

Friss zöldségben van a legtöbb vitamin

MINDEN KANADAI MAGYAR INGYEN LÁTHATJA EL MAGAT KONYHAKERTI-VETEMÉNYEKEL A "KANADAI MAGYAR UJSÁG" VETŐMAGJAI SEGÍTSÉGEVEL

A zöldségfélék általában gazdagok vitaminokban, tápértékük pedig részben vitamin- részben pedig ásványanyag-tartalmukon alapszik. Kalórius tápértékük (fűtőértékük) csekély, mert hisz sok vizet tartalmaznak. Így pl. a csirág, az ugorka vagy a paraj víztartalma 93-97% között ingadozik. Természetesen a különféle zöldségfélék között zöldségfélék tápértéke is csekély, vitamin- és ásványanyag-tartalmuk pedig előállítási módjától, az előbbi azonkívül az elraktározás módjától is függ. Doboos zöldségkonzervek, valamint azok a szárított zöldségfélék (sok leveles zöldség) melyeket készítésükkor előbb fehéritenek (vissel) vagy sószóval főznek vagy forráznak, gőzölnék), fehérítés alkalmával vízben oldódó sókat és vitamintokat veszítenek.

Dobooskonzervek vitamintartalma függ azonkívül a doboosok csíráztatására használt hőkötő és ennek időtartamától, szárított zöldségféléké pedig az aszalás módjától. Megfelelő módon, "kíméletesen" előállított doboos zöldség-konzervek és szárított zöldségfélék tartalmazhatnak még egy ideig annyi vitamint, hogy hiánybetegségek fellépését megakadályozhatják. Konzervek előállításakor legjobban szenved és leghamarább pusztul el a C-vitamin, a többi vitamin csak csökken, raktározás, különösen helytelen raktározás alatt azonban rendszeren az összes megmaradt vitamin is elpusztul. A csíráztatással előállított konzervek elméletileg korlátlanul eltarthatók, határt azab azonban eltevesüknek az, hogy a doboosokban is folytatódó kémiai átalakulások folytán a konzervek ize idővel hátrányosan megváltozik.

A savanyítással vagy ecetbe elteves által tartósított zöldségfélék valószínűleg jobban őrzik meg ásványanyag- és vitamintartalmukat, mert ezeket sem forrázni, sem gőzölni nem szokták, a képződő tejsav és egyéb sav, valamint az ecetsav pedig nem árt a vitaminoknak. Hosszu raktározás alatt azonban ezek vitamintartalma is csökken.

Pincében vagy más helyiségben elraktározott "élő szövetű" zöldségfélék (kelkáposzta, káposzta, sárgarépa stb.) melyek a tél folyamán kerülnek fogyasztásra, vitamintartalmukát érzékeny jól őrzik meg, úgyhogy télen friss gyümölcs mellett a legfontosabb vitaminszállítóink. A szövetekben lejátszódo lélek zseli folyamatok folytán azonban lassanként vitamintartalmuk is csökken, miért is tavasz kezdetén vitamint sokszor már nem is tartalmaznak. Ismeretes, hogy a burgonya sarjzadásakor már vitaminmentes.

Eppen a megélhetéssel folytatott nehézségek könnyítése céljából határozta el a "Kanadai Magyar Ujság", hogy mindennemű olvasójának egy teljes konyhakertre elegendő vetőmagot ad ajándékba, ha előfizetésének rendezése címén három dollárt KÖZVETLENUL a kiadóhivatalba beküld. Az egyik nagy kanadai magkereskedéssel kötött megállapodásunk értelmében több mint egy dollár értékű, kiváló minőségű vetőmagot küldünk ki postai bérmentesítéssel mindazoknak, akik ezt a kínálatot alkalmat nem akarják elszalasztani. A tizenhét fajta konyhakerti vetőmag-gyűjtemény a következőkből áll:

1. BAB (zöld avagy vajbab), "Improved Golden Wax", 1 ounce súlyú csomag, különösen korai, egy láb magasra növő, bőtermő, bokros fajta.
2. BORSÓ (zöldborsó) "American Wonder" 1 ounce súlyú csomagban, egyike a legnépszerűbb, korai fajtáknak, mely a legészakibb vidéken is bő termést biztosít.
3. HAGYMA (vöröshagyma) "Yellow Globe Danvers", 1 nyolcad ounce csomagban, bőtermő, télire is nagyszerűen eláll.
4. KALARÁBÉ "White Vienne Kohl Rábi" 1/8 ounce, zamatos, nagy termést ad, nem fás, nem pudvás fajta, nyersen is igen élvezetes.
5. KÁPOSZTA "Danish Ball Head", 1/8 ounce, nem kevesebb, mint 1000 fontot nyomó termést, hatalmas, kemény fejekeket ígér.
6. KUKORICA (csemege- vagy asztali tengeri) "Golden Bantam" 1 ounce, elismerten a legkiválóbb amerikai minőségű, 7 inch hosszúra megnövő csütánk 8 soros izletes termést ad.
7. PAPRIKA (húsos zöldséppaprika) "Bull Nose or Large Bell", két láb magasra növő száron 3 inch hosszú és 2 inch átmérőjű édes zamatu gyümölcsöket hoz, töltött paprikának, ugyisint nyersen is kiváló.
8. PARADICSOM "Earliana", a legkiválóbb korai, gyönyörű vörösrőre érő fajta, mely idejében való kacsoszás esetén igen bőtermő.
9. PASTENÁK "Half Long Guernsey", 1/4 ounce, a Kanadában legjobban bevált, 10 inch hosszú változat, amely egész télre eláll.
10. RETEK (asztali retek) "Sparkler White Tip", 1/4 ounce, a legrohamosabban növő kerti "gyümölcs" mely minden héten friss termést ad, ha bizonyos időközökben vetjük.
11. SALÁTA "Black Seeded Simpson" 50 láb hosszú sor vetésére elegendő, nagyfejű, korai fajta, kiválóan gyenge minőségű.
12. SÁRGARÉPA "Chantenay Half Long", 1/4 ounce, a legfinomabb zöldségfélék egyike, melynek nyers állapotban való fogyasztása is igen egészséges.
13. SPENÓT (laboda vagy paraj) "Bloomdale or Savoy" 1/4 ounce, a legkorábbi főzelékfélék egyike, melyet már a legelső tavaszi napon elvethetünk, majd később utána vethetünk, hogy egész nyárra elláthassuk magunkat ezzel a reugeteg "vitamin" táplálékanyaggal rendelkező veteménynel.
14. SÜTŐTÖK "Sugar Pie-Pumpkin" 10 inch átmérőre növő cukor-édes csemege, mely nemcsak sütve, hanem sült-tésztában is elsőrendű eledel.
15. TÖK (tökkáposzta) "Long White Trailing", tíz fészetre elegendő mag, mely megfelelő gondozás esetén még az északi vidékeken is kiválóan finom termést ad.
16. UGORKA "Improved Long Green", savanyításra a legkiválóbb, bőtermő.

17. VÖRÖSRÉPA (cékla) 1/4 ounce, mely mintegy 25 láb hosszú sor vetésére elegendő, télire is eláll.

A fenti kert magvakon kívül GYÖNYÖRŰ VIRÁGMAGOKAT küldünk ki, szintén teljesen bérmentve, mindazoknak a honfitársainknak, akik EGY és PÉLEVI előfizetést küldenek be kiadóhivatalunkba az előbb felsorolt és a következő magokért: Ismételtlen hangsúlyozzuk, hogy miután a vetőmagvak beszerzése nekünk is kiadást jelent, csakis azoknak küldhetjük meg az értékes gyűjteményt, akik előfizetésük rendezése fejében három dollárt közvetlenül kiadóhivatalunknak küldenek be.

TIZENKÉT SZEBBNEL-SZEBB VIRÁGFAJTA, ugymint 1. Buzavirág (Bachelors Button), 2. Dizmák (Poppy) 3. Futóka (Climbers), 4. Kék nefeje (Forget-me-not) 5. Mályva (Hollyhocks) 6. Oroszlánvirág vagy tálka (Snapdragon) 7. Ósziróza (Aster) 8. Petunia, 9. Rezeda (Mignonett) 10. Szalmavirág (Everlasting) 11. Szarkaláb (Larkspur) és 12. Viola.

Nyugalanság a „deportálások” miatt

Keletkanada magyarságát nézők hété nyugalanságát a városok részéről jelentette ki a miniszter, hiszen a hírek, melyeket szerettünk volna hírlapi kacsának venni, de melyek, úgy látszik, mégis igazaknak bizonyultak, tudnifélik, hogy a keleti polgármesterek folyamodnak Ottawához a városi segélyre szorulókat hazavittetéséért s annak megakadályozása érdekében, hogy a "repatriáltak" ide vissza ne térhessenek. Némely helyen — mint például Port Colborne-on, — azt is követelték a városatyák, hogy deportálják azokat is, akik városi munkát végeznek. Tekintélyes városi előljáróktól megtudtuk, hogy az egész legalább 75%-ban hangukeltés.

Ellenben csakugyan történetek lépések arra nézve, hogy az ellátatlanok egy részét hazaküldjék. Hogy az eshetőségekről informálhassa e lap olvasóit e sorok írója felkereste a minnap Ottawában a munkalügy helyettes minisztert, ki a leghatározottabban kijelentette, hogy a rendes számmal többet ma sem deportálnak. S amit a városok kérnek, az repatriálás" vagyis önkéntes hazavitel. Ez termé-

ket. Ha valaki a város, vagy általában a közterhére szorul, a törvények szerint deportálható. De oly nagy számmal vannak ilyenek, kik hibájukon kívül beletek a depresszió hálójába, hogy lelketlenség volna a törvény paragrafusai értelmében eljárni velük szemben. Aki ellenben jogtalanul élvezte a vateros, vagy egyéb segélyeket, azal nem sokat fognak teketóriázni s e tekintetben nem tesznek kivételt angol, vagy európai bevándorló között. Viszont mindekinélk alkalma van védekezni, ha ellene eljárás indulna meg a bevándorlási hatóságok részéről. Egyelőre tehát célszerű figyelemmel kísérni a fejleményeket.

K. F.

VADALLATI GYLKOSSAG RÁCKEVÉN

Február 24-én este negyedtizenegy órakor vakító lángok lobbantak fel a ráckevői szeb templom alatt a közjegyzői lakásból. A lángok kísérleties fényfel borították a földszinti épületet, amelyben az utóbbi évek egyik legtitkoszatosabb bűnténye történt. A ráckevői templomok tornyaiban megkonduáltak a harangok, a szunyadó község házaiban világot gyújtottak, a községbeliek vizesvödörrel rohantak az égő épület oltására.

Néhány pillanat múlva már a csendőrök is talpon voltak és a lakossággal együtt rontottak be az égő házba, amelynek már a folyosóját is lángok nyaldosták. A nagy riadalomban mindenki Miklós Zsigmondot, a közjegyzőt kereste — akit azonban sehohsem találtak.

Néhány perc múlva, amikor már vízzel árasztották el az irodahelyiséget, az iroda melletti szobában megtalálták az addig hiába keresett Miklós Zsigmondot. A közjegyzőhelyettes hatalmas vértócsában, a felsmerhetetlenségig összevagdalt arc-cal, véráztatott ruhában, holtan feküdt a földön egy iroszta mellett.

Néhány pillanat alatt elterjedt a borzalmas bűntény híre: Miklós Zsigmondot meggyilkolták, megcsontkították és rágyújtották a közjegyzői irodát. Ekkor még javában égett a közjegyzői iroda, az irosztalók mellett lett az irattár, a fall állványokon felhalmozott aktaömegek hatalmas lánggal lobogtak, lángoltak az irosztalok, aszkrények és égett az iroda padlója is.

Amig a füsttel és lángokkal borított épületben az oltási munkálatok folytak, a csendőrök már hozzáfogtak a megdöbben-tő bűntény körülményeinek vizsgálatához. Megállapították, hogy dr. Miklós Zsigmondot a közjegyzői iroda melletti helyiségben gyilkolták meg. Fején hatalmas seb tátogott, amelyet fejszével vagy valami más

Egy óra hosszat tartott, míg sikerült az égő irodát eloltani s most a csendőrök az elégett iratok maradványait eltakarítva nyomok után kezdtek kutatni. De nem találtak egyetlen olyan nyomot sem, amely megoldást tudott volna adni a rejtélyes gyilkosságra. A gyilkos után nem maradt egyéb semmi, mint a néhány véres lábnyom.

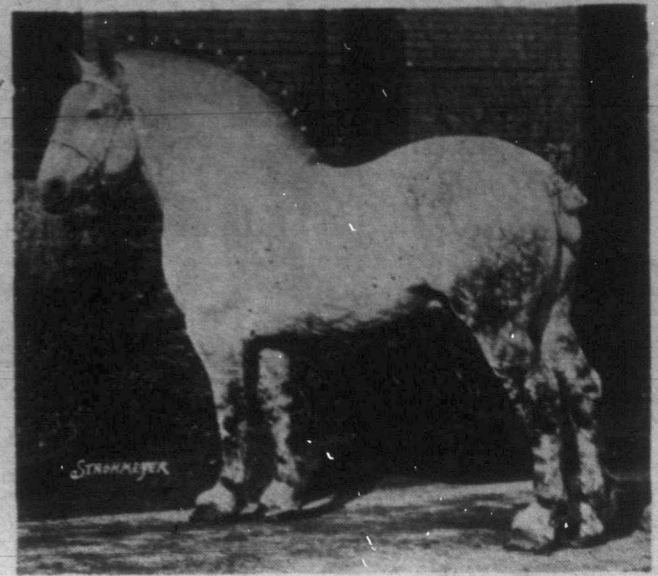
Néhány napi drámai mozzanatokban gazdag kihallgatás után végre megtalálták a gyilkost Tichy Árpád elcsapott irodatiszt személyében, aki viszont eleinte mindenáron azt akarta bizonyítani, hogy a helyette felvett tisztviselő segítségével követte el a rémes bűntényt. Végül is kiderült, hogy teljesen egyedül ölte meg a hatalmas természetű közjegyző-helyettest, hogy a pénztárt kirabolja. Ebből a szempontból azonban teljes kudarcra járt a vállalkozása, amennyiben csak néhány pengőt talált, viszont után felgyújtotta a házat, stáriális bíróság fog felette itélkezni s büntetése bizonyára jól megérdemelt kötélesz.

ÉLETFOGYTIGLANI BÖRTÖN A GYERMEKRÁBLÓKNAK

Bár Lindbergh kislfiát mind a mai napig nem sikerült a nyomozóknak megtalálni, a sajnálatos eseménynek máris megvan a maga üdvös ellenhatása, amennyiben az amerikai bíróságok most már kezdik komolyan venni a hasonló kihágásokat. Legalábbis erre vall, hogy két esetben ítélték el a merénylőket a mult hét folyamán életfogytiglani börtönrre, noha gyermekrablásért azelőtt csak néhány évi büntetés járt.

NAGY ÜNNEPET ÜLT IRORSZÁC

Anglia mindig nyugtalan társországa, a kurucos magatartásáról ismert Irorszác március 17-én ünnepelte ezeröttszázadik évfordulóját annak, hogy St. Patrick, a nemzet védőszentje Érin vidékén partralépett és megkezdte áldásos működését. Krisztus születése után kerekken 432-ben történt ugyanis St. Patrick partraszállása és ennek emlékére most egy óriási szobrot emelnek a Slieve Willin melletti hegy csucán, hogy hajórol is messzire látható legyen. A szobor helyétől nem messze látható még ma is az a barlang, melyben a szentéletű misszionárius első éjszakai tölthette.



A belga igáslovak talán a legnépszerűbb vetélytársai a szintén nagyon elterjedt Parcheron fajtának. Mint fenti képünk is mutatja, a belgák rövidebb lábak, zömökebb testalkatuk, erősek, szorgalmasak, szelidek: egyszóval mindazon jótulajdonságokkal rendelkeznek, amit a gazda megkívánhat. ("Southam Press").

Olaszországnak kanadai buzára van szüksége

Mint a lapzártakor érkezett kábeltáviratok alapján értesülünk, az olasz kormány az országban felraktározott gabonakészletek rohamos fogyására való tekintettel elhatározta, hogy újabb könnyítéseket eszközöl a külföldi kenyérmagvak beengedését illetőleg. Eszerint tehát március 21-től kezdődőleg Olaszország északi, tehát gabonatermelő vidékein a felhasználható lisztmennyiség felét, déli vidékein pedig 70 százalékát külföldi búzából fedezhetik. A szakértők szerint az új olasz kényrszerintekedés kedvező eredményekkel kecsegtet a kanadai buza nagyobb tételekben való eladása szempontjából.

HATMILLIÓ FONT: 45 EZER ELVÁLT ASSZONY TARTÁSÁRA

Londonból jelentik: Angliában körülbelül 45,000 elvált férj évenként hatmillió font tartásdíjat fizet volt feleségének. Megeskik nem egyszer, hogyha a férj nem tudja előteremteni a megítélt tartásdíjat, a második feleség járul hozzá keresményéből az első asszony eltartásához.

HA SIKERT AKAR ELÉRNI, AKKOR HIRDESSZEN A "KANADAI MAGYAR UJSÁG"-BAN

TELEVÍZIÓ A ROBOGÓ VONATON

Londonból jelentik: Az angol északkeleti vasúttársaság sikeres kísérleteket folytatott televíziós mozgóképeknek robogó vonatra való leadásával. A londoni Kings-Cross pályaudvarról Skócia felé induló egyik gyorsvonatra Baird-féle televíziós készüléket szereltek fel négy lámpás rádiófelvétel készítő lékkel. Az óránként 70 mérföld sebességgel száguldó vonaton elég világosan lehetett felfogni a londoni stúdióból 356 méterre hullámhosszon leadott táncjeleket. Ez volt az első televíziós kísérlet, amelyet robozó vonaton folytattak. Az északi vasúttársaság annyira megvan elégedve az eredménnyel, hogy legközelebb televíziós készülékkel látja el bizonyos luxusvonatok kocsiját.

NÉGYMILLIÓ KÖLCSÖNT KAPOTT SASK

Az ország legnagyobb gabonatermelő tartományja, a mult esztendő rossz termésel miatt pénzügyi zavarokkal küzdő Saskatchewan négymillió dolláros kölcsönre dobott piacra kötvényeket hat és fél százalékos kamattal. A montreali és torontói bankvilágban hihetetlen érdeklődés nyilatkozott meg a tartomány kölcsöne ügyében s bár akadtak olyanok, akik sőtén látták Nyugatkanada anyagi helyzetét, mindenképp több bizalmat árult el Keletkanada részéről az a tény, hogy a kölcsön kibocsátásának első napján máris tuljegyezték a kért négymillió dollárt.



Szívszaggató sorstragédiát jelelt a fenti család szempontjából az a tűzvész, mely egy Winnipeg melletti farmházat teljesen elhamvasztott a közelmúltban. Még szerencse, hogy a két alvó kisgyermeket sikerült a kőtűzbeesett szülőknél kimenteniök. (A "Winnipeg Tribune" felv.)