

Z A N A Š E S E L O

PREHRAMBENA VRIJEDNOST VOĆA

Danas je općenito poznato, da je voće zdrava i korisna hrana, naročito za djecu. Kod nas uspijevaju razne vrste voća. Jabuka rodi obilno. Ima ih više sorata. Raširena je, pa uspijeva u svim krajevima naše zemlje, a odlikuje se i svojom naročitom prehrambenom vrijednošću.

U prvome redu 1 kg jabuka ima 500 do 600 kalorija. To znači: jedna srednja jabuka ima kaloričnu vrijednost jednog jajeta ili jednog decilitra mlijeka. Kaloričnu vrijednost zahvaljuje jabuka sadržini šećera, koja iznosi 12—15%. Jasno je prema tome, da samo zdrava i zrela jabuka ima potpunu hranjivu vrijednost. S obzirom na svoju sadržinu šećera jabuka je veoma zdrava za djecu, koja trebaju mnogo ugljikohidrata — a ovamo pripada i šećer — da se stvori velika količina energije, koja je potrebna djeci za rad mišića radi stalne aktivnosti u igri i pokretu. Voćni šećer dječji organizam naročito dobro iskorišćuje. Zato je dobro svako prijepodne davati djeci uz ostali doručak i jednu jabuku.

No jabuka ima i drugih vrijednih sastavnina, koje su osobito važne za prehranu djece. To su mineralne tvari i vitamini.

Mineralne tvari potrebne su našem organizmu za izgradnju raznih tkiva i tjelesnih sokova. Ima ih desetak na broju, koji su u većoj ili manjoj količini zastupani u našem tijelu. Naročito je važan kalcij — kreč za izgradnju kostiju, pa fosfor i pogotovo željezo za izgradnju krvi, odnosno crvene krvne boje. To je važno za svakog čovjeka, a osobito za djecu, koja su u razvitku i koja baš najviše trebaju te elemente za pravilan rast i razvitak tjelesni i duševni. Sve te elemente sadrže jabuke, a imaju još i joda, klora, magnezija, bakra i drugih elemenata, koji su tijelu također potrebni. Često puta neki od pomenutih minerala nedostaje potpuno ili djelomično u dječjoj prehrani, pogotovo na selu kod jednolične zimske prehrane. Većinom dade se to nadoknaditi pojačanom potrošnjom jabuka.

Vitamini su drugi važan faktor, za koji znamo, da je prijeko potreban za ispravnu prehranu, naročito kod djece. Bez vitamina organizam ne može iskorišćivati druge hranjive sastavnine, kao što su bje-

lančevine, mast i škrob — odnosno šećer. Srećom redovito se vitamini nalaze u većoj ili manjoj količini u raznim živežnim namirnicama, pa ih u stanovitoj mjeri uvijek dobivamo. Ali kod prejednolične, a najčešće zimske hrane događa se, da neki vitamini ipak nisu zastupani u dovoljnoj količini, pa dolazi do nekih bolesti, koje nazivamo hipovitaminozama, a koje su u dječjoj dobi veoma štetne. Vitamina ima više, svaki ima svoju posebnu ulogu i funkciju u organizmu. U jabuci ima ih nekoliko vrsta. Najviše ima t. zv. C vitamina, koji čuva stijenke sitnih krvnih sudova, sprečava da ne krvare desni i druge sluznice, da ne ispadaju zubi, a omogućava da se bolje iskorišćuje bjelančevina u hrani. U jabuci ima i A vitamina, iako u manjoj mjeri nego C vitamina. Vitamin A čuva prvenstveno sluznice dišnih putova, time podiže otpornost protiv raznih prehlada. Ovaj vitamin pospješuje rast i razvitak djeteta, i tjelesni i duševni. U jabukama ima nešto i B vitamina, čija je glavna zadaća, da štiti nervni sistem.

Vidimo dakle, da je jabuka veoma bogata različitim vrijednim prehrambenim sastavninama, a to je sve mnogo vrednije od samog veoma ukusnog teka. Jasno je, da sve ove vrijednosti, koje jabuka ima, možemo najbolje iskoristiti, ako je jabuka svježja, zrela i sirova. Zato treba najviše trošiti jabuke, kad je njihova glavna sezona, t. j. u jeseni. Treba nastojati, da se jabuka jede sirova i s korom, jer se baš u kori nalaze najvećim dijelom vitamini i mineralne tvari. Svakako, jabuku moramo dobro oprati, da je oslobodimo raznih zaraznih klica, koje se kod rukovanja njome mogu prenijeti na nju. Dapače u slučaju kakve crijevne epidemije (trbušni tifus, dizenterija) dobro je jabuke prati u kloriranoj vodi.

Jabuke možemo dobro čuvati dugo u zimi, pogotovo ako ih pažljivo beremo, trgamo a ne tresemo, ako ih čuvamo na suhu i ne prehladnu mjestu, eventualno ukopane u pijesak ili umotan u čist papir. Jabuke se ne smiju čuvati u krpama, jer se na taj način lako pokvare. Jabuke možemo i inače konzervirati, kuhati od njih pekmez i sl. Samo kod toga ne smijemo dodavati nikakve kemikalije, jer sve kemikalije uništavaju potpuno C vitamin, a baš to nam je najvažnije, što želimo u konzerviranom voću sačuvati za zimsku sezonu. Dodatkom

šećera bolje se čuva vitamin u konzerviranom voću.

Dugo kuhanje samo po sebi uništava C vitamin, zato treba zadržati od kuhanja svježih jabuka. To možemo preporučiti za bolesnika radi lakše probavljivosti. Maloj djeci radije dajemo žličicom strugane jabuke, jer se time povećava probavljivost, a C vitamin ne propada. Ako već kuhamo jabuke, dobro je kuhati u većim komadima, u zatvorenom sudu i što kraće vrijeme.

Ostrugana sirova jabuka prokušan je lijek od raznih proljeva, pa i onih izazvanih zaraznim klicama. U djheti bolesnika od dizenterije igra jabuka važnu ulogu.

I napokon važno je spomenuti, da jedući sirove jabuke čuvamo i zube od kvarenja, i to djelomično tako, što zube i mehanički čistimo kod žvakanja, a djelomično tako, što ih i jabučna kiselina konzervira. Zato je probitačno dati djeci i nakon večere po jednu jabuku.

Prim. dr. Eugen Nežić

JAMSTVO U TRGOVINI BREĐIM KRAVAMA I JUNICAMA

Kupac stoke često želi, da kupljena životinja pored toga što je zdrava, ima i neka određena svojstva. Naročito to vrijedi pri kupovini mliječne stoke. Steona krava više se traži i znatno je skuplja od krave, koja se već podavno otelila, jer joj je i mliječnost znatno smanjena. Međutim u općem jamstvu preučeno se jamči samo, da je životinja zdrava i bez znatnijih mana, a specijalna jamstva u njemu nisu obuhvaćena. Prema tome, ako se netko želi pri kupovini osigurati, da je krava, recimo, steona, ili da ima zdravo vime, ili da je dobra muzara, treba to željeno svojstvo i specijalno ugovoriti, bilo pismeno, bilo usmeno pred svjedocima. Glas ugovora treba da je jasan i precizan, inače gubi svrhu i krije u sebi jezgru za jalova i augotrajna parničenja. Specijalno jamstvo mogu dati i tražiti samo stranke, koje međusobno djeluju pošteno, među kojima postoji neko poslovno povjerenje. Glas ugovora može biti različit. Tako se može ugovarati, da je krava bređa, ili da je jako bređa. Može se nadalje ugovarati, da je bređa određen broj mjeseci, ili da je bređa i da će se u određeno vrijeme oteliti.

Ugovaranje kupovine pod uvjetom, da je krava bređa, veoma je nesigurno. Oplodene junice i krave mogu lako pobaciti, a budući da je pobačeni plod u početku bremenitosti još veoma malen, to pobačaj može ostati neprimijećen, a može se i dogoditi, da se

zametak u samoj maternici rastvori i da ga njezina sluznica upije. Prodavač, koji je vodio uredno evidenciju pripusta svog blaga, u takovom slučaju mirne duše daje garanciju, jer je uvjeren, da je grlo bređe. No ako se to i ne dogodi, ovaj način specijalnoga jamstva nesiguran je iz niza razloga, i ne bismo ga mogli preporučiti. Pod vrlo steonim grlom razumijeva se, da je ono bređe najmanje 6 mjeseci. I s ovim načinom ugovaranja kupac nije sigurno zaštitio svoje interese, jer rok teljenja može kolebati kroz nekoliko nedjelja, a to kupcu često ne može biti svjedno. Posljednja dva načina ugovaranja znatno su već realnija, a naročito slučaj, gdje se ugovara, da je krava bređa određeni broj mjeseci. Ipak, ni u ovom slučaju nije točnije određen termin samog teljenja. Bređa krava nosi 270—290 dana. U prosjeku se računa 280 dana. Prema tome dan teljenja može varirati u prilično širokim granicama, a prigodom ugovaranja treba to uzeti u obzir.

Za dokaz bređosti kravu treba bezuvjetno da pregleda veterinar. Smatra se, da se bređost goveda veterinarskim pregledom za sudske svrhe može sa sigurnošću utvrditi tek posljednjih 4—5 mjeseci, prema tome moguće je za sudske svrhe utvrditi bređost u 4. i 5. mjesecu trudnoće. Veterinari specijalisti mogu bređost utvrditi već u 2. i 3. mjesecu trudnoće. Ustanoviti bređost u posljednjim mjesecima lako je i sigurno, naprotiv prilično je to teško u prva tri mjeseca, pogotovo zato, što se uvijek mora računati na eventualni rani i neprimijećeni pobačaj, o kojem smo već govorili. Zato se kod ovakove pogodbe grlo mora prije prezimanja pregledati i utvrditi, da je bređe. Sam pristup dakle nije nipošto i dokaz, da je krava bređa, pa iako se poslije pripusta nije gonila. Krava može nadalje i poslije kupnje kod kupca pobaciti i pobačaj ostati neprimijećen. Veterinarski pregled u interesu je dakle obiju stranaka. Ako se nakon ugovorenog termina grlo ne oteli, ili se u međuvremenu sigurno ustanovi, da uopće nije bilo bređe, kupac ima pravo da razvrgne ugovor i ukoliko je ugovorio traži nadoknadu za izmaklu dobit. Pravo na izmaklu dobit može se ugovarati i za slučaj, da se grlo oteli poslije ugovorenog termina.

Prodavač kod ovakovih ugovaranja treba da jamči samo za ono, za što je siguran, a kupac opet ne smije u svojim zahtjevima pretjerivati i od prodavača tražiti, neka obeća i ono, što uz najbolju volju nije kadar učiniti.

Dr. Mato Winterhalter