan ili bar polovina obroka. Kako je danas veoma važno štedeti u svemu, počnimo od sitnica, ako se one uopšte tako mogu nazvati. Hleb se u svakoj kući baca. Koliko? Teško bi moglo da se izračuna. Zato bi trebalo da svako domaćinstvo



isplanira koliko mu je dnevno potrebno hleba i da se ove računice čvrsto pridržava. Ako vam hleb, ipak, preostane, nemojte ga bacati. Uvijte ga u krpu i stavite u frižider. Pre upotrebe ga nakvasite i stavite u rernu. Biće svež i ukusan. Komade bajatog hleba možete iskoristiti i za pravljenje mrvica. Sasušite hleb u rerni, na tihoj vatri, sameljite ga na mašini za mlevenje oraha i stavite u veću teglu. Ostatak bajatog hleba možete upotrebiti za pravljenje prženica. Deca ih rado jedu a dobro dođu i kao promena jednoličnog doručka ili večere. Bajat hleb se može iskoristiti i za gibanicu: slaže se na isti način kao kore i preliva nadevom od sira jaja i mleka. Uz letnju čorbu, spravljenju od povrća, s dodatkom pudinga, sladoleda ili krema od jagode možete imati izuzetan ručak ili večeru.



- Bajat hleb isecite u tanke kriške, ispecite ga u tosteru ili na plotni, namažite margarinom, stavite na njega kriške belog sira ili kačkavalja, komad paradajza, dodajte jogurt, mleko ili čaj i imaćete ukusnu večeru.
- U svakom domaćinstvu, često, od ručka ili večere ostanu supa, goveđe, pileće ili bilo koje drugo meso, krompir pire ili neko drugo jelo. Odložite ostatke jela u zamrzivač. Od njih možete napraviti obrok, uz dodatak drugih jela.
- Čorbi možete dodati kocku za supu, vodu, začiniti je ili u nju zakuvati testeninu, knedle od brašna.
- Ostatak mesa možete iseći na sitne komade, dodati kuvani i sečeni krompir, kuvana jaja, sirće i ulje i dobićete gotovo hranljivo jelo.

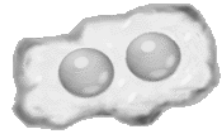


## RIZNICA SAVETA

- Od ostataka krompir pirea posle odmrzavanja možete napraviti ukusne krokete.

Krompiru se dodaju jaje, brašno i so, napravi se malo gušća masa, koja se zatim u obliku malih knedli prži na ulju.

- Zamrzivači su se pokazali kao odlično sredstvo štednje. Sem sezonskog voća i povrća, mesa, u njima se dugo mogu očuvati i ostaci svih vrsta jela. Ako nemate zamrzivač a želite jelo da ostavite za sutrašnji obrok, neće se lako pokvariti ako se posle skidanja sa šporeta dobro ohladi, preruči u drugi sud i poklopi čistim poklopcem.



Naučite i druge veštine čuvanja namirnica:

- polovina glavice luka sačuvaće se ako presečenu stranu namažete masnoćom i luk zavijete u foliju.
- Užeđu mast možete "spasti" ako je stavite u sud da se otopi, spustite u nju nekoliko komada suvog, tvrdog hleba. Kad hleb počne da se prži skinite mast sa šporeta i procedite je u čist sud.
- U mnogim domaćinstvima se kupuju veće količine limuna pa se često događa da se ubuđaju. Možete ih sačuvati nekoliko meseci ako nabavite strugotinu i stavite je u teglu u kojoj ćete čuvati limunove.
- Ponekad kupimo više kora nego što nam je potrebno za pitu. Dve-tri preostale kore možete iseći na kvadratne komade, nadenuti sirom u koji ste stavili jaje, malo pavlake ili kajmaka, i uvijeno u obliku pisma peći u vrelom ulju.



- Majonez koji sami pravite imaće intenzivniju boju ako kuvano žumance izgnječite i posolite. Ostavite poklopljeno 1 sat, dodajte ostale sastojke.

Nije potrebno detetu davati više od tri *jajeta* nedeljno, čak i ako ih rado jede. I odraslima se ne preporučuje više

- Majonez će biti ukusniji ako se začini sa nekoliko kapi belog vina.
- Često se događa da majonez ne može, ni pored sveg truda, da se umuti. Ovo se može popraviti time što se doda komadić toplog obarenog krompira, pa se nastavi s mućenjem.
- Sneg od belanaca sigurno će vam uspeti budete li metlicu za mućenje ili odgovarajući priključak za mikser pre mućenja ostavili 10 minuta u zamrzivaču.
- Kajgana će imati bolji ukus ako joj se doda malo ribanog sira parmezana.
- Leti je apetit manji, troši se manje kalorija. Ali zimi, da bi smo se borili protiv niske temperature - jedemo više. Obed počnite toplom supom ili čorbom. U 11 sati pre podne popite topli čaj. Hladnoća, pogotovo vlažni dani sa kišom i lapavicom deluju trojako na vaš organizam: stimulišu apetit, smetaju varenju i otežavaju cirkulaciju krvi u donjim delovima tela.



*Sneg od belanaca* će se brže i lakše umutiti ako u njega dodate malo šećera u

## RIZNICA SAVETA

- Lek protiv hladnoće je toplo kupanje. Reguliše apetit i olakšava varenje. Zapamtite: osim toplih supa i čorbi postoje takođe i tople salate: beli sir ili kačkavalj zagrejan u rerni. Sva jela koja se služe topla - smanjuju apetit.

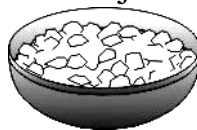


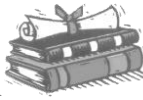
## HRANA U SLUŽBI ZDRAVLJA

- Za uspešno održavanje zimnice neophodne su suve i zračne prostorije. Para je jedan od neprijatelja zimnice stoga nije preporučljivo otvarati vrata kuhinje dok se ista od kuvanja dobro ne provetri, kako bi para izašla kroz prozor, a ne u hladnu prostoriju u kojoj se čuva zimnica.
- Bez obzira što su neki za, a neki protiv gume za žvakanje (dobro za zube-ružna navika), treba pomisliti na to šta sve ona sadrži: šećer (škodljiv), razne boje (često škodljive), razne dodatke za miris, aromu, konzervanse... sve sama hemija, čiji su proizvodi, iako namenjeni ishrani, često štetni za zdravlje.

## ZRNEVLJE ZA DORUČAK

- Ječam: Od njega čovek nije uspeo da napravi nikakav hibrid, pa ovakav kakav je sad uspeva već hiljadama godina. Prilično goji i treba ga jesti





## RIZNICA SAVETA

uglavnom zimi: ujutru, za doručak, sa malo suvog grožđa i naseckanog suvog voća, ili dodati jednu šaku zrnevlja u supu. Od svih žita ječam se najlakše vari. Bogat je natrijumom, koristan za savitljivost zglobova, za pravilan rad nervnog sistema.

- **Heljda:** Posebno je bogata mineralima i vitaminima, naročito E i B kompleksa. Ojačava zidove arterija, snižava krvni pritisak i otklanja neprijatnosti sa proširenim venama. Ovu lekovitost joj omogućava njen sastojak rutin. Koristi se i kao zrno i u vidu brašna.
- **Kukuruz:** Odličan je da pripomogne boljem radu creva, zato što podstiče njihovo grčenje i opuštanje, a samim tim i brže potiskivanje hrane kroz organe za varenje. Pun je magnezijuma. Američki Indijanci koji su sa njim odrastali imali su snažna i čvrsta tela. Najbolji je mlad žuti kukuruz, pogotovo ako se jede još sa klipom. Drugi pogodan oblik je kačamak. Od jedne posebne vrste kukuruza dobijaju se kokice, zagrevanjem i "rascvetavanjem"
- Pored voća treba jesti i povrće kao salatu, kad god se pruži prilika. Voće i povrće ne bi trebalo ljuštiti, jer se mnogi korisni vitamini nalaze baš u samoj kori.



Svaki početak obroka bio bi zdraviji,  
ako bi počeo nekim svežim  
sezonskim voćem, jer se voćni  
šećer bolje vari na početku, nego  
na kraju jela.





## NAMIRNICE

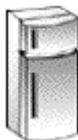
- Voće i povrće ne treba držati zatvoreno u papirnim, a naročito u najlonskim kesama jer tako gubi svežinu. Za čuvanje voća i povrća najbolje su plastične, rešetkaste činije kroz koje vazduh slobodno struji.
- Daščicu za seckanje namirnica treba povremeno protrljati limunom i krupnijom solju, a onda isprati mlazom vode. Tako ćete ukloniti razne mirise koje je daska upila.
- Kuvan kukuruz biće ukusniji ako u vodu za kuvanje sipate šoljicu mleka i kašičicu šećera.
- Brašno se čuva u suvim prostorijama koje se često provetravaju. Modrikasta boja brašna ukazuje na to da brašno nije dobro. A evo i još jednog načina da ispitajte da li je brašno dobro: šakom zahvatimo brašno, stegnemo šaku i napravljenu grudvu spustimo na sto. Ukoliko se grudva ne raspadne, znači da brašno ne valja.

## ZAMRZAVANJE NAMIRNICA

- Kada hoćete da stavite pile u zamrzivač u unutrašnjost pileta stavite loptu, koju ste načinili od alufolije, pa tek onda stavite pile u kesu i dobro zatvorite.
- Ako želite da odledite veći komad mesa, računajte da je potrebno 24 časa: iz zamrzivača meso prenesite u

frižider. Namirnice se nikada ne odleđuju na sobnoj temperaturi.

- Ako govede meso zamrzavate, možete ga upotrebiti za supu stavljajući zamrznut komad u vodu. Ukoliko želite da ga pirjanite ili pečete - obavezno ga prethodno odledite.

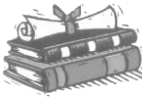


- Smrznuto meso se brzo odmrzava pod mlazom hladne vode (nikako vruće). Ne smete ga potopiti u vodu jer voda rastvara hranljive sastojke i meso gubi na kvalitetu.

## POVRĆE U ZAMRZIVAČU

- **Karfiol:** Odaberite bele i čvrste glavice, ne preterano velike. Blanširajte u slanoj vodi 2 minuta i ohlađene pakujte u najlon vrećice. Rok trajanja 12 meseci. Odmrzava se u vreloj vodi. Kuvati 5-10 minuta.
- **Boranija:** Zdrave, mesnate plodove, bez konca, operite. Odsecite vrhove i iseckajte na podjednake delove. Blanširajte 3 do 4 minuta. Izvađenu i ohlađenu pakujte u najlon vrećice. Rok trajanja 6 do 8 meseci. Odmrzava se u vreloj vodi a kuva 15-20 minuta.
- **Paradajz:** Mesnate, zrele plodove, srednje veličine, operite i cele zamrznite. Pakujte u najlon vrećice. Rok trajanja 6 do 8 meseci. Odmrzava se na sobnoj temperaturi. Rezati kad je upola odmrznut.
- Treba znati da jelo od smrznutog povrća treba kuvati kraće nego od svežeg.



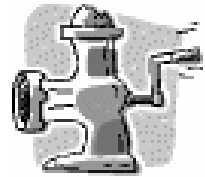


## RIZNICA SAVETA

- U zamrzivač treba stavljati samo sasvim sveže i potpuno zdravo voće i povrće. Nikad ne treba ponovo zamrzavati jednom već zamrznute i otkravljene namirnice.
- Tegle u koje stavljate zimnicu operite sa vrelom vodom i sodom-bikarbonom (2-3 kašičice na pola litre vode). Biće potpuno čiste i bez ustajalog mirisa.
- Važno pravilo za održavanje zimnice je i to da tegle treba poređati tako da se često ne pomeraju. Ovo se naročito odnosi na kompote. Prilikom ređanja tegli na police, pozadi treba ređati one koje će se kasnije otvarati, a napred one koje će se otvarati u dogledno vreme.

## MESO

- Mašinu za mlevenje mesa najbolje ćete očistiti ako posle upotrebe sameljete par komada starog hleba.
- Stručnjaci za ishranu tvrde da u domaćem jelovniku ima više junetine i masnoća životinjskog porekla nego što je organizmu potrebno i korisno. Zato predlažu da se meso zameni ribom, džigericom, sirom, mlekom. Uz voće i povrće ove namirnice snabdevaće organizam svim potrebnim sastojcima.



- Meso koje se prži kratko vreme biće još ukusnije ako se pripremi na sledeći način: kupite ga dan ranije i svaku šniclu s jedne strane premažite senfom, pobiberite i natopite uljem. Sve šnicle stavite jednu preko druge i ostavite da stoje do sutradan u

Sok od sirovog mesa je izvrsno gnojivo za sobno

šnicle i meso divljači.

frižideru. Aroma začina prodreće u meso a ulje će ga omekšati. Na ovaj način mogu se pripremiti goveđe, svinjske, juneće

Goveđe meso će biti sočnije ako ga pustite u vrelu vodu, ali ako želite da supa bude jača, onda ga stavite u hladnu vodu i ostavite da provri.

- Onoga dana kada pogledom utvrdite da li je meso sveže ili ne, znači da ste stekli zavidno iskustvo. Za to je potrebno mnogo godina kulinarskog iskustva i



kupovanja. U mesari je meso raspoređeno po kategorijama, ali kategorija ne znači i kvalitet mesa; tako, na pr., goveđe grudi pripadaju trećoj kategoriji ali one mogu biti od životinje prvog kvaliteta; ili goveđa pečenica je meso prve kategorije ali može biti od veoma stare životinje, pa dakle tvrda i neukusna.

- Kada kupujete meso uvek tačno recite težinu mesa i od kog komada. Nemojte reći: " Dajte mi biftek za 4 osobe", već recite: " Dajte mi





## RIZNICA SAVETA

400 grama bifteka". Ako kupujete meso koje je već upakovano, dobro proverite datum pakovanja.

- Suviše sveže meso je tvrdo. Ako kupite ovakvo meso ostavite ga u frižideru dan-dva pa čak i tri dana, ako želite da ga spremite na žaru, na primer. Izuzetak u "čekanju-stajanju" čine iznutrice i mleveno meso koji se moraju spremati istog dana kada se kupe.
- Potrebna količina mesa po osobi: za šniclu (bez kostiju) pripremljenu na žaru ili u tiganju 100 do 150 grama, a za komad mesa sa koskom (krmenadla) od 150 do 175 grama; za paprikaš ili gulaš, komad mesa sa manjom ili većom koskom treba da teži 175-225 grama po osobi; kuvano meso od 175-225 grama po osobi.
- Čim donesete meso kući, odmah ga otpakujte. Meso stavite u dubok tanjir i pokrijte ga drugim tanjirom tako da ima dodira sa vazduhom i odložite ga u frižider, do spremanja. Ako ne možete da u narednih nekoliko dana potrošite svo kupljeno meso, skuvajte ga i kasnije jedite hladno ili zagrejano. Ako imate zamrzivač onda meso možete skloniti u njega ali pod sledećim uslovima:
  - da kupljeno meso nije već bilo zamrznuto,
  - da to ne činite često da ne bi povećavali temperaturu u zamrzivaču,
  - da izvadite meso iz zamrzivača unapred, 2-6 sati ako ga odmrzavate na sobnoj temperaturi ili 12-18 sati ako meso odmrzavate u frižideru.



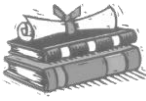




- Za pripremanje mesa odaberite tiganj od čvrstog i teškog materijala (tučani, liveni...) sa pojačanim dnom, što će omogućiti ravnomerno i ujednačeno pečenje. Tiganj obložen teflonom ima tu prednost što se na njemu meso može peći bez masti; ali sa njim treba biti pažljiv; služiti se samo drvenom varjačom, prati ga samo mekim sunđerom, uz to teflon nije pogodan za meso koje se duže prži (krmenadle, faširane šnicle). Pre pečenja u tiganju, treba odseći masnoću i žilice sa mesa ako ih ima. Šnicle možete



pre pečenja namazati uljem, a u tom slučaju i odmah posoliti. Ako meso nije namazano uljem solite ga po prženju; ako se meso posoli direktno, so će isterati sav sok iz njega i ono neće biti ukusno. Ovo ne važi za biber; biberom se meso može posuti bilo kada. Ako volite mirišljave suve trave (ruzmarin, žalfija...), meso njima pospite pre prženja.

- Crvenkasto meso: Goveđe, ovčije i meso neke divljači retko se prži u tiganju, ovo meso se više pirjani, peče ili kuva; ali ako se to ipak čini, onda se stavlja na jako zagrejano ulje (ili neku drugu masnoću); ako se prži na teflonu, onda se meso stavi u hladan tiganj, bez masti i zagreva na jakoj vatri. Pri okretanju, meso ne treba probadati nožem ili viljuškom, već lagano okretati pomoću ravne rešetkaste lopatice.



- Belo meso: Živinsko, teleće, mlado svinjsko meso treba uvaljati u brašno i peći na masnoći, na umerenoj vatri. Sa vremena na vreme protresti tiganj, da se parčad mesa pomeri. Posolite i pobiberite u toku prženja.
- Masnoća na kojoj se meso pržilo nije za dalju upotrebu i nemojte je iznositi za sto.  Ovakva mast, štetna je po zdravlje. Kada izbacite mast na dnu tiganja ostaće delovi mesa i sokova; uspite kašiku-dve tople vode u tiganj, drvenom varjačom ostružite dno i prelijte meso ovom tečnošću. U tiganju u kome se meso pržilo možete da napravite sos ili preliv za meso koje ste pripremili.
- Prženo meso može se poslužiti samostalno ili uz razne sosove i povrće. Do služenja držati na toplom ili na pari.
- Ako želite da pečeno meso iznutra ostane svetlo, a spolja dobije zlatno-rumenu boju, stavite u pleh glavicu oljuštenog crnog luka. Na taj način sok luka izmešaće se sa tečnošću u plehu kojom ćete preliti pečenje da bi dobilo željenu boju i bolji ukus.
- Ovčije meso će u velikoj meri izgubiti svoj prodoran miris ako ga pre pečenja pobiberite i premažete senfom. Ostavite da stoji tako bar pola sata, a onda meso spremite na uobičajen način. 





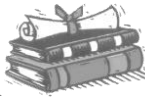
RIZNICA SAVETA

- Suvo meso treba uvek kuvati u ekspres loncu. Biće ukusnije i izdašnije jer će pustiti manje soka.
- Da bi dobilo izvesnu masnoću, kao i poseban ukus, posno meso se špikuje slaninom. Slaninu za špikovanje treba zamrznuti i iseći na tanke štapiće. Meso koje želimo da špikujemo položimo na sto, držimo ga levom rukom a desnom, oštrim nožem, pravimo zareze i u njih uvlačimo štapiće od slanine. Po ukusu domaćice, meso se može špikovati i raznim povrćem, uz dodatak začina.
- Često se događa da se mleveno meso zalepi za papir. Da bi se to otklonilo, paket sa mesom treba ovlažiti hladnom vodom.
- Sirovo meso se bolje čuva u frižideru ako se premaže uljem za jelo i ostavi poklopljeno u emajliranoj posudi.
- Da svinjsko meso nije sveže videćemo po tome što je masnoća žućkasta, a meso crvenkasto sa grubim vlaknima. Kod svežeg mesa masnoća je snežno bela, a meso ružičasto.
- U vreme klanja svinja mnogi najradije kupuju ovo savim sveže meso. Međutim, ne znaju da neodležano meso nije najpogodnije za pečenje, jer je tvrdo. U tom slučaju može da pomogne stari trik, pečenje treba preliti čašicom ruma ili konjaka i vratiti u rernu da omekša. Miris alkohola brzo će da ispari i neće se osećati u pečenju.





- Samo kvalitetna govedina može dati dobro pečenje. But ili rebra za pečenje, kao i svi veliki komadi mesa uopšte, moraju da odstoje sat-dva na sobnoj temperaturi pre pečenja. Stoga ako se komad nalazi u frižideru, treba ga izvaditi bar dva sata ranije. 
- Ne solite govedinu pre nego što se stavi u rernu; so obrazuje pokoricu koja sprečava da meso pri pečenju poprimi jednoliku boju.
- Dobra je praksa da se meso, ne štedeći, istrlja puterom ili svežom masnoćom od pečenja, a zatim lako pospe mešavinom sveže mlevenog bibera i malo prepečenog brašna i ostavi da meso apsorbuje ove mirise na sobnoj temperaturi.
- Već isečeni komadi pečenja ne smeju da se stave u rernu da se zagreju jer će se osušiti i posiveti.
- Svinjsko meso se neće slepiti i neće promeniti ukus ako ga pre pečenja držite par minuta u toploj vodi. 
- Meso i jaja se neće zalepiti za tiganj ako pre prženja i sipanja masti ili ulja posudu prvo zagrejete.
- Bareni jezik ćete brže i lakše očistiti ako ga direktno iz vrele vode ostavite dva minuta u ledenoj vodi.
- Bareni jezik će biti ukusniji ako ga barite u dve vode. Prvu obavezno prospite, a tek u drugu stavite zelen i ostale začine.



## RIZNICA SAVETA

- Ako vam meso zaudara, potopite ga u slab, proceden čaj od kamlice i držite ga oko 10 minuta. posle toga ga dobro isperite u hladnoj vodi. Ovo ponavljajte dok ne iščezne zadah.
- U čevapčice i pljeskavice, pored ostalih začina stavite na vrh noža praška za pecivo kako bi se lakše ispekli i postali rastresitiji.
- Pohovano meso, ribu, faširane šnicle, pohovano povrće i sl., odmah po prženju izvadite iz suda u kome su prženi da ne bi upili suvišnu masnoću i promenili ukus.
- Pečeno i prženo meso možete duže očuvati ako ga u teglama zalijete mašću i čuvate u hladnoj prostoriji.
- Za pranje crevaca koristite posoljenu vodu, jer se tada creva lakše peru.



## ŽIVINA

- Za pečenje celog pileta od 1 kg. težine potrebno je oko sat vremena, za ono iste težine ali u komadima dovoljno je 35-45 minuta. Najbolje ćete proveriti da li je pile pečeno ako vrh oštrog noža zabodete u pečenje. Meso je dobro ispečeno ako pri tome iz pečenja poteče bistar, bezbojan sok.
- Pečeno pile biće rumenije i hrskavije ako ga pre pečenja protrljate uljem, solju i sokom od limuna a dok se peče prelivate prokuvanom vodom u koju ste razmutili kašičicu senfa.



- Prijatniji ukus imaće piletina kada se isečeni komadi pre pohovanja ili prženja umoče u sirće, a potom obrišu krpom ili čistom belom hartijom.
- Pri kupovini nesmrznute živine, može se poznati da li je ona stara, na sledeći način : ako se kljun i kost bataka može blago saviti onda je živina mlada.

- Kada kupujete zamrznutu živinu morate se osloniti na datum utisnut na omotu. Ipak, ako se na omotu "uhvatio sneg" ili ružičasti led znači da je meso bilo odmrzavano. Pri odmrzavanju treba voditi računa da meso ne pliva u tečnosti koja se otapa, a pluća, bubrege i žlezde iz grudne i trbušne duplje, obavezno baciti.
- Meso stare kokoške biće mekše i ukusnije ako ga nekoliko sati pre pečenja spolja i iznutra dobro namažete uljem. Posoliti neposredno pre pečenja.
- Meso starije kokoši može brže da omekša i da bude ukusnije kada se vodi u kojoj se kuva doda čašica rakije.



### Kad pečete

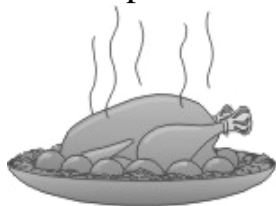
#### piletinu

poslužite je sa belim sosom, kome ste pri kuvanju dodali jednake količine mleka i belog vina.

- Savremena prehrambena industrija nudi tržištu i sečeno meso. Tako domaćica može da kupi batak, grudi, belo meso, ali i celo pile. Kako ga iseći? Pile se reže na zglobovima ili tamo gde nema čvrstih kostiju. Najpre odseći batak. Zavisno od namene karabatak odvojiti od bataka. Odseći krila. Trup raseći po dužini. Belo meso raspoloviti po dužini. Prsa odvojiti od trtice.

### ČIŠĆENJE ŽIVINE

- Osnovna pravila pri čišćenju kokošiju i pilića :
  - Voda kojom se preliva zaklana kokoš ili pile ne sme da ključa već samo da struji, jer se u protivnom sa perjem može skinuti i koža.
  - Zaklanu kokoš-pile staviti u sud (odmah po klanju) i preliteri vrelom vodom a perje čupati u pravcu kako leži.
  - Ako se voda prohladi dodati ponovo tople vode, pa pile ili kokoš zamočiti nekoliko puta u tu vodu da bi lakše odstranili korene perja.
  - Po završenom šurenju - čupanju, prvo izvaditi gušu, pa zatim pažljivo izvaditi utrobu kroz razrez na grudnom košu koji je napravljen oštrim nožem.
  - Odvojiti bubac i džigericu, a žuč pažljivo skinuti i baciti sa crevima.

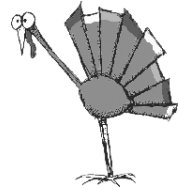


## RIZNICA SAVETA

- Isprati dobro kokoš - pile, bubac i džigericu sa hladnom vodom. Zatim raseći bubac, skinuti mu žutu kožicu i ponovo ga dobro oprati.



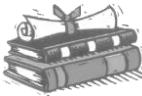
- Osnovna pravila za čišćenje patke, guske i ćurke :
  - Čišćenje ove vrste živine, posle klanja, počinje isecanjem peruški sa krila. Čupanju pristupiti odmah dok je živina još vruća bez kvašenja, tj. na suvo.
  - Jedan od načina za lakše čupanje patke ili guske je taj što ih odmah posle klanja zavijemo u krpu i prevlačimo vrućom peglom. Na taj način će se perje lakše čupati.
  - Završni postupak za čišćenje ove vrste živine je isti kao i kod kokoške.



## RIBA

- Sveža riba pre gotovljenja. Riba je zdrava i ukusna hrana. Sadrži lako svarljive belančevine, kao i gotovo sve važne minerale (naročito fosfor, koristan za nervne ćelije) i mnoge vitamine. Pri kupovini sveže ribe treba obratiti pažnju :
  - škrge treba da su tamno crvene,
  - oči bistre i sjajne,
  - škrge čvrsto polegale po koži,
  - meso elastično, ne sme ostati ulubljeno kad se pritisne prstom.

- Riba će ostati sveža 1 dan i van frižidera ako je sa svih strana istrljate krupnom solju, uvijete u suvi platneni salvet i stavite na mesto gde struji vazduh. Riba se prilikom kuvanja neće raspasti ako je spustite u mlaku vodu i kuvate na slaboj vatri. Pržena riba će imati lepu rumenu koricu, ako brašnu za posipanje dodamo na vrh noža aleve paprike i malo soli. Da bi barena riba bila bolja i ukusnija, u vodu dodajte malo mleka koje će neutralisati mirise.
- Kad perete ribu, nikada je nemojte ostaviti da se natopi vodom. Perite je u vodi u koju ste stavili malo sirćeta ili limunovog soka. Ribu obrišite krpom koja je specijalno namenjena za tu upotrebu i koja nije prana u deterdžentu ili hloru.
- Po pravilu ribu ne treba držati duže u frižideru od jednog dana. No ako imate dobru ribu, svežu, a želite da je pripremite tek dva tri dana kasnije evo šta treba uraditi da bi riba ostala savršeno sveža. U veliku posudu stavite 2 - 3 kocke šećera i dolite 1/2 litre sirćeta. U to potopite ribu da dobro ogrezne, pa je odmah ocedite. Obrišite je čistom salvetom. Sada ribu položite na dasku i obilno posolite sa svih strana. Zamotajte je zatim u čistu salvetu i ostavite u frizu do upotrebe. Pre pripremanja ribu operite tekućom vodom. Na ovaj način konzervisana riba neće ništa izgubiti od svežine i ukusa.



RIZNICA SAVETA

- Morsku ribu kuvajte u hladnoj vodi.
- Riba manje širi neprijatan miris po kuhinji ako prilikom prženja u ulje stavite nekoliko izgnječenih listića peršuna.
- Da bi riba bila ukusnija posolite je nekoliko sati pre spremanja, a isperite pre pripreme. Riblje meso će biti čvršće i mirisnije isto kao kada bi ribu držali pola sata pre kuvanja u slanoj vodi u kojoj ste iscedili pola limuna.



- Da dete ne bi progutalo riblju kost ribu usitnite u mikseru, opasnosti više neće biti.
- Ako pržite sitnu ribu, u brašno stavite malo mrvica i soli. Riba se neće lepiti, a biće i hrskava.
- Da bi ste obarili ribu morate uzeti vrelu vodu. Najbolje je prethodno vodu kuvati 20-tak minuta sa dodatkom peršuna, limuna, belog i crnog luka, po jednog korena celera i šargarepe.
- Kada pečete ribu na roštilju uvaljajte je pre pečenja u kukuruzno brašno. Tako će kožica ostati na ribi, a ne na rešetkama roštilja.

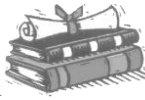


- Da bi barena riba bila bolja i ukusnija u vodu dodati malo mleka koje će neutralisati miris.
- Rečna riba neće posle pečenja imati miris mulja ako joj prethodno u usta ulijete kašičicu sirćeta i ostavite da odstoji pola

sata.

- Ribe ćete lakše odvojiti od krljušti ako ih prethodno za trenutak potopite u vrelu vodu.
- Drvene daske, na kojima se čisti i seče riba, pre pranja deterdžentom i vrućom vodom, treba isplahnuti pod mlazom hladne vode, pa će se izgubiti karakterističan miris ribe.
- Pre čišćenja ribe sve ono što će se tom prilikom koristiti valja plahnuti hladnom vodom i koristiti mokro, jer će se kasnije lakše oprati. Na kraju sav pribor, ribu i ruke treba oprati u vodi sa malo limuna ili sirćeta.
- Ako se fileti ribe paniraju, u prezle je dobro dodati malo parmezana. On će ublažiti njihov miris.
- Smeta li vam oštar miris ribe prilikom prženja, sipajte na ploču šporeta malo sirćeta. Isparavajući ono će neutralisati miris ribe.
- Riba se prilikom kuvanja neće raspasti ako je spustite u mlaku vodu i kuvate na slaboj vatri.
- Sveža riba može se sačuvati u frižideru 24 časa ako se prethodno malo opere, pospe krupnom solju i uvije u krpu umočenu u razblaženo sirće. Tako spremljena ponovo se uvije u suhu krpu i stavi u frižider. Pre upotrebe, mora se pažljivo oprati i osušiti suvom krpom.
- Kožica na prženoj ribi biće hrskavija ako ribu, pre nego je uvaljate u brašno, umočite u posoljeno mleko.





## RIZNICA SAVETA

- Ako u ulje u kojem pržite ribu stavite listić peršuna kućom se neće širiti prodoran i neprijatan miris prženja, a i riba će biti ukusnija.
- Da bi barena riba bila belja i ukusnija, u vodu dodati malo mleka koje će neutralisati i miris.
- Riba se često u toku kuvanja raspadne. Da bi u toku

Uhvati li se *riba* prilikom prženja za dno tiganja, pričekajte da se masnoća malo ohladi. Izvadićete ribu celu, ne u delovima. Postupite tako i kada pečete ribu na roštilju.

kuvanja komadi mesa ostali celi, ribu treba uviti u gazu ili u providno platno, zavezati i onda spustiti u sud sa vodom.

- Riba je naročito korisna jer njeno meso nema visoku kaloričnu vrednost, a ima veoma malo masnoće. Bogata je fosforom i drugim sastojcima potrebnim deci, trudnicama i anemičnim osobama.
- Većeg šarana od 2-3 kilograma očistiti od krljušti i iznutrica, zaseći više zarez. Zemljani đuveč premazati uljem i staviti ribu. Pripremiti dve glavice tucanog belog luka razmućenog u 3 dl vina. Staviti ribu da se peče i kada porumeni preli je lukom i vinom. Ribu peći 1/2 časa. Kada je gotova preli je ostatkom luka i vina.
- U letnje vreme ribu treba odmah očistiti i staviti u frižider do pripremanja.



- Ribu možete peći napola odmah posle čišćenja, a dopeći pre obroka.
- Ostatak ribe ostavite u porcelanskoj posudi (ne u limenoj) i stavite u frižider.
- Rečna riba je lakša od morske.
- Zamrznuta riba biće mnogo ukusnija za jelo ako je otopite u mleku. Naravno, odmrzavanje nikako ne treba požurivati, već ribu treba otapati u mleku koje je upravo izvađeno iz frižidera.
- Pržena riba će biti mnogo ukusnija i hrskavija ako je pre paniranja potopite u slano mleko. Ako ste ljubitelj ribe "na lešo" verovatno vam se ponekad dogodi da u toku kuvanja popuca koža pa riba u tanjiru ne izgleda lepo. Ako pre kuvanja ribu lagano istrljate polovinom limuna to se sigurno neće dogoditi, a i jelo će bolje prijati.
- Da bi prilikom paniranja mrvice bolje prionule za ribu i meso, u umućena jaja treba dodati nekoliko kapi ulja.



- Svežu ribu treba očistiti odmah kad stigne u kuhinju. Ako to nikako nije moguće, onda je treba zaviti u vlažnu hartiju i ostaviti u frižideru, ali nikako više od jedne noći.

- Rečnu ribu stavite u kipuću vodu, ali posudu odmah sklonite sa jake vatre i dalje kuvajte na laganoj vatri.
- Kuvanoj ribi iskoče oči kao bele kuglice, a peraja se skidaju lako.

- Ribu ćete lakše očistiti od krljušti ako je prelijete sirćetom i ostavite 10-tak minuta. Očišćenu ribu operite pod mlazom hladne vode.



## KAKO OČISTITI KEČIGU

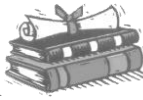
- Kečiga pripada rodu štitonoša i umesto krljušti na svom telu ima pet redi čvrsto uz telo priljubljenih koščanih pločica. Većina domaćica pa i mladih ribolovaca ne zna na koji se način kečiga može pripremiti za prženje i kuvanje. Rožnate pločice nemoguće je ostrugati na način kao kod ostalih riba. Oni koji ne znaju na koji se način pripremaju ove ribe, pripremaju je za prženje ili kuvanje na taj način što joj samo odstrane unutrašnje organe. U takvim slučajevima pri jelu ove pločice mogu da budu vrlo neprijatne. Preporučujemo vam da se zbog toga opredelite za postupak koji koriste ribari.



Dobro opranu kečigu, pričvrstimo uz pomoć običnog eksera zakucanog kroz rep u težu i veću dasku za sečenje mesa. Čvrstim i dobro

naoštranim nožem započnemo skidanje pločica povlačeći nož od repa ka glavi. Zajedno sa



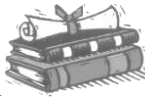


## RIZNICA SAVETA

pločicama obično skidamo i deo kože, je bi se u protivnom moglo desiti da koren ploče ostane u telu ribe. Kada skinemo jedan red izvadimo ekser, a ribu okrenemo tako da na vrhu bude sledeći red pločica. U ovom poslu znatnu olakšicu pruža i okolnost što je svaki od ovih pet redi pločica ispupčen tako da se vrlo lako može zahvatiti nožem. Kečiga se zatim raseče duž trbušne duplje i odstrane svi unutrašnji organi. Za prženje se upotrebljava cela riba, pod uslovom da ne prelazi 300 - 400gr. Za kuvanje i kada je kečiga krupnija reže se na filete.

## MAST

- Ulje će se duže sačuvati ako ga sklonite od izvora svetlosti. Ako je flaša otvorena da bi ste sprečili da ulje užegne uspite u njega malo šećera.
- Ulje se mnogo bolje održava i neće užegnuti ako nije izloženo svetlosti. Zato svaku flašu umotajte tamnim papirom ili alufolijom.
- Užeglo ulje izgubiće neprijatan miris ako flašu potopite u toplu vodu i dobro je promućkate.
- Ulje na kome ste već nešto pržili može vam poslužiti još koji put ako postupite na sledeći način: zagrejte ulje na jakoj vatri i kad počne da se puši stavite u njega komadić ovlaženog hleba i grančicu osušenog peršuna. Ostavite da stoji neko vreme u ulju, a potom ga procedite.



## RIZNICA SAVETA

- Ulje u kojem pržite ribu, neće širiti miris po stanu ukoliko mu dodate nekoliko kapi limunovog soka.
- Ako se ulje koje ste upotreбили za prženje jela odjednom po površini prekrije penom, poprskajte ga vodom.
- Slaninu kojom špikujete meso dobro ohladite u frižideru, jer će se stvrdnuti pa će te je lakše utisnuti u proreze na mesu.
- Slanina će se prilikom prženja manje savijati i deformisati ako masnoću lagano zagrežete, a reznjeve slanine nožem izbodete na nekoliko mesta.
- Šunke i drugi suhomesnati proizvodi mogu se čuvati i van frižidera ako se uvaljaju u vlažnu so, osuše i stave na promajno mesto do upotrebe.

## KONZERVE

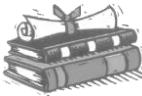
- Sa konzervama valja biti veoma obazriv. Da bi ste bili potpuno sigurni da je konzerva dobra, sipajte na poklopac malo vode i načinite mali otvor. Ako se pojave mehurići sadržina konzerve nije za jelo.
- Nikada ne treba kupovati konzerve čiji se poklopac naduo, jer je to znak da sadržaj nije za jelo. Treba izbegavati i ulubljene konzerve, jer su i one često neispravne.
- Kupovne paštete izvrsna su osnova za maštovite sendviče. Predlažemo vam da goste ili ukućane iznenadite jednostavnim zalogajem od paštete i crne rotkve. Rotkvu ogulite, grubo izribajte i pomešajte sa



seckanim peršunom. Što tamniji hleb (najbolje "graham") premažite paštetom i na nju naslažite pripremljenu rotkvu. Ukrasite crvenom paprikom i biće to zalogaj ugodan i nepcu i oku.

### KOBASICE

- Da se načeta salama ili kobasica ne bi osušila i izgubila ukus u frižideru, na presek stavite kolut limuna pa sve zavijte folijom.
- Suvu kobasicu omotajte vlažnom krpom, sačekajte pola sata, a onda kožicu povucite oštrim nožem, kobasicu ćete bez teškoća oljuštiti.
- Da se načeta salama ili kobasica ne bi osušila i izgubila ukus u frižideru, presek namažite puterom i pokrite celofanom.
- Kada barite kobasice, biće sočnije i imaće prijatniji ukus ako u vodu sipate nekoliko kapi vinskog sirćeta.
- Sveže kobasice neće prsnuti ako ih pre prženja držite 10-tak minuta u mlakom mleku. Dobro ih ocedite i tek onda spustite na vrelo ulje.
- Ako želite da izbegnete jednoličnost, a u žurbi ste, kobasice možete pripremiti i tako što ćete ih iseći na kolutove i ispržiti u testu (nešto gušće nego za palačinke) ili pohovati.
- Viršle su izdašnije ako ih isečete na deblje kolutove i stavite u gušći, dobro začinjjen sos od paradajza. Uz ovo jelo dobro pristaju kroketi od pirinča ili knedle od griza.
- Viršle se sad proizvode u nejestivom omotaču, koji se može skinuti i pre kuvanja. Da bi ste to brže učinili stavite viršle pod mlaz hladne vode i lagano



RIZNICA SAVETA

protrljajte. Omotač će se lako ukloniti, a viršle će ostati cele.

- Kožu sa bilo koje kobasice lako ćete oljuštiti ako kobasicu na nekoliko minuta potopite u vrelu vodu.
- Viršle neće ispucati ako se ne stave u provrelu vodu, nego u hladnu, sa kojom se one zajedno i postepeno zagrevaju.



- Kada se na suvoj šunki ili kobasicama pojavi plesan, odmah sve proizvode premazati kašom, koja je načinjena od malo vode i soli, pa staviti da se osuši na promajnom mestu. Tako će se od štetnog dejstva plesni najbolje sačuvati drugi proizvodi.

- Kobasice tokom prženja često ispucaju i izgube pravi ukus.

Da se to ne bi dogodilo potopite ih u vrelu vodu, poklopite i ostavite ih tako 2-3 minuta. Na kraju kobasice uvaljajte u malo brašna i polako ih spuštajte u vrelu ulje.

- Na suvoj šunki, kobasicama ili salami često se nahvata plesan. Najlakše ćete je odstraniti ako čistu krpu namočite u gust rastvor vode i soli i njime istrljate plesniva mesta. Ovaj postupak sprečiće da se plesan ponovo uhvati.



## MLEKO

- Tvrd i hladan puter teško se meša, ali ga ne valja rastopiti. Zato činiju u kojoj ćete ga mešati stavite nad paru da se zagreje ili je isperite vrućom vodom.
- Puter može da ostane svež i van frižidera ako se (ne u velikim komadima) zamota u masnu hartiju ili foliju, i tako umotan drži u slanoj vodi.



- Kada pripremate prženice u umućena jaja dodajte malo mleka - biće mekše i ukusnije. Isto važi i za kajganu.
- Pavlaku uvek dodajte prethodno prohladenoj čorbi kako se ne bi zgrušala. Još sigurnije je ako čorbu lagano ulijete u pripremljenu pavlaku.
- Mleko ćete duže sačuvati od kvarenja ako ga, pošto je provriilo ostavite na tihoj vatri da vri još pet minuta. Sačekajte da se postepeno ohladi, a onda sud poklopite i odložite u frižider.


### **Domaće kiselo mleko:**

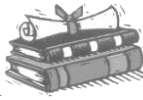
Kašiku kiselog mleka umutiti sa malo mleka da se obrazuje glatka masa. Posle u to nasuti litar mlakog mleka, ali 10-tak puta presipati ovu mešavinu iz jednog suda u drugi (ili dobro izmešati). Ostaviti na toplom mestu. Staviti preko otvora suda varjaču i odozgo prekriti zagrejanom krpom. Za vreme kišeljjenja sud se ne sme pomerati. Kad mleko uskisne staviti ga da se ohladi.





## RIZNICA SAVETA

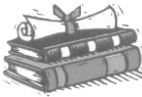
- Parmezan brzo izvetri i izgubi specifičan ukus ako stoji nariban. Zato parmezan čuvajte u komadu, a naribajte ga neposredno pre dodavanja u jelo.
- Mleko će teže iskipeti ako se unutrašnje ivice suda namažu puterom ili margarinom.
- Da bi ste bili sigurni da vam mleko ili jelo, koje ste prurčili u drugi sud, neće zagoreti, u sud prethodno sipajte malo vode. Dovoljno je da voda prekrije dno suda.
- Pre kuvanja mleka potrebno je da u loncu proključa malo vode. Tako mleko neće zagoreti.
- Da bi sprečili da se mleko pokvari, prilikom kuvanja dodajte na vrh noža sode-bikarbonate.
- Puter se često koristi za prženje umesto ulja, jer su tako pripremljene namirnice mekše i ukusnije. Da puter ne bi pod dejstvom visoke temperature brzo potamneo, dodajte mu malo ulja. Ukus jela se neće promeniti.
- Tvrdi sirevi će duže ostati sveži ako se zamotaju u vlažan salvet koji je prethodno potopljen u slanu vodu. 
- Griz kuvan u mleku se često zgrudva, pa se grudvice ne mogu lako razbiti. Da biste ih uklonili postupite na sledeći način: razredite griz mlekom i procedite na cediljki, koja ima veće otvore, a zatim dokuvajte griz.



## RIZNICA SAVETA

- Sir, koji će nekoliko dana stajati u frižideru, treba umotati u salvet koji je prethodno pokvašen slanom vodom i dobro oceden. Tako će sir zadržati svežinu i ukus
- Sir sa debelom ili tvrdom korom lakše se seče ako se sečivo noža ovlaš premaže jestivim uljem.
- Da biste margarin ili puter lakše izvadili iz omota, držite ga, dok je u hartiji, minut-dva u hladnoj vodi. Posle toga, hartiju ćete začas odvojiti.
- Napitak od kakaa načinjen od mleka, kome se doda malo slatke pavlake, biće kaloričniji. U slučaju kad se želi manje kalorija, kakao treba pripremiti od obranog mleka ili samo sa vodom.
- Iako nekuvano, mleko neće da uskisne čak i posle nekoliko dana, ako ga prilikom kuvanja mešate drvenom varjačom.
- Pokvareno mleko sipajte u papirni filter za kafu i sačekajte da se surutka ocedi. Dobićete sladak i ukusan beli sir.
- Da prilikom kuvanja mleko ne bi zagorelo sud isperite i ne briši te ga. Uspite mleko i videćete da nećete imati problema.

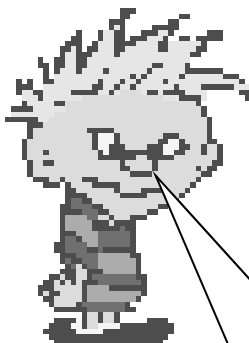




RIZNICA SAVETA

- Sirevi su izuzetno bogati proteinima i kalcijumom. U dečijoj ishrani su zbog toga neophodni, a stariji ih mogu jesti kao dodatak jelima i umesto masnoće.
- Posle rendanja sira, rende je teško oprati jer se na njemu zadržavaju mrvice sira. Da se to ne bi dogodilo pre nego što počnete da rendate sir, izrendajte komadić presnog krompira. Posle obavljenog posla rende ćete lako oprati.
- Ako mleko iskipi, posuti ploču šporeta solju ili sirćetom i neprijatan miris će se ublažiti, a šporet lakše oprati.
- Skuvano mleko duže će se održati ako se prilikom kuvanja doda malo šećera.
- Kada puter ili margarin predugo stoje u frižideru, poprime neugodan miris. Nemojte ih baciti. Stavite ih u posudu sa nekoliko listića žalfije i vratite u frižider. Sutradan će biti ukusni kao da su sveži.
- Ako se mleko u prahu zgrudva, treba ga samleti u mašini za orahe, jer će jedino tako sve grudvice biti isitnjene.
- Ukus i miris užeglog putera nestaće ako se u njega dobro umesi soda bikarbona (na četvrt kilograma butera kafena kašičica bikarbone).






*Kisela pavlaka*

se u ishrani koristi na više načina. Salatu čini tečnijom, a sosovi sa dodatkom pavlake su gušći i pikantniji. Teglica od 100 gr. sadrži 10 gr. masnoće, a idealna je za spravljanje hladnih sosova (umaka). Ako se kiselom pavlakom spravljavaju topli sosovi, dolazi do lake smanjenosti belančevina, a ovo se može sprečiti, ako se doda mala količina brašna. Inače, rezanci pripremljeni sa kiselom pavlakom, su znatno ukusniji.

## ZAČINI

### KIM - NAJSTARIJI ZAČIN

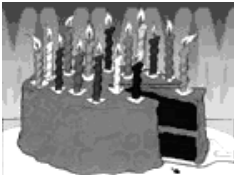

- Kim je rasprostranjen po celoj Evropi, uglavnom raste divlje, ali se u velikom opsegu kultivira. Uzgaja se u Holandiji, koja pored ostalih zemalja opskrbljuje i američko tržište, zatim u Nemačkoj, Švedskoj, Mađarskoj, Rumuniji, Italiji i Španiji. Kim se uzgaja na velikim površinama i u Rusiji, Češkoj i Maloj Aziji. Smatra se da je kim najstariji začin. Ova biljka je višegodišnja, visine 70 do 100 cm i ima dvostruko perasto lišće i štitaste cvetove bele ili crvenkaste boje. Kim ima tipično ugodnu aromu i sadrži 3 - 7% eteričnih ulja. Upotreba kima u kuhinji je svestrana. Služi kao začin krompiru, mesu, varivu od kelja, raznim supama i umacima. Njegovo ulje se koristi u proizvodnji likera. U velikim količinama se upotrebljava u mesnoj i pekarskoj industriji. Našao je primenu i u medicini kao zaštitno sredstvo protiv grčeva.
- Kim se najčešće dodaje slanim testima zbog specifičnog ukusa. Međutim, kim je odličan začin i za sva "teška" zimska jela (kupus, kelj) sa zaprškom, jer ih čini lakše svarljivim.
- Soda-bikarbona je i odlično sredstvo za ispiranje grla. U čašu tople vode, dodati kafenu kašičicu ovog praha.
- Pomoću soda-bikarbone brže će se skuvati i pile ili tvrda govedina.

- Crvenu papriku dodati zapršci tek kada je brašno prženo. Nastavite kuvanje uz neprekidno mešanje.
-  • Listići peršuna duže će se održati ako se isitne, pomešaju sa solju i stave u dobro zatvorenu teglu.
- Iseckan peršun ne kuvajte u jelu, jer gubi hranljivost.
- Veza peršuna će duže ostati sveža ako je stavite u čašu sa vodom i dodate malo limunovog soka. Vodu menjajte svaki dan.
- Peršunov list se lakše secka ako se pre sečenja umoči u vrelu vodu.
- Sirće koje ćete stavlјati u razne salate, biće aromatičnije ako na dno prazne boce stavite po kašiku ruzmarina, majčine dušice i bosilјka, ali ih prethodno operite, a zatim nalijte sirćetom. Povremeno bocu promućkajte. Posle mesec dana sirće procedite.
- Ako ste zabunom začinili salatu sa previše ulja i sirćeta, grešku možete ispraviti ako na dno posude stavite parče hleba. Hleb će pokupiti višak ulja i sirćeta.
- Uz ostale začine, u goveđu supu stavite i komadić dobro oprane kore od pomorandže. Iznenađićete se neobično prijatnim mirisom i ukusom supe i posebno kuvanog mesa.
- Šipka vanile se neće osušiti ako je držite zatvorenu u kutiji sa prah šećerom.

- Miris vanile u šipki biće jači ako se pri stavljanju u sutiijaš, krem ili neko drugo jelo preseče dužinom na pola.
- Kojim redom se stavljaju začini u salatu?  
Najpre so, zatim sirće, a na kraju ulje.
- Ako u teglicu sa senfom nalijete malo ulja on se na površini neće osušiti ni okoreti. Ako se to ipak dogodi sipajte malo sirćeta na senf i sačekajte da kora omekša. Zatim dodajte još malo sirćeta i ulja pa sve dobro izmešajte.
- Lovorov list treba oprezno i u malim količinama koristiti za začinjavanje jela jer ima gorak ukus. Za ishranu su dobri samo zeleni listovi, dok su oni sive boje već stari i bez specifičnog ukusa.
- Ako je vinsko sirće, koje je pripremljeno kao začim za salatu, previše kiselo, može se razblažiti belim vinom. Dodavanjem vina ne samo što će se smanjiti kiselost, već će se poboljšati i ukus.
- Da bi cvekla prilikom kuvanja zadržala crvenu boju, u vodu u kojoj se kuva treba usuti malo malo sirćeta ili limunivog soka.
- Biber treba držati uvek u zrnju i mleti ga samo pre upotrebe.



## SLATKIŠI

- Za mnogo jela upotrebljava se kuvani šećer. Šećer prelijte hladnom vodom i mešajte dok se ne rastopi, zatim smanjite toplinu šporeta i više nemojte mešati.
- 
- U slučaju da se slatko brzo ušećeri, može se popraviti ako se tegla zavije u ispresovani peškir i na kraju šporeta obazrivo zagreva u sudu sa toplom vodom sve dok se šećer ne otopi. Ovo je samo privremeno rešenje. Slatko valja prekuvati uz dodatak limunovog soka ili limuntusa, jer će kiselina sprečavati da se slatko ponovo ušećeri.
  - Ako želite da čokoladna glazura kojom prelivete kolače i torte bude sjajna, dodajte joj kašičicu putera, nakon što ste je uklonili sa vatre.
  - Šlag je teško umutiti dovoljno jer je u kuhinji obično pretoplo. Ručni mikser i posudu za mućenje jedan sat pre spremanja stavite u frižider. Ako koristite električni mikser, onda ohladite samo posudu.
  - Plesan na površini pekmeza očigledan je dokaz da nema dovoljno šećera. Plesan valja skinuti, a ostatak pekmeza prekuvati uz dodatak određene količine šećera.
- 
- Šećer u prahu pospite preko kolača kroz malu cediljku za čaj, pa se neće desiti da se na kolačima nađu grudve šećera što je neuredno.





## RIZNICA SAVETA

- Šećer u prahu uvek treba imati pri ruci. Ako iznenada odlučite da napravite kolače, a samo vam šećer nedostaje, nemojte odmah da idete u prodavnicu. Obrišite suvom krpom posudu električnog mlina za kafu i sipajte u nju kristal šećer, uključite i posle nekoliko sekundi mlevenja imaćete šećer u prahu.



## KOLAČI

- Količina šlaga može se znatno povećati, a i sama masa biće čvršća, ako u šlag umešate jedno belance i ostavite tako 10 minuta u frižideru. Potom izvadite iz frižidera i šlag snažno mutite, za šta je potrebno samo 2-3 minuta.
- Torta će se odleđiti nakon 12, a sitni kolači nakon 5-6 sati.
- Ivice testa kojom su obloženi zidovi kalupa dobro je pre pečenja malo namazati ovlaš umućenim jajetom (žumance ili belance). Testo će biti hrskavije.
- Gotove kore sačuvaće svežinu i biće za upotrebu čak i nakon 8 dana ako ih uvijete u najlon vrećicu i držite u frižideru.
- Da bi lakše oblikovali rolat, još mlakog ga obmotajte oko tanke oklagije i zavite u salvet. Tek kada se ohladi možete ga puniti kremovima



po želji. Rolat može da ostane svež i nekoliko dana ukoliko ga umotate u šećer i zavijete u papir.

- Kalup za pečenje torte, nakon upotrebe, prvo dobro istrljajte gužvom novinske hartije i solju a potom ga

### **Testo za tortu**

je pečeno kada počne da se odvaja od posude u kojoj se peče. Tada isključite rernu, a kolač ostavite još par minuta u posudi da se postepeno ohladi.

pomoću oštrog sunđera istrljajte u toploj vodi sa deterdžentom.

- Ako pri mešanju testa za kolač sa voćem dodate malo šećera, biće rumeno i hruskavije. Naravno

ovo važi za tzv. masno testo sa dodatkom masnoće (margarin, puter ili mast).

- Nije preporučljivo kolač sa voćem stavljati u pregrejanu rernu. Najbolje je da se peče 30-40 min, pri umerenoj toploti.
- Prilikom sečenja kolača podloga treba da bude ravna, a nožem najpre zaseći ivicu testa pa tek tada zaseći sredinu prekrivenu voćem.
- Kolač izvađen iz kalupa preporučljivo je najpre staviti na rešetku, da ode para.
- Želatin za kolače treba držati oko 15 minuta u hladnoj vodi pa tek onda, dobro oceden staviti na vatru da se otopi pazeći da ne provri.
- Da bi ste lakše izvadili kolač iz kalupa, posudu posle vađenja iz rerne odmah obuhvatite spolja



ispresavijanim peškirom, prethodno ovlaženim u hladnoj vodi. Naravno peškir prvo ocedite.

- Kolač sa preplanulom gornjom površinom: odmah prekriti masnim pergament - papirom.
- Raspadnuti kolač iseći na manje komade, pomešati sa mlekom, prebaciti u vatrostalnu činiju i odozgo stavite komadiće putera. Peći i služiti toplo sa slatkim prelivom.
- Zagoreli kolač: pustite da se ohladi, pažljivo odsecite zagorelu površinu (sem na voćnim kolačima i kolačima od sira) i prelite kolač čokoladnim ili nekim drugim gustim kremom. Potom posuti slojem šećera u prahu.
- Zapečen kolač u plehu: spustiti nekoliko minuta na vlažnu krpu, nožem osloboditi ivice i okrenuti.
- Kolači, pogača ili bilo koje drugo testo koje se mesi sa praškom za pecivo, neće imati neprijatan miris ako se prašak prethodno rastvori u malo razblaženog sirćeta pa tek zatim zamesi testo.
- Ako je kolač već dobio boju, a još nije pečen, jer rerna greje jače sa gornje strane, kolač treba pokriti masnom hartijom namazanom puterom. Ako pak rerna jače greje sa donje strane, pleh treba postaviti na ploču od azbesta, tako će se izolovati toplota.



### **Keks i suve kolače**

čuvajte u limenoj kutiji.  
Ostaće još duže sveži  
ako na dno stavite trun  
soli.



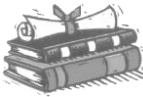
## RIZNICA SAVETA

- Kolač će se posle pečenja lakše odvojiti od pleha ako pre sipanja testa pleh držite par minuta u frižideru. Na taj način se puter ili margarin kojim podmazujete pleh neće istopiti i "spojiti" sa testom.
- U kolaču u kome su naznačene male količine oraha mogu se u zamenu uzeti zobene pahuljice, koje će kolaču dati vrlo lep ukus.
- Višak testa za kolače uvite alufolijom, odložite na najnižu policu frižidera - ostaće sveže za pečenje najmanje dva dana.
- Ispečenu pitu od gotovih kora uvek pokrijte mokrim salvetom, jer će na taj način gornji slojevi kore odmeći i lepo će se iseći željeni komadi.
- Savijače i pite od gotovih kora bolje će da narastu ako se kore, pored ulja, poprskaju i toplom vodom.
- Gotove kore nemojte prskati mlekom, jer će u tom slučaju ispečene savijače biti pretvrde.
- Voće nije preporučljivo posipati šećerom pre nego što se kolač ispeče jer se tada smežura, a testo suviše natopi sokom.



### **SALAMICA**

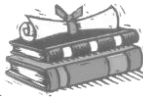
Potrebno je 120g šećera, 120g sečenih ili mlevenih oraha, tri štangle čokolade istrugane na trenicu ili otopljene, jedno jaje i šećer u prahu.

Od šećera (kristal), oraha, čokolade i jajeta zamesiti testo. Oblikovati salamicu u rolnu. Posuti šećerom u prahu. Ostaviti da se stegne. Seći na režnjeve željene debljine.



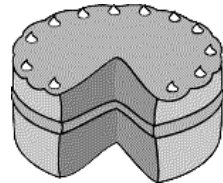
RIZNICA SAVETA

- Pri oblaganju pomašćenog kalupa- tepsije testom, sloj testa što prekriva dno tepsije odmah izbušiti viljuškom. To je najsigurniji način da kolač za vreme pečenja bolje naraste i ne izgubi lep oblik.
- Pre stavljanja testa nije zgoreg dno kalupa malo poprašiti brašnom- upiće suvišnu vlagu.
- Kada pečete tortu dno kalupa obložite tankim papirom, namastite ga i pospite brašnom kao i zidove kalupa. Tako se torta neće zalepiti za dno i neće zagoreti, a sa torte ćete lako skinuti papir. 
- Tortu i druge filovane kolače lakše i ravnomernije možete seći ako ih držite u frižideru da se stegnu, a zatim pre rezanja nož zamočite u ključalu vodu. 
- Testo za tortu će posle pečenja biti meko i vazdušasto, ako je dobro umućeno. Sve sastojke prvo izmešajte u glatku, homogenu masu uz pomoć miksera. Pri kraju mućenja dodajte prašak za pecivo, a zatim testo odmah izlite u prethodno pripremljenu posudu i pecite.
- Tortu, a i druge kolače lakše ćete seći ako ih ohladite u frižideru. Neka ne ostanu predugo unutra. Pre posluženja izvadite da malo stoje na sobnoj temperaturi.



## RIZNICA SAVETA

- Ako sami pravite sir nemojte baciti surutku koja ostaje prilikom ceđenja sira. Ona je odlična zamena za mleko kada pravite kolače ili slano pecivo od kiselog testa. Čak je takvo testo ukusnije od onog pravljenog sa mlekom.
- Tortu ćete lakše iseći ako nož češće umačete u posudu vrele vode.
- Vruću tortu treba iseći ugrijanim sečivom, a hladna se bolje seče tankim kanapom.
- Zabadanjem igle u tortu saznaćemo da li je torta pečena ili ne. Testo će se lepiti za iglu dokle god ne bude pečena.
- Da vam se torta prilikom pečenja ne bi zalepila za dno, obložite sud tankim papirom, namastite ga i pospite sitnim brašnom.
- Da vam se prilikom spremanja testa u brašnu ne bi stvarale gromuljice, stavite malo soli u rastvor vode i brašna.
- Kvasac će brže narasti ako ga stavite u mlako, blago zašćereno mleko.
- Griz u supi se neće zgrudvati ako ga sipate polako.
- Želatin za kolače treba pre spremanja držati oko 15 minuta u hladnoj vodi. Pre stavljanja na vatru treba ga dobro iscediti i paziti da prilikom kuvanja ne provri.



## SLADOLED



- Dok su nekada za pravljenje sladoleda bili potrebni razni aparati i nabavka leda, sada se on može praviti u svakoj kući koja ima frižider. Sladoled se najjednostavnije dobija od nekih vrsta domaćeg voća (maline, jagode, kajsije, lešnika...), kao i od banane, limuna, kafe, vanile itd.



Kao uzor može da posluži sledeći recept:

Jedan kg. malina staviti u platno ili cediljku i dobijeni sok pomešati sa 300 gr. šećera da se rastopi, masu mešati da postane kompaktna. Na to se može dodati i sok od jednog limuna. Masu zatim staviti u modlice i u frižider da se smrzne, a najbolje je jesti ga sa vaflama, piškotama ili nekim keksom. U neke sladolede se dodaje i žumance, mleko (čak i kiselo), sok od pomorandže itd., zavisi od vrste. Na sličan način se prave i pudinzi, hladni kremovi, žele i slično.

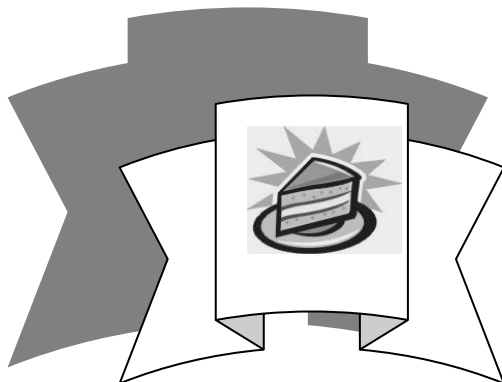


- Prilikom spravljanja sladoleda na njegovoj površini se neće uhvatiti iglice leda ako u smesu kanete koju kap limuna.

### **Parčad sladoled torte**

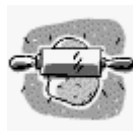
zadržaće lep oblik i neće se brzo rastopiti ako  
tanjiriće

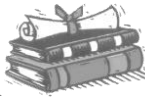
izvesno vreme držite u frižideru.





- Kod spremanja kiselog testa ne zamenjujte mleko vodom. Testo neće biti ukusno, a pri pečenju potamni.
- Pita od gotovih kora će bolje narasti ako pre stavljanja nadeva svaku koru isprskate mešavinom ulja i tople vode.
- Da testa koja se mese sa praškom za pecivo ne bi imala težak miris, prašak potopiti u malo razblaženog sirćeta i tada zamesite testo.
- Nepečene pite ne morate odleživati pre pečenja. Gotove, pečene, pite, držite 2 sata u frižideru pre nego što ih podgrejete.
- Slano testo će uvek bolje narasti ako u brašno, osim kvasca, stavite i malo soda-bikarbone.
- Pečeno testo koje je još toplo lakše se seče ako nož malo zagrejete iznad šporeta.
- Testeninu ne treba predugo kuvati jer će se posle hlađenja raspasti i skašati. Dovoljno je da testeninu spustite u kipuću vodu, sačekate da voda još jednom provri zatim vatru odmah smanjite.
- Testo se prilikom kuvanja neće slepiti ako u vodu, pre nego što proključa, dodate kašiku ulja.
- Ako pri mešanju masnog testa dodajete mleko, ono mora biti hladno jer testo neće narasti.





## RIZNICA SAVETA

- Kada pravite pиту od sira, potopite dve šoljice griza u malo hladnog mleka i ostavite da stoji 2-3 sata. Postepeno griz pomešajte sa sirom i jajima. Pita pripremljena na ovaj način biće veoma ukusna i rastresita.
- Testo posle kuvanja isperite mlakom, nikako hladnom vodom.
- Ako želite da vam palačinke budu jako tanke testo umesto sa mlekom napravite sa vodom i malo ulja. Ako volite mekane pecite ih na tihoj vatri, a ako su vam draže hrskave onda vatra treba da bude jaka.
- Kada pečete palačinke služite se istovremeno sa dva tiganja pa ćete tako brže obaviti posao.
- Ako u testo za palačinke dodate čašu piva ili sneg od belanaca, palačinke će biti rastresitije.
- Testo za palačinke biće vazdušasto ako masi dodate kašičicu sirćeta. Palačinke će biti mekše ako umešate mleko i jogurt, a ne samo mleko.
- Kada pravite palačinke na dve trećine mleka dodajte jednu trećinu kisele vode - palačinke će biti ukusne i meke i sutradan.
- Krofne će biti vazdušastije, ukusnije i manje masne ako se u testo, pri kraju mešenja, doda kašičica sirćeta.

## UVIJENA GIBANICA SA SIROM

Sadržina: 500 grama tankih kora, 60 grama sitnog polumasnog "švapskog" sira, 2 jaja-belanca posebno izlupati, so po potrebi i ukusu, zavisi od sira.

List testa namazati uljem, preko njega staviti drugi list. Zatim pomešati sir sa jajima i namazati preko celog lista, tako ponoviti 2-3 puta. Zatim se uvije kao štrudla. To se ponavlja dok traje materijal. Uvijene štrudle staviti na veću tacnu i ostaviti u friz, da stoji 4-5 sati. Kada se izvadi seče se na kolutove debljine prsta i ređa u pleh. Jedno celo jaje se izmeša sa 3 kašike pavlake i svako parče se namaže odozgo. Tada se stavi u rernu i peče na oko 150 stepeni. Kada porumeni, izvadite iz rerne i služite toplo. Ako ima više parčadi nego što stane u pleh ostaviti u friz za neku priliku. Naravno to što ostaje ne treba mazati pre nego što se ponovo peče.



## HLEB I PECIVO

- Testenine nikada ne treba previše kuvati jer se slepe. Vreme pripreme zavisi od vrste testenine; bez jaja se kuvaju oko 15 minuta, dugačke makarone 20, a tanki rezanci 5 minuta.
- Veće količine brašna sačuvaćete od insekata i vlage ako u džak sa brašnom stavite nekoliko komadića ćumura za roštilj, koji stavite u posebnu plastičnu vrećicu.
- Brašno će ostati sveže i neće skupljati vlagu ako u kutiju u kojoj ga držite stavite list lovora.



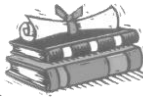


## RIZNICA SAVETA

- Za hleb je najvažnije da bude na suvom i provetrenom mestu. U kutiji će se on pre ubuđati nego na vazduhu. U frižideru će se sačuvati nešto duže ali će brzo odmeknuti. Pri tom ne pomaže ni uvijanje u alufoliju. Načeti hleb najbolje je zasečenom stranom staviti na drvenu dasku, na provetrenom mestu i tako ostaviti do sledećeg sečenja. Uvek je dobro u kući imati hleb u rezervi. Uvijen u alufoliju on će se dobro očuvati u zamrzivaču. Pre upotrebe se mora odlediti u rerni.

Hleb ne treba čuvati u plastičnoj kesji, jer će kora brzo omekšati i promeniti miris. Dobru zaštitu od sušenja i prašine pruža platnena vrećica, najbolje od lana ili pamuka. Istovremeno kroz tkaninu prolazi vazduh što je uslov da hleb ostane svež.

- Prašak za pecivo možete zameniti rumom. U već zamešano testo dodajte 2-3 kašike ruma na pola kilograma brašna. Testo će biti ukusno i vazdušasto kao da ste upotrebili prašak za pecivo.
- Šta treba uraditi da pirinač ili testo prilikom kuvanja ne prionu za dno posude? Kada voda proključa, pre nego što u nju stavite pirinač ili testo dodajte komadić putera ili kašičicu ulja.
  - Rezanci se ispiraju hladnom vodom, a špagete i makarone toplom.
- Prezle ćete zaštititi od pojave plesni ako u kutiju stavite list lovora.



## RIZNICA SAVETA

- Sendviče, što su vam ostali od nekog slavlja, nemojte baciti nego ih složite na namašćeni lim za pečenje, drugog jutra podgrejte u vrućoj rerni i poslužite kao ukusan doručak.
- Ako pšenicu kuvate u ekspres loncu uštedećete dosta vremena i električne energije.
- Kutiju u kojoj držite hleb povremeno isperite blagim rastvorom hipermangana.

- Da biste otklonili vlagu iz brašna i sprečili pojavu crva

**Buđavi hleb**  
odmah baciti jer je opasan po zdravlje. Kutiju u kojoj je stajao odmah obrišite krpom natopljenom mešavinom sirćeta i vode i dobro osušite.

ubacite u platnenu kesicu nekoliko komada drvenog uglja, i držite je u brašnu koje je ovlažilo.

- Testo koje spremate za palačinke biće bolje ako prvo zamesite mleko i brašno pa tek potom dodate jaja.
- Pite i gibanice spremajte sa uljem jer ono ne steže kao mast. Na taj način ih možete služiti i kad su hladne.
- Testo neće pregoreti ako ga pri pečenju prekrijemo hartijom.

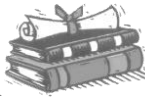




## JAJA

- Sem Francuza niko ne ceni jaja onoliko koliko ona zaista zaslužuju. Međutim, vremena se menjaju pa će bar zbog ekonomičnosti jaja zauzeti ugledno mesto. Uostalom, ova biološki savršena namirnica koja se, sem toga, može pripremiti na bezbroj načina, to i zaslužuje. Jaja treba čuvati obavezno u frižideru ali ne u blizini namirnica jakih mirisa jer je ljuska jajeta porozna pa jaja upijaju mirise. Pre kuvanja jaja dovesti na sobnu temperaturu i to prelivanjem toplom vodom.
- *TVRDO KUVANA JAJA* se, zapravo, ne kuvaju u ključaloj vodi nego u vodi koja struji tj. sa čijeg se dna tek podižu mehurići prema vrhu. Voda u posudi treba da dobro prekrije jaja koja se u vodu spuštaju oprezno kašikom. Jaja se kuvaju na ovaj način oko 10 minuta, a zatim, pošto se izvade, stavljaju pod mlaz hladne tekuće vode i to samo sekundu-dve. Ovako kuvana jaja su ukusnija jer belance nije suviše tvrdo i bez ukusa a žumance ne gubi svoju izrazitu boju.
- *MEKO KUVANO JAJE* kuva se u ključaloj vodi od 3 do 4,5 minuta. Belance je očvrstlo ali još uvek meko, a žumance žitko.
- *POŠIRANA JAJA*. Uspeh je najbolji kad se upotrebe sveža jaja ne starija od 3-4 dana. Ako se priprema više jaja, potrebno je dovoljno široka posuda koja mora da je i dovoljno duboka da bi mogla da sadrži dovoljno vode kako

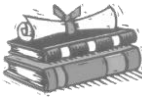




## RIZNICA SAVETA

jaja ne bi prionula za dno. Voda, kojoj se doda jedna kašika sirćeta i malo soli da bi jaja zadržala pravilniji oblik, dovede se do ključanja i tek tada se u nju spuštaju jaja. Prethodno se svako jaje pažljivo razbije u posebnu šoljicu pa se ove drže u obe ruke i jedna po jedna izvrcu u ključalu vodu. Čim belance počine da očvršćuje, izmiče se posuda sa grejne ploče, a jaja prevrnu jednom ili dva puta perforiranom kašikom. Posuda se sada poklopi dok voda još struji (van ploče) oko tri minuta. Sada se jaja vade pomoću perforirane kašike i ukoliko se jaja ne služe odmah, stave se u posudu s toplom vodom. Ako se jaja odmah služe, stave se u posudu sa hladnom vodom u kojoj se drže oko jedan minut da bi se time zaustavilo kuvanje a i da se uklone tragovi kiseline. Posle toga se suše na podesnoj salveti i makazama odseku nepotrebni krajevi belanca a jaje uobličuje u pravilan oblik.

- Jaja koja čuvate u frižideru ostaće duže sveža ako ih okrenete vrhom nadole.
- Prilikom pripremanja krema najpre treba umutiti šećer i žumance pa postepeno dodavati vrelo mleko ne prekidajući mućenje. Ako se mleko odjednom uspe, žumance će se izdvojiti i zgrušati.
- Naprslo jaje treba što pre upotrebiti jer se brzo kvari. Ako hoćete da ga skuvate, naprslo mesto premažite sirćetom ili limunovim sokom i jaje spustite u vrelu vodu - belance neće iscuriti.
- Ako jaja držite u frižideru nemojte ih držati blizu odeljka za duboko zamrzavanje, mogu se smrznuti i pući.



RIZNICA SAVETA

- Zaslađen sneg od belanaca može ponekad da zameni zaslađenu pavlaku, ali ga treba upotrebiti istog dana, inače je štetan za organizam.
- Trik za taze domačice ili bajata jaja: Razbijte jaje iznad levka: belance će proći, a žumance će se zadržati u levku.
- Dva načina za proveru svežine jaja:
  - potope se u hladnu vodu i ako isplivaju, bajata su,
  - dobro se protresu u ruci i prinesu se uhu, ako se mućkanje izrazito čuje, onda nisu sveža.
- Sveža jaja imaju hrapavu ljusku mat boje, dok je ljuska jaja starijih od nedelju dana sasvim glatka i sjajna.
- Ako se tokom kuvanja jaja obrću kašikom žumance će ostati u sredini.
- Jaje koje barite za punjenje sendviča ili za ukrašavanje jela, neće popucati ako pre spuštanja u vodu jedan kraj probušite čiodom.
- Tvrdo kuvano jaje lakše ćete oljuštiti ako u vodu u kojoj se jaje kuva dodate kašiku sirćeta.
- Tvrdo kuvano jaje lepo će se iseći ako to činite nožem koji se pre sečenja kvasi u vreloj vodi i briše krpom.
- Da vam jaja prilikom kuvanja ne bi prskala treba ih po vađenju iz frižidera neko vreme držati u vodi u koju ste dodali 1/4 čašice sirćeta i 2 kocke šećera, a zatim ih u istoj vodi skuvajte.
- Jaje sa tankom ljuskom neće tokom kuvanja popucati ako u vodu za kuvanje



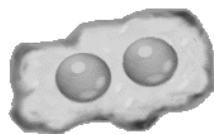




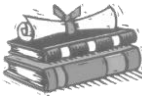
RIZNICA SAVETA

stavite malo soli.

- U svakom slučaju, nikada ne treba staviti da se kuvaju jaja tek izvađena iz frižidera. Neka na sobnoj temperaturi odstoje bar pola sata.
- Kuvano jaje ćete lako razlikovati od svežeg ako ga pustite da se lagano kotrlja po stolu. Kuvano se brže kotrlja od svežeg.
- Jaja ne barite ako su jako rashlađena, jer će prsnuti čim ih stavite u toplu vodu ili kada voda počne da ključa. I jaja za bilo kakvu upotrebu treba bar sat-dva ranije izvaditi iz frižidera. Ako jaje ipak prsne, odmah ga izvadite, obavijte staniolom i vratite da se dokuva.
- Jaja na oko bez masnoće. Jaje se jedno po jedno razbiju u poseban sud, pa se pažljivo spuste u zagrejan tiganj sa malo vode. Belanca se pažljivo promešaju viljuškom dok ne pobele. U belanca može da se nastruže sir ili sitno isecka šunka.
- Ako hoćete da panirate meso, ribu ili valjuške, a nemate jaja, dovoljno je da uzmete fino kukuruzno brašno. Na taj način ćete dobiti reš koricu kao da ste namirnicu prvo umočili u jaja pa u prezle.
- Ako primetite da vam nedostaje jedno jaje, a pravite recimo kolač, možete ga nadoknaditi sa pola čaše mleka ili milerama u koji ste dodali supenu kašiku sirćeta. U svakom slučaju to neće smetati vašoj jetri.
- Ima dosta jela u koja se stavljaju jaja. Ali manje je poznato da jaja uspešno mogu zameniti kisela pavlaka ili mleko. Ovo



jaja



## RIZNICA SAVETA

naročito važi za pogačice, nadev od mesa, obično masno testo, knedle, noklice, testo za čorbe.

- Da se jaje na oko ne bi lepilo za tiganj, uspite u masnoću mrvicu brašna, pazeći da ne požuti.
- U zavisnosti od godišnjeg doba, sveža jaja se mogu čuvati od dve do četiri nedelje. Posle toga treba biti obazriv jer se možda u međuvremenu neko jaje pokvarilo, pa svako treba posebno razbiti.
- Da bi ste bili potpuno sigurni da jaja izvađena iz frižidera neće pri kuvanju popucati svako posebno treba uviti u alufoliju.
- Ako želite da sprečite pucanje jaja pri kuvanju obazrivo iglom probušite njihovu šotku (deblji kraj) pa tek onda stavite u sud.
- Ako u toku kuvanja popuca ljuska jajeta, može se dogoditi da veliki deo belanca iscuri u vodu. Osim toga, takvo jaje ne izgleda lepo na stolu. Evo jednostavnog načina da to sprečite. Čep od plute natakните na iglu za šivenje tako da šiljak ostane napolju. Ovim malim šilom probušite rupicu na ljusci sirovog jajeta, i to na njegovom užem delu. Nakon toga može te ga mirno staviti u ključalu vodu. Ostaće sasvim celo.
- Jaja uvek razbijajte jedno po jedno u posebnu posudu kako vam se ne bi dogodilo da zbog jednog pokvarenog bacite i ostala.
- Omlet će biti ukusniji i sočniji ako se

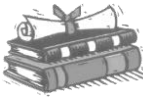



umućenim jajima doda malo mleka ili kajmaka.

- Omlet će biti ukusniji i sočniji ako prilikom mućenja dodate jedno po jedno jaje.
- Dogodiće se da razbijeno jaje ima neprijatan miris. Takva jaja razbijte i ostavite na vazduhu nekoliko časova. Miris će nestati.
- Jaje "na oko" biće lepo ispečeno ako se pre pripreme hladna masnoća zasoli.
- Jaja koja su dugo stajala u frižideru, najbolje ćete osvežiti ako ih pre upotrebe potopite u veoma slanu hladnu vodu.
- Razbijeno jaje se neće osušiti ako ga prelijete mlekom.

*Ako jaja od kojih treba da ulupate čvrst  
sneg nisu sveža, dodajte 4-5 kapi limunovog  
soka.*

- Jaja u umaku od paštete mogu se poslužiti kao toplo predjelo i kao ukusan manji obrok. Tvrdo kuvana jaja prerežite napola i složite u vatrostalnu posudu. Na ugrejani margarin dodajte neku laganu paštetu i tri kašičice hrena, posolite, pobiberite i na kraju umešajte kiselu pavlaku. Umak treba kratko prokuvati i potom ga preliti preko jaja, i sve petnaestak minuta zapeći u vreloj rerni.

RIZNICA  SAVETA

- Kajgana će biti mnogo bolja i lakša ako ulupanim jajima dodate malo vode.
- Preostalo žumance treba odmah izvaditi iz ljuske u šoljicu pa preliti hladnom vodom, da se ne osuši. Tako će ostati upotrebljivo i posle dva-tri dana. Umesto vode, može se u šoljicu uliti i ulje.
- Pripremajući krem od žumanaca ne smete dozvoliti da masa pri zgušnjavanju provri, jer će se ona izdvojiti i zgrušati. 
- Sneg od belanca treba za neke vrste kolača posebno čvrsto umutiti. Kada niste sigurni da je masa dovoljno čvrsta, uradite malu probu nožem. Presecite sneg na nekoliko mesta i sačekajte 1/2 minuta, ako linije preseka nisu za to vreme isčezle, sneg je dobro ulupan.
- Kada želite na brzinu napraviti sneg od belanaca stavite mešalicu u friz 5 minuta.
- Sneg od belanaca treba mutiti sve dok ne nestane vodnjikav trag na dnu suda. U obrnutom slučaju sneg će spasti čim ga stavite u rernu, zbog čega će kolač biti tvrd, a ponekad neupotrebljiv.
- Ulupano belance sa malo limunovog soka može poslužiti kao odlična maska za negu masne kože. Drži se na licu desetak minuta i skida mlakom vodom. Ova maska pomaže skupljanju proširenih pora na koži.



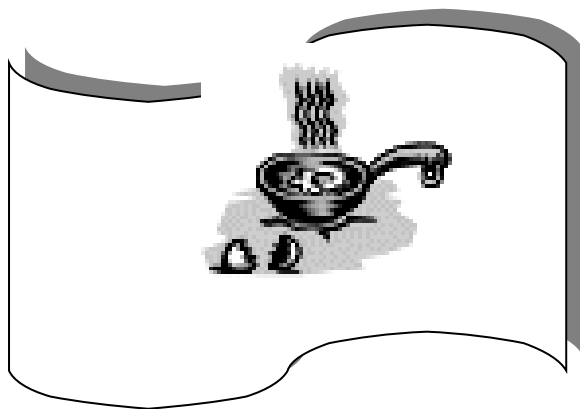
- Prilikom odvajanja belanca od žumanca treba dobro paziti. I najmanji trag žumanca neće dozvoliti da se belance lepo ulupa.



- Odvojeno belance ili žumance može se sačuvati i nedelju dana u frižideru ako se čuva u malim bočicama koje su zatvorene.
- Ako vam je potrebno samo belance probušite debljom iglom oba vrha jajeta, pa nagnite jedan vrh naniže da belance isteče. Žumance može ostati u ljusci nekoliko dana sveže.
- Belance će poboljšati izgled i ukus krompira ako ga ulupate u čvrst sneg i lagano umešate u pire pri kraju spremanja. Na ovaj način ujedno i povećavate količinu spremljenog pirea, što je značajno ukoliko su ukućani nešto gladniji nego obično.
- Ako od belanaca ne možete da ulupate čvrst sneg, dodajte malo soli. Ako i to ne pomaže dodajte malo šećera u prahu i nekoliko kapi limunovog soka.
- Od belanceta se ne može ulupati čvrst sneg ako je jaje tek izvađeno iz frižidera. Zato jaja uvek treba izvaditi ranije, da se zagreju.
- Sneg od belanaca će se brže i lakše umutiti ako u njega dodate nekoliko kapi limuna ili obične vode.
- Pošto ste ulupali belance u gust sneg, dodajte u njega malo prah šećera i lupajte ga još 3 - 4 minuta. Šećer će pomoći da masa ne splasne.




Ako belance ostavite, pre mućenja, dvadesetak minuta na hladnom, umutiće se brže i sneg će biti čvršći.





## VOĆE

- Ostaci pomorandže ili grejpfruta ostaće sveži ako voće podelite na kriške i složite u kutiju čije je dno prekriveno šećerom. Poređajte kriške tako da se ne dodiruju pa ih prekrijte slojem šećera. Kutiju prekrijte papirom i ostavite na hladnom mestu. 
- Kada kuvate džem prethodno ušpinujte šećer, pa tek onda stavite voće. Tako vam, za vreme kuvanja, džem neće prskati po šporetu.
- Koru od pomorandže, koja se može koristiti, dobro oprati i očistiti od belog unutrašnjeg sloja. Potom je sitno iseckati i ostaviti nedelju dana u čistom alkoholu. Procediti, koru baciti, a tečnost ostaviti. Zatim skuvati litar vode sa 400 grama šećera i 20 grama limuntusa. Kada se ohladi dodati sok od kora i alkohola. Leti praviti osvežavajući napitak tako, što će se pomešati dve trećine vode i jedna trećina ekstrata.
- Svež ananas, kao i svako voće, treba prvo oprati pa zatim odseći gornji i donji deo. Onda će lako biti iseći ga na kolutove. Tek tada, sa kolutova se seče kora jer je to mnogo lakše nego ljuštiti ceo ananas.
- Marmelada je dobro skuvana ako ima odgovarajuću gustinu. Da bi ste znali da je gotova pustite da mala količina vruće marmelade polako kaplje sa varjače u sud sa hladnom vodom - ako kapi zadrže oblik i



potonu na dno suda, onda je marmelada dovoljno gusta, a ako se raspadnu nastavite sa kuvanjem.

- Neko voće kada je očišćeno na vazduhu brzo tamni. Okiselite hladnu vodu limunskom kiselinom i očišćeno voće stavljajte u taj rastvor da stoji do početka kuvanja kompota. Nož s vremena na vreme operite u tom rastvoru. Komadići voća će biti jednako svetli i lepi.
- Banane su veoma ukusno, aromatično voće koje naročito vole deca. Odličan su dodatak voćnim salatama, kremovima, voćnim tortama i drugim poslasticama. Mogu se davati i bebama, a koriste se i u raznim dijetama, izuzev u dijeti za mršavljenje, jer sadrže dosta šećera. U svetu postoje i vrste koje se peku ili prže na roštilju, ali se kod nas ne uvoze. Inače, banane su skupo, ali hranljivo i korisno voće jer sadrže dosta minerala i vitamina B i C. Banane su prilično kalorične, u 100 grama ima 99 kcal (414 kJ).
- Ukus i miris voćne salate biće lepši ako se u salatu stavi kašičica likera ili konjaka. Još je bolje ako se upotrebi nekoliko vrsta likera.

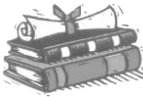


*Zelene banane* brže će sazreti ako uz njih stavite jednu sasvim zrelu bananu ili jabuku.




- Ukoliko ste kupili zelene banane i želite da što pre sazru, stavite ih u kesu sa dve jabuke. Čak i jako zelene banane sazreće za dva dana ako ih zamotate u



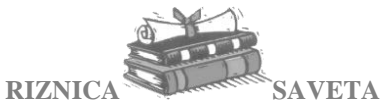


RIZNICA SAVETA

novinsku hartiju i stavite u ostavu. Banane nikada ne treba stavljati u frižider.

- Banane u voćnoj salati neće da pocrne ako ih odmah posle seckanja poprskate limunovim sokom i pospete šećerom u prahu, a zatim izmešate sa ostalim voćem.
- Dinja je kvalitetna ako je pri kupovini peteljka, koja je još na njoj, debela i sočna. 
- Dunja je voće sa mnogo pektina, prirodnog sastava za želiranje, pa se najviše koristi za pripremanje želea, džemova i kitnikeza, ali i za veoma ukusan kompot. Kao sveže voće ređe se jede, jer mnogima smeta pomalo opori ukus. Inače dunja sadrži dosta vitamina i minerala, a najviše kalcijuma i kalijuma. U 100 gr dunje ima 63 Kcal (264 kJ).
- Orasi za svaki ukus. Košunjavi plodovi, razne vrste oraha, veoma su ukusni i hranljivi, jer sadrže visokovredne sastojke. Imaju višestruku primenu, koriste se i za grickanje, i za spravljanje raznih kolača, jela i sosova. Gotovo sve vrste sadrže mnogo belančevina, visokovredne masne kiseline, minerale (najviše kalcijum, fosfor i gvožđe), kao i vitamine A i B1.
- Vredni sastojci košunjavih plodova biće sačuvani samo ako ih na pravi način čuvate. Najbolje da razne vrste oraha do upotrebe ostanu u ljusci i da se čiste neposredno pre





## RIZNICA SAVETA

korišćenja. Oljušteni i istinjeni ili samleveni uglavnom se brzo kvare, čak i u frižideru ili zamrzivaču.

- Orah u ljusci može se čuvati i do godinu dana. Treba voditi računa da se ne drži u blizini crnog luka, jer može da povuče miris. Koristi se za kolače, voćne salate, uz blage sireve i neke specijalitete.
- Osušene orahe potopite u toplo mleko i ostavite da stoje 5 sati, posle toga će opet biti sveži, a omekšaće im se i korica pa ćete je lakše skinuti ako je to potrebno.
- Orahe ćete duže moći da čuvate da vam se ne užegnu ako ih u rerni zagrejanom na 100 stepeni sušite desetak minuta.
- Orah u ljusci, pre razbijanja i čišćenja, treba da prenoći u vodi sa malo šećera. Sutradan će se lakše razbijati ljuska i vaditi jezgro.

## KRUŠKE

- Krušaka ima mnogo vrsta, a one zimske mogu da se nađu u prodaji, čuvane u hladnjači, čak i do kraja marta. Veoma je ukusno i zdravo voće, jedino ne prijaju onima sa osetljivim stomakom, pa se zato njima preporučuju samo u obliku kompotu, ili oljuštene i očišćene od koštica. Veoma su pogodne i za pripremanje voćne salate, u kombinacijama sa drugim voćem. Sadrže minerale, naročito kalijum, kao i vitamin B2. Ima ih sočnih, vodenih, kao i suvljih, sipkavih vrsta, slatkih i nakiselih. U

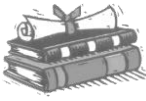


zavisnosti od vrste u 100 grama krušaka ima od 44 do 60 kcal (od 183 do 251 kJ).

## JABUKE

- Ako morate oljuštiti veću količinu jabuka za fil kolača, stavite ih jedan minut u kipuću vodu. Čistiće se lakše i brže.
- Kada ljuštite dunje ili jabuke, ljuske nemojte bacati, već ih sušite nekoliko dana na promaji. Kada se ljuske osuše, stavite ih da se malo prosuše u mlakoj rerni. U toku zime ove ljuske dodajte čaju, koji će, uz ovaj dodatak, biti mnogo ukusniji.
- Za poslastice, koje se nadevaju jabukama obično se koriste kisele i nakisele jabuke. Ali ako ovih nema mogu se upotrebiti i slatke jabuke, ali im treba dodati malo limunovog soka.
- Kompot od jabuka će dobiti poseban miris ako mu na početku, čim proključa, dodate vrlo malo putera.
- Kompot od jabuka biće ukusniji ako mu kad se ohladi dodate kašiku meda.
- Ukus kompota od jabuka ćete poboljšati ako u njega dodate kesicu vanilin šećera i sok od jednog limuna.
- Jabuke i kruške isečene za voćnu salatu, sačuvaće svoju boju, ako ih oljuštene i isečene na komade stavite u vodu u koju je isceden limun.





- Da bi jabuke sačuvale prirodnu boju, isečene na kriške spuštajte odmah u hladnu i malo posoljenu vodu pa ostavite da tako stoje do upotrebe.
- Pita od jabuka će biti lepša i rastresitija ako za pripremu nadeva koristite nešto tvrđe jabuke. One u toku pečenja puštaju malo soka, a to je jedan od uslova da se testo ne slepi.
- Dokazano je da u jabukama ima kalcijuma. Preporučuje se starijim osobama da pojedu bar jednu jabuku na dan da bi se zaštitili od bolesti kostiju i da bi izbegli njihovu krtost.



Suvo grožđe nikada ne držite u papirnatim vrećicama, već ga odmah izručite u čistu teglu. Stvar je u tome što se u papirnatim vrećicama zrna suvog grožđa slepe, pocrne, a lako i uskisnu.

## ŠLJIVE

- Suve šljive pre kuvanja treba potopiti u hladnu vodu i ostaviti ih da tako stoje dva sata. Na taj način se neće prilikom pripremanja kompota raspasti i biće mekane.



- Suve šljive biće mnogo ukusnije i brže će se skuvati ako ih umesto u vodu, potopite u jak, dobro zašećeren čaj sa kriškom limuna. Šljive će do jutra nabubriti, omekšati i uz to dobiti prijatnu aromu limuna.
- Suve šljive pre kuvanja obično se ostave izvesno vreme u mlakoj vodi da bolje nabubre. Međutim, kompot od suvih šljiva imaće još bolji ukus ako ih nekoliko sati pre kuvanja potopite u vreo čaj.

## LIMUN

- Da bi ste dobili više soka od limuna malo ga ugrejte pre ceđenja.
- Osušeni ili sparušeni limun povraće svežinu ako se stavi u hladnu vodu.
- Malo limunovog soka u vodi u kojoj se kuva kupus ili karfiol sprečiće širenje neprijatnog mirisa po stanu.
- Da bi limun bio izdašniji i da bi se lakše cedio, ugrejte ga pre upotrebe.
- Miris luka, ulja i ribe uklanja limun. Kriške limuna dodajte vodi u kojoj se kuva riba.
- Kad čistite voće i povrće ne možete koristiti rukavice, ali sve mrlje možete odstraniti limunovim sokom. Kad završite čišćenje voća ili povrća, ruke prvo operite mlakom vodom i sapunom, a zatim istrljajte limunom, pa



ponovo operite vodom. Izbrišite ruke peškirom i namažite ih glicerinom ili nekom drugom kremom za ruke. Odlično sredstvo za negu ruku je i ova emulzija: čašica soka od limuna, čašica glicerina i kocka kamfora. Sve stavite u čistu bocu i pre upotrebe dobro promućkajte.

- Sneg od belanca će se brže i lakše umutiti ako se pre mućenja doda nekoliko kapi soka od limuna.
- Limun će duže ostati svež ako ga držite u tegli sa vodom koju treba svakodnevno obnavljati. Ako je limun presečen na pola onda ga donjim delom stavite na tanjir, a preko njega stavite čašu.
- Limun je odlično sredstvo za masnu kožu. Napola rasečenim limunom pređite preko lica i vrata i pustite da se sok upije u kožu a potom isperite mlakom vodom. Činite to dva puta nedeljno.
- Limunovu koru lakše ćete ribati budete li limun držali u frižideru sat ili dva.
- Ako vam je potrebno samo nekoliko kapi limunovog soka, nije potrebno da limun rasecate. Probušite ga na dva mesta iglom za pletenje, nacedite onoliko koliko vam je potrebno i limun sačuvajte do sledeće upotrebe.




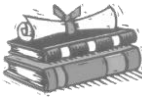
onda koristite.

- Limun sa zelenom korom nije nezreo, već samo ubran u hladnije vreme, pa zbog vetrova i niže temperature nije požuteo. Po ukusu i sočnosti je isti kao i žuti. Zeleni limun ostavite u hartiji par dana da stoji, pa ga tek

## POVRĆE

### ČUVANJE POVRĆA

- Jedan od načina čuvanja povrća za zimske dane je stavljanje u trap. Na ovaj način se čuvaju krompir, zelen za supu, praziluk, cvekla, šargarepa, crna rotkva. Ovim namirnicama bi trebalo obezbediti mesto u trapu, toploj leji ili podrumu.
  - Plodovi koji se stavljaju u trap moraju da budu sasvim zdravi, a pesak, zemlja i novinski papir potpuno suvi.
  - Mesto na kome se ostavljaju namirnice u trap mora da bude mračno, hladno i izloženo promaji. Najpogodnija mesta za to su podrumi, tavani i ostave koje se ne greju.
- 
- Luk se čuva na taj način što se od njega pletu venci koji se ostavljaju da vise na suvom mestu u prostoriji koja je izložena promaji. Pri tome treba voditi računa da se odabiraju samo oni plodovi koji imaju zdravu košuljicu, koja će ih štititi od mraza i truljenja.
  - Pojedine vrste povrća se leti suše na jakom suncu, a zimi pre upotrebe potapaju u mlaku vodu (boranija, plavi patlidžan, pečurke).
  - Promrzlo povrće držite u hladnoj vodi oko pola sata.

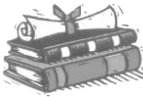


RIZNICA SAVETA

- Jelo od zaleđenog povrća treba kuvati kraće vremena od svežeg.
- Uvelo povrće ćete brzo osvežiti ako ga stavite u hladnu vodu u koju dodate sok od limuna.
- Duboko zamrznute namirnice uvek kupite pre neposrednog povratka kući i odmah ih, pre ostalih poslova, ponovo stavite u zamrzivač, ukoliko ne nameravate da ih odmah upotrebite.
- Suvo voće se mnogo lakše kuva kada se prethodno prelije vrelom vodom, a tek sutradan, vodi u kojoj se kuva dodati kašiku maslinovog ulja.
- Kada spremate jelo sa zamrznutom šargarepom ne zaboravite da dodate kocku šećera. Ukus će biti daleko bolji nego bez udela šećera.
- Oprano sirovo povrće lako ćete ocediti od vode ako ga stavite u najlonsku kesicu izbušenu pri dnu na nekoliko masta pa je obesite iznad sudopere.
- Voće i povrće zadržaće više vitamina ako ih perete tekućom vodom.
- Voće i povrće koje konzervirate i spremate za zimnicu ne treba dugo držati u vodi, niti dugo kuvati, da ne bi izgubilo suviše vitamina i hranljivih sastojaka.
- Komad platna natopljen pivom pomoći će da se sačuva sveža zelena boja povrća.



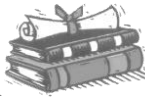




RIZNICA SAVETA

- Preliv za salatu u koju ste usuli više sirćeta razblažićete ako u nju ubacite komad sredine hleba.
- Ako kuvate povrće danas za sutra, ostavite ga nezaprženo da ne bi prokislo. Zapržite ga neposredno pre serviranja.
- Kod upotrebe konzerviranih jela (voće, povrće, mesne preradevine i ribe) odmah po otvaranju konzervi prespite ih u staklene ili porculanske posude. Nikada ne držite ono što je za jelo u otvorenim limenkama.
- Tvrd pasulj lakše ćete skuvati ako bacite vodu prvog kuvanja i u drugu vodu ulijete malo jestivog ulja.
- Ljuska od paradajza se veoma lako ljušti ako se pre toga paradajz potopi u toplu vodu.
- Paradajz će se lakše ljuštiti ako ga prethodno na nekoliko mesta, u krug prevučete tupom stranom noža.
- Uvelu zelenu salatu ćemo osvežiti ako je stavimo u hladnu vodu u koju sipamo malo sirćeta ili limunovog soka.
- Da bi sačuvali svežinu peršuna za spremanje raznih jela, sitno iseckan peršun zamrznite u posudi za led.
- Sveža zelena paprika je teško varljiva zato je pre spremanja na minut - dva prokuvajte u kipućoj vodi.
- Ako vam želudac ne podnosi ljute paprika ili feferone, ostavite ih očišćene 10-tak minuta u hladnom čaju od kamilice. Tako ćete im ublažiti ljutinu.





## RIZNICA SAVETA

- Salatu koju nećete odmah upotrebiti, treba odmah očistiti, oprati, zamotati u vlažnu krpu ili staviti u zatvorenu plastičnu posudu i spremiti u frižider.
- Punjene tikvice biće mnogo ukusnije ako smesi - filu od mesa dodate kuvani zgnječeni krompir.
- Povrće je kuvano kad "legne" na dno posude. Ako pliva po posudi, znači, treba još kuvati.
- Povrće koje raste pod zemljom, npr. krompir, peršun, šargarepa, perite u hladnoj vodi, a ono čiji se nadzemni deo upotrebljava, npr. kupus, kelj i slično, u mlakoj vodi.
- Salatu i ostali zeleniš stavite u vodu i dodajte malo soli. Ostavite tako potopljeno pet minuta, zatim ga operite kao i obično. Već nakon ispiranja sigurno će nestati svi neželjeni nametnici.
- Peršun će imati impozantniji ukus ako se opere u toploj vodi.
- Peršun možete da zasadite u obične saksije na terasi ili na prozorskoj dasci, imaćete začim pri ruci, a biljka će odbijati muve i komarce.
- Peršun možete sačuvati svež oko dve nedelje ako postupite ovako:  
Operite i osušite strukove peršuna, otkinute listiće i iseckajte ih, stavite u teglu i u frižider.
- Pre nego što počnete da sečete peršun na drvenoj dasci, pokvasite je da daska ne upije sok od peršuna.
- Da pasulj, koji je ostavljen za zimu, ne bi napao žižak, pored pasulja treba



ostaviti prosušene listove oraha.

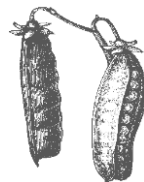
- Da bi se pasulj i suvi grašak, koji se ostavlja za zimu sačuvao od žiška, treba ga staviti u platnene vrećice, u koje se doda i nekoliko komada ljutih, suvih paprika.
- Zeleni pasulj će i posle kuvanja zadržati prirodnu boju, ako se na litar vode u kojoj će vriti doda kašika ulja.
- Ako kuvate pasulj najbolje je da ga uveče potopite u hladnu vodu jer će se tako pre skuvati. Ukoliko je pasulj tvrd i teško se raskuvava dodajte malo soda-bikarbone. U nedostatku soda-bikarbone dodajte kiselu vodu i biće mekši. Suvo meso za pasulj, pre stavljanja u lonac, treba izvesno vreme držati u vrućoj vodi da bi izvukla suvišnu so. Pasulj se inače soli kada se zaprži, ukoliko je to potrebno.
- Grašak će biti ukusniji ako mu pri kraju kuvanja dodate malo šećera i pustite da još jednom jelo provri.
- Kada pravite salatu stavite 4 dela ulja i 1 deo sirćeta. So rastvorite u sirćetu i sve dobro izmešajte.
- Da bi ste odstranili sitne insekte sa listova zelene salate, isperite je vodom zakišelnom sirćetom. Ako ovo ispiranje ponovite nekoliko puta nijedan insekt se neće zadržati na listovima salate. Zatim salatu isperite vodom i pripremajte kao i obično.





## RIZNICA SAVETA

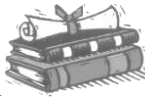
- U zamrzivač treba stavljati samo prvoklasno sveže ubrano i bez oštećenja voće i povrće.
- Povrće treba kuvati u što manjoj količini vode jer se tako skraćuje vreme pripreme i čuvaju vitamini i mineralne soli. Dovoljno je da nivo tečnosti bude na oko santimetar iznad povrća bez obzira na njegovu vrstu.
- Kad čistite povrće otpatke stavite u stare novine i dobro zamotajte. Tako ćete izbeći stalno pranje kante za smeće, a i neprijatan miris smeća. Kantu treba povremeno istrljati špiritusom kako bi se uklonile mrlje, a u isto vreme izvršila dezinfekcija. Posle ovog postupka kanta se ispere čistom vodom.



- Povrće jakih boja treba čistiti brzo i vešto tako da na rukama ne bi nastale neprijatne mrlje. Ako posle ovog posla ruke istrljate solju i limunovim sokom mrlje će nestati.
- Povrće uvek čistite i ljuštite nožem od nerđajućeg čelika. Na taj način sprečavate oksidaciju metala i njegovo oštećenje tokom vremena.



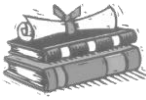
- Povrće će ostati lepo, sveže i meko, ako prilikom kuvanja u vodu stavite pola grama soda-bikarbone na litar tečnosti.
- Kelj, spanać, žuti pasulj, ovčetina ili masno meso biće mnogo ukusniji ako im se kao začim doda beli luk.



## RIZNICA SAVETA

- Celer ima negativnu kaloričnu vrednost. Čovek više potroši kalorija na žvakanje celera nego što on proizvede varenjem. Tvrdi se da ima i afrodizijačko delovanje.
- Zelena salata će duže ostati sveža ako se odmah po kupovini očisti neoprana, stavi u najlonsku kesu a zatim u frižider. Po potrebi uzeti određenu količinu, oprati i začiniti.
- Sve vrste zelenog povrća (spanać, zelje, kelj, kupus...) kuvaju se u maloj količini vode da bi se sačuvali hranljivi sastojci.
- Ostatak od kelja ostavite u rešetku da okaplje. Dodajte jaja, belog luka, soli, bibera i prezle da se dobije masa gušća od testa za palačinke. Kašikom vadite šnicle i pržite na ulju. Može se servirati kao dodatak uz jelo od mesa ili sa mladim sirom.
- Sparušena salata će ponovo postati sveža ako je (pošto ste je dobro oprali) potopite u hladnu vodu, zatim ocedite i ostavite neko vreme poklopljenu.

*Suvo povrće (sočivo, pasulj...) brže će se skuvati ako ga, prelivši ga vrelom vodom, ostavite da tako prenoći.*

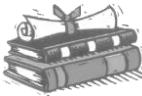


- Sveže povrće treba posle kupovine što pre utrošiti jer stajanjem gubi svoje biološke vrednosti. Tako se u uvelom povrću nalazi još samo trećina prvobitne količine vitamina i važnih mineralnih materija.



- Suvo povrće će se brže skuvati ako ga prelijete vrelom vodom, a sutradan, u vodu u kojoj se kuva, dodate kašiku maslinovog ulja.
- Suvo povrće se kuva brže ako se prilikom kuvanja doda malo soda-bikarbone. Može se uštedeti čak pola časa.
- Mahunasto povrće ne treba kuvati u posuđu od aluminijuma jer će zbog hemijske reakcije sud dobiti tamne naslage koje se veoma teško peru.
- Povrće ćete najbolje oprati ako u vodu stavite kašičicu soda bikarbone.
- U mladom povrću, salati, spanaću ili kupusu, često ima crvića. Najlakše ćete ih ukloniti ako povrće minut-dva držite u vodi sa malo sirćeta.
- Da vam grašak zadrži lepu zelenu boju dodajte u jelo malo soda-bikarbone.
- Uvelo povrće brže će se osvežiti ako se nakratko stavi u mlaku vodu, a potom ispere hladnom.
- Kelj obarite u slanoj kipućoj vodi u koju ste usuli 1-2 kašike sirćeta. Osim što ublažava prodoran miris povrća, sirće doprinosi da listovi kelja zadrže prirodnu zelenu boju.





RIZNICA SAVETA

- Oprano sirovo povrće (salatu, na primer) dobro ćete ocediti od vode ako ga stavite u najlonsku kesicu pri čijem ste dnu napravili nekoliko rupica i ovu obesite iznad slivnika.

- Salata protiv mamurluka : Sitno izrezati glavicu belog kupusa, dodati mu malo izribanog rena i jednu izribanu belu rotkvu. Posoliti i ostaviti da stoji 10 minuta. Zatim sve preliterasolom od kiselih krastavaca. Dobro izmešati salatu i služiti uz proju.

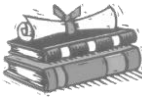


- Karfiol. Karfiol je povrće koje se može naći na našim pijacama i u trgovinama tokom čitave zime. Veoma je ukusan i zdrav i može da se priprema na mnogo načina. Mnogi ga najradije jedu obarenog ili preliterasolom istopljenim puterom i prelama, ili sosom, ili ga posle barenja zapaku u rerni, uz dodatak sira, šunke, jaja ili bešamel-sosa, a vodu u kojoj se kuvao koriste za pripremu ukusne i zdrave čorbe. Baren karfiol može i da se pohuje, zamočen u brašno, umućeno jaje i prezle. Isto tako može da jede i presan, kao salata, iseckan i preliterasolom limunovim sokom. Karfiol sadrži dragocene minerale, a najviše kalijum i gvožđe, kao i vitamin C. U 100 grama karfiola ima 27 kcal (113 kJ).

## LUK

- **LEKOVITI CRNI LUK.** Deluje umirujuće, a sprečava i kašalj. Bez glavice crnog luka ne može se zamisliti gotovo ni jedno jelo, a sem toga crni luk ima





RIZNICA SAVETA

i lekovito svojstvo. Upotrebljavajući ga gotovo svakog dana za pripremanje jela ili u svežem stanju i ne znamo šta on sadrži.

Na primer, sok od crnog luka pomešan sa medom važi kao jedno od najboljih sredstava za umirenje. Dve do pet kašika dnevno ove mešavine, podiže raspoloženje i ublažava upalu grla. Mešavina luka i meda preporučuje se i kod kašlja, naročito suvog katara organa za disanje.

Utvrđeno je da crni luk ima i antibakterijsko svojstvo, odnosno da predstavlja prirodni antibiotik, jer svojim eteričnim uljima uništava crevne parazite.

Inače, 100 grama crnog luka sadrži 87,6 grama vode, 1,25 grama belančevina, 0,25 grama masti, 9,55 grama ugljenih hidrata.

- Da li znate da primena crnog luka prevazilazi okvire kuhinje? Sa nekoliko primera u to se možete i sami uveriti:
  - Miris svežeg kreča i boje dugo se zadržava, ako želite da ga što pre odstranite, isecite na kriške glavicu crnog luka, stavite u posudu, nalijte hladnom vodom i ostavite nasred sobe nekoliko časova.
  - Ujedi pčele i ose mogu da budu veoma bolni. U trenutku kada vam se to dogodi najlakše ćete ublažiti bol ako mesto uboda protrljate komadićem glavicice crnog luka.
  - Ponekad se dogodi da se pčela ili osa sa hranom unese u usta. Taj ujed je naročito bolan. I u ovom slučaju uzmite glavicu crnog luka, nacedite malo





soka na mesto ujeta i protrljajte. Otok će iščeznuti, a i bol će uminuti.

- Od minerala crni luk najviše sadrži kalijuma - 175 miligrama, zatim fosfora, kalcijuma, natrijuma, gvožđa, kobalta, bakra, cinka, fluora i joda. Zastupljeni su i brojni vitamini, najviše vitamin C, zatim vitamin E, pa vitamin B1 i B2, vitamin BB, karotin i nikotinamid, kao i još 14 drugih supstanci.



- Praziluk. Praziluk je veoma ukusno i zdravo povrće, relativno je jeftino i ima ga na pijacama cele zime. Priprema se na razne načine. Kao salata ili kao varivo, ili kao dodatak raznim jelima i pitama. Najčešće se koristi samo beli deo, što je pogrešno, jer i zeleni sadrži dragocene sastojke. U praziluku ima dosta kalijuma i gvožđa, kao i vitamina A, B, C, i E. U 100 grama ovog povrća ima samo 22 kcal (91 kJ).

- Osetljivi praziluk. Jela i pite od praziluka nikako se ne smeju čuvati duže od 48 časova, čak ni u frižideru. Jer, posle ovog vremena ova vrsta luka počinje da



razvija neke toksine, veoma škodljive za organizam. Zato je bolje da jelo od praziluka koje niste na vreme pojeli -

bacite.

- Mladi luk je veoma zdrava vrsta povrća, posebno zato što sadrži velike količine vitamina C -10 miligrama na 100 grama luka. Ovaj vitamin je posebno važan u proleće kada vrebaju nazebi i kada se čovek često oseća umornim. Osim toga mladi luk



RIZNICA SAVETA

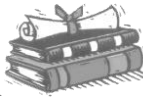
podstiče varenje, pa se preporučuje osobama koje imaju teškoća sa stomakom. Najkorisniji je svež. Dobro je znati da se jela u kojima je upotrebljen mlad, umesto starog crnog luka, brže kvare. U 100 grama mladog crnog luka ima samo 25 kcal (105 kJ).

- Luk od prošle godine, ako još nije proključao, nemojte baciti jer još može korisno da se upotrebi. Očistite ga, iseckajte, kratko propržite na masnoći, ohladite, stavite u čaše od jogurta i čuvajte u zamrzivaču do upotrebe.



- Lek za neprijatan miris belog luka u ustima je: uzeti deo veze peršuna i žvakati taj zeleniš, pa tako sažvakanog minut-dva držati u ustima. Peršun će pokupiti miris belog luka.
- Crni luk će biti svarljiviji ako ga pre upotrebe kratko vreme držite u vreloj vodi.
- Pre prženja luk prokuvati malo u vreloj vodi. Biće mnogo ukusniji.
- Jak ukus luka u salati možete ublažiti tako što narezani luk nekoliko sati ostavite u ulju. Potom dodajte ostale sastojke i salata će biti odlična.
- Luk vam neće peći oči dok ga seckate ako oljuštenu glavicu pola minuta držite pod mlazom tople vode.
- Neugodan miris sa noža kojim ste sekli beli luk otklonićete ako ga posle upotrebe protrljate solju ili ga jednostavno provučete kroz plamen.



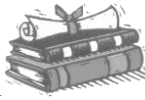


## RIZNICA SAVETA

- Ima osoba koje ne podnose jela sa lukom. Međutim, ako uz luk dodate krišku strugane jabuke, luk će biti mnogo svarljiviji.
- Ko voli crni luk, a škodi mu, moći će ipak da ga jede ako ga prethodno ostavi nekoliko sati u tegli sa maslinovim uljem. Luk pri tome neće izgubiti ukus, a mnogo će se lakše variti.
- Crni luk neće suviše mirisati ako se, pošto se iseče na dasci, stavi nekoliko minuta u hladnu vodu.
- Da bi jela sa lukom lakše podnele osobe osetljivijih stomaka, posle pranja luk nikada ne treba peći duže od dva-tri minuta.
- Miris luka s ruku ćete odstraniti ako odmah isperete ruke u vodi u koju ste dodali sasvim malo amonijaka.
- Da bi ste odstranili miris belog luka sa ruku izgnječite između prstiju nekoliko listića celera. Ukoliko je u pitanju crni luk to isto učinite sa peršunom.



- Jelo će se manje "osećati" po belom luku ako očišćene češnjeve prethodno presećete i pritisnete širom stranom noža tako da iz njih izađe deo soka. Tek tada jelo začinite lukom.
- Ako hoćete da vam prilikom prženja luk dobije zlatno žutu boju, pošto ga isećete u kolutove, uvaljajte ga u brašno.
- Može li se crveni luk očistiti bez plakanja?



## RIZNICA SAVETA

Evo starog saveta. Luk zamotan u foliju stavite u frižider neko-liko sati pre nego što ćete ga čistiti.

- Verovatno vam se već dogodilo da vas posle pripremanja ljutih paprika za ajvar, ruke strahovito peku. Pokušajte to da ublažite na ovaj način:



Operite ruke mlakom vodom a zatim ih namažite kiselim mlekom. Posle pola sata ponovo ih operite mlakom vodom i namažite kremom ili emulzijom od glicerina i limuna.

## KUPUS

- Kupus je dragoceno, relativno jevtino i veoma ukusno povrće koje se koristi na mnoge načine, sveže, kuvano ili ukiseljeno. Omiljeno je u našem narodu koji ga smatra i lekovitim: smatra se da kupus dobro deluje na reumu, giht, malokrvnost, hronični zatvor, čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu. Kupus sadrži velike količine vitamina C, biljna vlakna i minerale, kao što su kalcijum, kalijum, gvožđe, sumpor, magnezijum i druge. Kupus je niskokalorično povrće.

Kupus prija nervoznim osobama, pomaže reumatičnim oboljenjima, a preporučuje se i za ten. Listovi kupusa su se ranije stavljali na otvorene rane, odnosno posle ispiranja rane kamilicom. Na taj način, vršila se i dezinfekcija povrede. Sok od belog kupusa može da se pije, podesan je kod čira na želucu i stomaku, i zapaljenja sluzokože. Tri nedelje svakoga



## RIZNICA SAVETA

dana treba piti 750 gr. soka od kupusa, a salata od kupusa pomaže varenju.

- Zimi se često kuva kiseo kupus, koji za vreme kuvanja širi ne baš prijatan miris po stanu. Miris ćete ublažiti ako šerpu pokrijete krpom natopljenom vinskim sirćetom.
- Malo limunovog soka u vodi u kojoj se kuva kupus ili karfiol sprečiće širenje neprijatnog mirisa po stanu.

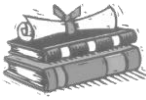
## ŠARGAREPA

- Da li ste probali šargarepe kuvane u mleku? Oprane i izrezane po dužini šargarepe zalijte mlekom tako da budu prekrivene. Malo posolite i kuvajte na umerenoj vatri dok gotovo celo mleko ne ispari. Ukusno je i bez ikakvih dodataka.



- Šargarepu očistiti i skuvati u posoljenoj vodi. Kada je mekana, iseći na kolutove, preliti sokom od limuna i kašičicom ulja, po potrebi još malo posoliti i na kraju dodati seckani peršunov list (iz zamrzivača). Služiti kada se ohladi.
- Šargarepu možete ostaviti za zimu i bez zamrzivača ako imate suv podrum. Dobro ih očistite i sasvim suve slažite u korpu ili sandučiće - u slojeve. Svaki sloj šargarepe prekrijte sasvim suvim peskom.
- Šargarepu možete očistiti, a da je ne oštetite ukoliko za struganje umesto oštrice koristite tupu stranu noža. Ako je šargarepa sasvim mlada, za to vam može poslužiti i oštra strana sunđera sa pranje posuđa.





- Šargarepu možete brzo i lako da očistite ako je prvo spustite u vrelu vodu, a zatim prelijete mlazom hladne vode. Pod dejstvom temperaturne razlike kožica će omekšati i gotovo se sama odvojiti.
- Ako vam je ostalo varivo od šargarepe možete napraviti ukusnu salatu. Šargarepu stavite u rešetku i blago je operite mlakom vodom. Dodajte struganog rena (može i iz tegle) sirće, so i najzad ulje. Umesto rena možete staviti majonez.

## KRASTAVCI

- Krastavac će izgubiti gorčinu ako ga potopite u mleko i ostavite da stoji par minuta.
- Da bi se iz krastavca odstranila gorčina, odsecite vrh debljine santimetar i dobro trljajte jedan uz drugi deo.
- Krastavci koje ste zavili u deblju vlažnu hartiju ostaće i nekoliko dana sveži i neće promeniti ukus.
- Često vam se dešava da krastavci imaju gorak ukus. Uzrok tome je okolnost, da krastavci nisu pravilno oljušteni. Gorčina krastavaca nalazi se uvek na vršici. Ako prilikom ljuštenja počnete sa tog mesta, nož upije gorčinu i prenese ljuštenjem na ceo krastavac.

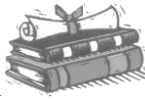


Zato treba uvek vrh krastavca potpuno otseći nožem, a za dalje ljuštenje upotrebiti drugi nož.

## PARADAJZ

- Znete li kako ćete ukloniti višak vode iz sosa od paradajza, a da ne pokvarite njegov ukus? Dodajte u posudu 2-3 kašičice brašna i - prijatno.
- Paradajz u toku dužeg stajanja omekšao je i veoma se teško seče. Ako ga 1 sat pre upotrebe stavite u sud sa hladnom vodom, ponovo će postati čvrst i sočan. Secite ga sasvim oštrim nožem, koji ste nekoliko minuta držali pod mlazom hladne vode.
- Paradajz je odličan izvor vitamina C i vitamina A. Dva ploda osrednje veličine zadovoljavaju dnevne potrebe zdrave odrasle osobe za vitaminom C i polovinu potrebe za vitaminom A, kao i čaša i po soka od svežeg paradajza. Najviše vitamina ima u delu ploda oko semenki, a više ih ima u poluzrelom nego potpuno zrelom i omekšalom paradajzu.
- Pored izražene nutritivne i biološke vrednosti, paradajz ima i lekovita svojstva : poboljšava varenje i reguliše stolicu, popravlja krvnu sliku, deluje protiv hemoroida, pomaže pri lečenju artritisa - reume, snižava ureju u krvi i smanjuje rizik od raka.
- Paradajz je izvanredno sredstvo za negu masne kože, uklanja suvišnu masnoću, steže pore, daje koži neophodnu vlažnost





## RIZNICA SAVETA

- Sok paradajza izmešan sa istom količinom destilovane ili prokuvane vode može poslužiti kao losion za sve tipove kože.
- U slučaju opekotina od sunca može se upotrebiti paradajz. Između dva komada gaze poređati kolutove svežeg zrelog paradajza i staviti na opečeno mesto.
- Zeleni paradajz će ravnomerno sazreti ako svaki plod omotate novinskim papirom i stavite na mesto gde struji vazduh.



Spanać bariti u što manje vode. Najbolje je opranog ga samo spustiti u poklopljen sud: kapi vode koje su se zadržale na lišću biće dovoljne da se on obari. Kada ga ocedite prosućete vrlo malo vitamina i minerala.

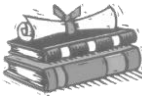
## KROMPIR

- Da se krompir prilikom kuvanja ne bi raspao posolite vodu i kuvajte na tihoj vatri.
- Kuvani krompir koji spremate kao salatu, upiće mnogo manje ulja ako ga prethodno zalijete sa nekoliko kašika vode u kojoj se kuvao. Naravno, ovo dolazi u obzir samo onda kada krompir kuvate oguljen.



- Delimično promrzao krompir biće ukusniji ako ga oljuštite i ostavite nekoliko sati u hladnoj vodi i zatim ga upotrebite.
- Neke vrste krompira se tokom kuvanja raspadnu. Da se to izbegne, u vodu za kuvanje treba staviti kašičicu soli, a krompir staviti tek kada je voda vrela.
- Krompir salata je mnogo ukusnija ako se umesto sirćeta doda belo vino. Salatu treba začiniti dok je krompir još topao.
- Jeste li probali krompir kuvan u pivu? To je prava poslastica! Oljušten krompir neka se kuva 30 minuta, na kraju ga procedite, malo posolite i poslužite.
- Salata od krompira biće ukusnija ako je prelijete uljem pre nego što se krompir ohladi. Ako ga prelivate hladnog, biće tvrd i neće primiti ulje.
- Ako oljušten krompir potamni usled dužeg stajanja, onda pri kuvanju treba dodati malo sirćeta.
- Šta sa preostalim krompirom? Dodajte mu jedno jaje i malo brašna, oblikujte male valjke i ispržite ih na vrelom ulju. Ako ih još pospete struganim sirom biće još bolje.





RIZNICA SAVETA

- Kada pravite testo od krompira, dodajte malo griza pa će biti prhko. Pire pripremajte od krompira koji je oguljen i skuvan u slanoj vodi. Čim je kuvan još vrućeg ga zgnječite. Kada gulite krompir pažljivo odstranite mrlje i "oči".
- Pečeni krompir će biti mekan i sočan ako ga pre pečenja stavite na 3 minuta u slanu kipuću vodu, a tek tada na vruću mast ili u rernu.
- Krompir pre prženja uvek dobro osušite krpom ili papirnatom salvetom, a onda spustite na vrelo ulje. Dobiće lepu rumenu boju i neće se zdrobiti.
- Oljuštjeni krompir nekada na površini ima tamne mrlje, što nikako ne znači da nije za upotrebu. Mrlje će nestati ako u vodi u kojoj kuvate krompir dodate nekoliko kašika sirćeta.
- Zalihe krompira držite u plićim sanducima. Na taj način možete da kontrolišete krompir, koji usled delovanja toplote vrlo lako klija.
- Knedle od krompira biće ukusnije ako deo brašna zamenite grizom.
- Kuvani krompir za salatu će upiti manje ulja ako ga ostavite da se ohladi, a onda ga prelijete sa malo mleka.





- Ako oljušten krompir potamni usled dužeg stajanja, onda pre kuvanja treba kriške poprskati limunovim sokom.
- Krompir pire razređujete vrelim mlekom jer od hladnog dobije sivu boju.
- Ako hoćete da se krompir brzo skuva dodajte u vodu kašiku margarina.
- Posle barenja oljuštenog krompira vodu u kojoj se bario ne bacati. Dobro zagrejana poslužiće za pranje sudova bez deterdženta.
- Prokljao i zelen krompir ne daje se bebi. Krompir se mora držati u mraku ili u tamnoj papirnoj kesi da bi se sprečilo klijanje ili pojava zelenila.
- Pire od krompira biće mnogo ukusniji ako u poslednjem času ovlaš umešate u njega sneg od belanca.
- Ako ostavljate krompir za zimu, stavite u sanduk ili džak u kome ga čuvate nekoliko jabuka, pa neće prokljati.
- Baren krompir će se lakše odvojiti od ljuske kada se još vreo polije hladnom vodom.





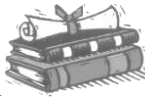
## RIZNICA SAVETA

- Kada pečete krompir u ljusci, posle pranja obrišite ga salvetom, premažite ga uljem, posolite, pa svaki umotajte u alufoliju. Tako pripremljen krompir imaće hrskavu koricu, a i ako u toku pečenja dođe do prskanja, sadržaj će ostati u foliji.

### Krompir

ogulite neposredno pre kuvanja jer će potamneti dok stoji. Ako je već oguljen, a morate čekati, onda ga stavite u vodu.

- Neoljuštjeni krompir pečen u rerni brže će omekšati ako prethodno stoji 10 minuta u vreloj vodi.
- Ostaci krompir salate mogu biti osnova za mešanu salatu ako se dodaju režnjevi paradajza, krastavaca i tvrdo barenih jaja.
- Da bi salata od krompira bila ukusnija treba je, dok je još mlaka preliti belim vinom. Posle toga je možete začiniti na uobičajen način.
- Ako vam je ostalo pirea dodajte glavicu sitno seckanog luka, jaje i brašno da se dobije mekano



## RIZNICA SAVETA

testo. Sada možete da pržite na ulju male lepinjice. Uz to poslužite mladi sir ili jogurt.

- Prženi krompir će imati reš koricu ako ga prilikom prženja nekoliko puta pospete malom količinom brašna.
- Prženi krompir biće ravnomerno slan ako ga posolite dok se još peče.
- Ako kuvate krompir za salatu nacedite u vodu malo limuna, pa će krompir dobiti mnogo prijatniji ukus.
- Ako pripremate pire od krompira ili beli sos dodajte i dobro zagrejano mleko.
- Slanu vodu barenog krompira možete upotrebiti za natapanje bolnih otečenih nogu. Uveče je dobro zagrejte i držite u njoj noge oko 15 minuta. Rezultat će vas iznenaditi.




### Krompir u vodi

U želji da po povratku s posla ručak bude što pre gotov mnoge zaposlene žene se snalaze kako znaju i umeju. Tako krompir i drugo povrće očiste uveče, a zatim ga ostave u vodi da ne potamni. Ni same nisu svesne koliko greše, jer povrće na taj način gubi većinu hranljivih materija i vitamina koji se rastvore u vodi. Mnogo je bolje zato da se krompir oljušti neposredno pre pripremanja, zatim da se na brzinu isprži ili skuva. Brže će se obariti ako se prelije vrućom vodom tek toliko da ogrezne, poklopi i stavi na vruću ringlu.

Oljušteni krompir  
brže će se skuvati ako u slanu vodu dodate kašičicu margarina.



## PIĆE

- Voćni kokteli serviraju se u svako doba dana, ali ako želite da ovo piće ima još privlačniji izgled, umesto uobičajne kockice leda u čašu možete staviti zaleđene komadiće voća. Osim toga u čašama u kojima servirate rashlađene sokove prvo ivice protrljajte kriškom limuna, zatim zamočite čašu u prah ili kristal šećer. Ovo će dočarati kristaliće leda. 
- Evo nekoliko predloga za osvežavajuća pića koja će biti nešto drugačija od onih pića na koja ste inače navikli:
  - U posudu za mešanje sokova naribajte veću šargarepu i dodajte poveći zreo paradajz. Sok poslužite s kockicama leda.
  - Voćni sok koji je u bočici pod pritiskom i pivo u jednakim delovima biće vrlo osvežavajuće piće, naročito ako poslužite hladno, to jest ako ste i sok i pivo prethodno rashladili u frižideru.
  - U 1,5 litre vode skuvajte 40 dkg šećera, kad se zgusne dodajte pola kilograma jagoda i sve skupa kuvajte 5 minuta. Ohlađeni **sirup** ulijte u flašu do polovine i zalijte alkoholom. Flašu hermetički zatvorite.

## RIZNICA SAVETA

- Žumance i kašičicu meda izmešajte (najbolje u mikseru) s čašom mleka. Po ukusu dodajte nekoliko kapi limunovog soka ili kašičicu kakaa. Kad budete vrlo iscrpljeni, taj će vas napitak odlično osvežiti.



- Otvoren domaći voćni sok možete držati u frižideru, ali ne duže od nedelju dana jer će postati neupotrebljiv. Od ovog soka možete uz dodatak želatina napraviti voćni žele.
- Ako spremate jelo u koje treba dodati belo vino, a nemate ga pri ruci, lako ćete ga zameniti razblaženim i zašćerenim sirćetom.

## PIVO

- Ostatke nepopijenog piva ili onog koje se od stajanja ukiseli ne treba bacati. Ono može da se iskoristi, pre svega u nezi stolica ili fotelja presvučenih kožom, kojima daje sjaj ako se trljaju krpom nakvašenom u tom pivu. Posle trljanja "glanc" se dobija trljanjem mekom suvom krpom. Ukiseljeno pivo se koristi i za osveženje lišća na cveću i zelenila u saksijama. Neki ga koriste i kao učvršćivač frizure. Za sve ovo može se koristiti i zdravo pivo.



- Pivo, vino, i gazirana pića ne smete hladiti u zamrzivaču jer će eksplodirati.
- Mrlje od piva treba isprati, najbolje dok su još sveže, u vodi u kojoj ćemo rastopiti dosta soli.



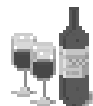


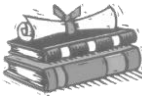
- Pivo može odlično da zameni kvasac. Izmešajte pivo sa određenom količinom brašna, stavite na toplo mesto i čekajte da naraste.
- Kada ste po odeći prosuli pivo, odeću ćete očistiti toplom vodom i sapunskim špiritusom (dobićete ga u apoteci) pomešanim u jednakim delovima.
- Kada kupujete pivo ne zaboravite da na etiketi pogledate datum proizvodnje i rok trajanja.



## VINO

- Preostalo vino staviti u posudu za pravljenje kockica leda i zamrznuti. Kasnije ih možete upotrebiti kada kuvate jela u koja se dodaje vino.
- Crno vino se pije na sobnoj temperaturi. Zato flašu treba ostaviti u trpezariji nekoliko časova pre korišćenja da bi vino dobilo potrebnu temperaturu. Nikad ne ostavljajte vino blizu izvora toplote.
- Vino koje se donosi iz podruma treba zaviti u novine da bi zadržalo svoju svežinu.
- Ako pri ruci nemate frižider zavijte flašu sa vinom u dve dobro ovlažene krpe i stavite na mesto gde struji vazduh. Krpe vlažite nekoliko puta.





RIZNICA SAVETA

- Za spremanje soka potrebno belo vino može se zameniti sa dve kocke šećera koje se rastvore u malo sirćeta.
- Belo vino se servira hladno kao i penušava vina.

### VINO OD ŠIPKA

Potrebno je: 2 kg. šipka, 1,5 kg. šećera.

Šipak oprati i očistiti (gornji i donji deo odstraniti), staviti u teglu od 5 litara, pa preliterati prokuvanim i ohlađenim sirupom od šećera i 2,5 litra vode. Tegla se poveže celofanom i stavi na sobnu temperaturu. Vrenje će se odvijati postepeno i nakon 3 meseca vino se može upotrebljavati. Tada se vino ocedi i razlije u litrane flaše i dobro zatvori plutanim čepom.



- Obična kuhinjska so odlično čisti mrlje od cigareta sa porculanskih pepeljara i od jela zagorelo dno posuđa. U poslednjem slučaju neka kašika soli sa malo vode odstoji u sudu celu noć. I sneg od belanaca biće čvršći i torta ukusnija ako se u njih pred mućenje stavi na vrh noža soli i ako se mute na blago zagrejanom šporetu. Jelo koje treba lagano da vri neće pregoreti ako se ploča šporeta namaže slojem soli.
- Preslano jelo još može da se upotrebi ako mu bar malo popravite ukus. Napravite mešavinu od iste količine vinskog sirćeta i šećera, a zatim lagano (kap po kap) sipajte u jelo uz neprestano mešanje. Proverite više puta da li se u međuvremenu neprijatan ukus izgubio.
- Verovatno se ranije u našim krajevima teško dolazilo do



Prilikom pravljenja slatkih testa i kolača retko će se naći domaćica koja će u testo staviti na vrh noža soli. Međutim tih nekoliko slanah zrnaca daće testu mnogo prijatniji ukus. To naročito važi za kisela testa kojima pored šećera treba dodati i pola kašičice soli.

soli, pa su je žene stavljale svuda, i u slana i u slatka jela, i pritom govorele: "To je za zdravlje". Danas se zna da je so, iako neophodna, više štetna nego korisna za zdravlje, posebno u starijim godina. Teški srčani bolesnici moraju so potpuno eliminisati iz ishrane da bi živeli bez tegoba i što duže. Uzimajući godinama hranu bez soli, njima

posoljeno jelo najzad postaje neokusno i ne prija im.

- Ako vam se desi da presolite jelo dodajte mu jedan sirov krompir i prokuvajte ga. Ako je jelo takve vrste da može podneti samo jedan krompir onda ga prethodno izrežite na sitne kockice da se pre skuva.
- So se neće ovlažiti ako se na dno slanika stavi komad upijajuće hartije koji s vremena na vreme treba promeniti.

- Preterano soljenje je vrlo opasno. Uklonite sa stola slanik, jela začinjavajte aromatičnim travama, privikavajte se na prirodan ukus namirnica, jer to su načini da se izbegnu kardiovaskularna oboljenja i da se sačuva zdravlje, poručuju lekari.



- Ne zna se da li je čovek počeo so da koristi da bi

U presoljeno jelo  
dodajte malo mleka

poboljšao ukus hrane ili da bi je konzervirao, ali se sa sigurnošću može tvrditi da su naši

preci u ishrani koristili so znatno manje nego što to čini savremeni čovek. U nekim evropskim zemljama svaki stanovnik u proseku potroši do 14 grama soli dnevno, a to je, smatraju stručnjaci, preterano. Podaci kojima zdravstvene organizacije raspolažu govore da se tamo gde se troši manje od 3 grama soli dnevno po stanovniku gotovo ne zna za nevolje koje izaziva povišen krvni pritisak i ostala kardiovaskularna oboljenja. Celokupna količina soli potrebna ljudskom



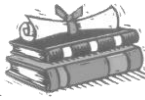
## RIZNICA SAVETA

organizmu već se, u prirodnom stanju, nalazi u mnogim namirnicama. U nekima je više, u nekima je manje, ali gotovo da nema namirnice koja ne sadrži so.

- Stručnjaci ipak ne preporučuju da se so potpuno izbacila iz ishrane. Međutim, treba je koristiti umerenije, a za to postoji više načina. Dobro je izbegavati konzerviranu hranu u kojoj je procenat soli uvek mnogo veći. Prilikom pripreme jela valja je koristiti štedljivo, a zatim, kada dođe vreme obedu, ništa ne dosoljavati!
- Umesto sa mnogo soli, ukus hrane treba poboljšavati dodavanjem aromatičnih trava i začina kao što su lorber, timijan, ruzmarin, majoran, žalfija.

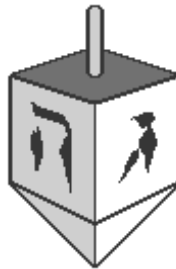
Najzad još jedan, veoma važan savet stručnjaka glasi: najbolje je koristiti samo morsku so.

- Morska so je po sastavu isto što i natrijum hlorid, koji je njen glavni sastojak. U njoj se, međutim, u neznatnim količinama nalaze i neki drugi elementi kao što su magnezijum, sumpor, kalcijum, brom, silicijum, fluor, fosfor, jod, dok svih ovih važnih sastojaka nema u prečišćenoj soli koju najčešće kupujemo. Umesto njih, ta so sadrži dodatke koji sprečavaju upijanje vlage. Neprečišćena morska so prljavosivkaste boje, najbolja je za ishranu jer sadrži sve pomenute elemente koji, bez obzira na to što se u njoj nalaze u malim količinama, deluju blagotvorno. Magnezijum i brom deluju povoljno na nervni sistem, a poznato je dejstvo magnezijuma na rašćenje i umnožavanje ćelija.
- Daleko od trpeze, u takozvanoj "spoljašnjoj upotrebi" so ima višestruku primenu :
  - Rastvorena u toploj vodi idealna je kupka za noge. Pojačava cirkulaciju i uspešno otklanja zamor.



## RIZNICA SAVETA

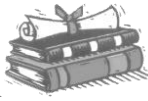
- Stručnjaci kažu da je blagotvorno i kupanje u kadi, u vodi u koju je dodata morska so i morske alge. So dobro deluje na jetru i pomaže metabolizam.
- Zahvaljujući hidroskopskom dejstvu (upija tečnost), morska so se koristi kao sredstvo u lečenju herpesa na usnama (groznica).
- Slana voda je poznati narodni lek protiv prehlade: ušmrkuje se i tako pročišćava disajne puteve.
- Da li ste znali da so dezinfikuje rane? Dakle, u nedostatku boljeg sredstva isperite manju ozledu prokuvanom i dobro zasoljenom vodom.





- Med je dragocena namirnica, prava riznica sastojaka koji su potrebni za pravilan razvoj i funkcionisanje organizma. Osim vode sadrži i korisne šećere, saharozu, dekstrin, mineralne sastojke, vitamine, hormone, jabučnu, limunsku, mravlju, sirćetnu i ćilibarsku kiselinu. Naravno, sve vrste meda nisu iste ni po sastavu, ni po ukusu, ni po aromi, pa je dobro da se prilikom kupovine znaju neka pravila:
  - Razne vrste cvetnog meda sadrže oko 12-13 mineralnih sastojaka, dok mešani med može imati i do 30 sastojaka
  - Med tamnije boje bogatiji je mineralnim sastojcima, naročito gvožđem, bakrom i magnezijumom.
  - U prodaji se često vidi ušećeren, kristaliziran med, koji mnogi izbegavaju da kupe. Važno je znati da takav med nije manje vredan, kristaliziranje je prirodan proces - pravi med ima osobinu da se ušećeri čim izvesno vreme stoji. Ako vam to smeta, ušećereni med treba lagano zagrevati na umerenoj temperaturi, pa će se kristali izgubiti i med ponovo postati tečan.
  - Neke vrste meda, kao što je bagremov, kaduljin i vreskov, teže se ušećere. Zato, ako kupujete veće količine koje treba duže da stoje, možete da se opredelite za jednu od ovih vrsta.
- Med može lako da se pokvari ako se ne čuva pravilno. Lako upija vlagu, paga





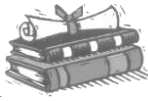
## RIZNICA SAVETA

zato treba čuvati na suvom mestu, najbolje u dobro zatvorenoj staklenoj tegli, ili limenoj ili emajliranoj posudi s čvrstim poklopcem.

- Med se brzo kristalizuje na osunčenom mestu. Takav med treba oprezno zagrejati na pari uz blago mešanje, jer će inače naglim zagrevanjem izgubiti aromu i deo kvaliteta.
- U letnjim danima, a i od dugog stajanja, med se često ušćeri tako da nije podesan za redovnu upotrebu. U tom slučaju treba ga "popraviti" mešanjem sa tzv. zlatnim sirupom, koji se može napraviti " u privatnoj režiji ". Ovaj sirup se pravi od mešavine 300 gr. kristal šećera, soka od polovine limuna (koji se unosi postepeno) i litra vode, koja treba da ključa 40 minuta. U toku spravljanja, sirup se meša dok se ne pojavi zlatno-žuta boja po kojoj je dobio ime. Kao i svi sirupi, može se upotrebiti za sva zaslađivanja, kao na primer : hladnog pića, čaja itd.
- Toplo mleko sa medom jedan je od najefikasnijih lekova protiv nazeba. Blagotvorno dejstvo meda na čovekov organizam odavno je poznato. Njegov šećer, za razliku od ostalih vrsta, ne mora da se prerađuje. Telo veoma brzo prima dragocene hranljive sastojke, a kiseonik se daleko lakše prerađuje u krvi. Na taj način organizam postaje otporniji na razna infektivna oboljenja i nivo šećera u krvi se povoljno reguliše.
- Stručnjaci savetuju da se med što više i što češće koristi umesto







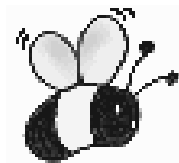
## RIZNICA SAVETA

šećera. Med će se najbolje održati na suvom zamračenom i hladnom mestu, u dobro zatvorenoj posudi, što dalje od namirnica, koje ispuštaju jake mirise. U otvorenoj tegli nikad ne bi smela da se ostavi kašika, ili nož, jer prirodne kiseline meda deluju na metal i na taj način se menja ukus.

- Zahvaljujući obilju minerala i vitamina med otklanja mnoge bolesti, ubija klice, jer bakterijama oduzima njihovu životnu podlogu – vlažnost. Takođe, jača srce i krvotok, povoljno utiče na jetru, podstiče stvaranje crvenih krvnih zrnaca, pomaže kod poremećaja u varenju i zatvora, pa čak može da spreči povraćanje u trudnoći. Ukoliko dete vlaži postelju, jedna kašika meda pred odlazak na spavanje čini čuda.
- Miris i ukus meda zavisi od biljaka od kojih potiče. Lipov med i med od bagrema su svetle boje, a šumski i poljski tamni sa aromatičnim i pomalo oporim, ali veoma prijatnim ukusom.
- Med sadrži 70 do 75 procenata grožđanog i voćnog šećera, belančevine, vitamine, naročito vitamin C.
- Med se daje umornim i iznurenim osobama, jer polovina mednog šećera ide direktno u krv. Povećava sposobnost koncentracije i naročito je dobar kao lek protiv nazeba: med pomešan sa toplim mlekom (do 40 stepeni) suzbija kašalj. Mnogim ljudima med donosi dobar san.



- Od dugog stajanja med može da se zgusne – “ušećeri”. Sud u kome se nalazi treba staviti u mlaku vodu. Od preterane toplote med gubi mnoge korisne sastojke. Vlaga takođe smeta medu, te ga treba držati na suvom mestu. Med lako upija raznovrsne mirise, te mora uvek da bude poklopljen. Osetljiv je na svetlost, lakše i brže se ušećeri na sunčevoj svetlosti.
- U zimske dane sve češće se u dečiji “jelovnik” unose vitamini u obliku kapi i pilula, ribljeg ulja, i sličnih preparata, čiji učinak za otpornost organizma nije nikako za potcenjivanje.



Ipak ovaj izbor se može obogatiti i nekim sasvim prirodnim dodacima, koji su takođe veoma korisni u zimske dane.

I predškolskom i školskom detetu trebalo bi svakog dana obavezno davati: tri kašičice svežeg soka od limuna izmešanog sa punom kašičicom meda. Ovaj “napitak” uzima se svakog jutra pre ili posle doručka, a znači čisto zdravlje. Korisno je, takođe, da dete svakog dana dobije malo svežeg voća. Kompot možete napraviti: od jeftinih jabuka, krušaka nešto lošijeg kvaliteta. Kompot od suvih šljiva i suve smokve su takođe veoma dobra “zimski jela”.



- Da biste na brzinu očistili turpijicu za nokte, oblepite je selotejpom i zatim ga skinite.
- Lak za nokte, ukoliko ga držite u frižideru, duže ostaje tečan!
- Kvalitet mnogih toaletnih sapuna, kao i drugih, nije uvek ujednačen i događa se da se ovlaženi komadi tope na svakoj tvrdoj i nepropustnoj podlozi. Stoga sapun posle kvašenja treba staviti na rešetkast ili šupljikav podmetač - stalak, kakvih ima u parfimerijskim radnjama, i on će se sigurno prosušiti, tako da se manje topi i duže traje. Može se koristiti i magnetisano dugme, pričvršćeno za sapun, koje se lako "lepi" za specijalnu podlogu na zidu.



### PERŠUN U SLUŽBI KOZMETIKE

- Od davnina su poznate brojne vrline peršunovog lišća i korena i gotovo da nema jela u koje ne treba staviti iseckano lišće ovog povrća. Pritom, važno je jedno: da bi zadržao vitamine i prijatan miris, peršun se stavlja tek pri kraju kuvanja. Malo koja domaćica, međutim, zna da je čaj od svežeg ili osušenog peršunovog lišća vrlo efikasan diuretik : čisti bubrege i bešiku i dezinficira mokraćne puteve isto kao i uvin čaj. Stoga se preporučuje za lečenje zapaljivih procesa u ovim organima.





## RIZNICA SAVETA

- Peršunovo lišće je izvrsno kozmetičko sredstvo, ne samo koristan začim : leči i otečene očne kapke! Postupak je jednostavan. Treba lišće oprati, upiti sa njega suvišnu vodu pritiskanjem između peškira, leći i staviti direktno preko zatvorenih očiju ili uvijeno u retku gazu. Posle 10 do 20 minuta lice se opere hladnom vodom. Obloge valja stavljati svake večeri bar nedelju dana, a rezultat se vidi već sutradan : podočnjaci su smanjeni na polovinu. Zaista nema jeftinijeg kozmetičkog sredstva! Da se lišće duže održi sveže, u čašu sa vodom u kojoj će stajati do upotrebe, može se dodati malo soli.

### PERŠUN "SKIDA" BORE

- Peršun ide dobro uz svako jelo, osim uz kolače. Da bi ostao zelen, stavite ga, pre prženja, nekoliko trenutaka u ključalu vodu.
  - Bogat je vitaminom A.
  - Stavljene u oblozima smanjuje otečenost zglobova : uklanja bol izazvan ubodom insekta.
  - Kao ukuvan sok pomaže uklanjanju pega na licu i rukama.
  - Kao losion - pregršt listova ostavi se u čašu hladne vode ceo dan - odlično je sredstvo protiv bora.
  - Kao čaj podstiče veće lučenje mokraćne : 100 grama peršuna (lišće, koren, struk) na litar vode.
- Saveti u vezi sa povrćem : da biste ih sačuvali sveže, zavite ih dobro u novinsku hartiju; posolite vodu pre nego što počne da ključa; da biste sačuvali hranljive i vitaminske sastojke povrća, naročito u kori, kuvajte ga na pari.



- Nailaze topli dani i znojenja će biti sve više. Za to će se pobrinuti dva miliona znojnih žlezda u čovečijem telu. Na jače znojenje, pored povišene temperature vazduha, utiču : vrela jela sa oštrim začinima, nikotin, alkohol, kafa, čaj, uzbuđenje, telesni napor, odeća od nekih sintetičkih vlakana i bolest. Čovek se najviše znoji po tabanima, šakama, pod pazuhom, na grudima i na leđima. Neprijatan miris znoja nastaje kad ga razlože bakterije. Zato kod pojačanog znojenja valja obratiti veću pažnju na higijenu, redovno pranje sapunom i upotrebu dezodoransa.
- Protiv suviše obilnog znojenja tela postoje mnoga sredstva u vidu dezodoransa, čvrstih i u spreju. No, ako je znojenje preterano, kožu na telu posle kupanja možete protrljati ovim prirodnim losionom : prokuvano orahovo lišće procediti pa u to dodati malo kolonjske vode. Izvanredno dobar rezultat daje i losiranje kože vodom u koju ste nasuli malo vinskog sirćeta.
- Ako bojite kosu, svakako vam je nakon pranja gruba i teška i ne možete je lako raščešljati. Zato na opranu i dobro obrisanu kosu stavite regenerator i zamotajte u aluminijumsku foliju. Neka tako stoji 10 minuta.





- Pege i fleke po telu nastaju ili zbog naglog sunčanja, ili zbog starosti. Na njih efikasno deluju kreme sa bizmutom, ili belim praškom od žive, posebno ako ste stariji od 40. godina. Sve u svemu fleke ne mogu da se uklone, ali mogu da se ublaže. Pokušajte da ih premazujete sokom od paradajza, u koji ste stavili dve kašike mleka. Ili napravite čaj od 50 gr. peršuna i pola litra vode, pa vatom nanosite tečnost bar jedanput u toku dana.
- Stavite kap-dve kolonjske vode u vodu za kupanje.

Ne bacajte  
preparate za  
sunčanie.

- Pšenične mekinje predstavljaju odlično sredstvo protiv suve kože. Pola kilograma

mekinja stavite u komad gaze, u vidu zavežljaja, pa ovaj stavite u vodu za kupanje i dobro ga iscedite kako bi se iz mekinja izvuklo što više mlečne tečnosti. Kupanje u mekinjama smekšava kožu i smiruje nerve. Naročito dobro deluje protiv svraba prouzrokovanog isušenom kožom.

## ČAROBNI ČEŠALJČIĆ



- Sigurno ih sebi možete priuštiti. Ima ih na pijačnim tezgama raznih veličina i boja. A baš ti češljčići su dovoljni da budete u trendu. Bar što se frizure tiče. Dovoljno je da ih razbacate po kosi na sve strane. Čak i na čelu pokupite kosu i pritegnite je češljčićem,

ostavljajući samo nekoliko slobodnih pramenova.

Uostalom  
nađite  
kombinacij  
u koja će  
vam  
najbolje  
odgovarati.

- Ako vam je koža izuzetno suva, trebalo bi da je podvrgnete jednoj kuri koja će sigurno pomoći : tokom nedelju dana svakog jutra stavlajte hidratantnu masku i

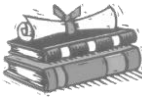
ostavite je da deluje oko šest minuta.

### Uklanjanje malja

Ako ste ovo ponekad i propustili, sada za to ne smete imati nikakvog opravdanja. Ako nemate vremena ili mogućnosti da odete u kozmetičarski salon, gde će vam malje ukloniti toplim voskom (postupak se ponavlja svakih mesec dana), vrlo brzo i jednostavno to možete učiniti i sami. Posle kupanja, kada je koža mekana, malje ćete ukloniti brijanjem žiletom, s tim što kožu, umesto sapunicom ili penom za brijanje, možete namazati mlekom za negu tela. Preostalo mleko ćete jednostavno utrljati u kožu.

### Skidanje malja

Pomešajte nekoliko kapi glicerina sa tri do četiri kašičice šećera i malo vode. To sve zagrejte da bude mlako i elastično. Mažite time maljava mesta kružnim pokretima, kao da masirate. Pod prstima će nastati mali valjušci koji sa sobom odnose suvišne dlake. Koža će postati glatka.



RIZNICA SAVETA

- Za vama je naporan dan a to se, naravno, vidi i po izgledu kože. Zato, očistite lice i stavite masku koju ćete pripremiti na sledeći način :  
u dve kašičice pšeničnih klica dodajte toliko mineralne vode da se dobije gusta kaša. Masu rasporedite po licu (predeo oko očiju ostavite slobodnim), pa posle desetak minuta lice isperite mlakom vodom.

- Istrošeni omiljeni ruž ne morate da bacite, jer može da se iskoristi i onaj deo koji stoji u futroli : četkicom za mazanje usana lako ćete izvaditi ostatke, a sa četkicom se usne i inače najlepše mogu namazati.



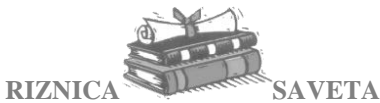
- Letnje vrućine nisu nimalo naklonjene koži nogu. Jesen je pravo vreme da joj bar malo nadoknadimo svežinu. Kupite u apoteci bočicu glicerina koji ćete pomešati sa sokom polovine limuna i prstohvatom dečjeg pudera. Mešavinu svake večeri utrljajte na noge. Iznenadićete se koliko se bolje osećate.

- Koža vam je izgubila nekadašnju svežinu? Da bi tkivo zadržalo elastičnost potreban mu je vitamin E ( pomorandže i salate) i vitamin A ( šargarepa, paradajz, kajsije).



- Ako želite da svakodnevnu ishranu obogatite vitaminima, mineralnim solima i drugim korisnim satojcima, onda uzimajte što više sokova od povrća. Stvar je ukusa hoćete li mešati sokove od povrća sa





## RIZNICA SAVETA

sokovima od voća (napr. sok od šargarepe sa sokom od jabuka) ili ćete piti svaki posebno.

### MELEM ZA DUŠU I TELO

- Tokom vikenda priredite sebi taj luksuz da stavite masku na celo telo : posle tuširanja, kožu samo blago istapkajte frotirskim peškirom, celo telo namažite takozvanim univerzalnim kremom, i ušuškajte se u ogrtač ili veliki peškir od frotira. Lezite i mirujte 15 minuta.
- Recept za rumenu i glatku kožu : vitamin G ( jaja i mlečni proizvodi), vitamin B (jetra, iznutrice, ostrige), gvožđe (spanać, sočivo, cvekla). Ako ste podložni kožnim bolestima, perutanju i drugim poremećajima kože, pokušajte da im se oduprete jedući banane, krompir, paradajz.
- Ako su vam zubi potamnili usled pušenja, ili želite da budu belji i sjajniji, negujte ih desetak dana ovako : svaki put kad perete zube, prvo na četkicu istisnite uobičajenu količinu paste, a odzgo iscedite i nekoliko kapi limunovog soka. Već posle nekoliko dana redovne nege zubi će biti blistavo beli, desni zdravije, a dah svež.
- Dezodorans koji se stavlja ispod pazuha (bilo "sprej" ili "stik") nije samo miris : on sadrži sredstva koja



sužavaju kanale znojnih žlezda i smanjuju lučenje znoja.

Obloge za vrat

ne leče samo grlo već ne dozvoljavaju stvaranje bora. Stavite debeo sloj krema, uvijte pamučnim šalom i tako prenočite.

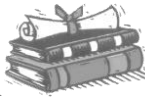
Obloge za vrat

Vrat se često zanemaruje, a posledice te nemarnosti postaju vidljive. Zato, da se bore ne bi pre vremena ispoljile, jednom nedeljno na vrat stavljajte obloge od tople i hladne vode, koje ćete naizmenično držati po tri minuta .

- Ukoliko trenutno nemate dezodorans, ili vam je skup, skuvajte jak čaj od nane i vatom namočenom u čaj protrljajte deo ispod pazuha.
- Maska koja će vam uspešno osušiti kožu : ogulite svež krompir, narežite ga na ploške, stavite na lice i ostavite 5 minuta.
- Ako tonik, umesto vatom, na lice nanosite raspršivačem, potrošićete ga znatno manje, a i bolje ćete ga rasporediti po licu.
- Masna koža je anomalija u kozmetičkom pogledu prouzrokovana u najvećem broju slučajeva preteranim lučenjem žlezda, koje luče masne materije na koži. U uskoj vezi sa funkcijom

ovih žlezda je i rad mišićnog tkiva koje se nalazi u koži i čiji je rad poremećen delom zbog njihove slabe ishrane, a delom zbog nagomilavanja masnih materija koje luče žlezde. Masna koža takođe može biti posledica nekih poremećaja u organizmu, a najčešće poremećaja u varenju.

- Pranje masnog lica treba obavljati toplom, pa čak i vrelom vodom. Vodu omekšati sa dodatkom malo toaletnog sirćeta, ili sa boraksom. Upotrebite dečiji sapun, ili još bolje sumporni. Nakon pranja u toploj vodi, lice isprati hladnom vodom i obrisati peškirom.
- Treba upotrebiti preko dana suvi krem, kao podlogu za puder. Šminka mora biti suva, nikako masna. U pogledu pudera za masnu kožu, dobri su adstringentni puderi (koji stežu kožu).
- Limun je odlično sredstvo za masnu kožu. Napola rasečenim limunom pređite preko lica i vrata i pustite da se sok upije u kožu a potom isperite mlakom vodom. Činite to dva puta nedeljno.
- Ulupano belance sa malo limunovog soka može poslužiti kao odlična maska za negu masne kože. Drži se na licu desetak minuta i skida mlakom vodom. Ova maska takođe pomaže skupljanju proširenih pora na koži.
- Bubljičice su komplikovanija anomalija u kozmetičkom pogledu, nego li suva i masna koža. Veća pojava bubuljičica na licu, može da bude manifestacija nekog oboljenja, ili poremećaja u organizmu.
- Ako nemate pri ruci masku za lice, stavite običan krem za negu u debelom sloju. Ostavite ga 20 minuta na licu i obrišite papirnom maramicom.



## RIZNICA SAVETA

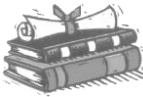
- Ako vam zbog zime ili vetra ispucaju usne a nemate odgovarajuću mast, namažite ih s malo meda u koji ste kapnuli nekoliko kapi limunovog soka.
- Pojave li se na licu prištići, premažite ih nemasnim jogurtom i držite masku pet minuta na licu.
- Domaća "piling" maska

Kašiku badema i dve kašike ovsenih pahuljica ili mekinja samleti na mlin za kafu. Dodati malo mleka da bi se dobila kašasta masa. Naneti na lice i posle 15 minuta, kada se maska stegne lagano trljati lice kružnim pokretima (vrhovima prstiju). Ostatke maske isprati čajem od lipe.

Domaću "piling" masku trebalo bi primenjivati svakih desetak dana.



- Ako vam se nos brzo zacrveni na hladnoći, svakog jutra i večeri masirajte ga mekanom četkicom (za bebe) i povremeno stavljajte obloge od čaja od lipe.
- Pošto usne nemaju lojne žlezde, zimi vrlo lako i brzo ispucaju. Zato bi uvek trebalo pri ruci da vam bude groždana mast (ima je i u obliku ruža) kojom usne treba namazati i nekoliko puta dnevno, pogotovu ako dosta vremena provodite napolju.
- Osetljive usne sklone isušivanju i ljuštenju treba svake večeri namazati noćnom kremom i lagano izmasirati mekanom četkicom za zube. Ruž za usne izbegavati neko vreme, a umesto njega upotrebiti samo sjaj u boji.



RIZNICA SAVETA

- Ako želite da vam usne budu jače namazane tada ih morate učiniti "otpornim na poljubac" : na namazane usne za kratko pritisnite papirnatu maramicu.

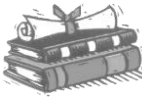


- Usne će izgledati punije ako u sredinu stavite

trunku sedefastog sjaja za usne.



- I sami možete napraviti masu koja daje sjaj usnama : u malo parafinskog ulja dodajte nekoliko kapi soka od limuna.
- Bleda, loše prokrvljena koža postaće ružičasta ako prilikom čišćenja lica mleko ili krem blago utljavate u kožu mekanom četkicom.
- Veoma je važno, pre stavljanja noćne kreme, prema tipu kože, da se pažljivo skine šminka sa lica i to pomoću mleka i losiona. Tek tada se stavlja noćni krem koji se skida posle dvadesetak minuta uz pomoć vate.
- Podožni ste edemima (otocima)? Borite se protiv njih i jedući beli luk ili peršun.
- Koža vam je prilikom sunčanja pocrvenela, zategla se. Stavite na nju tanke režnjeve lubenice i odmah će vam biti lakše.
- Dnevnu šminku možete da uz male korekcije pretvorite u dopadljivu večernju šminku. Dovoljno je

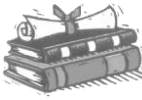


RIZNICA SAVETA

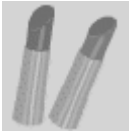
da na osnovnu senku na kapke nanese malo svetlucave senke u istom tonu, a preko usana i jagodica pređete ružem nešto tamnije boje.

- Rumenilo zagasitih nijansi pristaje tamnopusim i tamnokosim ženama, dok žene svetlog tena i bledog lica treba da odaberu rumenilo nežnih ružičastih tonova.
- Olovku za obrve zašiljicete lako i bez straha da se mina slomi ako je prethodno stavite na nekoliko minuta u hladnu vodu.
- Kada čupate obrve pincetu držite u pravcu rasta dlačica pa čupajte jednu po jednu i to jakim trzajima. Čupati treba samo dlačice sa donje strane obrva. Da bi čupanje bilo bezbolnije pre nego što pristupite ovoj operaciji, pređite preko obrva ledom.
- Krejon za iscrtavanje linije kapaka izaberite u istom tonu sa senkom za kapke jer će našminkano oko tako delovati prirodnije. Strogost iscrtane linije možete ublažiti tako što ćete je posle završenog šminkanja još jednom ovlaš napuderisati senkom za kapke.
- Trepavice će delovati gušće ako pre mazanja preko njih lagano pređete napuderisanom četkicom za lice. Osim utiska punoće na ovaj način štedite i maskaru jer je za šminkanje dovoljan samo jedan sloj tuša.



RIZNICA  SAVETA

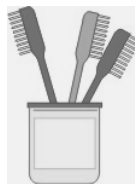
- Ako su vam obrve malo nakostrešene, smirićete ih lakom za kosu - na malu četkicu prsnite malo laka, pa njom iščetkajte obrve. Ako želite da malo i svetlucaju, stavite trunku sjaja za usne.



- Uz pomoć malo boje vaše oči će izgledati krupnije uprkos opuštenim kapcima. Ceo gornji kapak osenčite svetlom senkom. Malo tamnobraon senke stavite u prevoj kapka i na spoljni ugao oka. Takođe malkice senke stavite i duž donje ivice kapka (kao li-niju) pa je blago rastrljajte.
- Možda ne znate da se podloga za šminku (ten) i puder u kamenu najlakše i najlepše nanose vlažnim sunderčićem. Na isti način i šminku tokom dana možete popraviti : jednostavno, malo ovlaženim (znači dobro iscedenim) sunderićem pređite preko celog lica.
- Trepavice će izgledati gušće ako maskaru stavite prvo samo na vrhove, pa tek onda trepavice premažete celom dužinom. Tuš sa trepavica, inače najbolje je uklanjati specijalnim preparatom.
- Bore oko očiju : Kada ste sami, iskoristite svaki slobodan trenutak i radite ovu vežbu protiv bora oko očiju : kažiprstom i srednjim prstom pritisnite slepoočnice, dve-tri sekunde trepćite, sklonite prste i širom otvorite oči.

## RIZNICA SAVETA

- Zube požutele od pušenja povremeno čistite četkicom koju ste posuli sitnom kuhinjskom soli. Pošto ste njome istrljali zube, isperite ih mlakom vodom.



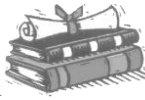
- Komadić tvrdog sira, što ga valja pojesti nakon svakog obroka, odlično je sredstvo za čišćenje zuba, naročito ako nemate mogućnosti da ih perete svaki put nakon jela.

- Parfem mnogo brže isparava sa suve kože. Zato pre stavljanja parfema kožu namažite sasvim tankim slojem hidratantne kreme bez mirisa.



- Za čisti ten mesec dana natašte pijte sok od jednog limuna pomešan sa sokom od jedne narandže i kašičicom meda. Imate li mastan ten? Operite lice vodom u kojoj se kuvao kupus. Ona uklanja masnoću.
- Nestalo vam je mleka za čišćenje lica? Komotno ga možete zameniti običnim. Dve - tri kapi mleka stavite na vatu. Očistite lice, operite ga mlakom vodom i u kožu utrljajte kremu.
- Olovku za šminkanje lakše ćete zaoštriti ako je prethodno izvesno vreme držite u frizu frižidera. Stvrdnuta mina olovke se neće polomiti pod jačim pritiskom rezača.





## RIZNICA SAVETA

- Ako imate smeđu kosu, a želite da bude svetlija, ovo ćete lako postići češćim ispiranjem vlasi u jakom čaju od kamilice. Sto dvadeset grama kamilice treba kuvati u litru vode sve dok količinu ne svedete na pola. Posle, ovaj ekstrakt - čaj, profiltrirati i time vlažiti čistu kosu, ostavljajući da se suši bez brisanja peškirom.
- Sedu kosu koja naginje žućkastoj boji perite u šamponu kome ste dodali malo soda bikarbone u prahu. Posle je morate obilno ispirati.
- Oštećenoj kosi pomoći će svakako specijalni šamponi za oštećenu kosu, ali pokušajte i sa kupkom od kišnice.

## KOPRIVA ČUVA VLAS

- Kao što je poznato, kopriva je veoma korisna za negu kose jer zaustavlja opadanje i stimulise koren. Evo recepata koji će vam omogućiti da postignete dobre rezultate: U litri vode i sirćeta (pola vode-pola sirćeta) kuva se šaka svežeg koprivinog lišća desetak minuta. Zatim se ohladi, procedi pa tom tečnošću izmasira koren ujutru i uveče.
- Koren koprive priprema se ovako: pedesetak grama korena kuva se desetak minuta u šolji vode, procedi se, pa se doda decilitar alkohola od 40 gradi. Ovom tečnošću se istrlja teme i postižu se odlični rezultati protiv peruti.



- Drugi recept : nožem se isecka 150-200 grama nadzemnog dela koprive pa se skuva u litri kišnice, ostavi da odstoji dva sata pa se koristi za ispiranje kose ili večernju masažu pomoću komadića vate. Tečnost se čuva u frižideru i obnavlja svaka dva-tri dana.
- Kosu, ukoliko je zdrava, četkajte uveče i ujutru u 10 do 20 poteza. Četkanje vam neće pokvariti frizuru, već naprotiv učiniće kosu rastresitijom i frizuru lepšom. Najbolja je četka od svinjske dlake.
- Da vam kosa bude meka isperite je mlakom vodom u koju ste dodali kašiku soda bikarbone.



bokvice u litri  
vode dok se količina ne prepolovi.  
Procedite i isperite kosu.

- Da vam kosa bude sjajna i rastresita, isperite je procedenim čajem od majčine dušice, lorbera ili ruzmarina.
  - Ako želite da vam kosa bude čvrsta, iskuvajte desetak listova bokvice u litri vode dok se količina ne prepolovi. Procedite i isperite kosu.
- Mrlje na čelu i iza ušiju posle bojenja kose otklonićete ako umrljana mesta protrljate vlažnim komadićem vate namočenim u pepeo od cigarete.
  - Pre odlaska na letovanje kosi valja priuštiti više nege ako ne želimo da je sunce i morska so previše ošteti.

Pre svakog pranja kosu pemažite žumancem i ostavite da se osuši, a potom je isperite šamponom.

### ŠAMPON OD GOVEĐE SRŽI

- Odlično sredstvo za isušenu i lomljivu kosu je šampon od goveđe srži koji možete sami napraviti : Iskuvajte goveđu kost. Izvucite iz nje kašiku srži i dodajte jedno žumance, kašiku ruma i malo kolonjske vode. Kosu prvo dobro operite šamponom, isperite je, a zatim stavite ovu mešavinu na razdeljke, razdvajajući pramen po pramen. Ostavite da deluje sat-dva, a onda isperite kosu nekoliko puta hladnom vodom. Ponovite postupak dva do tri puta u toku mesec dana.



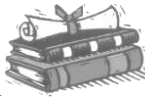
- Pre nego što farbate kosu, operite je neutralnim sapunom i dobro osušite peškirom.
- Da biste povratili sjaj kosi, operite je jajetom kome ste dodali kašiku ruma. Zatim kosu isperite vodom u koju ste sipali malo sirćeta.
- Ako vam kosa opada povremeno je namažite ovom smesom : pomešajte malo gasa maslinovog ulja i kašiku alkohola.
- Pranje kose. Postoji mišljenje da će se kosa dobro oprati ako se šampon ostavi da na kosi deluje duže nego što je to na pakovanju označeno. Ipak to nije ni kozmetika

## RIZNICA SAVETA

tačno ni dobro. Naime, šamponi sadrže aktivne supstance koje deluju snažno i brzo, a ako se dozvoli da deluju duže nego što je potrebno, samo će isušiti kosu.

- Tanka kosa će dobiti na punoći ukoliko je posle pranja blago navlažite učvršćivačem, a zatim osušite češljajući je od potiljka ka čelu.
- Kosa neće izgubiti sjaj i elastičnost uprkos čestom pranju ukoliko za to koristimo sasvim blagi šampon. Takav šampon ćete lako prepoznati - u dodiru sa vodom daje nežnu i ne suviše obilnu penu.
- Ako želite da vam kosa ima crvenkasti sjaj isperite je vodom u kojoj je pet minuta ključalo lovorovo lišće ( na litar vode 30 grama lišća ).
- Kosi ćete povratiti sjaj ako je operete jajetom kome ste dodali kašiku ruma. U vodu za ispiranje stavite malo sirćeta.
- Lak za nokte koji se zgusnuo razredite ili specijalnim sredstvom ili dosipanjem manje količine bezbojnog laka za nokte (koji je uvek tečniji nego onaj u boji). Za razređivanje ne treba koristiti aceton jer on nepovoljno deluje na kvalitet i osobine laka.
- U nedostatku acetona. Zalepite komadić selotejpa na nokte. Zatim naglim pokretom povucite selotejpa na kome će ostati sav lak.





## RIZNICA SAVETA

- Nokte treba pre lakiranja dobro osušiti peškirom jer i najmanji trag vlage smanjuje čvrstinu laka, naneti sloj kasnije brzo puca, ljušti se i nokti izgledaju neuredno.
- Ako su vam ruke pocrnele od voća, protljajte ih zelenim paradajzom.
- Lak za nokte će biti sjajniji, gušći i brže će se sušiti nanesete li ga pošto ste bočicu stavili u posudu sa vrućom vodom. Bočica pritom mora biti dobro zatvorena.



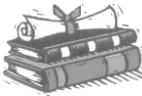
- Ruke svake domaćice mnogo trpe zbog raznih kućnih poslova. Pokušajte ih zaštititi tako da ih nakon obavljenog posla negujete nekim od ovih načina :
- Najjednostavnije je čiste i suve ruke namazati uljem za negu dečije kože i na 10 minuta navući gumene rukavice. Potom ruke treba samo obrisati mekom krpom.
- Za ruke je vrlo delotvorna i mešavina od kašike glicerina i pola kašike limunovog soka. Nanesite je na ruke i pričekajte minutu ili dve da je koža upije. Bićete iznenađeni rezultatom.
- Ako vam je u pripremi kolača ostalo koje belance, nemojte ga bacati. Umutite ga i nanesite na ruke koje će vam posle "tretmana" biti nežne i meke.

## OTKLONITE UMOR NOGU

- Ako osetite zamor u nogama pokušajte sledeće :
  - Dva-tri puta na dan promenite obuću, menjajući visinu podpetica
  - Visoku podpeticu ne nosite više sati dnevno
  - Tesnu obuću proširite kod obućara
  - Jednom nedeljno negujte stopala i listove hranljivim kremama i koristite hladne i tople kupke.
  - Žene koje nose visoke podpetice čim dođu kući treba da zamene cipele ravnim papučama, kako bi odmorile mišiće na listovima nogu. Veoma je korisno podići noge na stolicu kad god se za to ukaže prilika.
- Osobe kojima se mnogo znoje stopala treba da izbegavaju čarape od veštačkih vlakana (nositi pamučne i vunene), kao i cipele od skaja. Uz redovno pranje nogu, potrebno je i posipati ih talkom s dodatkom sredstava za dezinfekciju i prskati sprejom protiv znojenja. Naizmenične kupke hladnom i toplom vodom, sa malo soli, takođe su vrlo korisne.



- Crvenilo nogu se otklanja kupanjem u čaju od nane (100 gr. na jedan litar vode).
- U proleće treba izbegavati cipele sa preterano visokom ili niskom petom kao i cipele sa gumenim đonom.



RIZNICA SAVETA

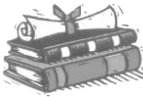
- Masnoću od pečenja mesa ohladite i stavite zajedno sa ostacima supe u frižider. Sutradan ćete lako skinuti višak masti, koji ostavite u teglu. Svakog dana time namažite pete, prste i tabane, pa čak i zglobove nogu i ruku. Žuljevi će nestati i neće se napraviti novi.



## MRLJE

- Svakome se dešava da mu se pojedini delovi odeće ili bilo koja druga tkanina zamasti, ili isprlja na pojedinim mestima od neke organske ili neorganske materije. Kako i na koji način očistiti pojedine mrlje je pitanje koje podjednako muči sve domaćice. Univerzalno sredstvo ne postoji, jer svaka materija ponaosob drugačije reaguje na različita sredstva za čišćenje i odstranjivanje mrlja. Zato prilikom čišćenja tekstila od fleka i mrlja treba posebno voditi računa o sastavu materije, kvalitetu, otpornosti, postojanosti boja i slično.
- Da biste uspešno mogli da odstranite mrlje i čistite tkanine, potrebno je, pored korišćenja pojedinih sredstava za čišćenje, držati se i određenih pravila :
  - Mrlju treba otkloniti što pre, jer se sveže mrlje lakše čiste od starijih i kraće deluju na umrljanu materiju.
  - Sredstva za uklanjanje mrlja držati uvek na istom mestu, da biste za slučaj potrebe mogli odmah da ih upotrebite.
  - Sredstva moraju biti deklarirana – tačno označena i posebno osigurana, tj. nepristupačna za decu, jer mnoga su otrovna.
  - Kod skupocenih materijala potrebno je, pre upotrebe nekog sredstva, uraditi “štih-probu” na parčetu iste ili slične materije, a kod odeće na šavovima sa unutrašnje strane.

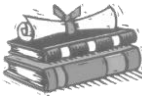




RIZNICA SAVETA

- Treba utvrditi poreklo mrlje da biste znali koje se sredstvo može upotrebiti.
- Neka od sredstava za čišćenje su lako isparljiva i veoma zapaljiva. Čišćenje sa takvim sredstvima iziskuje posebnu pažnju i treba voditi računa o udaljenosti toplotnih izvora (vatre) i ventilaciji prostorija.
- Pojedina sredstva za čišćenje su otrovna i nagrízaju kožu. Treba voditi računa da ne dođu u dodir sa ranicama i ogrebotinama na rukama. Posle upotrebe ruke dobro oprati i namazati kremom.
- Stvaranje kućnih zaliha sredstava za otklanjanje mrlja i čišćenje ne iziskuje naročite izdatke, a u datom trenutku može se višestruko isplatiti. U tu svrhu dajemo vam kraći popis pomenutih sredstava s naznakom za šta se mogu upotrebiti :
  - Alkohol skida mrlje od masti i smole.
  - Amonijak se upotrebljava za čišćenje mrlja od smole i katrana, a pomešan sa sapunicom odlično čisti belo rublje.
  - Benzin uspešno otklanja masne mrlje, pod uslovom da je čist, jer pri upotrebi zamašćenog benzina oko mesta koje je čišćeno ostaje trag koji se teško otklanja.
  - Glicerín služi za čišćenje mrlja od kafe i piva.
  - Hidrogen uspešno čisti fleke od voska. Treba ga držati u flašicama tamne boje.





## RIZNICA SAVETA




- Hloroform otklanja mrlje od ribljeg ulja i mrlje od jodne tinkture.
  - Magnezijum, talk i glina su sredstva pomoću kojih se izvlače mast i ulje iz tkanina. Mogu se upotrebljavati pomešani sa benzinom ili špiritusom, čime se postiže veći efekat.
  - Nišador otklanja mrlje od vlage s veša i posteljine.
  - Sirće se upotrebljava za čišćenje srebrnog posuđa i ostalih predmeta od srebra.
  - Terpentin uspešno rastvara i otklanja mrlje od smole, masnih boja i ostalih masnoća.
  - Špiritus uklanja razne mrlje od masti, naročito ako je čist, tzv. denaturisan.
- Mrlje od vina:
    - Odmah pospemo solju i posle 1/4 sata isperemo vodom. Potom mesto koje je oflekano potopimo u mleko i opet isperemo vodom.
    - Ako su mrlje od vina na materiji bele boje, uflekano mesto treba odmah namočiti limunovim sokom ili hidrogenom, pa izložiti suncu.
    - Mrlje od vina na svilenim tkaninama uspešno se uklanjaju špiritusom ili čistim benzinom.
    - Mrlje od vina “ružica” najpre odstranjujemo hidrogenom, a zatim razblaženim amonijakom.



- Mrlje od anilinskih boja čiste se tako što špiritusom odstranimo malo boje, zatim osušimo namazano


## RIZNICA SAVETA

mesto čistom krpicom, pa onda ponavljamo postupak dok se mrlja ne očisti.

- Za skidanje mrlja od masnih i lak boja potrebno je voditi računa o sastavu materijala koji je uflekan, jer od toga zavisi koje će se sredstvo upotrebiti za odstranjivanje fleka.
- Mrlje od piva treba isprati, najbolje dok su još sasvim sveže, vodom u kojoj je rastopljeno dosta soli. 
- Mrlje od rđe na tkanini otklonićete na sledeći način: zagrejte u loncu vodu sa sokom od limuna i na pari držite nekoliko minuta deo tkanine na kome je mrlja. Potom operite napareni deo vodom i deterdžentom i na kraju isperite čistom vodom.
- Ako vam se dogodi da vam na svetli stolnjak padne cigareta i ostavi ružnu smeđu mrlju, evo recepta - pažljivo to mesto pređite štapićem za uho umočenim u varikinu. Ako je potrebno, postupak ponovite. Stolnjak će opet biti lep kao i pre. 
- Mrlje sa kožnih cipela u boji namažite najpre sokom od limuna, a zatim mlekom. Ostavite da se osuši, a zatim premažite kremom za kožu u boji cipela.
- Žute mrlje sa unutrašnjih zidova čajnika lako ćete ukloniti ako ih snažno protrljate ovlaženom krpicom koju ste prethodno zamočili u so. 



## UKLANJANJE MRLJA

- U prazničnom raspoloženju začas se prolije vino, prsne masnoća, prevrne šoljica sa kafom na stolnjak... Ukoliko se ove mrlje odmah očiste, uspeh je sigurniji. Evo nekoliko uputstava za čišćenje najčešćih mrlja :
  - Mrlju od belog vina treba odmah posuti solju i isprati mlakom vodom. Ukoliko je vino crno, mrlju treba prelitati belim vinom i solju i takođe isprati čistom vodom.
  - Mrlju od crnog vina možete natopiti i svežim mlekom i ostaviti nekoliko minuta, dok ne izbledi, a zatim isprati vodom.
  - Mrlje od voćnog soka, čaja, pomorandže ili nekog drugog voća treba odmah navlažiti sokom od limuna, ostaviti da deluje nekoliko minuta, a zatim isprati čistom vodom. Postupak se po potrebi, može ponoviti nekoliko puta.. 
  - Mrlje od kafe treba natopiti toplom vodom u kojoj je rastvoreno malo glicerina, a zatim isprati.
  - Svežu mrlju od masnoće treba posuti talkom, dečijim puderom ili mekim brašnom i ostaviti da stoji nekoliko sati. Zatim se prah istrese i iščetka čistom četkom.
  - Mrlje od likera treba odmah isprati mlakom vodom, a ako su se već osušile, moraju se najpre istrljati razblaženim špiritusom.
  - Vosak od sveće koji je nakapao na stolnjak ili na tepih treba pažljivo






## RIZNICA SAVETA

istrugati nožem, pazeći da se tkanina ne ošteti, a zatim istrljati tamponom od vate ili čiste krpe, namočenom u alkohol. Na kraju treba na mrlju staviti upijajuću hartiju ili nekoliko puta presavijenu belu papirnu salvetu i preći vrelom peglom.

- U kuhinji se lako može dogoditi da vam vrelo ulje ili mast popraska odeću. Najbolje je da mrlje odmah prekrijete slojem talka, dečijeg pudera ili mekog brašna, i posle desetak minuta iščerkate. U većini slučajeva prah će sasvim upiti masnoću sa tkanine. U svakom slučaju, ono malo što je ostalo lakše ćete kasnije ukloniti benzinom ili pranjem.
- Voće ostavlja ružne mrlje na dečjoj odeći koje se često ni iskuvavanjem ne mogu skinuti. Postoji jedan jednostavan način : svežu mrlju od voća nakvasite kiselom vodom i već posle nekoliko minuta ona će izbledeti i nestati.
- U sezoni voća, kad mališani često zaprljaju odeću, a ove mrlje se najteže čiste, pogotovu ako su se osušile i neko vreme stajale. Najbolje je odmah nakvasiti ih sirćetom i dobro isprati hladnom vodom. Ako je tkanina sintetička, može se upotrebiti čist alkohol, a ako je pamučna obično pomaže limunov sok, ispiranje hladnom vodom i ostavljanje tkanine da se osuši na suncu.





- U toplim danima više se znojimo, pa često na odeći, ispod pazuha, ostaju ružne mrlje. Pranjem se obično uklanjaju, ali ako odeća nije za pranje, pokušajte da očistite mrlju trljanjem krpicom nakvašenom vodom sa amonijakom ili vodom i sirćetom. Posle toga ostavite odeću na vešalici, negde na vazduhu, da se nakvašeno mesto osuši i miris amonijaka ili sirćeta izvetri.
- Kad čistite neku mrlju na tkanini, bilo vodom ili nekim drugim sredstvom za čišćenje, imajte na umu da ćete najbolji efekat postići ako vunene tkanine čistite vunenom krpom, pamučne pamučnom, a svilene svilenom. 
- Ako ste pastom za obuću zaprljali pantalone ili neki drugi deo odeće, pokušajte da ih očistite tako što ćete ih natopiti alkoholom, a posle nekoliko minuta dobro istrljati čistom krpom.
- S pamučnih i lanenih tkanina mrlje od znoja najlakše ćete ukloniti ako ih istrljate krpicom koju ste umočili u obično sirće.
- Ako su na punijim tkaninama (na primer : od vune) ostale mrlje od znoja pokušajte ih ukloniti pomoću amonijaka. U litru vode stavite dve kašike amonijaka i tim rastvorom dobro istrljajte svaku mrlju.



- Mrlje od crnog vina sa stolnjaka ili odeće najlakše ćete ukloniti penom za brijanje.



**RIZNICA SAVETA**

Nanesite je na mrlju, ostavite da malo odstoji i isperite.



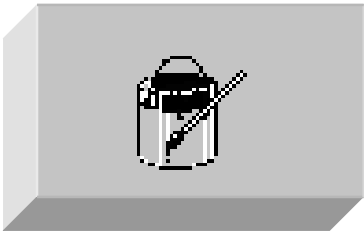
- Mrlje od parfema najčešće se mogu ukloniti alkoholom. I to je sva mudrost.
- Staru mrlju od parfema pokušajte ukloniti tako da je naizmenično umaćete u rastvor vode i sirćeta odnosno vode i alkohola. Potom je isperite u toploj vodi.
- Mrlje od kiše na kožnoj tašni otklonićete ako njome pređete nekoliko puta iznad lonca sa kipućom vodom. Na kraju je obrišite suvom krpom.



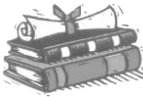
- Žute mrlje na prstima pušača ne izgledaju lepo. S vremena na vreme treba prste istrljati komadićem vate natopljene u sok od limuna.
- Masne mrlje na hartiji mogu se otkoniti ako se ispod i iznad zamašćenog dela stavi komadić upijajuće hartije pa preko ove pređe mlakom peglom. Ukoliko mrlje ne nestanu, operaciju ponoviti stavljajući, razume se, čistu upijajuću hartiju.
- Prosuli ste crno vino na stolnjak. Ako odmah preko mrlje naspete belog vina mrlja će nestati.

## **URADITE SAMI**



- Toplije vreme sve više dozvoljava vožnju biciklom. Evo nekoliko saveta o održavanju ovog točkaša : bicikl se nikada ne čisti vodom, nego samo suvom krpom koju smo prethodno umočili u malo petroleja. Delovi koji su nepristupačni čiste se četkom. 
- Ako ekser kucate u drvo, ono se često - raspukne. To se neće desiti ako vrh eksera premažete sapunom.
- Ako ste za ekser napravili veliku rupu ili se ona sama napravila zbog čestog skidanja slika omotajte ekser namočenim papirićem i vratite ga na staro mesto. 
- Da bi zavrtanj lakše prolazio kroz drvo, premažite ga sapunom ili mašću.
- Da se ne bi pravile pukotine u drvetu prilikom zakucavanja eksera, zatupite malo njihove vrhove.
- Ako vam **česma curi** a nemate pri ruci novu gumicu, možete se poslužiti uvrnutim kanapom premazanim uljem. 
- Da biste napravili rupu u ploči od keramike zalepite parče flastera pa onda polako zakucajte ekser oštrog vrha.
- Ako je potrebno provrteti rupu u lesonitu ili u malteru na zidu, prečnika oko 20 mm., za to se može napraviti burgija od limenog zatvarača za pивske flaše ili voćne sokove. Zatvarač treba u sredini probušiti

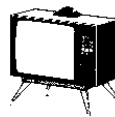




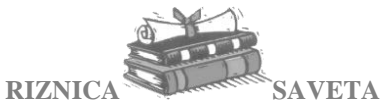
RIZNICA SAVETA

burgijom od šest do osam milimetara, zatim ga navući na zavrtnaj odgovarajućeg prečnika koji ima lozu sve do same glave. Zatim poklopac pritegnuti sa dve kontra matice. Zavrtnaj se stavlja u čeljust bušilice i buši kao sa normalnom burgijom. Kada se jedan zatvarač istroši (istupi) lako se može zameniti drugim.

- Stručnjaci su izračunali da će ako gledate TV-program tri sata dnevno, mesečna potrošnja električne energije biti oko 9 kilovat časova za televizor u boji, novijeg tipa, a trostruko veća, oko 27 kilovat časova za stariji tip, snage oko 300 vati. Za isto vreme crno-beli televizor novijeg tipa utrošiće oko 6-7, a starijeg 18 kilovat časova.
- Radio prijemnik troši veoma malo struje, pa se ređim uključivanjem mogu uštedeti male količine energije. Tako, na primer, aparat jačine 30 vati može da bude uključen čitavih 33 časa i 20 minuta, pa da potroši samo jedan kilovat-čas energije.
- Pri večernjem čitanju struja se najefikasnije štedi ako se potpuno isključe "veliki potrošači" (luster, jake sijalice), a umesto njih se na gornji deo same knjige prikači patent lampica od 15 ili 25 vati. Tako se mogu čitati i novine, ako se pozadi pojačaju kartonom odgovarajuće veličine i onda pričvrsti lampica.



- Pokvari li se usisivač za prašinu, uvek prvo ispitajte utičnicu i priključni kabel, koji je često oštećen zato što je izložen stalnim



## RIZNICA SAVETA

uvijanjinima. Tada promenite kabel ili ga skratite.

✍️ Ako nema oštećenja na dovodnim žicama, kvar na usisivaču obično je na ugljenim četkicama na motoru. Ukoliko su istrošene, promenite ih, a dobro pogledajte i oprugu koja ih drži, jer i ona može popustiti.

Problema sa ugljenim četkicama imaju i ostali aparati s električnim motorom (mlin za kafu, mikser), a kvar se uklanja zamenom.

✍️ Posle stalne gradske vožnje i posle zimske česte upotrebe "sauga", u motoru automobila su se nataložile štetne materije (garež na glavama cilindra i slično). Način da se te materije odstrane je duža vožnja na drumu (desetak kilometara). Pri tome treba voziti pod srednjim brojem obrtaja i samo povremeno, za kratko vreme pritisnuti "gas" do kraja. Cilj te vožnje je da motor postigne punu radnu temperaturu, pri kojoj sve štetne materije sagore.

✍️ Da li je sagorevanje u motoru vašeg automobila pravilno i dobro možete da proverite na izduvnoj cevi. Ispravan odnos smeše goriva i vazduha karakterističan je po mrkosivoj boji izduvne cevi, koja je uz to i potpuno suva. Kada takvu cev dotaknete, na prstu ostaju tragovi sitnog, mrkog praha.

## mali saveti

- Možda će vam se učiniti neverovatnim, no najlonske čarape će mnogo duže trajati ako ih umočite u hladnu vodu, dobro ocedite i - zamrznete. Pokušajte, isplati se.
- Prozorska stakla najbolje je brisati krpom natopljenom u alkohol ili domaću rakiju. Tada su prozorska stakla čista i bistra kao izvorska voda. Vodu pri pranju prozora treba izbegavati jer tako propada drvenarija na prozorima, a posao se ovako obavi za desetak minuta.

- Da beli stolnjaci, koji duže stoje u ormaru, ne bi požuteli, treba ih uviti u plavu svilu ili plavi pak-papir.



- Od starih, neupotrebljivih muških čarapa možete načiniti vrećice za prihvatanje lonaca i ostalog posuđa sa vatre.
- Od starih ženskih najlon čarapa možete napraviti lepo jastuče ili prostirku za kupatilo.

- Kad ključ počinje da zapinje u bravi, nikako ne valja upotrebiti silu. Rezultat tad može biti da se on zalomi - i eto prilične nezgode. Umesto toga ključ treba namazati parafinom (sveće) i onda otključavati bravu. Može da

posluži i kap lakog ulja za podmazivanje mašina za šivenje.

- Ima ljudi koji gase cigarete, ili ih ostavljaju, na tanjirićima za crnu kafu. Razume se, to se ne radi. Ipak, ako se to dogodi, domaćica će moći da ukloni gadne žute mrlje od nikotina sa porcelana, ako ga istrlja kuhinjskom solju, pa ostavi da tako malo postoji. Na kraju se ispere u mlakoj vodi i mrlja će nestati.
- Komarci vam neće remetiti miran san ako na stočić kraj postelje stavite saksiju sa geranijumom (muškatla) ili čašu sa buketićem svežih grančica paradajza.

- Nezadrživu želju za zevanjem - tako neprijatnu pojavu kada ste u društvu - otklonićete ako vrhom jezika golicate nepce.



- Bikarbonat sode, popularniji kod nas kao soda bikarbona, može se višestruko upotrebljavati za razne svrhe.

Najpoznatije je njeno pozitivno dejstvo na varenje, zatim pri spravljanju kolača, kod kuvanja i u čorbi da ne uskisne, kod pranja flaša, čaša, češljeva itd.. Upotrebljava se i kod opekotina, kod ujeda insekata, a u rastvoru i kao dezodorans za osobe koje se znoje.



- Naočare operite u destilovanoj vodi i obrišite papirnom maramicom.
- Naočare možete očistiti i papirom u koji cvećari umotavaju cveće. Najbolje je da takav papir isečete na kvadratiće i stavite u toaletnu torbicu.
- Da se naočari ne zamagle, premažite ih mešavinom 2 dl. alkohola i 10 gr. glicerina.
- Kese od hartije koje se obično bacaju, mogu dobro da posluže za ostavljanje vunениh šalova, rukavica i čarapa preko leta. Ako u njih stavite malo naftalina i dobro zatvorite sačuvaće vunene stvari od moljaca.
- Od delova šarenih haljina koje više ne nosite možete napraviti torbice i vrećice za ostavljanje tankih čarapa, pojaseva i raznih sitnica kojih u domaćinstvu uvek ima na pretek.
- Ako na crno beloj fotografiji želite da što bolje izgledate, uvek usne premažite svetlijim ružem. Tamni bi ruž od vaših usana na fotografiji napravio ružnu tamnu mrlju.
- Na ukrasne sveće, obojene i lakirane, koje se ređe pale, lako se nahvata prašina, pa potamne. Vrtiće im se stari sjaj i biće čiste ako ih pažljivo operete u mlakoj vodi u kojoj je rastopljen sapun.

- Predmeti načinjeni od roga, naprsli ili polomljeni, slepiće se ako polomljena mesta premažete acetonom, ostavite izvesno vreme da omekšaju ili "želiraju" i onda ih spojite.
- Ostaci sapuna, kada se dobro osuše, mogu da se upotrebe umesto krojačke krede - za prepravku odeće.



- Dogodi se da neki zarđao zavrtnanj leži tako u navoju da se ne može podmazati ili naprskati nekim sprejom za tu svrhu. Tad treba odvrtku što bolje usijati i prisloniti na zavrtnanj.. On će se od nje zagrejati i proširiti, a time raširiti i lozu oko sebe. Kad se ohladi moći će da se odvrne.
- Tepihe i druge prostirke nikada ne treba tresti s lica, već uvek okrenuti na naličje. Kada je trešenje gotovo, tepih

Operite stare fotografije  
Tako što isitnite sapun i pomešate ga sa alkoholom. Vatom umočite smesu, pa trljajte fotografije.

okrenuti na lice i metlicom dobro očistiti, a zatim osvežiti mlakom vodom i sirćetom.



- Ako lomljive stvari šaljete poštom, zamotajte ih u vlažan novinski papir. Zalepiće se, i tako ćete sačuvati lomljivu pošiljku.
- Sendviče, koji su vam ostali od nekog

slavlja, nemojte bacati već ih složite na namašćeni pleh za pečenje, drugog jutra podgrejte u vrućoj rerni i poslužite kao ukusan doručak.

- Flaše u kojima je pre bila neka masna tečnost, na primer ulje, možete uspešno očistiti na više načina :
  - U flaše staviti sitno narezan sirov krompir i malo sirćeta, ostavite da stoji pola sata, zatim dobro protresite i smesu izlijte. Potom flaše isperite toplom vodom.
  - Talog od kafe s nešto tople vode ostavite da nekoliko minuta stoji u flaši. Zatim flašu dobro protresite, smesu izlijte i operite vrućom vodom.
  - Flaše u kojima je pre bilo sirće, vino ili neka slična nemasna tečnost očistite tako da ih napunite toplom vodom, dodate kašiku krupne soli i neko vreme tresete. Naposletku ih isperite čistom vodom i osušite.
- Daščica za luk se vremenom iskrivi. Ispravljanje je jednostavno. Daščicu treba dobro navlažiti vodom, a zatim staviti neki težak predmet koji će prekriti celu površinu. Ostaviti da stoji 24 sata.
- Prilikom čišćenja putnih torbi i kofera morate očistiti i bravice. Treba ih spolja i iznutra posuti dečijim puderom. Samo tako bravice neće zarđati.



- Ukoliko prilikom prepravke haljina treba da operate šavove, to ćete najbolje uraditi žiletom. Da se ne biste posekli, jednu stranu žileta čvrsto uglavite u zapašać od plute. Prsti će na taj način imati sigurniji oslonac, a potezi žiletom će biti precizniji.
- Ako vam je na neki važan dokumenat kapnulo ulje, nemojte očajavati. Stavite ispod i iznad dokumenta komadić upijajuće hartije i preko nje pređite mlakom peglom. Ponovite to nekoliko puta stim što ćete svaki put staviti novi komadić upijajuće hartije.
- Ako vam zapinje zatvarač, namažite ga tvrdim sapunom, pa će poslužiti još neko vreme.
- Da se na ekranu ne bi skupljala prašina, povremeno ga premažite krpom natopljenom limunovim sokom.
- Kako razlikovati pravu lanenu tkaninu od pamučne ili mešavine sa sintetikom? Napravite mali eksperiment sa glicerinom. Lanena tkanina upiće kap glicerina i napraviće providnu mrlju. Pamuk ne upija glicerina, pa ćete mrlju osetiti pod prstima kao blagu uzvišicu.
- Kad gumeni suđer otvrdne, treba ga potopiti u toplu vodu u koju je naliveno sirće, pa dobro izgnječiti. Tako će mu se vratiti elastičnost.
- Ukoliko vam u šroretu ili peći ostanu nesagoreli, ugljenisani komadi drveta, nemojte ih baciti, možete ih koristiti kao drveni ćumur za roštilj.





- Izgrebano staklo ili plastika na časovniku izglaćaće se na sledeći način : u mali tanjir staviti po pola pepela od cigarete i talka, kanuti malo alkohola i u tu smešu umočiti i uporno trljati staklo. Na kraju ga očistiti vatom natopljenom alkoholom.
- Ako postoji sumnja da vam plinska boca ili crevo propušta gas nemojte to proveravati primičući zapaljenu šibicu jer to može biti opasno. Poslužite se radije jednim sunderom natopljenim u dobro sapunjavu vodu pa njime pređite sumnjiva mesta. Ako se pojave mehurići znaćete da je to mesto gde gas izlazi.
- Da biste lakše i brže otopili nagomilani led u frižideru učinite to fenom za sušenje kose. Prethodno, naravno, treba isključiti frižider.
- Nije dobro dušek lupati sa praherom, jer će se izlomiti vlakna sa kojima je punjen. Pošto su navlake na dušecima od veoma gusto tkanog materijala, potpuno je dovoljno ako ih brižljivo očetkamo.

U nedostatku  
***kašike za cipele***  
može poslužiti i maramica. Jedan kraj maramice stavite u unutrašnjost pete od cipele i zavucite nogu povukavši maramicu.

- Pogrešno nalepljenu marku na pismu želite da odlepите, a da se ona pritom ne ošteti. Evo kako: stavite ispod i iznad mesta gde je marka nalepljena komadić hleba


pa taj "sendvič" pritisnite nečim teškim i ostvite da tako stoji desetak minuta. Marka će se odvojiti, a lepak se neće oštetiti.

- Ako se krpa od jelenske kože (za brisanje prozora i automobila) ukruti, to znači da je izgubila svoju prirodnu masnoću zbog ispiranja u vodi sa savremenim deterdžentima. U tom slučaju treba je potopiti u mlaku vodu i dobro natrljati dobrim, starim, domaćim sapunom koji sadrži masnoću. Kad se izgnječi tako da sve bude u peni, ostavite je tako pola sata, pa potom isperite opet u mlakoj vodi.
- Prženu kafu najbolje je mleti u mlinu, i to pre u domaćem, nego u radnjama, a najgore je u onim malim električnim mlinovima sa oštrim krilcima. Razlog : u električnom mlinu kafa se pri mlevenju najviše ugrije, pa gubi deo arome. Uz to, što je kafa sitnije samlevena, veća je ukupna površina zrnaca koja dolazi u dodir sa vodom, pa je napitak ukusniji.



- Kad vodoravne linije ravnomerno prelaze preko ekrana televizora, protresite malo kabl antene. Ako se pri tome slika za kratko vreme smiri, znači da je negde slab kontakt u kablu, pa treba nabaviti nov.
- Nije poželjno "seckati časopise", ali ako se baš mora iseći neki list onda to treba učiniti tako da onaj drugi list koji je

sa ovim u vezi, ne ispadne. Da se to ne bi dogodilo ispod lista koji se iseca, stavite tanji drveni lenjir, pa žiletom vucite bar deset milimetara dalje od linije povezivanja časopisa.

- Da bi se oštri delovi makaza zaštitili da se ne istupe ili da se neko neoprezan njima ne ozledi postoji jednostavno rešenje: valja uzeti komadić gumene ili plastične cevi takvog prečnika koji će omogućiti da se cev bez većeg zapinjanja navuče na oštre delove makaza - sve do samih prstenova za držanje prilikom rada.
- Običan naprstak od plastike može začas da se preobrati u mali "neseser" za igle. U naprstak treba ubaciti komad plute u koju će se zabadati vrhovi igala. 
- Da bi konac, uglavnom onaj kojim se prišiva dugmad, bio čvrst i duže trajao, treba ga pre upotrebe provući dva-tri puta kroz vosak.
- Termometar u čijem se stubu živa zgrudvala i razbila u kuglice treba staviti u toplu vodu, koja će podići živu i spojiti grudvice. Kada stub žive postane ponovo kompaktan, stresti termometar, koji je tada normalno upotrebljiv.

- Ako vam se žvakaća guma zalepi za deo odeće probajte da je ostavite 2-3 sata u zamrzivaču. Posle toga ćete bez problema ukloniti stvrdnutu "žvaku".
- Sveće će duže goreti i trajati ukoliko ih držite nekoliko dana u frižideru.
- Ukoliko imate veću količinu cigareta, čuvajte ih u kutiji za povrće u frižideru, pa će tako duže ostati sveže.
- Cveće u vazi ostaće duže sveže ako prilikom menjanja vode, vazuu dobro operete a u svežu vodu stavite malo soli. So sprečava razvijanje bakterija usled kojih dolazi do bržeg truljenja stabljika.
- Ako želite osvežiti veštačko cveće, držite ga neko vreme nad parom.
- Muškatle koje ste uneli u stanove ili svetle hodnike, u posudama u kojima ste ih gajili tokom leta, treba sačuvati. To je moguće ako znate sledeće:
  - Muškatle su biljke svetlosti,
  - Lakše podnose suhu nego vlažnu zemlju,
  - Lakše podnose hladnoću kada su suve.
  - Zato, tokom zime, stavite ih na mesto koje je što bliže izvoru svetlosti i sasvim smanjite zalivanje. Na taj način sprečićete da im stabla počnu naglo da rastu, izdužuju se i postanu žućkasta, a listovi sitni i bleдозeleni. Takav rast

samo iscrpljuje biljku i do proleća može izazvati njeno potpuno propadanje.

- Da biste dohраниli kućne biljke, pripremite im ovakav obrok : dva do tri čepića za skidanje temperature deci izgnječite i pomešajte s čašom kiselog mleka. Poslužite tom poslasticom svoje biljke i bićete zadovoljni i vi i one.
- Ukrasno bilje zalivajte vodom u kojoj ste prethodno prali meso.
- Uvelo cveće oporaviće se u većini slučajeva umočite li trećinu drške nakratko u ključalu vodu. Ako se cvet uspravi, opareni deo drške odrežite, a cvet stavite u svežu vodu.
- Crve u teglama za cveće lako ćete "iseliti" ako u njih ulijete hladan "čaj" od orahovog lišća ili divljeg kestena.
- Da bi vaše cveće ostalo duže lepo, sveže i uspravno, svaki dan mu uz menjanje vode podrežite i krajeve pa ga tek onda vratite u vaz. Ako su cvetovi pognuli glavu, kroz sredinu svakog cveta i stabljiku provucite čačalicu.
- Čak i za kanarinke valja menjati jelovnik, naročito zimi. Dajte im malu količinu soka od paradajza jer je bogat vitaminima. To će im dobro činiti i biće vam zahvalni uz

Kad zemlja u kojoj uzgajate *sobno bilje* postane suva, valja je omekšati.  
Nabavite malo piljevine i promešajte je sa zemljom.

veseo  
cvrkut.

- Pečurke se detetu ne daju do osmog

meseca, a između osmog i dvanaestog mogu se davati. Probajte prvo sa malom količinom, jer pečurke kod neke dece mogu izazvati alergiju.

- Sveže pečurke se moraju odmah utrošiti i odmah pojesti. Ostatak jela od pečuraka nije za jelo posle nekoliko časova. Pečurke ne treba pripremati sa mnogo masnoće.
- Pečurke treba pržiti na malo ulja, jer tako neće izgubiti karakterističan miris.
- Voda u flaši, koju nosite na izlet, neće se brzo zagrejati ako je uvijete u mokru tkaninu.
- Ustajala pržena kafa povratice svoju svežinu ako je ponovo prepržite i pospete s malo sitnog šećera.

## KAFA

- Soc od crne skuvane kafe uvek bacamo, a on može vrlo korisno da posluži:
  - Soc od kafe ostavite 24 časa u sudovima koji imaju neprijatan miris i on će nestati,
  - Ruke koje imaju neprijatan miris od čišćenja ribe i sl., treba samo protrljati socom od kafe,
  - Soc odlično uklanja parazite sa sobnog cveća,
  - On isto tako odlično uklanja neprijatan miris iz sudopere.
  - Posle nekog jako začinjenog jela, istrljajte talogom kafe posuđe, isperite i onda operite deterdžentom. Neprijatni mirisi će sasvim nestati.

### KOJE SU PEČURKE OTROVNE.

Svaku treba dobro pogledati pre nego što se upotrebe za jelo

U našoj zemlji ima više vrsta otrovnih pečurki, a najčešće se po šumama sreću osam: zelena, bela, žuta pupavka, bljuvara, ludara, olovasta rudoliska, muhara i panterovka.

Otrovne pečurke obično na dršci imaju "suknjicu" a drška im je usađena u "vrećicu". Na preseku poplave, a meso im je neprijatnog mirisa i ukusa.

Ovo su samo neki osnovni znaci za raspoznavanje otrovnih pečurki. No, nisu i sasvim sigurni. Može doći do zabune jer neke otrovne pečurke imaju osobine slične jestivim. Svaku treba dobro prepoznati pre nego što se upotrebe za kuvanje.

## SADRŽAJ :

<b>VLADIMIR RIBAR</b> .....	<b>2</b>
<b>STAN</b> .....	<b>3</b>
RACIONALNO KORIŠĆENJE ENERGIJE .....	4
PAŽNJA, MOLJCI .....	10
<b>DOMAĆINSTVO</b> .....	<b>13</b>
PONAŠANJE ZA STOLOM .....	17
KAKO DOČEKATI GOSTE .....	20
SVE O PEGLANJU .....	23
<b>ZDRAVLJE</b> .....	<b>27</b>
LOSION PROTIV KOMARACA .....	28
UJEDI INSEKATA I DRUGIH ŽIVOTINJA .....	29
LEK PROTIV KAŠLJA .....	32
LEKOVE TREBA UZIMATI SAMO .....	35
PO SAVETU LEKARA .....	35
VITAMINI U POVRĆU .....	37
NEGA TELA .....	38
<b>KUHINJA</b> .....	<b>41</b>
OSNOVNI POJMOVI KUVARSKJE TEHNIKE .....	41
POSUĐE .....	49
<b>SAVETI UZ RECEPTE</b> .....	<b>57</b>
<b>ISHRANA</b> .....	<b>67</b>
OSNOVNA PRAVILA ZA PRAVILNU ISHRANU .....	71
ISTINE I ZABLUDE O ISHRANI .....	73
HRANA U SLUŽBI ZDRAVLJA .....	78
ZRNEVLJE ZA DORUČAK .....	78
<b>NAMIRNICE</b> .....	<b>81</b>
ZAMRZAVANJE NAMIRNICA .....	81
POVRĆE U ZAMRZIVAČU .....	82
MESO .....	83
ŽIVINA .....	90
RIBA .....	93
KAKO OČISTITI KEČIGU .....	99
MAST .....	100
KONZERVE .....	101
KOBASICE .....	102
<b>MLEKO</b> .....	<b>104</b>
<b>ZAČINI</b> .....	<b>109</b>
KIM - NAJSTARIJI ZAČIN .....	109
<b>SLATKIŠI</b> .....	<b>112</b>
KOLAČI .....	113
SLADOLED .....	118
<b>TESTO</b> .....	<b>121</b>





UVIJENA GIBANICA SA SIROM .....	122
HLEB I PECIVO .....	123
<b>JAJA .....</b>	<b>126</b>
<b>VOĆE .....</b>	<b>135</b>
KRUŠKE .....	138
JABUKE .....	139
ŠLJIVE .....	140
LIMUN .....	141
<b>POVRĆE .....</b>	<b>143</b>
ČUVANJE POVRĆA .....	143
LUK .....	151
KUPUS .....	156
ŠARGAREPA .....	157
KRASTAVCI .....	158
PARADAJZ .....	159
KROMPIR .....	160
<b>PIĆE .....</b>	<b>167</b>
PIVO .....	168
VINO .....	169
<b>SO .....</b>	<b>171</b>
<b>MED .....</b>	<b>175</b>
<b>KOZMETIKA .....</b>	<b>179</b>
PERŠUN U SLUŽBI KOZMETIKE .....	179
PERŠUN "SKIDA" BORE .....	180
ČAROBNI ČEŠALJČIĆ .....	182
MELEM ZA DUŠU I TELO .....	185
KOPRIVA ČUVA VLAS .....	193
ŠAMPON OD GOVEĐE SRŽI .....	195
OTKLONITE UMOR NOGU .....	198
<b>MRLJE .....</b>	<b>200</b>
UKLANJANJE MRLJA .....	204
<b>URADITE SAMI .....</b>	<b>207</b>
<b>MALI SAVETI .....</b>	<b>211</b>
KAFA .....	222
<b>SADRŽAJ : .....</b>	<b>224</b>