



RPR

BIBLIOTECA CENTRALA

A

UNIVERSITAȚII

DIN

BUCUREȘTI

No. Curent 1260 Format I

No. Inventar 2146 Anul

Secția Raftul

CASA ȘCOALELOR
BIBLIOTECA PEDAGOGICĂ

21.254

BIBLIOTECA ROMÂNĂ

No. 2.

CUM ȘI CU CE
TREBUEȘTE
SĂ NE HRĂNIM

DE

Dr. C. I. ISTRATI



ALBERT BAER

BUCUREȘTI, STR. NUMA POMPILIU 7.

2914

1911

*In urma de Revoluta
Stras*

P. 7. V. 10/v. 1

BIBLIOTECA ROMÂNĂ

No. 2.

~~1260~~ 1260

CUM ȘI CU CE

188858

TREBUEȘTE

SĂ NE HRĂNIM

2146.

DE **Donația N. ZAHARIA**

Dr. C. I. ISTRATI

BIBLIOTECA
SCRIBITARA
BUCUREȘTI

CASA ȘCOALELOR
BIBLIOTECA PEDAGOGICĂ
MS 21.254

ALBERT BAER
BUCUREȘTI, STR. NUMA POMPILIU 7.

952
COTA

BUCURESTI

1260

CONTROL 1961

1961

Re 120/03

B.C.U. Bucuresti



C2146

CUM SI CU CE

Dr. C. I. ISTRATI

BIBLIOTECA UNIVERSITATII
CASA SCOLARII



ALBERT BARR

REPRODUCERE DE LA BIBLIOTECA

TABLA DE MATERII

	<u>Pagina</u>
Prefața	5
Considerațiuni generale	7
Vedere teoretică, bazată pe experiență	10
Natura regimului alimentar	12
Cum trebuie a fi la noi regimul alimentar	13
Când și cum trebuie să mâncăm în timpul zilei	14
Mâncarea de dimineață	16
Chestiunea pâinei	20
Chestiunea porumbului (mămăligei).	23
Mâncarea de dimineață	31
Mâncarea de dimineață la sate	31
Hrana de dimineață la orașe	33
Regimul soldatului	35
Chestiunea cafelei și a ceaiului	39
Surogatele de cafea	44
Ce se va mânca la prânz	54
Prânzul sătenilor	55
Prânzul la oraș	60
Condițiunile unei mese bune	61
Chestia supei	64
Ce se va mânca ca legume la masă	66
Masa de seara	67

PREFAȚĂ

Nimic mai important, ca modul de a ne hrăni. Dela aceasta depinde sănătatea și puterea de muncă a individului, precum și destoinicia și puterea de rezistență a unui popor.

Ori cât s'ar părea de banal unora, cred că cele ce urmează, în această broșură, vor fi utile cititorului.

Am profitat chiar de ocaziune, pentru a atinge sau discuta câteva chestiuni cari merită toată atențiunea noastră.

Prin această publicațiune caut a fi util concetățenilor mei și a stimula să facă mai bine pe aceia ce în realitate pot mai mult.

Dr. C. I. Istrati

București

24 Martie 1911.

CUM ȘI CU CE TREBUEȘTE SĂ NE HRĂNIM.

Considerațiuni generale.

Hrana este o necesitate esențială a vieții. Viața umană se manifestă prin căldura proprie corpului, necesară pentru ca organele să funcționeze regulat și prin energii fizice și intelectuale.

Căldura corpului se pierde, în mare parte, prin radiare, în mediul ambiant.

Energia fizică se manifestă prin lucrarea proprie, indispensabilă organismului, prin mișcări și prin săvârșirea specialităților noastre, carier corpului o muncă mai mult sau mai puțin intensă.

Energia cerebrală și intelectuală se manifestă în actele proprii vieții corpului, în cugetare și în vorbire, în cercetare și scriere.

Omul pierde deci, zi cu zi, oră cu oră, minută cu minută, părți importante din substanța ce alcătuește organele sale, fie prin munca cere-

brală, fie chiar prin însuși faptul propriei sale existențe, ca corp viețuitor.

Aceste pierderi se măsoară în știință cam la 2500 calorii, pentru actul vieții în 24 ore, și până la 7000 calorii, când muncim din greu.

Prin calorie se înțelege, cantitatea de căldură necesară, ca să ridice, cu un grad centigrad, temperatura unui litru de apă, luată la 0°.

Aceste pierderi, de fiecare moment, adunate la un loc, pe un timp relativ foarte scurt, 4—7 zile chiar, pot aduce după ele încetarea funcționării normale a organelor, deci boala și moartea.

Dacă acest desnodământ fatal nu se întâmplă în mod regulat, aceasta se datorește numai faptului că omul, prin hrană, înlocuește neconținut pierderile organelor, pe măsură chiar ce ele au loc.

Căci, dacă aceste pierderi se fac în fiecare moment, tot în fiecare moment se face și reparațiunea lor, astfel încât organismul pierde și să reîmprospătează, neconținut, fără a se resimți.

Căci, dacă mâncăm în timp de 24 ore, numai odată, sau până la patru ori, digestiunea însă, se face în mai multe ore, și repartizarea produselor digestiunii făcute, destinate să alimenteze cu încetul și neconținut, rezervele din organe, — rezerve destinate, prin prezența lor acolo, ca

puteri latente, a preveni orice întârziare, prin orice întâmplare adusă în alimentațiunea zilnică,—se face și ea aproape în tot timpul celor 24 ore.

Dacă hrana este atât de indispensabilă organismului, chiar numai pentru a trăi regulat, ea este însă și mai urgent cerută de organisme nu complet dezvoltate, dar care trebuiesc să desvolte, pentru câtva timp în cursul zilei, o energie intelectuală sau corporală, cu mult mai mare ca acea necesară numai propriei existențe a corpului, în aceeași durată de timp.

Urmează însă, tot din această împrejurare, că dacă regimul alimentar, în mod teoretic, ar trebui să fie acelaș, pentru fiecare individ, de fapt el trebuie să varieze mult; mai întâi, în raport cu etatea, în urmă, cu climatul localității sau anotimpul, în care ne aflăm, și în fine, cu deosebire, în raport cu profesiunea pe care o exercită cineva.

Adăogați acum, la aceasta, oare care stări morbide sau infirmități, idiosincrazii sau deprinderi și veți vedeà cât, această chestiune, în aparență simplă, devine complicată și foarte importantă, când intrăm în amănuntele ei, căci e vorba, de fapt, de însăși esența vieții și a utilității ei, adică a puterii de muncă a individului.

Intre hrană și modul de a fi al individului, este o legătură strânsă și, în termeni generali, putem aproape spune, care va fi starea dinamică, și prin urmare aptitudinile și forța de producțiune, a unui popor, sau individ, luați în condițiuni normale, după hrana ce vor avea la dispozițiunea lor.

Și e curios a se constată, că ceea ce se cunoaște de cei mai mulți, prin observațiune și prin o judecată, adesea plină de bun simț, în ce privește legătura ce există între modul de a se hrăni și sănătatea, precum și forța dinamică a unui animal de muncă, nu se ia în seamă mai de loc, în ce privește omul, atât în perioada creșterii sale, cât și în perioada matură, precum mai ales și în perioada în care muncește cu capul sau cu brațele sale.

Vedere teoretică, bazată pe experiență.

Pentru a înlocui pierderile datorite numai vieții corpului, și care s'au măsurat cam la 2700 calorii (mijlocia 2742) trebuie să mâncăm:

Albuminoide (adică ceea ce se află în albuș, gălbenuș, brânză, cărnuri, fasole, grâu, etc.)

78 gr. care dau prin ardere 328 calorii.

Grăsimi 50 gr. care dau prin ardere 465 cal.

Hidrați de carbon (adică: zahăr, miere, scro-

beala din pâine, cartofi, etc.) 488 gr. care dau 2007 calorii.

Deci în total 2800 calorii.

Din aceasta se vede, că cel ce muncește, în cât poate să piardă până la 7000 cal., trebuie să mănânce cam de trei ori pe atâta. Poate în în orice caz mănca mai puțin de 3×78 gr., albuminoide, dar atunci trebuie să consume mai mult decât de trei ori grăsimea și mai ales hidrații de carbon, indicați mai sus.

După cum lemmul, cărbunele, etc., introduși în sobe sau mașini, dau căldură și energie, tot astfel și hrana, introdusă în corpul nostru, dă căldură și energie.

Suntem niște sobe, sau mai bine niște mașini producătoare de căldură și puteri, mobile.

Un om care ar trăi liniștit 24 ore, are necesitate deci de a mânca și arde (după Gautier). cele indicate mai sus și care produc 2800 cal.

Când muncește, dar nu din rășputeri, el mai trebuie să ardă, în plus, deci să mănânce mai mult:

Albuminoide	89 gr.	care dau	374	calorii
Grăsimi	21 „ „ „		195	„
Hidrați de carbon	204 „ „ „		836	„
			<hr/>	
			Total	1.405 „

Deci în total în 24 ore va mânca:

Albuminoide	167 gr	care dau	702 calorii
Grăsimi	71 „	„ „ „	660 „
Hidrați de carbon	692 „	„ „ „	2843 „
			<hr/>
Total			4.205 „

Natura regimului alimentar.

Omenirea, înmulțindu-se, a fost nevoită să se întindă mai pe toată suprafața pământului, și e natural că și regimul ei alimentar, variază la infinit, în raport cu mijloacele de hrană, de care poate dispune, în fiecare localitate.

Mai rezultă încă un fapt, și anume, că, grație progreselor civilizațiunii, alimentele întrebuințate sunt produse aproape artificiale, căci omul își prepară astăzi din natura vegetală sau animală alimente, sub forma de principii imediați, care nu există de regulă liberi în natură, cum e zahărul, glucoza, (zahăr din miere și fructe), untul, brânza, alcoolul, acizii organici, vinul, berea, borșul, etc.

Dacă ne-am gândi cu ce se hrănea în genere omenirea, numai cu două mii de ani în urmă, sau chiar astăzi, în ce privește popoarele primitive, ușor ne vom putea da seamă, că regimul alimentar, la popoarele civilizate s'a schim-

bat foarte mult, că el devine din ce în ce mai complicat și mai artificial, și din fericire, că, grație noțiunilor de igienă el tinde să varieze cu climatul, anotimpul, vârsta, profesiunea sau cu starea sănătății individului.

Cum trebuie a fi la noi regimul alimentar.

În cele ce urmează mă voi ocupa, în special, de regimul alimentar din țara noastră, ținând seamă de toate condițiunile igienice, relative la anotimp, etate, specialitate, etc., și cu deosebire în ce privește raportul, dintre nevoile reparațiunii pierderilor ce au loc prin cerințele vitale ale corpului, precum și a muncii ce trebuie să îndeplinească și substanțele prime, de care dispunem, în țara noastră.

A vorbi de un regim alimentar ideal, de altfel foarte plăcut și sănătos, în care ar intra fără deosebire de proveniență, tot ceea ce este mai indicat sau mai plăcut, pe suprafața pământului, ar fi o operă inutilă, ar fi a nu ține seamă de condițiunile noastre economice, și cu deosebire de starea economică viitoare, la a cărei înflorire trebuie să tindem cu toții.

A utiliza, în primul rând, produsele de care dispunem; a ne folosi de ele cât mai judicios, este a face operă economică, științifică, igienică și patriotică.

De altfel un regim alimentar complet, și chiar plăcut consumatorului, se poate face ușor cu puține substanțe prime, care din fericire există în abundență și la noi. Țin chiar să adaug, că situațiunea noastră geografică este astfel, încât, fauna și flora noastră, au reprezentanți în ele din principalele specii alimentare, ce există în o largă măsură, pe o întinsă parte, din suprafața pământului.

Regimul nostru alimentar, dispune deci, de numeroase mijloace proprii, pentru a fi cât mai sănătos, plăcut și variat.

În această privință nu avem a invidia pe nimeni.

Ceea ce este pozitiv, e că nu știm, în de ajuns, să profităm de tot ce s'ar putea obține, cu înlesnire, la noi.

Când și cum trebuie să mâncăm în timpul zilei.

O primă chestiune însă, la care trebuie să răspundem, e a se ști de câte ori, și în ce anume timp al zilei, urmează să mâncăm.

Observațiunile zilnice ne arată, că afară de popoarele, cu totul primitive, care mănâncă după întâmplare, în genere, oamenii au timpuri fixe pentru hrană.

Afară de popoarele dela nord care, prin necesitatea climatului lor aspru, mănâncă mai mult și mai des, în genere, mai la toate națiunile, se observă trei momente din zi în care organismul, prin nevoile vieții și prin educațiunea corpului, capătă hrana necesară.

În genere, dimineța este indicată, prin faptul că sunt dejă trecute 12 ore dela ultima hrană și că dacă corpul nu lucrează mult în timpul nopții, ca ziua, dar organele profitând de această acalmie, pentru a se curăți încă de resturile datorite vieții intense din timpul zilei, se produce tocmai un gol ce trebuie completat.

Se impune, de asemenea, ca momentul mesei să nu urmeze unei munci îndelungate sau prea ostenitoare.

Trebue ținut seamă că aceiași muncă grea sau încordată să nu înceapă imediat după mâncare, căci atunci sângele chemat a hrăni intense alte organe, ce ar funcționa puternic, aceasta s'ar face în dauna digestiunii stomacale, cu deosebire, care necesitează liniște corporală și un aflux de sânge către anumite glande, care sunt ținute să secreteze principiile necesare digestiunii.

Nu trebuie de asemenea iertat ca hrana să se facă când organismul este istovit cu totul de muncă și când prin urmare sângele, încărcat cu

produşii combustiei, este foarte puşin pregătit a nutri glandele tubului digestiv, în mod regulat.

Tot astfel este exactă observaşiunea că, hrana luată prea târziu, în timpul serei, adică când corpul este cât mai obosit şi când urmează să intre în perioada de reparaşiune a somnului, care temperează funcşionarea organismului, nu e prielnică, căci digestiunea se face foarte greu în astfel de împrejurări şi somnul ar fi agitat şi nu destul de reparatoriu.

Un moment ideal pentru hrană ar fi dimineaşa, două ore după o muncă nu prea încordată, de pildă pe la 8^{1/2}—9, presupunând sculara la 6 şi lucrarea cu începere dela 6^{1/2}.

Aceasta ar fi cu atât mai importantă şi ar putea fi principala hrană din zi, dacă s'ar acordă organismului o siestă de cel puşin 2 ore în urmă, pentru ca digestiunea stomacală să se facă în mare parte.

Restul zilei s'ar putea munci serios, rămânând că la ora 2 şi la ora 8 p. m., să se mai ia câte o hrană, mai uşoară, dintre care cea dela 2 ar fi mai avută în substanşe ternare.

Românul are chiar un proverb, el spune: *Mâncarea de dimineaşă, e ca însurătoarea de tânăr.*

Comparaşiunea este absolut superioară şi denotă o cunoaştinşă adâncă a principiilor fizio-

logice ale vieții. Ea indică îndeplinirea de acțiuni fiziologice, în condițiunile cele mai bune ale organismului, care aduc după ele o procreațiune sau o digestiune excelentă, cât și condițiuni prielnice pentru organism, în ce privește restul zilei sau restul cursului vieții.

Natural că acest fapt ar fi un punct de plecare sigur, dacă nu ne-am întâlni în practică cu o greutate care nu se poate învinge cu ușurință. Anume: dacă ar fi ca masa principală, să aibă loc la orele 8 $\frac{1}{2}$ sau 9 dimineața, ar rezultă că alimentele cele mai substanțiale, mai gustoase și mai preferate, să se servească la acea oră; însă, cu oricâtă bună voință ar pune, gospodinele, administrațiile, restaurantele, ele nu pot face acest lucru; partea tehnică este, prin urmare, în contradicție cu cerința higienică.

Rămâne așa dar stabilit, că mâncarea de dimineață nu va fi cea principală.

Aceasta va trebui neapărat să aibă loc însă, între 12 și 1 p. m., când deja corpul nu este atât de ostenit ca seara, dar suficient obosit pentru a avea necesitate de odihnă, și când deci va putea dispune, în genere, de 2 ore de repaos, strict suficient pentru hrana principală, și pentru începutul, cel puțin, al unei bune digestiuni stomacale, care durează de regulă între 3—4 $\frac{1}{2}$ ore.



2146.

Seara, corpul este foarte obosit, dar dacă se lasă ceva interval, după terminarea muncii, până la timpul mesei, atunci, având în vedere că nu mai lucrăm până dimineața și că putem concentra toată activitatea fiziologică, în îndeplinirea unei bune digestiuni, vom putea prin urmare, consuma, mai puțin ca la prânz, dară ingera încă substanțe reparatorii cu albuminoide.

În teză generală va trebui ca reparațiunile țesuturilor să se facă cu masa dela amiază și de seara, iar alimentele direct dinamice, ca hidrații de carbon și grăsimile, să fie consumate mai mult dimineața și la amiază.

Mâncarea de dimineață.

Ea variază foarte mult, cu natura ocupațiunii, în primul rând, și depinde, cu deosebire, de mijloacele de care dispunem.

În teză generală, pe lângă mici cantități de materii albuminoide, de o digestiune ușoară, gustarea de dimineață trebuie să conțină puține materii grase și mai mult hidrați de carbon.

Cu cât munca zilnică va fi mai mult corporală, cu atât hidrații de carbon și grăsimile, vor trebui consumate în cantitate mai mare.

Dacă cineva lucrează mai mult cu capul, atunci un aliment fosforat este indicat.

Ca materii albuminoide, având în vedere și faptul că bucatele la acea oră, trebuie pregătite ușor, sau să fie deja pregătite, avem la dispoziția noastră, mai ales, cărnurile reci și în special șunca (jambonul), limba afumată,¹⁾ butul de vițel sau berbec (jigoul rece), etc....

Ouăle sunt, de asemenea, cu atât mai de preferat cu cât prin gălbenușul lor dau alimentul fosforat pe care nu-l găsim decât în creerul animalelor și cu deosebire în icrele de pește; toate aceste alimente sunt indicate, cu deosebire, pentru cei ce lucrează mai mult cu capul, pentru persoanele în creștere sau pentru cele convalescente ori slăbănoage.

Brânza, sub toate formele dar nu prea fermentată, este iarăși un aliment de reparațiune foarte important. În această privință trebuie să dăm preferința brânzei proaspete de vaci, cașului, urdei, cașcavalului, brânzei de puțină și numai când nu putem face altfel, ementalului (numit și șvaițer) și chiar brânzei de Olanda.

Dintre materiile grase, singura despre care va fi vorba aici, este numai untul proaspăt, căci celelalte grăsimi, în frunte cu margarina, nu se mănâncă cu pâine în țara noastră sau, afară de margarină, care de o bucată de vreme tinde să

1) Aceasta se mistue ceva mai greu.

intre în fraudă, nu se mănâncă decât în bucate pregătite.

Ca hidrați de carbon avem zahărul, glucoza, mierea, cartofii, etc. Dintre acestea zahărul și mierea precum și cartofii sunt foarte obișnuite și la noi sub toate chipurile.

Laptele este iarăși un aliment perfect și aproape complet¹⁾ și poate fi luat dimineața, în diferite moduri, după cum vom vedea mai în urmă.

Pâinea poate fi citată iarăși ca un aliment, mai mult sau mai puțin complet, ca și laptele, dacă este făcută din o bună făină, căci conține albuminoide și hidrați de carbon.

Chestiunea pâinei.

Cum acest aliment tinde, din fericire, să se răspândească cât mai mult în țara noastră, trebuie ca administrațiunea să ia cele mai severe măsuri, pentru ca pâinea adevărată, de făină de grâu, care constituie baza alimentațiunii, marelui majorității a orășenilor, să fie făcută din grâu curat, fără nici o altă adăogire.

Pâinea ce se poate avea în țara noastră, ar trebui să fie de o calitate cu totul superioară,

1) Care conține albuminoide, grăsimi și hidrați de carbon, în proporțiuni potrivite.

căci grâul nostru, cum a dovedit-o prin mii de analize D-l Dr. Zacharia, profesor de chimie agricolă la Universitatea din București, conține ca mijlociu pe județe, pe zece ani: *albuminoide, minimum 12,92 la sută, în grâul de Mehedinți, și maximum 16 la sută, în grâul din județul Iași, acest maximum putându-se ridica până la 19,96 la sută în unii ani excepționali, cum s'a întâmplat cu recolta de grâu a județului Brăila, din 1908.*

Media avuției grâului nostru, pe zece ani, și pentru toată țara e de 14,31% substanțe albuminoide.

Ce admirabilă pâine am putea avea cu un astfel de grâu!

Pâinea făcută cu el e un aliment mixt, aproape complet. Iată de ce poporul nostru când zice pâine, înțelege hrană. „*Omul lucrător, de pâine nu duce dor*“, zice un proverb popular.

Acum se vinde ca pâine un amestec de făină de grâu cu terciu de cartofi fierți și adaosul acesta poate să meargă până acolo, încât făina de grâu, să dispară cu totul. *Însă pâinea de grâu este un aliment aproape complet, pe când pâinea de cartofi, este numai o jumătate de aliment și anume cea mai slabă, cea mai nehrănitoare, lipsită de albuminoide.*

Ea poate fi foarte utilă, numai ca aliment de

căldură, prin hidrații de carbon (fecula) ce conține, și atunci poate fi o hrană prețioasă numai pentru popoarele sau persoanele care consumă carne multă sau alte albuminoide. Ea este, însă, prin chiar alcătuirea ei, nulă ca aliment quaternar (albuminoidic), neputând fi întrebuințată singură decât cu brânză sau carne, și în nici un caz nu poate înlocui pâinea de grâu la noi.

Popoarele care mănâncă multă carne, ca Germanii de nord, Holandezii, etc., pot mânca, la masă, cartofi fierți în loc de pâine, dar la noi, unde carnea e o excepție, brânza tot mai rară, a mai da cartofi în loc de pâine, e a contribui cu știință, la răspândirea mizeriei fiziologice, care dejă se manifestează, în deajuns.

A lăsa dar să se vândă pâinea de cartofi în loc de pâine de grâu, sau pâinea ce conține jumătate cartofi într'însa, este nu numai o înșelătorie publică, dar o adevărată crimă contra sănătății generale, și comerțul cu astfel de pâine nu trebuie tolerat decât numai cu condițiunea absolută, ca marfa să poarte o etichetă, indicând conținutul ei adevărat, astfel încât cumpărătorul să știe că acest produs nu este pâinea obișnuită, alimentul complet, care numai prin el însuși, fără alt adaos la rigoare, poate servi pentru a satisface, fiziologicește, foamea.

Nu am cuvinte pentru a înfieră, îndeajuns, ne-

păsarea administrațiunii noastre, care lasă atâți oameni fără suflet, să speculeze sănătatea publică, într'un mod atât de cutezător.

Pâinea de rea calitate, sau insuficientă, prin faptul că nu e făcută numai din făină de grâu, face mai mult rău populațiunii ne avute, din un oraș, decât o epidemie trecătoare.

Chestiunea porumbului (a mămăligei).

Un alt aliment, aproape complet și el, ce se mănâncă zilnic la noi, de marea majoritate a populațiunii acestei țări, este făina de porumb, sub forma de mămăligă.

Făina de porumb este ceva mai puțin avută în materii albuminoide ca grâul de calitate bună, dar conține materii grase mai multe și are următoarele avantaje pe care țin a le semnală în mod deosebit.

Mai întâi ca aliment de putere este superior pâinei, de oarece e stabilit că un gram de pâine uscată dă 4,35 calorii, pe când porumbul, în aceeași condițiuni, dă 5,19 calorii.

Grâul, pe urmă, este principalul nostru articol de export, el este mult mai scump decât porumbul, și dacă ar fi ca sătenii noștri, și în genere lucrătorii, puțin plătiți de regulă, să se hrănească cu pâine, înțelegem ușor cam ce pâine ar avea la dispozițiunea lor.

Cazul cel mai favorabil pentru ei ar fi să aibă o pâine făcută în mare parte cu cartofi, prin urmare un aliment, mai puțin decât pe jumătate, lipsit tocmai de materiile albuminoide, pe care săteanul și cel neavut din orașe, cu greu le poate căpăta prin brânză și foarte rar prin carne.

Dar practica ne mai arată că pâinea ce se vinde la țară și chiar în mahalalele orașelor, la noi, este cu mult mai de rea calitate și ea este făcută din o făină obținută, nu numai cu cele mai rele grâne, ce nu pot avea altă întrebuințare dar chiar din resturile curățirii grânelor, care conțin și semințe vătămătoare.

Din punctul de vedere chimic o astfel de pâine este cu mult inferioară, în aceleași condițiuni, mămăligei, făcută cu făină de porumb, mălai, astfel cum ea se poate obține curent la noi.

Porumbul nostru, după studiul ce va publica în curând D-l Dr. Zacharia, are totdeauna peste 10% albuminoide. Media ar fi peste 11% de oare ce s'au găsit porumburi cu 13,11% (Covurlui) și 14,47% chiar, ceia ce e enorm, în un pignoleto cultivat la Dolj. Grăsimea porumbului nostru variază între 4—5% pe când la grâu, se apropie, abia, de 2%.

Știm de asemenea că preparațiunea ridică valoarea alimentară a substanței întrebuințate.

Astfel, pâinea de care ar dispune sătenii, nu numai că ar fi făcută din un grâu ordinar, dar de regulă ea este foarte prost făcută: cleioasă, necoaptă, fără gust, adesea arsă, lesne alterabilă.

Am văzut astfel de pâini și am fost revoltat de neomenia comercianților, adesea a arendașilor, mai ales streini, și chiar a unor proprietari, cari pot să-și permită nepedepsiți o astfel de infamie, hrănind, oamenii de serviciu sau lucrătorii, cu astfel de pâine.

Pâini de acestea s'au expus la vederea tuturor, chiar în București, și totuși nimeni nu s'a indignat, nimeni nu s'a mișcat! Ce țară de ghiftuiți de o parte, și de nenorociți fără ocrotire de alta!

Dar chiar în cazul cel mai bun, săteanul ce pleacă la câmp, adesea pentru o săptămână, dacă nu pe mai mult timp, și în orice caz în toiul muncii vara, nu va putea să-și coacă pâinea decât odată pe săptămână.

Ce fel de pâine va fi aceasta, nu e greu de prevăzut. În cazul cel mai bun chiar, presupunând că el ar avea cel mai bun grâu, ceia ce nu se va întâmpla, și ar ști să o facă perfect, ceia ce nu e cazul, pâinea ar fi totuși uscată și mușcăită.

Nu trebuie, de asemenea, să uităm că adesea

sătenii mănâncă numai ceapă, mușteu de usturoi, fiertură rece de prune crude, lapte acru, brânză, pește sărat, și alte mâncări, tot reci.

Dacă toate acestea ar fi mâncate cu pâine și am suprima mămăliga, care este un aliment cald, hrana lui ar fi totdeauna puțin caldă și căldura este un excitant pentru digestiunea stomacală și adesea un înviorător al organismului.

Să nu uităm, de asemenea, că hrana mâncată rece, este încălzită în stomac, cu pierdere de căldură din partea corpului.

Avantagiul făinei de porumb mai constă și în aceea că se păstrează relativ mult mai bine, în sacul săteanului, ca pâinea; că, pentru a se face cu ea mămăligă, trebuie fiartă în momentul întrebuițării.

Trebue să-i învățăm numai, ca să-și fiarbă, cât mai bine mămăliga, ca astfel nu numai să desinfecteze făina, dar ca prin această hidratațiune să o prepare mai bine pentru o digestiune mai ușoară. Astfel fiind purificată, paraziții fiind distruși, făcută fiind la momentul întrebuițării, făcându-se și ușor, mămăliga este un aliment plăcut, cu care românul e deprins, pe care o prepară bine, și care prin avuția ei, în hidrați de carbon și materii grase, procură organismului alimentul dinamic necesar muncii de vară sau rigorilor ernei, pe care săteanul din cauza

stărei sale economice rele, și mai ales a trustului de necrezut al zahărului dela noi, nu și-l poate procura ușor în alt mod.

Ca aliment albuminoidic, mămăliga e tot atât de hrănitoare, cel puțin, ca pâinea de calitate inferioară, ce ar putea avea săteanul.

Iată de ce am apărât în totdeauna porumbul contra acelor ce caută a-l înlocui cu pâinea.

Argumentul, serios de altfel, al pericolului pelagrei, nu e științificește hotărît dovedit, în ce privește legătura lui cu porumbul normal; pentru mine pelagra este mai mult o boală a mizeriei fiziologice, a lipsei de hrană suficientă peste care se adaugă probabil și efectul unei făine speciale porumbului stricat.

Admit chiar, serios, *nocivitatea* porumbului stricat, dar aceasta se poate aplica și pâinei și altor cereale, și cărnei, și laptelui, cu alte cuvinte tuturor substanțelor alimentare, totdeauna gata a primi să fie vehiculul fermenților nocivi sau agenților patogeni, dacă nu luăm măsurile de pază necesare.

Nu e deci vinovat porumbul dar acei ce permit un astfel de comerț, cu porumb stricat.

Și când îmi aduc aminte de mizerabilul porumb ce s'a dat de guvern, în ultima foamete, sătenilor noștri, adus din America, și care conținea 75% boabe stricate!

Am protestat, arătând celor mari infamia ce se făcea pe socoteala sănătăței publice, dar nimeni nu s'a mișcat, căci grecul cu evreul ce erau tovarăși, aveau protectori *români* sus situați!!

Și mai strigăm contra porumbului când astfel de fapte se pot petrece la lumina zilei.

Mămăliga bine făcută, mâncată cu lapte, brânză, carne, ouă, fasole și alte alimente curente, cu condițiunea de a fi bine preparată, ar fi un mijloc de hrană admirabil, și îndestulător pentru climatul nostru și pentru starea noastră economică.

Străbunii noștri când au înlocuit meiul, orzul și în mare parte grâul, din regimul lor alimentar cu porumbul, care s'a împrăștiat curând în țările Române, în secolul al XVIII-lea, nu au făcut aceasta decât numai grație faptului că și-au găsit astfel un aliment mai bun, mai plăcut, mai practic și mai igienic pentru ei.¹⁾

Răul actual consistă în aceea că se permite cultura porumbului la altitudini mari, unde nu se poate coace, și că se permite comerțul cu po-

1) În această privință nu împărtășesc vederile d-lui C. Dobrogeanu-Gherea, care de altfel, are perfectă dreptate, în tot ce spune în studiul său relativ la sătean (Neoiobăgia, pag. 253) și pe care le-am spus și eu, cu mult mai drastic, în *O pagină din istoria contemporană a României*, ce am publicat în 1880.

rumb stricat, ceea ce se face, la vederea tuturor, fără ca administrația să ia nici o măsură!

La munte el nu poate să se coacă bine, și adesea în astfel de condițiuni, albuminoidele, scad în el până la 8,46%, ca într'o comună de munte din Dâmbovița.

Astăzi orașele au pâine de cartofi și de gozuri, iar satele mălai de porumb stricat, toată vina cade asupra administrației. Ea și numai ea e răspunzătoare de acest rău.

Mare parte din starea rea actuală mai provine și din cauză că vitele de lapte au scăzut enorm, prin întinderea culturai extensive.

Nu este omeneste posibil ca pe aceeași suprafață de pământ, să ai de odată lanuri, pentru grâul de export, și imășuri pentru creșterea vitelor.

Câmpia însă, la noi, ar trebui afectată, în total, culturai cerealelor, iar colinele cu muntele pentru creșterea vitelor și oilor.

Islaz la câmp e un ce imposibil; cultura de cereale pe coline și mai sus, trebuie să fie o excepție.

Alimentul cu albuminoide pe care clasa muncitoare îl găseă, cu deosebire în brânza de oi, îi lipsește astăzi, cel puțin în proporția de 90%.

Din această cauză rezultă, în mare parte, insuficiența hranei cu mămăligă, ceia ce ar fi și mai

dăunător dacă ea ar fi înlocuită cu pâinea proastă și cu cartofi, ce avem în prezent.

Cel puțin în mămăligă, nu au ajuns încă la mișelia, ca să se pue cartofi fierți.

Sunt numai 15 ani, de când brânza de puțină, acest admirabil aliment quaternar, se vindea curent în nordul Moldovei, cu 0.50 kgr.; astăzi, aceste brânze lipsesc, în proporție de cel puțin 80%, și aceia ce se vînd variaza între 3—5 lei kgr. Cum voiți ca populațiunea rurală să fie hrănită și starea ei dinamică, să nu se resimtă?

Aceiași observațiune voi face-o și în ce privește peștele și cu deosebire peștele sărat, pentru ca să arăt, că săteanul consumă puține materii albuminoide, și are un regim prea uniform, insuficient, și greu de mistuit, atît prin natura alimentelor, cât și a modului primitiv de preparație.

În trecut, prin faptul că săteanul putea dispune de o bucată mai mare de pămînt, prin lipsa mijloacelor de transport, prin întinderea mare a locurilor ne arate, date pășune vitelor, aveam din belșug tot ce ne trebuia pentru alimentațiunea noastră, rustică, dar îndestulătoare.

Astăzi, exportăm mult, producerea nu e variată și bine așezată și rămâne, pentru cei sărmani, puțin, scump și adesea și de rea calitate.

Iată cauza esențială, a mizeriei fiziologice ce

se manifestă la noi, în diferite moduri, care toate fac temută o începere de degenerare a rasei.

Rezultă, că sistemul economic, și de producere, trebuie schimbat prin unul judicios, care fără a micșora exportul să asigure baza alimentației publice în țară.

Să vedem acum, cam ce ar trebui să mâncăm la cele trei mese din timpul zilei.

Mâncarea de dimineață.

Am văzut, mai sus că ea ar trebui să constituie principala mâncare, din timpul zilei, precum și cauzele care ne împiedică dela realizarea acestui fapt.

Adaog, din nou, că în astfel de condițiuni, ea nu trebuie să fie prea substanțială dar trebuie să fie avută în hidrații de carbon, aliment ce întreține căldura corporală și procură energia necesară muncii corporale, pe timpul zilei.

Mâncarea de dimineață la sate.

Cea mai bună hrană pentru sătenii noștri dimineața este mămăliga cu lapte.

Mămăliga în acest caz poate fi făcută, la moment chiar, sau mămăligă rece, când urmează

a fi tăiată în felii și prăjită deasupra cărbunilor, pe un clește sau grătar, pentru a o face, nu numai plăcută la mâncare dar și mai ușor de mistuit, ceea ce e recunoscut în mod științific chiar în tratatele străine.

Copiii în creștere și oamenii muncitori pot mânca, alătura cu laptele sau în locul său, unul sau două ouă sau mămăligă cu brânză cu unt. Untul, pentru cei ce vor dispune de el, se va mânca cu deosebire iarna sau în timpul muncii grele.

Boțul cu brânză este iarăși indicat dimineața.

În lipsa de brânză, o fiertură de fasole, cu mămăligă, este suficient.

Sătenii avuți, cari vor putea avea pâine bună, vor putea-o mânca, ca atare sau prăjită, în locul mămăligei.

În orice caz nu trebuie să se bea țuică sau vin. E o nenorocire a se vede, ce se petrece la munte în această privință. Nu numai părinții se îmbată de dimineață, ca în toamna aceasta (1910), când din nenorocire e așa de multă țuică, dar copiii beau și ei țuică cu mămăligă, astfel că ajung la școală beți, cu ochii paienjeniți.

Trebuie adesea, ca învățătorul să piardă o oră pentru ca bieții copii desmeticindu-se, cu încetul, să poată fi atenți la lecție.

Nu știu, ce legiuire, și ce dispoziții aspre ar

trebui luate, pentru a pune capăt unei astfel de mizerabile sinucideri a neamului.

Hrana de dimineată la orașe.

Vom lua pentru aceasta trei tipuri.

I. Hrana omului avut sau care îngrijește bine de sănătatea sa, muncind serios și trupește și cu capul în timpul zilei.

Se va lua puțină carne rece, de preferință șuncă (jambon), sau limbă fiartă, sau se va lua două ouă sau puțină brânză cu pâine cu unt, după care se vor putea lua diferite fructe, (copiii și bătrânii de preferință compot) și la urmă o ceașcă de cafea simplă sau de preferință cu lapte, prin cafea înțelegând preparatul indicat mai la vale.

Această mâncare de dimineată, poate varia foarte mult, în ce privește natura alimentelor, căutând însă a se consuma și ceva dulce, sub forma de compot, dulceturi sau miere, odată cu pâinea cu unt, căci esențialul este de a ingera o doză bună de hidrați de carbon, pe lângă substanțele albuminoide și grase.

Acei însă ce duc o viață relativ ușoară, se vor mulțumi numai cu cafeaua cu lapte, însoțită de felii de pâine prăjite, cu unt sau numai cozonac, pesmeți, etc., cu puțină miere, ori anumite dulceturi (marmelade).

II. Acest regim este indicat și pentru oamenii cu mijloace mai puține, cari pot luă pe lângă cafeaua cu lapte puține cărnuri sau ouă, sau vor luă un pahar bun de lapte bătut vara, cu pâine neagră și unt cu miere sau dulcețuri.

III. Lucrătorii, cari nu au la îndemână lapte bun, vor putea cu mult avantaju mânca o bucătică de carne rece, ouă sau brânză, după care vor bea un pahar cu cafeaua indicată mai jos în care vor pune 3—4 *bucăți* de zahăr. Vor căută de preferință a se asigura de pâine bună, făcută numai din grâu și vor da preferință pâinei ceva mai neagră, pe care eu o cred mai hrănitoare.

Mălaiul (turta) făcut în casă, din făină bună de porumb, cu deosebire amestecat cu 25 până la 50 la sută, făină întreagă de grâu (chitan), va fi pentru cei ce au gospodărie, o hrană mai ieftină și mai sănătoasă. Mălaiul va putea fi făcut și cu miere sau zahăr și bine pregătit, putând a i se pune și puține stafide, sau chiar ulei de nucă, sau untdelemn, în timpul postului.

În nici un caz dimineața nu se va luă vin și cu atât mai puțin orice altă băutură alcoolică.

Cea mai simplă gustare, de dimineața, pentru un muncitor *fără mijloace multe*, ca și pentru un soldat, a cărui rațiune alimentară, este absolut limitată, prin sumele mici ce se pun la

dispozițiunea armatei noastre, va fi un sfert de kgr., de pâine întreagă, adică făcută numai din făină de grâu, în care intră și o bună parte din tărâța sa, tărâță care conține cu deosebire substanțele albuminoide (pâinea mai neagră).

Această porțiune de pâine va fi mâncată, de odată, cu un pahar bun de cafea, de care ne vom ocupa îndată, făcută prin fierbere și decantare din 10 gr. de această cafea la 200 c. m. cubi apă, și cu trei bucățele zahăr. *E minimum ce se va putea lua, în mod igienic.*

Un lucrător, care muncește din greu, va putea lua astfel, zilnic, până la 10 bucățele zahăr în cafea sau alimente.

Regimul soldatului.

E trist a arăta, că în ce privește cu deosebire soldații noștri, pentru care țara ar trebui să aibă toată sollicitudinea, regimul lor lasă mult de dorit și din punctul de vedere al cantității și acel al calității, cât și a curățeniei și mai ales a preparațiunii hranei lor.

E așa de mult de spus!

Acum li se dă soldaților dimineața, un fel de băutură făcută dintr'un ceaiu,¹⁾ de rea calitate,

1) Vorbesc în cunoștință de cauză, după examinarea probelor trimise.

și în care nu intră de regulă decât cel mult o bucățică de zahăr, de fiecare.

Despre valoarea ceaiului, chiar bun, vom vorbi îndată. Acum voi spune numai că zahărul, ce cerem a se da soldatului și lucrătorului dimineața, nu-l pretindem pentru că mâncarea lor să fie mai dulce, dar pentru a le da alimentul dinamic necesar, pentru exercițiile destul de oboseitoare ce face soldatul dimineața și lucrătorul, în cursul zilei. Noi cerem minimum a li se da 15—20 gr. zahăr, în mod efectiv, în băutura dimineața, pe când acuma se dă soldaților de fapt, numai 5-6 gr., căci eu nu mă uit la ceea ce este scris pe foaia de zi, dar la ceea ce în realitate primește el.

Valoarea alimentară a ceaiului, celui mai bun e nulă. Nu are nimic solubil din el, util organismului. De altfel chiar de ar avea ceva, el se dă în o doză, absolut neînsemnată, chiar dacă în totul s'ar asemăna pâinei sau laptelui, considerat ca parte solubilă.²⁾

Ceaiul e un aromatisant și un excitant primejdios, și absolut ne util, mai ales la vârsta tânără, când resortul inimei e așa de puternic, și nu trebuie de loc biciuit inutil.

Soldatul nostru este hrănit de o bucată de

2) Vezi pag. 47.

timp într'un mod insuficient, și aceasta are două efecte dezaastroase.

I. Se compromite sistematic și în mod adesea ireparabil, sănătatea unor întregi generațiuni, de oameni tineri, chemați la vârsta fragedă, în numele celei mai înalte idei: „Apărarea Țării“, pentru a fi tratați adesea în mod puțin omenos.

II. Cazarma trebuie să fie, în acelaș timp, cum o spune Napoleon I, un factor de cultură și civilizație generală; însă la noi soldatul iese, adesea-ori, nu numai moralmente scăzut, uneori cu sănătatea compromisă, dacă nu orb din cauza conjunctivitei, dar de regulă, părăsește cadrele fără spiritul de ordine și datorie și nici chiar cu iubire pentru șefi, sau cu respect desăvârșit pentru instituție!

El vede numai că, nelegiuirile dela țară sunt mai rafinate la oraș, și adesea și la cazarmă.

Dacă primarul îl fură și jandarmul îl bate la țară, bătae găsește, în de ajuns și la cazarmă, precum și injurături ordinare, de necrezut chiar și dacă nu îl și fură, și îl fură adesea cei mai mici, apoi superiorii săi păcătuiesc, foarte dese ori, prin o neînțeleasă neglijență, netratându-i ca membri ai familiei militare, ca tineri ce trebuiesc îngrijiți părintește și în mod igienic.

Adesea ori, cu lunile, nici colonelul, nici maiorul, nici căpitanul, nici ofițerul de serviciu,

bine înțeles nici medicul, nu se duc la bucătărie, în multe regimente.

Alimentația soldatului este insuficientă, prin ridicola alocațiune bugetară, și e demn de observat că în o țară, unde unii iau dela stat până la cinci și chiar mai multe mii de lei lunar, soldatului i se dedea 0,36 bani pe zi și abia acum 0,39 bani.

Țara ar trebui să roșească față de acest tratament! Superiorii cari permit ca carnea să fie pusă în cazane nespălată, pregătirea să se facă într'un mod degustător, mesele să fie murdare, măturate cu mătura de pe jos (mături de cazarmă!); trebuie să se gândească că acești tineri sunt fiii patriei, și deci să caute a-i îngrijii cu toată inima.

Cunosc șefi cari își fac datoria, pentru cinstea lor, pentru cinstea armatei și a țării, și sper că aceștia nu sunt o excepție.

Trista realitate consistă din nenorocire în faptul general că și absolutul de redus, ce se dă soldatului, nu-i ajunge întreg și în orice caz e pregătit nu cu toată îngrijirea.

Datorim a face mai mult pentru regimul alimentar și pentru viața omenească a soldatului român. Alocațiunea bugetară ar trebui să varieze cu anumitele centre din țară.

Regimul omenos și părintesc, trebuie să fie acelaș, însă pretutindeni.

Chestiunea cafelei și a ceaiului.

Înainte de a trece mai departe, trebuie să mă opresc puțin la chestiunea cafelei și ceaiului, care, ca și tutunul, fac atâtea victime în țara Românească.

Recunosc, că atât cafeaua, sub diferitele ei forme, cât și ceaiul, sunt băuturi aromatice, foarte plăcute, când sunt pregătite cu marfă bună și în condițiuni speciale.

Să nu uităm însă că la noi, se importă foarte adesea ori, ceaiu, și mai ales cafea de cea mai rea calitate. Analizele făcute la Institutul de Chimie dovedesc, în mod larg, acest fapt.

Recunosc, de asemenea, că cafeaua cu lapte, ca hrană de dimineață, este o băutură iarăși bună la gust, și că prin mijlocul ei consumând laptele, zahărul și pâinea, la o temperatură mai ridicată și cu plăcere, constituie un aliment, de dimineață, util celor care s'au deprins cu această primă mâncare și indicat chiar pentru internatele atât de numeroase acum și la noi, pentru ateliere și familiile cu mici mijloace bănești.

Recunosc de asemenea că, pentru lucrători și cu deosebire pentru soldați, o ciașcă bună de cafea dimineața, sau chiar ceaiu, care este cu mult inferioară, însă, constituie, deși consumată numai cu pâine și zahăr, și chiar fără lapte, o

alimentațiune cu mult mai igienică decât pâinea goală, cu apă rece și ne fiartă, deci nesigură și fără zahărul indispensabil în condițiunile vieței actuale.

E totuși un progres față cu timpul când des de dimineață li se dădea rachiul pe nemâncate! Mă mir că beția nu s'a întins și mai mult la noi!

Recunosc, de asemenea, că dacă vara se poate lua, cu mult avantaj, lapte bătut cu pâine, acest lucru este greu de făcut iarna și recunosc de asemenea, că cu toată convingerea ce am despre utilitatea laptelui ca hrană de dimineață, el, luat singur este un aliment insipid, și chiar cu ori cât zahăr i-am pune, dacă nu-i adăogăm și cafea, ceai, ciocolată, cacao, sau chiar numai o jumătate linguriță de rom, nu se poate lua mai mult timp; în toate acestea cazuri însă, stricăm prin adaosul cafeinei și teinei sau a alcoolului, partea bună a laptelui!

Toate acestea sunt bine stabilite.

Uzul cafelei și al ceaiului au dar pentru noi două mari dezavantaje.

Primul, foarte important, de ordine igienică, căci întrebuițarea zilnică a cafelei sau a ceaiului, chiar numai și dimineața, pentru copii noștri, mai ales, cari au deja destule predispozițiuni la neurastenie, este o mare greșeală.

Intrebuițarea cafelei și a ceaiului, în o țară ca a noastră în care arterioscleroza, reumatismele

și chiar stările gutoase, sunt atât de răspândite, este un lucru foarte dăunător.

Intrebuințarea cafelei și ceaiului, în o țară în care am trecut dela un regim alimentar simplu și natural, la un regim alimentar complicat și nehotărât, adesea cu substanțe încărcate cu toxine, este foarte vătămătoare și, numai era necesar a obosi rinichiul și prin ingerarea cafeinei sau a teinei.

În o țară, în fine, în care munca este atât de ne nivelată, alternând, dela farniența absolută, la desvoltări de energii nepermise; în care chiar din cauza lipsei de pregătire generală, la munca modernă, intensivă, dar rațională și sistematizată, noi o facem cu efortări neraționale și cu neechilibru, între efortarea depusă și rezultatul obținut. În o țară, în care viața socială este atât de neliniștită, agitată, pasionantă și excesivă, căci nici cultura generală, nici sistematizarea muncii, nici starea economică nu sunt încă așezate, de loc, pe o bază normală și regulată, care să ne ducă la o viață liniștită, plăcută, de muncă voioasă și cu avantaje îndestulătoare. În o țară, în care totul este extrem și nimic în mijlocia care asigură viața individului și societății în mod normal: climat extrem, schimbări extreme de temperatură, temperamente extreme, caractere extreme, culturi extreme, foloase agricole

extreme, stări economice extreme, stare igienică extremă, durata vieții extremă, sănătate extremă, etc., numai eră necesar să se introducă uzul ceaiului și cafelei, pe o scară așa de răspândită, în cât cafeaua, alcoolul și tutunul să constituie, ca astăzi, cele trei plăgi esențiale ale societății noastre. Aceasta e cu atât mai grav cu cât ating organisme deja tot mai slăbite, prin evoluțiunea la care asistăm și care pe deasupra sunt hrănite și atât de insuficient și nerațional.

Nu se poate crede câte victime face la noi, cu deosebire alcoolul, cafeaua și tutunul.

Al doilea fapt, important din punctul de vedere economic, consistă în aceea că atât ceaiul cât și cafeaua nu se produc în țara noastră. Ele sunt importate și importul lor crește într'un mod dureros, când ne gândim că dela 1900 până la 1909 a crescut cu 50 %. Următorul tablou ne arată importul pe această perioadă de timp a ceaiului, cafelei și a boabelor de cacao.

I m p o r t

ANII	CEAI	CAFEA crudă	CACAO boabe	CACAO pisată și în table
	Cant. în Kgr.	Cant. în Kgr.	Cant. în Kgr.	Cant. în Kgr.
1900	161.065	1.777.222	8.878	25.202
1901	166.239	2.013.608	17.772	30.582
1902	191.878	2.159.466	17.773	34.625
1903	177.633	2.206.416	22.978	37.750
1904	157.679	1.836.647	43.701	62.251
1905	201.876	2.385.021	63.354	57.845
1906	205.473	2.586.369	90.513	70.707
1907	233.295	2.279.799	123.906	51.831
1908	240.805	2.582.754	173.597	51.151
1909	252.586	2.615.720	154.028	46.157

Și când ne gândim că apropiem acum importul de 300.000 kgr. ceai și de 3 milioane kg. cafea, ceai, ce plătim străinătății între 3—15 lei kgr. și cafea ce plătim străinătății între 1.50 și 3 lei kgr. ceea ce reprezintă pentru noi o sumă de cel puțin 10 milioane lei anual.

Zece milioane de lei dați dar anual pentru un articol dăunător, de care ne putem lipsi și pe

care-l putem face în țară, cu deosebire în ce privește cafeaua.

Atâtea milioane de lei, pentru ca să ne otrăvim sistematic, și nimeni nu se gândește să pue chestiunea într'un mod hotărât și să stabilim o normă de conduită și în această privință.

Și trebuie a se observă că am omis, cu totul, a mai vorbi despre cacao, care costă, deasemenea, multe milioane.

Surogatele de cafea.

Bunul simț al gospodinelor noastre de mult a dat o deslegare acestei chestiuni.

Floarea de tei, amestecată cu foarte puțină izmă, puțin mușețel și cu floare de sunătoare, dau prin infusie, o fiertură aromatică, tonică și sănătoasă.

Ele pot fi întrebuințate singure sau amestecate împreună în diferite proporțiuni. Acestea se uzită de mult în țara noastră.

Se poate face astfel un ceaiu de familie minunat. Industria ar trebui să se gândească a pune în comerț, astfel de produse indigene.

Casnicile noastre de multă vreme, încă de aproape 50 de ani, de îndată ce s'a răspândit și la noi uzul cafelei cu lapte, 'și-au dat seamă de efectele rele ale acesteia, din cauza cafelei, mai ales în ce privește copiii.

Iată de ce, mai cu deosebire în Moldova, înainte ca se fi avut cea mai mică cunoștință despre așa numitele *surogate* (înlocuitoare) *ale cafelei* s'a utilizat diferite substanțe prăjite și măcinate, pentru ca în stare de decoctie, să înlocuiască cafeaua.

Astfel se întrebuița secara, orzul, ovăzul, nohotul și chiar ghinda, iar mai în urmă și rădăcina de cicoare uscată și prăjită, când s'a aflat că această substanță constituie partea esențială a produselor numite *Franck-cafea*.

Cu ocaziunea expoziției dela 1903, mi s'a adus de d-na G. învățătoare, în una din comunele rurale din Argeș, un memoriu cu o probă de cafea de *salcâmișor*¹⁾ plantă cultivată în regiune, și până și în Moldova, a cărei boabe prăjite și măcinate, au în totul aspectul cafelei adevărate, și anazată ne-a dat rezultate admirabile. E însă amărie și nu cred că uzul ei să se poată răspândi decât poate ca medicament popular în contra „durerilor de stomac“ la copii, cum o și întrebuițează, în special acum, pe acolo.

De curând s'a introdus, mai ales grație sârguinței d-lui dr. Urbeanu, Cafeaua de Soya. Eu consider de foarte importantă această tendință de oarece Soya crește în toate regiunile noastre. Ar trebui răspândită cât mai mult.

1) O varietate de Lupin, *Cafeluță*, în Moldova, plantă de ornament cu floare albastră.

Cărțile de medicină practică, de *Macrobiotică*, cum se zicea, publicate la noi, până la 1860, destul de numeroase de altfel, din care multe cu tendința de reforme în educațiunea fizică și în regimul alimentar, mai mult vegetarian, au contribuit cu deosebire a răspândi și la noi aceste practice destul de frecvente în țările Germane.

Industria streină, cu deosebire în Germania și Austria, mai ales de când cafeaua s'a răspândit așa de mult și a fost introdusă în regimul de dimineață a soldatului, s'a ocupat de aproape cu această chestiune, dând o deslegare cât se poate de bună.

La noi în țară chiar, mai mulți industriași s'au instalat pentru a da publicului surogate de cafea, și casa „*Heinrich Franck Söhne*“ a fost distinsă în mod deosebit, atât la *Expozițiunea Asociațiunei Române pentru înaintarea și răspândirea științelor, din 1903*, cât și cu ocaziunea marelui noastre manifestațiuni naționale, pe terenul cultural și economic, cu ocaziunea *Expozițiunei Generale Române, din 1906*.

În Institutul de Chimie din București s'a analizat numeroase din aceste substanțe, în mai multe rânduri și de îndelungată dată, și rezultatele obținute au fost reproduse în parte în alăturatul tablou.

Din cuprinsul acestor date se va vedea superio-

tatea acestor compuși, din punctul de vedere al alimentațiunei, față de cafea și ceaiu cu deosebire. Căci, iată compoziția lor, începând cu cea a cafelei adevărate și a ceaiului.

Datele sunt calculate la % de substanță primă, de cafea boabe, bună calitate, prăjite.

	Apa la %	Extract din substanța primă	Extract din substanța primă uscată	Substanțe obținute din partea solubilă		
				Zahăr reductibil neinvertit	Zahăr invertit	Azot
Cafea	gr. 1.60	gr. 33.863	gr. 32.263	gr. 6.28	gr. 9.82	gr. 1.422

Prin urmare în o bună ceașcă de cafea cu lapte, sau de șvartz, putem avea maximum 3 gr. substanțe solubile, din care azotul e reprezentat prin cafeină și foarte puțin prin albu-minoide.

În ceaiu părțile solubile sunt abea de 0 gr. 4 (după Gautier) pentru ceașca de 120 c. c. ! Deci nimic !

In ce privește surogatele de cafea, părțile mai abundente, și albuminoidele sunt neconținând

Datele sunt calculate la % de substanță

No. de ordine	PREPARATELE	Extractul apos	Apă la %	Corpi grași in substanța primă
1	Franck-Cafea	69.81	6.020	7.004
2	Milita	59.595	5.634	2.668
	diferite probe și la date diverse			
3	Enrilo	61.121	6.038	1.503
	diferite probe și la date diverse			
4	Milibo	55.222	4.906	8.669
	diferite probe și la date diverse			
5	Pachet Albastru	51.98	9.235	3.770
6	Manova	79.28	3.550	2.170
7	Surogat de cafea 9.	56.30	7.240	2.780
8	" dat Reg. Mih. Viteazu	57.86	—	3.160
9	Dun. 1909.	30.52	1.780	12.350
10	Olt 1909.	31.44	1.810	11.550
11	Salcâmișor torefiat.	38.67	7.856	—
12	Oșteana.	61.91	5.369	4.503

acestea solubile, deci hrănitoare, sunt mult reprezentate prin substanțe asimilabile, de loc cafeină.

primă după media analizelor

Substanțe proteice solubile	Substanțe obținute din partea solubilă			
	Substanțe zaharoase direct reductibile calculate ca Maltoză	ZAHAR invertibil dextrină	CENUȘE	Acid fosforic
8,259	14,57	27,25	3,782	8,258
7,081	15,95	13,10	2,872	7,081
9,606	15,553	21,14	2,273	9,606
7,999	16,00	16,021	3,119	7,999
3,535	14,00	19,206	4,770	0,0195
2,45	4,20	60,510	3,600	0,0075
5,290	18,29	9,090	2,950	4,340
10,61	20,96	27,400	3,690	0,550
12,30	2,06	13,680	4,143	0,420
9,81	4,02	22,860	4,160	0,500
14,75	urme	11,89	1,061	—
11,55	12,400	26,25	2,57	11,55

Efectele dăunătoare ale cafeinei, prin urmare și ale teinei, care e aceeași substanță aflată însă în *Thea* (planta de ceaiu) sunt bine și definitiv stabilite.

Iată de ce comerțul are acum la dispoziția sa o cafea, fără cafeină, numită în Franța *Atoxicafé*. E ceva la fel cu tutunul fără nicotină! Chestiunea e așa de importantă, încât în anul trecut s'a ocupat de ea și „*Societatea de Terapeutică*“ din Franța, dela Paris.

Iată ce găsim chiar în importanta „*Revue Scientifique*“, dela 21 Ianuarie 1911, în această privință.

„A fost vorba despre cafeaua în boabe, care s'a ajuns a fi curățită de cea mai mare parte de cafeina ei, prin proceduri destul de delicate pentru ca cafeaua, astfel descafeinizată, să nu difere mult de cafeaua ordinară, decât prin o mai slabă avuție în alcaloid. Este recunoscut, că pentru oarecare temperamente, această separațiune a cafeinei este, din punctul de vedere al alimentațiunii un lucru foarte important. *Absorptiunea zilnică a cafelei ordinare pare a avea, în adevăr, reale inconveniente pentru nervoși, cardiaci, artritici, etc.*; ea poate crește, prin accidente de intoxicațiuni, oboseală și sleirea organismului, deja așa de atins prin condițiunile vieții actuale.

„Dară pedeoparte, cafeina are proprietăți excitante care fac din ea un excelent medicament, la care are recurs medicul când este, de exemplu, în prezența bolnavilor foarte slăbiți sau victime ale otrăvirilor acute, *ea poate, pe de altă parte să aibă o acțiune nefastă asupra organismului oarecăror persoane, care, cu ceașca de cafea care termină masa, absorb, fără să ia seama, cantități adesea notabile de cafeină.*

„Se produce și pentru cafeină, ca și pentru morfină o oarecare deprindere a organismului, *dar cu toate acestea accidentele caracterizate de intoxicațiunea cafeică sunt înfinit mai puțin rari decât se crede în genere. Aceste manifestațiuni sunt aceleași, orice proporție păstrată, provie ele din absorbția alcaloidului sau din aceea a infuziunii de cafea“.*

Astfel fiind chestiunea, se va înțelege ușor de ce inzist așa de mult asupra acestui punct, și de ce, în loc de a recomanda *boabe de cafea decafeinizate, în parte, produs al culturai și industriei streine*, recomand surogatul de *Cafea Franck*, pe care-l facem în țară, în condițiuni bune, și care departe de a fi toxic, este și un mic aliment.

Acelor ce se mai înșeală cu idea, că cafeua e un aliment „d'épargne“ voi cită următoarea frază din *Gautier*:

„Aceste alimente excitatorii (ceaiu, cafe, etc.) nu sunt deci alimente de *economie*, cum se spune de regulă, ele nu scad piederile pentru aceiași muncă produsă¹⁾“.

Casa Franck, doritoare însă de a face progrese și de a satisface astfel dorinței noastre de a introduce un product pentru marele public consumator și pentru armată, care să întrunească toate condițiunile necesare, și care să servească în acelaș timp școlilor, familiilor și în genere tuturor acelor ce vor să bea cafea cu lapte, din cari mulți seara înainte de culcare, precum și clasei muncitorești, ne-a prezentat un compus nou, numit *Oșteana*, care în adevăr nu lasă nimic de dorit din punctul de vedere al proprietăților organoleptice și al compozițiunii sale chimice.

Această substanță, cedează cum vedem din tabloul de mai sus 62 % din substanța sa, soluțiunei apoase. Conține peste 36 % substanțe alcătuite din hidrați de carbon solubili, are cam 2 % azot solubil, ceea ce face peste 11,5 % materii albuminoide, și conține mai bine de $\frac{1}{4}$ gr. acid fosforic în sărurile sale.

Nu pot trece înainte fără a adăoga, că pe lângă *Oșteana*, produsul *Enrilo* introdus și cunoscut dejă în comerț, în mod atât de avantajos merită toată atențiunea noastră.

1) *L'alimentation*, pag. 242. 1904.

Iată deci o substanță eftină pregătită cu materii prime din țara noastră, care poate fi cu ușurință pregătită prin fierbere, care este plăcută la gust și care poate ușor fi întrebuintată, fie ca cafea neagră, zisă *nemțească* (schvartz) sau pentru a o amesteca cu lapte, în hrana de dimineață, sau de seară, fie numai sub forma de fiertură, mai diluată ceva, pentru a fi luată direct, cu pâine, de către soldat și muncitor în hrana de dimineață sau din timpul zilei.

Ea este cu mult mai hrănitoare decât cea mai curată și mai bună decoctie de cafea, și cu deosebire cu mult superioară din acest punct de vedere infuziunii ceaiului care e numai apă goală, aromatizată și cu teină în plus, fără să aibă, în același timp, nici unul din dezavantajele mari și nehygienice ale acestor două substanțe, asupra sănătăței publice.

Pentru acei însă, care țin în mod absolut la gustul special al cafelei, vor putea adăoga produselor *Enrilo* sau *Oșteanei*, pulbere de cafea, după voință sau vor consuma *Milibo*.

Le recomand însă să facă adaosul de cafea boabe cu cât mai multă economie.

De altfel casa Heinr. Franck Söhne, s'a gândit și la aceasta, căci *Milibo* analizat de noi, conține cam 20% pulbere de cafea boabe, prăjite.

Ce se va mânca la prânz.

Prânzul, adică hrana ce se va lua între amiază și 2 ore după amiază, va fi principala mâncare din timpul zilei.

Pentru acei cari mănâncă mai puțin dimineața, prânzul va putea avea loc la ora 12, altfel se va putea lua masa la 1 sau 2 p. m.

De altfel acest obicei care se crede strein, *nemțesc*, la noi, era vechiul obicei al țării, când mâncarea principală, adevărata masă, avea loc între ora 1—2 p. m.

De altfel, la țară și acum, sătenii mănâncă la prânz mai bine, și în urmă se odihnesc puțin, pentru a reîncepe iarăși munca de zi.

În genere, la prânzul acesta se va mânca mai mult substanțe albuminoide, prin urmare: cărnuri, brânză, leguminoase.

Ca regulă generală se va bea cât mai puțină apă în timpul mesei, puțin vin, un sfert de litru, cel mult, sau jumătate litru bere. Țuică foarte puțină, sau mai bine de loc. Tot astfel, în ce privește alcoolurile, de după masă: coniac, licuori, etc.

Cel ce bea mult în timpul mesei, nu profită decât puțin de ce a mâncat, și dacă băutura e alcoolică se și otrăvește cu siguranță, pe deasupra.

Cel mai sigur mijloc de a-și pierde cineva sănătatea e beția! Astfel s'au stins și se sting neamuri întregi: *Beția e ultima degradare a omului și a neamului omenesc!*

După prânz se va lua o ceașcă caldă și dulce de *Enrilo* sau *Milibo*.

Prânzul sătenilor.

În ce privește sătenii, hrana lor păcătuiește nu numai prin uniformitate, dar cu deosebire prin insuficiența ei și mai ales prin modul neîngrijit cum este pregătită.

Trebue să recunosc că femeea moldoveancă, este cu mult mai pregătită în această direcție, și chiar mai curată, cu toate că în general ea este mult mai săracă.

În toată Moldova, brânza de vaci se pregătește bine și curat și cu ea se fac și multe bucate ca găluștele cu făină și ou, foarte gustoase și hrănitoare, pentru borș și chiroști, sau pentru a fi fierte în apă și muiate în unt.

În Muntenia în mare parte laptele este pus în putinei, lăsat să se acrească și pe măsură ce se consumă din el, se adaugă altul.

O fermentațiune variată, în care cea butirică este manifestă, se stabilește astfel și laptele acesta, bătut, devine prea acru și adesea gre-

țos la mâncare. În orice caz el nu e suferit bine de stomac și astfel e mai puțin hrănitor.

Același lucru putem spune și în ce privește pregătirea ouălelor, și a multor altor mâncări cunoscute mai puțin la sătenii din sudul țării.

Chiar borșul, atât de util în regimul cu carne, pentru zilele de dulce, și mai ales pentru fasole și alte zarzavaturi, în timp de post, se pregătește mult mai bine în Moldova; și această zeamă făcută din tărâțe de grâu și mălai, ar trebui să nu lipsească, proaspăt făcut, din nici o casă la țară la noi. El e cel mai bun condiment; igienic, plăcut, digestibil și ieftin.

Acidul lactic, ce conține, nu numai că înlătură condimentele vătămătoare, ca piperul și mai ales ardeiul, ca sarea de lămâie, etc., de care se face așa mare abuz la țară, dar ajută digestiunea stomacală care adesea e lipsită de sucurile gastrice normale și necesare, organismul lor fiind slăbit prin muncă și mai ales prin băuturi alcoolice, ceea ce face că vătămătura (crampele stomacale) este atât de răspândită în satele noastre.

Borșul dizolvă fosfații oaselor și ajută astfel creșterea și lactațiunea, iar în timpul postului face plăcută hrana cu fasole, care fără gust propriu, mai pronunțat, cere condimente, cari sunt totdeauna vătămătoare.

La mesele oamenilor, mai cu dare de mână, să remediază ușor la acest inconvenient, mâncându-se odată cu fasolea, pregătită ca iahnie sau sleită, mūrături de castraveți ori varză, cari au iarăși acid lactic în moarea lor.

Prânzul unui sătean, pe lângă mămăliga proasborsă bun, de carne, de pește, sau de fasole, cu mult zarzavat înăuntru, urmat de un boț bun de mămăligă cu brânză, prăjit pe cărbuni sau copt în cuptor.

Borșul poate fi înlocuit prin o supă dulce (fierătură) făcută în aceleași condițiuni, urmat de găluști de brânză, de păsat cu carne, sau de alivenci, cari sunt atât de utile și pentru adulți și pentru copii.

Dacă din contra nu s'a putut lua o fiertură, dar prânzul a consistat numai din mămăligă cu brânză sau cu ouă, în acest caz laptele cu mămăligă, sau grâul fiert cu lapte, sunt foarte indicate la urmă.

Cărnurile uscate și chiar pastrama, cu deosebire în ce privește copii, în loc de a fi mâncate crude și chiar fripte, este mult mai bine să fie făcute fierte, cu prune, sau mere uscate sau cu mult zarzavat (ghiveciu) ori cu varză sau păsat, deci urmează, mai bine, ca și pentru slănină, a fi bine fierte și scăzute.

Orezul, cu lapte mai ales, va fi întrebuințat

numai pentru copii mici, preferindu-i-se laptele cu griși, care e mai hrănitor și e făcut cu grâu din țară.

Tot copiilor se va da, de preferință, în loc de carne, creier de vită, fiert sau prăjit și cu deosebire ouă.

E cea mai bună hrană pentru copii

Să nu uităm că săteanul care nu are păsări, pe lângă casa lui, trebuie să fie considerat ca un ne-trebnic. Înțelegem dificultatea de a ține o vacă, ceia ce face că laptele, la țară, să nu fie suficient și încă scump și rău. Dar păsări pot avea ei!

Ele sunt absolut indispensabile, actualmente, căci numai cu ouăle, în lipsa laptelui, se mai pot crește, mai igienic, copii! Să facem totul pentru a înmulți găinele la țară și ca ouăle să nu meargă la crâșmar!

Masa unui fruntaș ar trebui în totdeauna să fie însoțită, cel puțin de două ori pe săptămână, și de o hrană dulce, și pentru aceasta nu avem să le recomandăm decât, laptele cu porumb fiert, în loc de orez, cu zahăr, grâul fiert adăgat cu miere sau zahăr pisat, fructe uscate fierte ca compot (chiselită dulce) sau crupele de porumb fierte cu lapte, și adăogate cu unt proaspăt și zahăr, precum și papanașii de brânză de vacă, presărați cu zahăr, sau colțunașii de făină de grâu, făcuți cu brânză, sau cu povidlă (pistil de prune sau magiun).

În câteva părți se uzitează, acum, facerea de pască cu orez sau brânză de vacă sau de oi, precum și diferite aluaturi, ca: brânzoaicele, alivencile cu poalele în brâu, și așa mai departe, cari sunt un mijloc practic de a consuma ouăle, untul, smântâna și zahărul.

Sătencile noastre trebuiesc învățate, în mod absolut și grabnic, să pregătească bine tot ce pot face cu mijloacele de cari dispun! Ar trebui ca marii proprietari, să facă înlesnire copiilor din școală, la ora 12 din zi, cu bucate pregătite astfel, pentru a le arăta, în mod practic, ceia ce vor putea face ei în urmă.

Trebue de asemenea ca moașele, învățătoarele, preotesele, arendășoaicele și proprietăresele, să considere ca o cinste pentru ele, de a contribui în acest mod la răspândirea primelor noțiuni de păstrare a sănătății, prin pregătirea sănătoasă a alimentelor de cari dispun cei dela țară.

Prin o hrană judicioasă, se vor scăpa, la țară, mai mulți copii și convalescenți, decât se poate crede!

E dar aceasta o chestiune de conservare națională a rasei noastre.

Prânzul la oraș.

În ce privește orașul, ori cine poate înțelege cu ușurință, că nu mă voi ocupa de persoanele

avute, nici de acele ce pot să'și permită oarecare plăcere specială din modul cum se vor hrăni.

Meniuri, sunt cu sutele în fiecare carte specială, și chiar ziarele cotidiene, au început și la noi să arate, ceea ce poate mânca un mititel *Luculus* contimporan.

Nu de dâșii îmi arde mie însă în această scriere, afară numai doar ca să le spun următoarele adevăruri.

Dacă hrana insuficientă constituie, cu siguranță, o nenorocire socială, economică și națională, de oarece cei ce se află în astfel de împrejurări descresc, produc ca muncă mai puțin sau de loc, procrează în condițiuni proaste, sunt adesea o sarcină a asistenței publice și contribuie astfel la scăderea nivelului mijlociu, al forței sociale al unei țări, tot astfel este și cu cazul contrar.

Cei ce mănâncă prea mult, sunt mai dispuși la anumite boale, sunt incapabili de o bună muncă intelectuală și corporală, și mor mai curând, întreținând și ei scăderea puterii dinamice a unui popor și contribuind astfel și ei la scăderea vieții mijlocii, precum și la împuținarea nașterilor, la al căror rea calitate dau concursul, tot așa de mult ca și famelicii.

Condițiunile unuei mese bune.

Ne apărat că omul nu trăește ca să mănânce, totuși însă, și în această consistă civilizația ade-vărată, hrana indispensabilă întreținerii corpului, trebuie să fie pregătită, din punctul de vedere organoleptic și chimico-culinar, astfel, încât să fie sănătoasă, conformă nevoilor de moment, ale organismului, lesne de asimilat, plăcută la vedere și la gust.

Educațiunea noastră este astfel, și organele digestiunei sunt în așa legătură cu văzul și mirosul, încât dacă un aliment ar întruni toate condițiunile cerute, prezentându-se însă în mod neplăcut vederei, sau respingător mirosului, ori nu mulțumitor cerului gurei, acest aliment nu va fi tot așa de bine mistuit, cu toate că ar avea tot ce trebuie într'insul, și organismul s'ar resimți de aceasta.

Trebue dar că masa, delă casa cea mai modestă și până la cea mai avută, să îndeplinească următoarele condițiuni.

Curățenia. Înțelegem și admirăm pe săteanul român, care păstrează încă vechiul obicei, al țării, de a se spăla și curăți înainte de a se pune la mâncare, și de ași așterne peșchirul cel mai curat pe care mănâncă în urmă.

Curățenia mesei, dispune la pofta mâncării și la o bună digestiune.

Pregătirea. Bucatele trebuiesc să fie pregătite mai întâi în vederea de a hrăni ușor și complet, să aibă un gust plăcut și să fie așezate în mod estetic, ori cât de simple ar fi ele, pe vasul pe care se aduc.

Să se știe, de asemenea, că la o masă nu trebuie a se servi mult, iroseala nefiind nici economică, nici plăcută gustului: hălciile cu carne, felurile numeroase, caracterisă pe barbari numai. Să fie numai cât trebuie, dar acestea bine preparate și bine pregătite.

Ce se mănâncă. Să nu se uite, niciodată, că dacă carnea e necesară, legumele sunt indispensabile, și că brânza și fructele, și mai ales compoturile și prăjiturile dulci, sunt foarte igienice.

Zahărul, mierea, glucoza, să intre curent în hrana noastră, nu pentru plăcerea de a mânca dulce, dar pentru nevoia ce avem de aceste alimente care se găsesc la noi mai ușor și mai ieftin ca untul proaspăt. La noi se consumă anual maximum 4 kgr. de zahăr, de cap de locuitor, pe când, în Germania, unde averea generală nu e tocmai răspândită, se consumă totuși 17 kgr. 52 iar în ce privește Anglia consumația e cu mult mai mare.

Zahărul e în mare parte, motorul vieții corporale, cu el se face munca, cu el se fac în armată marșurile obositoare, cu el se rezistă

nevătămat, la multe sforțări ce se pot cere, la un moment dat, muncitorului și soldatului.

Prietenii mei știu că proferez aceste păreri cu mult mai înainte de studiile făcute, în străinătate, în această direcție.

Băuturi. Apa să se bea cât mai puțin, în timpul mesei, tot astfel și vinul sau berea, iar alcoolicele adevărate, mai de loc.

Acei ce au obiceiul de a bea țuică, cu orice preț, mastică, sau un păhăruț de vin generos, înainte de masă, ar face ceva mai puțin rău corpului lor, dacă ar lua aceste zise aperitive, după primul fel de bucate, sau la urmă, astfel ca să nu lucreze ele direct asupra mucoasei stomacale, în starea lor de concentrație.

Apele gazoase, apele minerale, mai ales cele alcaline, trebuesc în mod absolut scoase din uzul băuturilor la masă. Cine voește a face cură de apă alcalină să o facă înainte sau după terminarea digestiunii, dimineața pe nemâncate și cu deosebire la 10 dimineața și între 4 și 5 după masă.

Mă surprinde că medicii nu condamnă absolut acest lucru, ba uneia recomandă, tocmai ceia ce nu trebuie și care, din contra, face rău digestiunii.

Tot astfel stă chestiunea și în ce privește „apele gazoase“ care dilată și obosesc inutil stomacul.

Higiena. În timpul mesei și chiar ori când în timpul zilei, nimeni nu se va servi pentru băut sau mâncat, ca și pentru șters la gură, pe mâini sau obraz, decât de vasele, uneltele și pânzeturile sale proprii. Astă regulă nu tolerează nici o excepție și nici chiar faptul legăturii dintre părinți și frați sau soți.

Obiceiul nenorocit, dela țară, de a sorbi toți, cu o lingură, pe rând, din aceeași strachină, sau de a-și trece pe rând plosca, sticla sau cana, este o murdărie, care poate să fie fatală, foarte adese ori, prin comunicarea boalelor contagioase.

Această rea deprindere, este cel mai prielnic mijloc de a se molipsi de orice boală și mai ales de cele mai cumplite: oftica, sifilisul, etc.

Ce să mai spunem încă despre murdarul obicei, ce-l au unele mume sau doici, de a mesteca în gura lor mai întâi, bucățica ce urmează să o dea copilului în urmă! Asta e o adevărată sălbătecie!

Chestiunea supei.

O chestiune importantă este și cea de a se ști dacă supa trebuie păstrată, căci asupra borșului am văzut cele ce sunt coprinse mai sus.

Supă prin ea însăși, nu ar fi un aliment tocmai necesar, dar fără îndoială că ea pregătește bine stomacul pentru hrana ce urmează.

îndată. Ea e cu atât mai indispensabilă, cu cât climatul nostru e destul de rece, aproape 4-5 luni pe an.

Pentru a nu conține multe purine ¹⁾, nu trebuie să se ia în cantitate mare, să nu fie prea concentrată, nici sărată ori piperată prea mult, cum fac unii, nici făcută cu carne de animal prea tânăr.

O bună supă trebuie să fie făcută în modul următor:

În apa cu puțină sare, să se puie oasele sdrobite cu muchia toporului, ca și la borș. Dupe ce va fierbe, cam două ore bine, să se treacă prin strecurătoare, și în urmă să se adauge carnea, care să nu fie tăiată în bucăți prea mari. Să se fiarbă în urmă două ore, *cu încetul la joc domol*, mai ales la început și numai în urmă mai tare și să se adauge zarzavatul cât se poate mai mult și mai de multe neamuri, când se va fierbe bine, dar astupat, încă o oră.

O foarte bună hrană consistă, a mânca supa, cu legumele și cu carnea din ea deodată, când se va servi și cu pâine prăjită în friganele.

Pentru copii, de asemenea, este foarte bună supa cu aluaturi, făcute în casă cu făină de grâu

1.) Substanțe ce se află în cărnuri, solubile în apă, dar aproape cu totul neutile organismului.

și ouă proaspete, sau cu griș ori pâine prăjită, la care să se adauge suficient brânza de burduf, sau puțină, sau în lipsa brânzei noastre schweitzer sau un ou fiert nu tocmai moale.

Ce se va mânca ca legume la masă.

La masă totdeauna, trebuie să fie un fel de legume, de preferință pentru copii: boabe tinere, sau păstăi, linte, fasole, mazăre sau bob.

În timpul erneli se vor întrebuința conserve și ghiveciuri și cu deosebire piurele făcute separat, ca garnitură sau supă de linte, mazăre, fasole și bob.

Avem numeroase fabrici, foarte bine montate de conserve alimentare. D-l Ștefănescu, cu deosebire, în fabrica sa „Grivița“ s'a distins în timpii din urmă, în mod deosebit, prin produsele sale variate, bune și igienice.

E trist lucru că sătenii noștri mai nu cunosc mazărea și linte și cu deosebire bobul, care ar crește așa de ușor în județele de munte mai cu seamă și care e destul de hrănit.

Cărnurile cu legume sau cu zarzavat sunt foarte prielnice.

Cărnurile tocate și prăjite, în unt sau grăsime, sunt mai greu de mistuit, decât cărnurile prăjite pe grătar sau la cuptor. Carnea la frigare este

cea mai bună, fie pasăre, fie mușchiu sau fri-gărui.

Saladele sunt foarte utile, cu condiția să nu fie prea acre, să nu conție ardei sau piper, decât în mică cantitate, și dacă sunt făcute din plante verzi, acestea să fie spălate cu cea mai mare îngrijire, pentru a nu căpătâ panglica, tifosul, sau alte boale.

După masă, cel mai bun lucru este a se lua, în loc de cafea neagră, o ceașcă din cafeaua „Franck“, indicată mai sus, cu puțin lapte sau cu deosebire ca cafeaua cu lapte, ori la rigoare simplă *cu o picătură de rom*, pentru a o parfumă numai, ca tranziție pentru o epocă mai bună, în care această deprindere ca și alcoolicele, va dispărea.

Masa de seară.

După cele cuprinse până aici, se va vedea ușor că masa de seară va fi mai puțin substanțială în ce privește alimentele albuminoide mai greu de mistuit, și nu va trebui să conție seria bucatelor dela prânz.

În genere sătenii vor mânca seara, la fel cu ce au mâncat dimineața, iar orășenii vor putea varia foarte mult modul lor de alimentare la această oră.

Persoanele avute vor putea lua o friptură, o

bucată de brânză sau salată, și compoturi, mai ales de prune, în cantitate suficientă.

O prăjitură, pesmet, sau frigăruele de pâine albă, cu o ceașcă de cafea cu lapte ca și la masă, va fi mai mult ca suficient.

Unii chiar, ce nu muncesc trupește, vor putea lua numai o bună ceașcă de lapte, cu cafeaua indicată.

Se va evita seara a se mânca cărnuri negre ori afumate, substanțe prea grase, fasole, mazăre boabe, etc., conopidă, varză mai ales și sălăzi, iar fructe numai din acelea ușor de mistuit și mai ales în compot.

Acestea sunt chestiunile ce am crezut necesar a trata și a le face cât mai cunoscute, de oarece la noi în țară suferim, nu atâta de lipsa de alimente, cât mai ales de nepriceperea în modul judicios de a le prepara, cât mai simplu, însă igienic.

Cursurile și conferințele relative la igienă, ce ași dori să fie cât mai numeroase, pe fața țării, și publicațiunile cele mai răspândite, trebuie să fie în această privință, cât mai practice și să tindă a arăta, în special, cum omul câtă să se hrănească rațional, căci alimentul luat azi, e forța de mâine, și omul bine hrănit fiind singurul un factor util societății și rasei.

184

Publicatiunile „Biblioteca Română”

- No. 1.—*De ce suntem Conservatori?* București.
1904. Broșura în 120 pagini. Preț
1,50.
- No. 2.—*Cum și cu ce trebuie să ne hrănim.*
București, 1911. Broșura în 68 pa-
gini. Preț 1 leu.
- No. 3.—*Sfaturi sătenilor noștri*, va apare în
curând.
- No. 4. *Câteva cuvinte în așa zisa chestiune o-
vreiască tot astfel.*
-

VERIFICAT
2017