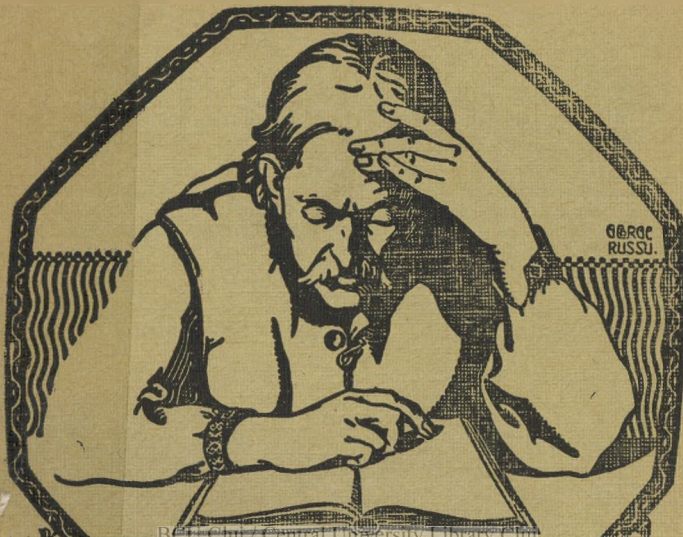


133502



BIBLIOTECA POPORALĂ
A "ASOCIAȚIUNII"

An. II.

Nr. 13.

Cum să trăim?

Povește doctorești pentru trebuințele zilnice, scrise pe înțelesul tuturor.

De

Dr. Aurel Dobrescu,
medic.

[Cartea I. (Despre mâncare și beaură).

SIBIIU, FEBRUARIE, 1912.

Apare la sfârșitul fiecărei luni. • Abonamentul pe un an: 2 Cor.

Prețul 30 bani.

Biblioteca Poporală a Asociațiunii

— :: apare odată pe lună : —
sub îngrijirea secretarului

OCTAVIAN C. TASLAUANU,

red. resp.

=====
In lunile de vară, Iulie și August «Biblioteca poporală a Asociațiunii» nu apare. In locul acestor broșuri membrii ajutători ai «Asociațiunii», primesc, în luna lui Decembrie,

==== Calendarul Asociațiunii. ====

BCU Cluj / Central University Library Cluj

=====
Membrii ajutători ai «Asociațiunii» primesc, așadar, zece broșuri și un Calendar în fiecare an.

=====
Membru ajutător al «Asociațiunii» se face acela, care plătește înainte, la începutul fiecărui an, o taxă de cel puțin 2 cor.

=====
Taxa de membru ajutător se plătește la *agenciu* «Asociațiunii» din sat sau de-a dreptul la «Biroul Asociațiunii» în Sibiu (ungurește: Nagyszeben), Strada Șaguna Nr. 6, sau la despărțământul «Asociațiunii».

133502

cu = 6/10
A = 6/10

BIBLIOTECA POPORALĂ A ASOCIAȚIUNII.



Cum să trăim?

povește doctorești pentru trebuințele zilnice,
===== scrise pe înțălesul tuturor =====

de

Dr. Aurel Dobrescu,

BCU Cluj / Central University Library Cluj

medic.

Cartea I.

(Despre mâncare și beaură)

BCU Cluj-Napoca



RBCFG201503102

SIBIIU.

Editura „Asociațiunii“.

1912.

133502

BCU Cluj / Central University Library Cluj



Tiparul tipografiei arhidiecezane, Sibiu.

1. Ținta cărții.

În țări bine orânduite mai ales patru feluri de oameni cu carte mai multă sunt puși să îndrumeze bunăstarea sufletească și trupească a locuitorilor:

1. *Preoții* să grijească de binele sufletesc;
2. *Doftorii* de binele trupesc;
3. *Învățații, profesorii, dascălimea* să răspândească lumina învățaturii; iar
4. *Advocații* să apere averea și dreptatea omului.

La noi, Românimea din Ardeal și Țara ungurească, treaba merge însă cam anevoie: *preoții* mare parte se luptă cu sărăcia, — ba mai sunt unii lipsiți de pricepere și de îndemn. Pentru întreținerea vrednică a *învățaților* noștri, a *profesorilor* și *dascălilor* noi avem cam puține puteri, — și nici din astea puține nu jertfim cât s'ar cădeà să jertfim, — *iar statul nouă nu ne prea dă ajutor neprihănit, ca altora. Advocați români buni* avem prea puțini. Iar *doftori*, cari să grijească *cu dragoste* de sănătatea obștească, avem și mai puțini.

Lipsele și nevoile astea au să le înlocuiască cât pot mai bine foile și cărțile noastre

românești, între cari cele ale «Asociațiunii», ale celui mai mare așezământ de învățatură ce-l avem noi, țin loc de frunte, dând povețe purcese din cea mai curată dragoste față de poporul nostru românesc.

Lipsa, aproape desăvârșită, de doftori, cari să povățuiască poporul nu numai cum să se vindece de boale, ci și cum să se ferească de boale, m'a îndemnat pe mine, să scriu șirele astea, *arătând pentru ale mâncării, ale beuturii, ale îmbrăcămînții și locuinții, povețele date de știința sănătății*, cari povețe pentru tot celce le va ceti cu luare aminte, *vor fi un îndreptar de mare preț pentru orânduirea și îmbunătățirea traiului de toate zilele.* University Library Cluj

Cetind, ori auzind aceste vorbe, mulți dintre D-voastră, cinstiți cetitori țărani, veți zâmbi zâmbetul amar al celui chinuit de grijile traiului, și veți zice: «D'apoi las' pe noi, de n'am ști fi și noi, bucătari buni la cămara plină, ori de n'am ști zidi cetăți, dac' am avea putere. Dar dacă nu-i, nu-i!...»

Celui ce-ar zice aceste vorbe, îi răspund precum urmează:

Eu încă's dintre aceia, cari au ochi înțelegători și inimă simțitoare pentru «talpa țării» și tăria neamului nostru, pentru țaran, și cari cred că trebuie să i se deie țaranului cât mai curând o vieață mai vrednică.

Eu încă sunt părtaș neclintit al credinții, că pornirile vremii și munca aprigă ce-o desfășură astăzi bărbații noștri vrednici, ne dau nădejdea că nu mai poate fi departe vremea, când țaranul să nu mai fie strivit de dările prea grele, să nu mai fie lăsat pradă arândașilor și înșelăciunilor jidanilor despoietori, ci să i se dea ajutor să-și poată cumpăra pământul trebuincios pentru o vieață mai tihnită, și ca să-și poată vinde rodul muncii sale cu prețul cuvenit.

Dar nici până la împlinirea acestei nădejdi nu-i iertat să ne lăsăm răului. *În neamul nostru zac puteri mari, dintre cari însă cele mai multe, negăsindu-și încă ogașele potrivite, se risipesc ne folosite, ori rău folosite.*

Iată de pildă cum cutare își dă laptele până într'un strop și ouăle jidanului pe nimicuri, iar acasă mănă buruieni, fiindcă nu știe că un singur ou îți dă mai multă putere decât două-trei căpățini de curechiu (varză); ori cutare femeie își prădează banii ori face chiar datorii numai să se poată învălui în țoale de mătăasă, cari strică tihna din casă;¹ ori cutare gospodar cu banii, cu cari își putea face o casă sănătoasă, din nepricepere și-a zidit und bârlog scund, potrivit mai mult pentru o vieață de sobol,

¹ Am văzut în Bănat femei, cari pe-o căldură de te topiai, purtau atâtea rochii, de nu puteau ședeă dacă nu ridicau o mare parte din ele.

decât un om ; și alte multe nepotrivite ori stricătioase întrebunțări ale puterilor, despre cari vom vorbi în această carte și cari lucruri trebuie să înceteze cât de curând, dacă dorim să fim și noi numărați între neamurile fruntașe.

Din adevăririle cărții de față veți vedea, că chiar și cu mijloacele de trăiu, ce le avem astăzi la îndemână, se poate întocmi dacă le vom folosi mai cu pricepere, o hrană bună, un traiu tihnit, o îmbrăcăminte și-o locuință mai bună, cari împeună ar îmbujorà multe fețe, cari azi sunt supte, galbine-pămâtoase, îmbătrânite înainte de vreme.

Aceasta este ținta acestei cărți.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

2! Știința sănătății obștești (igiена) și însămănătatea ei.

Indrumările pentru a ajunge ținta mai sus arătată ni le dă *știința sănătății obștești: igiena.*

Igiena este știința care, întemeindu-se pe tot ce au putut afla alte științe, cercetează și arată măsurile potrivite pentru a feri de boale ori a însănătoșà trupul și — în anumite împrejurări — și sufletul tuturor oamenilor. Nici un fel de traiu și de lucrare omenească nu rămâne nebăgat în seamă din partea igienei; în toate ea caută părțile stricătioase sănătății și arată cum s'ar putea delăturà.

Pentru a arăta o pildă, cum igiena folosește spre sănătatea omenirii ceiace au iscodit ori descoperit alte științe, arătăm pe scurt câmpul întins și plin de nădejdi frumoase, pe care igiena l-a primit în lucrare dela *bacteriologie*, adecă dela știința despre ființele, ce nu se pot vedea cu ochiul neînarmat, și sunt *pricinuitoarele boalelor molipsitoare (lipicioase)*.

Cu câteva zeci de ani înainte nu-și putea nimenea da seama de unde vin boalele molipsitoare. Când *ciuma* turbată sbură pustiind din țară-n țară, ori când *lingoarea* ori *anghina* bântuiau ținuturi întregi, se vorbea că «miasme necurate» sboară prin văzduh, dar nime nu știa ce să-și închipuie sub acele miasme. În sfârșit, după multe cercetări, s'a putut descoperi cu ajutorul ochianelor, numite *microscope*, cu cari dacă te uiți la un lucru îl vezi mărit mai bine de o mie de ori, cumcă pricinuitoarii boalelor lipicioase sunt niște vietăți, a căror micime abia ne-o putem închipui.

Aceste mici vietuitoare — pe care știința le numește după grecește ori latinește *bacterii* ori *bacili*, dar noi pentru ușurarea înțelegerii le vom numi *germenei*, — se încuibă în sângele și țesăturile trupului omenesc, și în câteva ciasuri se sporesc așa de tare prin aceea, că fiecare se împărțește în 2, adecă din 1 se fac 2, din 2—4, din 4—8, din 8—16, 32, și așa mai departe, în-

cât — fie prin sucurile pe cari le produc, fie prin aceea că mistuiesc din sucurile trupului, — înveninează și slăbesc omul în care s'au sălășluit.

Fiecare formă de germenei pricinuieste un fel anumit de boală. Așa sunt: germeneii ofticei, ai ciumei, ai lingoarei, și alte feluri.

Acum, după ce s'au descoperit aceste vieți mici, igiena s'a pus și le-a ispitit și le ispiteste tot într'una, că între ce împrejurări le place mai tare, unde se sporesc mai bine, ce slăbi-ciuni au, pentruca să le găsească apoi leacul, pentrucă stirpindu-se acești germenei, și boalele pricinuite de ei ar pieri.

Durere, până azi încă nu s'au aflat mijloace, cari să-i stirpească cu totul; dar s'au aflat *mijloace, prin cari se poate împiedecă sporirea și lățirea lor*. Acestea sunt cam următoarele: *Altoirea* («împunsul»), apoi *curățenia* în locuință, îmbrăcăminte și bucătărie, *lumina și căldura soarelui, apa curată, aierul curat, mâncarea nutritoare* și altele, despre cari vom vorbi în mai multe locuri ale cărții.

De când s'au luat măsuri împotriva lățirii acestor germenei, îmbolnăvirile de boale molipsitoare se împuținează. O pildă: În orașul München din 10 mii de oameni mureau de lingoare între anii 1850 și 1860 câte 130 pe an. După ce la sfatul doctorului Pettenkoffer s'au

luat măsuri pentru o mai mare curăţenie în locuinţă şi pentru aducerea de apă bună, între anii 1890 şi 1900 mai mureau de lingoare numai câte 5 oameni la an din 100 de mii.

(Pilda aceasta e din «Gesundheitsbüchlein, herausgegeben vom Kaiserlichen Gesundheitsamte». Ediţia 12, pagina 191).

Astfel oricine va înţelege, că igiena are o însemnătate foarte mare atât pentru singuratici, cât şi pentru comune întregi, pentru neamuri întregi. Şi s'a arătat cu numărul, că din ce o ţară se foloseşte mai bine de poveţele date de igienă, cu atât se împuţinează mai tare boalele; se lungeşte firul vieţii locuitorilor, şi li-se măreşte puterea de muncă.¹

Deci *însemnătatea igienei* stă în aceea că, întărindu-i şi ferindu-i de boale atât pe singuratici, cât şi popoare întregi, le *măreşte puterea de muncă, deci bogăţia*; iar arătându-le cum să-şi folosească puterile, le *face traiul mai plăcut*.

— Din aceea, că la tot pasul auzi zicând «*sănătate să fie dela Dumnezeu*», ai fi îndreptăţit să crezi că ştiinţa sănătăţii e bine primită printre Români.

¹ Pettenkoffer a arătat cum pe sama locuitorilor oraşului München s'au cruţat într'un singur an aproape patru milioane de marce prin aceea că, lucrându-se după legile igienei, s'au împuţinat cazurile de boală şi de moarte.

Vezi «Gesundheitsbüchlein», citat pag 2.

Dacă din rafturile de cărți ale acestei științe am ales unele părți mai potrivite și mai de lipsă pentru poporul român, și le-am scris cât am putut mai pe înțelesul tuturor, cred c'am făcut o lucrare folositoare neamului nostru mult încercat.

— Această carte s'a tipărit întâiaoară la 1908, când eram student la universitatea din Geneva. Ea a fost primită cu cuvinte de îmbărbătare și laudă din partea celor mai de seamă bărbați ai noștri, ca de pildă: Al. Mocșionyi, Dr. Augustin Bunea, Dr. Aurel Mureșianu, N. Iorga, Andrei Bârseanu, A. C. Cuza, I. Kalinderu, Dr. Crăiniceanu și alții, iar dela preoți și învățători aud că — multămită limbii curat poporale, în care este scrisă, — s'a întrebuițat cu folos ca o carte de cetire la șezători.

Când acum partea întâi a ei — despre mâncare și beaură — iasă din nou de sub teascurile tiparului, m'am nizuit să-i fac toate îmbunătățirile ce s'au putut face în marginile celor 5 sau cel mult 6 coale de tipar, cât poate fi o carte din «Biblioteca poporală a Asociațiunii». Îndeosebi am sporit sfaturile pentru gă-tirea de mâncări, pentruca să poată fi și carte de bucate pentru popor.

Sibiu, 1912.

Autorul.

I. Ce să mâncăm?

Voiu da în câteva fețe răspuns la două întrebări foarte însemnate:

1. *Câtă mâncare trebuie să iee omul, ca să-și poată lucra sănătos lucrul?*

2. *Ce putere hrănitoare are fiecare mâncare ce-o avem la îndemână?*

Iar aceste răspunsuri să nu credeți că le dau după cum mă taie capul, ci le alcătuiesc după cercetările și bătaia de cap a unor învățați cunoscuți și cinstiți de toată lumea, și cari pentru găsirea acestor mari adevăruri, — căci sănătatea e izvorul a toată mulțămirea, — și-au jertfit toată viața și averea.¹

¹ Cine n'a văzut, nici închipui nu-și poate, câte mașinării și ajutorări a iscodit mintea învățaților, pentru a putea pătrunde firea ascunsă a lucrurilor.

Pomenesc numai una din multele minunății: Tot învățatul are câteva ochiane (microscope), prin cari dacă te uiți la un păr din cap, îl vezi cât un reșteiu dela jug de gros. Iar dacă te uiți cu ele în lapte, vezi cum prin lapte înnoată, — mai multe sau mai puține, după cum îi de bun laptele, — picuri de unsoare cât boaba (bobul) de strugure. Cu ochianele astea firește că îndată te-afliă dacă ți-ai smântânit ori chiar botezat laptele.

1. Câtă mâncare trebuie să iee omul, ca să-și poată lucra sănătos lucrul?

Când te uiți așa la om, poate nici nu-ți trece prin minte ce făptură minunată ai înaintea ta. Nu ți-ar veni a crede că în fiecare din noi lucră în întreg trupul o mașinărie măiastră, în care, de când te naști și până mori, se fierbe, se dospește, se arde, se alcătuieste, se dărâmă, și care e doar cea mai desăvârșită mașinărie de pe rotogolul pământului. Iată, în câteva cuvinte, *cum se întreține vieța în trupul* Comenesc. University Library Cluj

Mâncarea intrată în gură, după ce se dumerică și se înmoaie cu balele ghindurilor din gură, trece prin gâtlej în *rânză!* Aici sunt altfel de ghinduri, din cari se scurg, după trebuință, sucuri cari, ajutate de mișcarea rânzii, înmoaie mâncările și le frământă și, după ce le-a schimbat în formă de păsă, le toarnă în *mațe*.

Chiar la începutul mațelor *fierea*, care iese din *ficat*, și sucul *ficatului alb* (pancreas) se varsă peste acest păsă suptiindu-l și potrivindu-l și mai bine, pentruca părțile hrănitoare

din el să poată fi sbeute de păreții mațelor.

Mațele își implântă încreșiturile lor mici în acel păsat întocmai cum un pom își implântă rădăcinile în pământ; iar aceste încreșituri sbeau din păsatul mâncării puterea nutritoare ce se află în el, și prin niște țevi subțiri o duc și-o varsă în țevile mai mari ale sângelui.

Sângele curge încărcat cu aceste materii hrănitoare și străbate trăsăturile trupului, întărind părțile lor slăbite ori zidind părți nouă.

Din ce un trup oarecare va lucra mai mult și mai greu, cu atât țăsăturile îi vor fi mai slăbite prin acest lucru; deci cu atât mai multe părți hrănitoare va trebui să le ducă sângele.

Acea slăbire, folosire prin muncă a țăsăturilor așa să ne-o închipuim — și așa și este — ca folosirea luminării prin ardere. Tocmai aceeaș ardere, care se întâmplă la o luminare cu ajutorul aierului, aceeaș se întâmplă la om cu ajutorul aierului, ce intră prin plămâni.

Sângele vine la *plămâni*, se încarcă de aier (de oxigen) și-l duce la toate țesăturile trupului. Și asta va putea-o face cu atât mai ușor și mai bine, cu cât va fi mai curat aierul, și cu cât vor fi plămânii mai buni.

Cine le-a cetit aceste cu băgare de seamă, va putea ușor înțelege, cumcă vieața trupească — așa preste tot privită — se susține ca puterea într'o mașină de foc: prin folosirea, arderea materiilor ce dau căldură și putere.

Asemănarea trupului omenesc c'o mașinarie fiind potrivită, vom ține-o înaintea ochilor.

Pentru a-i da mașinei dela carul cel de foc puterea trebuincioasă, ca să stăpânească atâta amar de roate, de pârghii, pentru carul de foc bunăoară, trebuie o grămadă anumită de cărbuni și lemne, de apă, ulei și altele. Tot asemenea și trupului omenesc îi trebuie o anumită măsură de hrană, ca să-și fie în mișcare toate părțile, dela inima cu țevile sângelui, dela rânză, ficat, splină, fiere și până la cel din urmă osuț. Că numai o părticică mică dacă va slăbi, nu se

va mișcă cum îi legea, omul nu-și va putea lucra lucrul cum se cade.

Multă vreme și-a bătut ceata învățaților capul, ca să afle care e măsura convenită a mâncărilor, și cari sunt sucurile și puterile cari se înfiripă din mâncări, ca să întreție puterea trupului și a sufletului.

Și asta li s'a și sfetit prin purcederea următoare:

Au luat odată un om mai tinăr, altădată unul mai bătrân, l-au lăsat să flămânzească o zi și-o noapte, apoi l-au măsurat, l-au băgat într'o casă anume întocmită cu multe feliuri de mașinării, și câteva zile de-arândul tot ce i-au dat de mâncare ori de beut, au cântărit cu cea mai mare îngrijire. Asemenea i-au cântărit gunoiul, răsuflarea și sudoarea.

Proba asta au făcut-o sute de învățați de nenumărateori; și iată ce învățături li-s'au arătat:

Inainte de toate să se știe, că *nu tot ce vâra omul pe grumazi e hrănitor*, că adecă îi greșită zicala „capul lucrului e să-ți umpli foalele. Căci nu numai că nu toate mâncările

ne folosesc, dar unele ne sunt chiar stricăcioase.

Trei sunt materiile mai de căpetenie, cu cari trăiește omul, și anume: *albușoasele, grăsimea și făinoasele-zăhăroase*.¹ Apoi *apa, sărurile și alte materii mai mărunte*.

Vom putea vorbi mai la înțeles dacă vom prinde iar firul asemănării trupului omenesc cu mașina cea de foc.

Mașina îi făcută din *oțel și aramă galbină* (cioaie), cari îi dau putere mare. Dar pentruca să poată umbla cu așa strașnică putere îi trebuie *cărbuni, lemne, apă, ulei și altele*.

Acuma, ceeace-i oțelul pentru mașina cea de foc, acelea îs albușoasele pentru trupul omenesc: din *albușoase* sunt zidiți *mușchii*, adecă făura omului.

Albușoasele le sugerează trupul omului în măsură mai mică ori mai mare din foarte multe mâncări, și le folosește în două feluri: din unele își zidește mușchii, iar cu celelalte își spală, întărește și încălzește țesăturile. *Fără albușoase trupul omenesc nu poate*

¹ În limba învățaților se chiamă *albumină, grăsime și idrate-carbonate*.

trăi, precum mașina, dacă i-se tocesc încheieturile, nu mai poate umblă.

Ceeace sunt cărbunii (ori benzina) pentru mașină, aceea e *grăsimea* pentru trupul nostru: ea dă trupului partea cea mai mare din căldură, iar dacă nu-i lipsă să se folosească toată, se așează pentru îngrășare, ca într'o măgăzie.

Iar *făinoasele-zăhăroase* au preț mai mic ca grăsimea, precum lemnele au preț mai mic decât cărbunii.

Despre apă, săruri și unele lucruri mai neînsemnate facem pomenire numai pe scurt, fiindcă de lipsa ăstora, — mai ales de-a apei, — trupul Românului nu se prea poate plânge.

La locul ăsta trebuie vrând-nevrând să dau câteva socoteli, pe cari să cercați, iubiți cetitori, să le pricepeți. Dacă însă nu le veți putea cuprinde cu mintea, nu-i chiar așa de mare rău, că și fără ele veți putea urmări tot ce vă voi spune mai încolo. Ca să știți până unde țin aceste sămădașuri, le voi închide între scoabe.

[Anume: vreau să vă arăt, — și asta numai prin numeri se poate —

ce-au aflat învățații cei mari despre mulțimea de căldură ce-i trebuie trupului pentru ca să aibă puterea să lucre.

Aici e locul să spun un lucru, care s'ar părea de necrezut: Printr'o mulțime de probe iscusite s'a dovedit, *că materiile de hrană răspândesc o căldură chiar așa de mare în trup, ca și când le-am arde afară de trup.*

Un lucrător de mijloc, adică un bărbat bine făcut, care lucră pe zi opt până'n zece oasuri de lucru nici prea greu, nici prea ușor, trebuie să-i deie trupului pe-o zi și o noapte cam 3000 (trei mii) de unimi de căldură.¹

Un gram de *Albușoase* ne dă 4 și ceva (4.1) unimi de căldură; un gram de *Grăsimi* ne dă 9 și ceva (9.3) unimi de căldură; un gram de *Zăhăroase-făinoase* ne dă 4 și ceva (4.1) unimi de căldură.

Din toate astea urmează că, pen-

¹ Sub *unime de căldură* (o «Calorie mare») se înțelege câtimea de căldură trebuincioasă pentru a spori căldura unui litru (chilogram) de apă cu un grad Celsius.

truca să ne îndestulim trupul, trebuie să băgăm zilnic în rânză:¹

Albușoase	Grăsimi	Făinoase-Zăhăr.
105 grame	56 gr.	500 gr.
$105 \times 4.1 = 430.5$	$56 \times 9.3 = 520.8$	$500 \times 4.1 = 2050$
= cu totul = 3001.3 calorii.		

Până aici au ținut sămădașurile.]

Acuma ar urmă să ne apucăm să luăm toate mâncările pe rând, apoi împreunate, să le socotim puterea de căldură, ca să vedem ce ar putea mânca, ce ar trebui să mănânce omul în fiecare zi, ca să-și capete trupul măsura de 3000 (trei mii) de unimi de căldură pe zi și noapte.

Însă fiindcă asta l-ar țineă prea mult încordat pe cetitor, căci ar da

¹ După Voit. — Fiindcă mâncările cari au *albușoase* în măsură mai mare, ca de pildă cărnurile, sunt de obicei și mai scumpe, unii învățați sfătuiesc să se înlocuiască o parte din albușoase prin grăsimi și făinoase-zăhăroase. Așa Frerichs, Bidder și Schmidt susțin că și 50—70 de grame de albușoase sunt de-ajuns, dacă celelalte se suplinesc prin grăsimi ori făinoase-zăhăroase. Hirschfeld crede că și 40—50 ajung. Hirschfeld, *Nahrungsmittel u. Ernährung des gesunden u. Kranken Menschen*. Berlin 1900. Pag. 7.

niște socoteli nesfârșite, las pe seama fiecăruia să-și facă socoteala asta după trebuință, ceea ce nu va fi prea greu, după ce știm acum câtă căldură cere trupul, și după ce vom ști din partea din urmă a scrisorii ăsteia câtă căldură este în stare să dea fieștecare mâncare ce o avem la îndemână.

Voi da însă totuș și aici, adecă pe înainte — o pildă de hrănire, care mi-se pare foarte potrivită, iar în punctul 3 al acestei părți a cărții voi arăta mai multe pilde de mâncări nutritoare.

Un doftor de-ai noștri din București, unul dintre cei mai cu învățătură oameni din lume, Doctorul Babeș, după ce a cercat și chibzuit în chip și formă, a scos un catehism al sănătății, în care ne spune, că i-s'a arătat cumcă tot Românul ar putea fi voinic și frumos, dacă ar putea mânca tot omul mare (vezi bine copiii mai puțin) în fiecare zi atâta mâncare:

800 grame *mămăligă* (cam cât ai lua de 6 ori cu palmele
[împreunate].

200 grame *fasole (mazăre)* (cam cât ai lua odată și ju-
[mătate cu palmele împreunate].

50 grame *brânză* (cât îi greutatea unui ou mijlociu).

$\frac{3}{4}$ litru *lapte* (o jumătate de cupă bună).
100 grame *pește*¹ (cât două ouă).

La noi însă ce mănăcă oamenii?
De bună seamă că în Ardeal și Țara
Ungurească nu stăm mai bine ca „în
țară“, în România. Iar despre mân-
carea țaranului de-acolo iată ce zice
un învățat doftor român:

„Așadară introduce un om într'o
zi 2550 gr., din cari aproape jumătate
(1165 gr.) zamă de varză (curechiu),
borș, și alte feluri de apă acrită, și
numai foarte puține materii hrăni-
toare“.²

Iar alt învățat român, Doctorul
N. Manolescu, ne povestește, între
multe altele, și pilda asta de nu-
trire rea:

Ioan Stelian, din comuna Vizu-
rești, de 62 de ani, femeia de 50 de
ani, trei feciori de 28, 18 și 12 ani, și
o fată de 13 ani, mânâncă:

În Postul Crăciunului: Varză acră
și fiartă în zama ei cu ceapă, cam un

¹ Dr. Victor Babeș, în Buletinul Direcției gene-
rale a Serviciului sanitar, anul XVI. Nr. 13, 14, pag. 269.
Citat după Dr. N. Lupu: «Alimentația Țaranului», «Vieța
Românească», Nr. 2 din 1906.

² În aceeași scrisoare a Doctorului N. Lupu.

sfert până la trei sferturi dintr'o căpătină de curechiu pentru toți, murături și fasole cam $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ oca (ar fi cam un sfert de mierță) pentru toți în 24 de ciasuri (o zi și o noapte). Uneori dovleci (bostani, — bolovani munte-nești) copti sau fierți.¹

Se va afla, poate, cineva între dumniavoastră, care să zică: *Iacă, cutare lucră toată ziua, mâncând n-mica toată, și tot trăiește.* La asta răspund: E drept că viețuiește, dar cum și până când? *Trăiește chinuit și-si mănă mulți ani din vieță.*

Pentru că din înfundarea rânzii cu o mulțime de mâncări nehrănitore, știți ce urmează? Toate măruntaiele, și mai ales rânza omului se sbuciumă și se chinuie să poată răzbî și răpune atâta bazaconie de mâncare fără vlagă, care de lucru îi dă prea mult, iar folos prea puțin, ori de loc nu-i aduce. Dela o vreme pelița lunecoasă se vatămă, apoi se obrântește, și dintr'asta se nasc apoi atâtea văietări de rânză, atâtea leșinări de dimineăta, dureri de lingurea, de inimă rea, jigărai, ar-

¹ Dr. Manolescu «Igiena Țăranului», București 1895. Pag. 317.

suri de rânză și alte slăbiciuni și boale.

Eu gândesc că tot am putea să nu ne lăsăm chiar așa răului cu mâncarea. Ar trebui numai să grijim să nu ne răpească străinul, pe un preț de nimic, ce avem mai bun la casă: să nu dăm ouăle pe covrigi, pe dulceturi, pe ace, de cari ai putea căpăta de 2, 3 bănuți — cât e de obicei prețul unui ou, — 20 și și mai multe ace de toată mărimea: *să nu dăm ouăle pe toate nimicurile jidanului*. Să facem cum putem, și să ne întocmim gospodăria așa *ca să nu luăm laptele — sănătatea* — dela gura copilașilor noștri; *ouăle, laptele, untul, brânza, puii, rațele, găștele chiar așa-s făcute pentru țaran, ca și „pentru domni“*.

Iar acum, înainte de-a trece la hotărîrea puterii de hrană a tuturor mâncărilor cari se află la casa Românului, nu pot să nu vă mai amintesc odată măsura aceea potrivită de mâncări, pe care ne-a dat-o Doctorul Babeș, și pe care cine va ține-o bun lucru va face.

Vezi bine mâncările înșirate în ea, se pot suplini cu altele, ca bunăoară

dacă lipsește peștele, luăm brânză mai multă, ori dacă se poate carne, și așa mai departe. Numai să băgăm bine de seamă să le știm suplini după puterea hrănitore ce zace în ele.¹ Ceeace cred că o va ști tot celce a cetit și cetește până'n capăt scrisorile astea.

2. Câtă putere hrănitore are fiecare mâncare ce o avem la îndemână?

Puterea de-a dà căldură, puterea hrănitore ce zace în mâncările pe cari le are ori le poate avea Românul la casă, este după doctorii Munk și Uffelman precum urmează.

A. Mâncările animalice.

Mâncarea	In 100 de părți sunt:			De însemnat
	Albumină	grăsimi	făinoase zaharoase	
<i>1. Cărnurile:</i>				
Carnea slabă	20	7	—	
Carnea grasă	16	37	—	
Slămina	3	81	—	

¹ Ar face lucru prost cine ar vreă spre pildă să înlocuiască ouăle, pe cari le-a vândut, prin varză (curechiu). Căci, precum veți putea vedeă mai la vale, pentruca să înlocuești un singur ou ar trebui să mânânci vre-o 3, 4 căpățini de curechiu!

Mâncarea	În 100 de părți sunt:			De însemnat
	Albumină	grăsimi	făinoase zaharoase	
<i>2. Laptele.</i>				
Nesmântânit . . .	4	4	5	
Smântânit . . .	3	mai nimic	4	
Untul	1	84	1	
Cașul	34	2	5	
Brânza	31	29	—	
<i>3. Ouăle.</i>				
	12	10	—	Două ouă plătesc cât o jumătate de cupă de lapte bun.
<i>4. Grăuntoasele (Cerealele).</i>				
Cucuruzul (porumbul) . . .	14	4	71	
Pâinea de grâu . . .	7	1	55	
Pâinea de săcară	6	1	50	
Orzul (arpăcașul)	11	2	72	
Orezul (rișcașul)	8	1	76	
Meiul (mălai mărunț)	11	6	67	
<i>5. Păstăioasele.</i>				
Fasolea (bobul) .	24	2	52	
Mazărea (frecată)	24	1	50	
Lința	26	2	54	
<i>6. Rădăcinoasele.</i>				
Cartofii (crum-pene, barabule)	2	—	21	
Morcovii (murele)	2	aproape nimic	9	
Ridichea	2	ceva	10	
Sfecla	2	ceva	8	

Mâncarea	În 100 de părți sunt:			De însemnat
	Albumină	grăsimi	țărtoase zaharoase	
7. Ciupercile și bureții (uscați)	20	1	20	
8. Legumile				
Curechiul . . .	2	mai nimic	5	Legumile dau hrană foarte puțină. Ele ar fi făcute mai mult să deie gust și formă plăcută mâncărilor.
Castraveții . . .	2	—	2	
Tot asemenea:				
Ceapa, aiul, sparanghelul, stîrîrul, purul, călăra, (gulia) steria, părădăile și altele				
9. Poamele				
uscate	4	—	50	
proaspete	1	—	10	
10. Gustoasele				
(Dresurile) . . .	—	—	—	Însemnătatea lor zăce în aceea, că dau gust mâncărilor.
(Chiminul, mărarul, muștarul, șofranul, vanilia, cuișoarele și altele).				

3. Câteva pilde pentru gătirea de mâncări nutritoare.

Înainte de-a începe cu arătarea cum se gătesc unele *mâncări nutritoare și nu prea scumpe*, dăm câteva

îndrumări, cari trebuie luate în seamă la toate mâncările:

1. Mâncarea să fie *fiartă* ori *triptă bine*, că dacă nu, se pot naște din ea tot felul de boli.

2. *Să fie gustoasă*, căci precum văzurăm, din ce sunt mai gustoase mâncările, tot mai bine le cuprind și pătrund sucurile mistuirii. Gustul mâncării să nu fie zi de zi tot acelaș.

3. Să fie cum cerea zmeul din poveste: „*nici caldă, nici rece*“.

a) Supă, zamă.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Supa, zama numai într'atâta e nutritoare, întrucât am băgat în ea lucruri nutritoare, precum tăieței, găluște. Deci face rău cine-și umple rânza cu zamă goală („zămă de cute“).

— *Zamă cu găluște de slănină.*

Tăiem o bucată mărișoară (6 loți; 105 gr.) de slănină proaspătă ori afumată și-o punem la foc. Când începe slăcina a se lumina (când vedem prin ea), prăjim ceapă mărunțelată și pătrinjei. apoi mai punem bucățele de jimblă (franzelă) cât iai cu amândouă palmele (16 loți = 280 grame), și me-

stecăm într'una până sbeau unsoarea toată. Apoi le scoatem afară și le lăsăm să se răcească.

C'o jumătate de cias înainte de a-le fierbe spargem preste ele 3 ouă și turnăm și-un păhar de lapte și le mestecăm bine.

Când vrem să le fierbem, împărțim, cu mânilor înfăinate, aceasta mestecătură în câte găluște voim și le lăsăm să fiarbă în supă un pătrar de cias ori și mai bine, dupăcum sunt de mari găluștele.¹ (pag. 90).

— *Zamă de smântână.*

Mestecăm bine o jumătate de păhar de făină într'un păhar de smântână acrișoară, subțiem cu puțină apă rece, apoi turnăm cirul acesta într'o cupă de apă fierbinte și sărată și mestecăm iarăș bine. Dacă vrem, fierbem în zama asta și chimin, apoi o stre-

¹ Pildele aceste le-am prelucrat după cartea lui I. C. Hințescu: »Cea mai nouă carte de bucate«, și după manuscrisul doctorului St. Erdely, intitulat »Carte de bucate pentru țaranca română«. Cele după Dr. Erdely sunt însemnate c'o steluță, iar la celelalte au la călcăiu pagina cărții Hințescu. Cele fără semn a binevoit a mi-le scrie domnișoara Tulia Bogdan, directoara școlii de gospodărie din Sibiu.

curăm preste bucăți de jimblă ori de pâne prăjită. (pag. 92).

— *Supă de urez.*

Punem la foc apă să fiarbă. Facem răntaş dintr'o lingură de unsoare și 2—3 linguri de făină. Când e răntaşul prăjit, punem în el o ceapă tăiată mărunț și-l lăsăm să se mai prăjească. Îl subțiem apoi cu apă caldă și punem totul să fiarbă bine. După ce a fiert vre-un ceas, spălăm urezul și-l punem în supă să fiarbă bine și mai punem o jumătate de litru de lapte.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

— *Supă de chimin.*

Facem răntaş foarte bine prăjit, îl subțiem cu apă fierbinte, punem totul într'o oală să fiarbă bine cu o ceapă întreagă curățită, frunze de pătrânel, o mână bună de chimin și sare. Dacă a fiert bine, o strecurăm și-o turnăm în blid peste bucățile de pâne sau jimblă prăjită.

b) Muieturi, rasoluri, sosuri :

— *Sos de castraveți.*

Curățim de coaje câțiva castraveți cruzi, îi tăiem potorei subțiri și-i lă-

săm așa să stee vre-un pătrar de cias; apoi îi stoarcem și-i punem în rântaș rumenit peste aiu prăjit, și-i lăsăm să se frigă câtva timp, apoi turnăm niște zamă peste ei și vre-o două linguri de smântână acrișoară. Ca dres putem pune în acest sos piper în loc de usturoi. (Pag. 150).

— *Sos de macriș (șoșcă).*

Spălăm foile de macriș, le tăiem mai mărunț ori mai mare, le băgăm în unsoare topită, turnând peste ele și puțină zamă (ori apă caldă), ca să nu-și piardă fața. Apoi le lăsăm să se prăjească până se moaie și până scade zama de tot. Atunci punem și vre-o două linguri de făină și mestecăm bine. Puțin mai târziu mai turnăm câteva linguri de zamă și vre-o două-trei de smântână. (Pag. 153).

— *Sos de smântână.*

Facem o mestecătură din: o lingură de făină, trei linguri de smântână, pătrânjei prăjiți în unt cu puțin aiu, și batem aceasta mestecătură în zamă fierbinte de carne ori de pește, și-o lăsăm să fiarbă.

— *Sos de bureți cruzi ori ciuperci.*

Bureții curățiți și spălați ori ciupercile le tăiem în foite, le prăjim în unsoare cu pătrânjei într'un vas de lut ori zmălțuit până se moaie bine, apoi îi înfăinăm, turnăm zamă peste ei, îi sărăm și-i fierbem bine. Putem pune și puțin piper și smântână ori zamă de lămâie. (Pag. 154).

— *Sos de ceapă.*

Facem răntaș și-l prăjim foarte bine cu o ceapă tăiată bucățele mărunte. Când s'a prăjit bine și cu ceapa, îl subțiem cu apă fierbinte, punem sare, oțăt și-l lăsăm să fiarbă. La urmă amestecăm în el și smântână.

— *Sos de paradise (patlagele) roșii.*

Facem răntaș numai puțin prăjit, să fie galben deschis, îl subțiem cu paradise. Vara avem proaspete, le fierbem și le strecurăm prin sită, iarna punem din sticlă. Lăsăm apoi să fiarbă vre-o jumătate de ceas. Punem puțină sare, zahăr și smântână.

— *Mâncare de morcovi.*

Curățim, spălăm și tăiem morcovii bucățele lungi și subțiri, îi punem

la foc să se moaie într'o lingură de unsoare. Când a scăzut de pe ei zama ce și-a lăsat-o după ce i-am pus în unsoarea caldă, îi presărăm cu 2—3 linguri de făină, îi mai lăsăm să se prăjească puțin, îi vărsăm cu apă caldă și-i lăsăm să fiarbă puțin. La urmă punem în ei frunze de pătrângel tăiate mărunțel.

— *Cartofi (crumpene) cu răntaș.*

Facem sos (răntaș) rumen-galbin prăjit cu ceapă, îl fierbem în oțat cu foi de dafin și-l străcurăm prin sitiță peste cartofi calzi tăiați frunzișoare sau bucăți. (pag. 195).

c) Tocăni, fripturi, umplături de dulce și de post.

— *Tocană din orice carne.*

Tăiem o bucată mărișoară (4 până în 8 loți = 70—140 gr.) de slănină afumată ori neafumată, și-o topim; tăiem suptirel cepe mari, le punem în unsoare și le prăjim până se rumenesc și se moaie. Tot mestecând, punem un vârf de cuțit ori — după gust — o linguriță de ardeiu (paprică) și puțină apă, ca să nu se ardă. Apoi tă-

iem carnea în bucăți ca degetul cel mare de groase, o punem în cratiță și turnăm peste ea apă până o acopere. Fără să mestecăm facem foc sdravăn, apoi mai domol. Așa să fiarbă două până în trei ciasuri, și înainte de a-i scădea prea tare zama o duci pe masă. (Cine vreă poate turna cu o jumătate de cias înainte de-a o duce pe masă, adecă până e încă la foc, și-un păhar (17 centilitri) de vin roșu).

Asemenea cine vreă, fierbe câțiva cartofi (crumpene), și, curățindu-i și tăindu-i bucăți, îi bagă în tocană cu un cias înainte de-a o luă dela foc. Unii mai pun și tarhon ori găluște.

În loc de slănină se poate folosi unsoare de porc ori măduă de oase. Zama se înmulțește cu smântână. (107)

— *Varză (curechiu) cu carne de porc.*

Luăm 2—3 căpățini de varză crudă, le curățim și le tăiem felii nu tare mici. Așezăm într'o oală varza și între ea bucăți de carne de porc mai mari, ca și pentru tocană. O sărăm și punem puțină apă. Lăsăm să

fiarbă bine acoperit cu capac (fedeu) un ceas-două. Când e fiartă carnea și varza, strecurăm de pe ea zama, facem o îngroșală din făină și lapte, subțiem cu zama de pe varză, punem și 2—3 gălbinișe de ou și puțin piper. Vărsăm în oală peste varză și mai lăsăm să fiarbă puțin.

— *Friptură de porc.*

Tăiem din carne de porc bucăți subțiri și late. Le sărăm și piperăm cu piper, le punem să se frigă într'o tepsie pe plat, fără unsoare. În 3—4 minute e friptă pe-o parte, atunci o întoarcem și o lăsăm să se frigă și pe cealaltă parte. În cel mult cinci minute trebuie să fie friptă o carne de asta.

— *Orez cu carne de porc.*

Tăiem carnea bucăți, o sărăm și o învărtim în făină. Apoi o punem într'o cratiță, în care am rumenit ceapă în unsoare, și-o lăsăm să se prăjească și rumenească mai întâi în mustul ei, apoi în apă până se va fragezi. După aceea punem peste carne cartofi (crumpene) prăjiți, și orez și puțin după aceea (două-trei minute)

apă, ca să înoate carnea în ea ; așa o lăsăm să fiarbă până se va muiă orezul. (212).

— *Melci (bourei) fripți (de post).*

(Melcii numai până au căsulia de var sunt buni, adecă la începutul primăverii (Martie, Aprilie). Dacă li-s'a muiat căsulia, nu se mai mîncă).

Frecăm mielcii c'o perie (chefe) în apă sărată, și apoi îi băgăm în apă fierbinte sărată și-i fierbem o jumătate de cias, până se desfac de acoperiș. Cu un ac îi tragem din căsulie, le depărtăm pietricica de pe foale, deasemenea și capul și coada. Trupul li-l tocăm mărunț, și-apoi îi băgăm pe toți într'o cratiță, în care mai nainte am prăjit bucățelele de ceapă în olei de lemn. Se mai pun și frunze de pătrânjel, pescuți mărunțelați, sare și piper și se lasă să se frigă. La masă e bine să se deie cu pâne ori mămăligă prăjită. (*).

— *Tocană cu fasole verde.*

Facem tocană obicinuită, când e fiartă carnea, punem în ea fasole verde pe care am fiert-o în apă. Mestecăm carnea cu fasolea și turnăm peste ea

paradise roșii și mai lăsăm să fiarbă puțin.

— *Tocană de bureți (ori ciuperci) cu găluște.*

Prăjim în unsoare 3—4 cepe tăiate roțițe subțiri, când e ceapa rumenă prăjită, punem în ea bureți spălați bine, tăiați roțițe, sare și piper. Bureții lasă multă zamă, așa că nu mai trebuie să punem apă peste ei ca și la tocană de carne. Când sunt fierți bureții, punem în ei smântână și găluște de făină făcute cu ouă și lapte și fierte în apa sărată.

— *Păpăradă cu făină de cucuruz (mălaiu, porumb, păpușoi).*

Luăm un pahar mare de lapte și tot atâta apă, apoi 6 gălbinișuri de ou, puțină sare și șase pâna în opt linguri de făină de cucuruz bine cernută. Albușurile celor șase ouă le batem să facă spume și le turnăm și pe ele în oală.

Din aceasta mestecătură coacem formă de clătite, în tigaie, rumenindu-le pe amândouă părțile. Amestecătura de mai sus ajunge pentru 6 clătite de păpăradă. (*)

— *Friptură de mălaiu.*

Într'un păhar de lapte ce fierbe, presărăm încet făină de cucuruz, cât luăm cu palmele împreunate (100 gr.) și mestecăm până se îngroașe ca mă-măliga pripită; lăsăm să se răcească, apoi amestecăm cu trei ouă și o sărăm puțin.

Cu lingura tăiem găluște, cari le frigem în unsoare ori unt până se rumenesc. (*).

— *Mămăligă cu brânză (topșe).*

Ungem o cratiță (hârbeică) ori tigaie cu unsoare și punem pe întreg fundul un strat de un deget, de mă-măligă. Apoi presărăm cât de multă brânză peste ea, și smântână, dacă avem; apoi iar mă-măligă, iar brânză, smântână, și așa mai departe până se umple vasul, dar așa, că deasupra să fie un strat de mă-măligă.

Vasul îl punem în mașină (reriu), ori acoperit pe sobă, și-l lăsăm să se coacă o jumătate de cias, apoi o ducem la masă. (*).

— *Friptură de broaște (de post).*

(Numai broaștele cari trăiesc în apă sunt bune de mâncare. Cele de

mâncare sunt negre pe foale, iar pe spate verzi cu trei dungi galbine. Mai bune sunt toamna și primăvara).

După ce le-am belit, le tăiem soldurile dindărăt, le spălăm, sbicim, sărăm, le tăvălim în făină și păsătel de pâne și le frigem în unt de lemn. (*).

— *Ardei dulci (ciușcă) umpluți (și de post).*

Orezul fiert îl prăjim în unt de lemn cu ceapă, apoi punem și piper, sare, trei linguri de unt de lemn și două linguri de zamă de părădăi (păt-lăgele roșii), și le amestecăm bine pe toate.

Luăm ardei dulci, le scoatem un dop la codiță și depărtăm simburii din ei. După ce-i înfundăm cu umplătura de mai sus, punem dopul iar la loc. Apoi îi punem în cratiță, turnăm peste ei încă două linguri de zamă de părădăi și două de unt de lemn și, dacă avem, și zama dela o lămâie, apoi vărsăm peste totul apă câtă va trebui ca să fiarbă; lăsăm să scadă, și apoi le punem pe masă. (590).

— *Perişoare (umplături, sarmale) pentru varză (curechiu) (şi de post).*

Ceapa tăiată mărunt o prăjim cu unt de lemn ori unsoare de plante (Cocos, se capătă în bolte la oraş, e mai ieftină decât cea de porc, pe care o înlocuieşte destul de bine, şi e de post), o mestecăm cu păsăţel de grâu (gris) fiert în apă, ori lapte, sărăm, legăm cu ou, ori cu nişte miez de pâne înmuiat în apă ori lapte.

Din aceasta umplătură facem perişoarele.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

d) Aluaturi, plăcinte, clătite, învârtite, turte.

— *Găluşte de prune.*

Facem un aluat molcuţ dintr'un pumn bun de făină (70 g. = loţi), două ouă, puţină sare şi lapte rece. Acest aluat îl întindem grosior şi tăiem din el bucăţi în patru cornuri. În fiecare bucată băgăm câte-o prună crudă, în care, după ce s'a scos simburele, s'a pus în nişte zăhar; apoi împăturăm aluatul frumuşel rotund peste prună. Toate găluştele le punem să fiarbă în apă sărată.

Alături rumenim într'o hârbeică niște răsuri în unt ori unsoare, în care muiem pe rând găluștele fierte, apoi le scuturăm și le dăm îndată la masă. (430).

— *Găluște de gris.*

Într'un pătrar de lapte fierbinte vărsăm un pătrar de gris mestecând până se îngroașe. Apoi îl punem să se răcească și după aceea îl batem cu niște unt, dacă avem (3 = loți 52). După aceea batem în el două până în patru ouă, îl facem găluște și-l fierbem în apă sărată.

Găluștele aceste le putem presăra cu răsuri prăjite cum am văzut la găluștele de prune, ori le putem unge cu lictar, parmesan. (428).

— *Găluște de brânză de vacă (lapte acru).*

Luăm brânză bună, proaspătă, o punem într'un blid, o frecăm cu puțină unsoare, 3—5 ouă, sare, gris și răsuri de jimblă, să se facă un aluat nu prea vârtos. Rupem din el găluște, le formăm cu mâna să fie rotunde, le fierbem în apă sărată până se ridică deasupra pe apă, le scoatem cu o lin-

gură găurită una câte una, le presărăm cu pesmet (răsuri de jimblă), pe care l-am prăjit în unt sau unsoare.

— *Plăcinte cu brânză de oaie și mărar.*

Luăm 1 kg. făină, o frământăm pe-o scândură cu 15—20 dk. unt, punem 5—6 ouă, puțină sare, 3—4 linguri de smântână și 2 linguri de oțăt. Frământăm un aluat bun, îl întindem cu sucitorul, îl presărăm cu brânză de oaie bună, proaspătă, amestecată cu mărar tăiat mărunțel. Împăturăm aluatul, tăiem cu roțița (pintenul) bucăți potrivit de mari, le mai sucim puțin cu sucitorul și le coacem în tigaie de clătite (scoverzi), în unsoare fierbinte.

— *Aluat dospit.*

Facem un aluat dospit din făină, ouă, lapte, o bucată de drojdiuțe, puțin unt, sare și zahar. Îl batem și frământăm bine, îl lăsăm să dospească în blid. Îl turnăm apoi pe scândură, tăiem din el bucățele, le umplem cu lictar de care voim, le învălim bine să nu iasă lictarul, le muiem în unt și unsoare caldă și le așezăm în tupsie

una lângă alta. Le mai lăsăm să dospească și în tipsie puțin, deasupra le ungem cu ou și le coacem. Când sunt coapte toate, se desfac una de cătră cealaltă.

— *Cornuri ori rotițe de crumpene (cartofi).*

Fierbem câțiva cartofi și-i lăsăm să se răcească. Apoi îi tăiem bucăți, amestecăm în ei ceapă prăjită și pătrânjei prăjiți, un ou, o lingură de smântână acră și sare; presărând și puțină făină, facem un aluat, pe care-l întindem de-un deget de gros. Din acest aluat tăiem cornurile ori rotițe, pe cari le așezăm într'o tipsie ori tigaie unsă cu unsoare și le prăjim pe amândouă părțile până se rumenesc bine. (132).

— *Aluat pentru clătite.*

Luăm un pătrar de lapte (35 centilitri), două ouă și o jumătate de pătrar (17 centilitri) de făină, sărăm puțin, și le batem bine.

Din acest aluat punem în tigaia înrouată cu unsoare numai atâta cât să se poată lăși peste întreg fundul ei. Dacă s'a rumenit clătita pe fața

din jos, o întoarcem pe cealaltă parte, mai presărând puțină unsoare. Dacă am spart în aluat mai multe ouă, putem coace clătitele mai groase. (425).

— *Învârtită cu mere.*

Peste aluatul gătit ca de tăieței picurăm puțin unt, apoi presărăm pe el mere tăiate felii suptiri, o mână de stafide ori boabe de struguri, migdale tăiate lungăreț, zahar și scorțișoare.

Înfășurăm turta, o învărtim în formă de melc și-o coacem într'o tipsie unsă bine cu unsoare. (437).

— *Învârtită cu lapte gros.*

Ca cea de mai înainte, numai cât în loc de mere pui lapte gros, iar înainte de a așeză învărtita în tipsie torni peste ea câteva linguri de lapte și o ungi pe deasupra cu unt. (441).

— *Turtă de ouă, mere și zahar.*

Facem un aluat dintr'o lingură de făină, 3 linguri de lapte ori smântână dulce, puțină sare și gălbinișurile și spuma din albușurile dela 3 ouă.

Din acest aluat turnăm în tigaie ceva mai mult aluat decât la clătite și-l lăsăm să se rumenească pe partea

din jos și să se înceapă a se uscă pe cea de-asupra. Apoi presărăm pe jumătate din plăcintă mere tăiate subțire, zahar pisat și puțină unsoare o îndoim peste jumătate și-o coacem la foc domol fără de-a scutura tigaia, ci alintându-o încoace și încolo. (*).

4. Despre post.

Ar fi o greșală a scrie despre mâncarea Românului fără de-a aduce vorba și despre post, care, în forma cum e azi la noi, are o înrâurire și bună, dar mai mult rea.

Am căutat în multe cărți și părți să aflu adevărul asupra postului; și cred că-l voi putea înfățișa mai bine, dacă voi răspunde la următoarele două întrebări:

a) *Ce este postul?*

b) *Poate-se susține postul cum este azi, ori vor trebui să se facă schimbări?*

a) *Postul, postirea este urmarea sfatului dat de biserică în privința mâncării.*

Biserica prin post urmărește înfrânarea pornirilor trupești, pentruca

sufletul mai ușor să se poată înălța. Aceasta o face substrăgând dela credincioșii săi în anumite zile premergătoare praznicilor mari, mâncările, cari ațâță trupul mai tare, mâncările cari conțin mai multe albușoase.

Și e de însemnat, că ceeace pe vremea când s'a hotărît postul se știă numai din pățanie, azi e adevărit de știință: Albușoasele, măbind și iuțind mistuirea, răscolesc mai tare sângele, făcându-l astfel mai potrivit smereniei creștinești și mai pornit spre păcate.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Știind acestea, precum și aceea, că și celce s'ar putea nutri tot cu carne încă se simte cu mult mai ușor și mai sănătos dacă din când în când se nutrește cu mâncări fără carne; mai departe cunoscând și însemnătatea ce o are postul pentru cruțare, nime nu va putea fi împotriva postului, decât numai atunci, când el este așa de greu, de nepotrivit, încât primejduiește sănătatea.

Să vedem cum este postul la noi Români.

b) Poate-se susțineà postul cum

este azi la Români, ori vor trebui să se facă schimbări?

De moare capul mă doare,

De curechiu lumina mi-se vede prin urechi...

Postul așa cum e azi la noi nu este potrivit, pentru că e așa de aspru, încât e nesănătos.

Postul greu, pentru 147 din 365 de zile ale anului,¹ va fi fost el potrivit pentru cei pe sama cărora a fost croit la început: pentru călugării și pustnicii din țările calde din răsărit-miazăzi, cari viețuiau în rugăciuni. Dar poporului nostru, care muncește din greu într'un aier mai rece, el îi slăiește puterile.

Iată de pildă în Postul Paștilor, când, în zile vijeloase se pornește cel mai greu lucru, poporul nu poate ieși din moare, borș, chisăliță, ceapă, urzici și alte buruieni, cari, după cum am văzut, numai înșală rânza, nu suplinesc puterile trupului pierdute prin muncă.

Deci postul trebuie schimbat, tre-

¹ Postul Paștilor 49, Postul Sf. Petru 42 (pe alocuri numai 8 zile), Postul Sf. Mării 14, Postul Crăciunului 42 de zile.

buie potrivit trebuințelor noastre, așa dupăcum biserica apuseană de mult l-a potrivit. Și nădăjduim că schimbarea asta se va face în curând, dupăce ea se poate face, neținându-se postul de credințele neschimbate, ci numai de datinile bisericii, cari trebuiesc schimbate după împrejurări.

Până când însă mai stă datina de azi, nu putem face alta, decât să dăm următoarele 3 sfaturi:

1. Să se folosească mai des mâncările de post mai hrănitore, precum: mazărea, fasolea, bobul, lintea, orezul, arpăcașul, pânea (pita), mămliga din făină nestricată, crumpenele și altele de felul acesta, și numai mai rar să se folosească castraveții, curechiul, ceapa, aiul, știrul și altele arătate mai sus sub numele de „rădăcinoase“ și „legumi“.

2. Pe cât se poate să se potrivească bucatele așa, ca cele mai nutritoare să ne rămână pentru vremea când vom avea mai mult de lucru și va fi mai frig. Așa de pildă să cruțăm în dulcele sf. Mării fasolea, lintea, bobul și celelalte arătate mai sus,

pentru postul Crăciunului și al Paștilor.

3. Dacă vei simți, creștine, că din pricina postului te simți prea fără puteri, prea „lihod“, și știi că printr'o mâncare hrănitoare te-ai întări, și știi și aceea, că Maica biserică prin post nu vrea îmbolnăvirea credincioșilor, — nu întârziă a te duce la d-nul părinte și a-i spune, că te simți prea slăbit, și atunci el de bună seamă îți va da sfatul să mânci și bucate mai întăritoare.¹

BCU Cluj / Central University Library Cluj

¹ Iată ce zice în privința asta un preot tânăr, foarte bun cunoscător al legilor bisericesti: «Postul nu se ține de esența bisericii Postul trebuie prescris așa, ca să poată fi observat într'o formă și de țărani și de domni! Iar spre scopul acesta trebuie prescrisă o *disciplină universală exactă a postului*, ce să se țină în biserică întregă. Până atunci nu putem judecă pe aceia, cari azi de loc nu postesc. . . . Pe lângă cerința unei discipline universale mai vine și alta: *ușurarea postului* tradițional! Asta se va face mai înainte de toate prin reducerea numărului zilelor de post; a doua prin *ușurarea materiilor oprite*, prin îngăduirea unui post mai ușor».

Nicolae O. Brînzău, în «Unirea» din Blaj, anul 1907, Nr. 51.

II. Despre beuturi.

1. Despre beuturile spirituoase peste tot.

Nu-i lucru neplăcut să vezi cum s'adună câte odată vre-o câțiva „cumietri“ la casa cutărui prietin, ca să închine câte un păhar-două de vin, să mai uite de cele năcazuri, să prăsnuiască vre-o aducere aminte, vre-o zi mare, ori să pună lumea și țara la cale.

Dacă chemarea și urmările beuturii ar fi numai acestea, anume că prăvălește pentru câteva ciasuri „pietritele de pe inimă“ și desleagă în voie bună limba, atunci n'ar mai desmântă nime dela o porție-două de vin. Chiar Sfânta Scriptură, comoara dumnezeieștii înțelepciuni, care de altcum poruncește o aspră înfrânare a trupului înclinat spre păcate, încă lasă plăcerea vinului, până este nevinovată, zicând: „... ci ia din când în când și câte puțin vin, ... ca leac împotriva inimii rele“.¹

¹ Întâia carte către Timoteiu, cap. 5, vers 23.

Dar vinul, și peste tot beuturile spirtuoase n'au totdeauna fire așa pacinică, ci vai și amar de cine se împrietinește cu ele, căci *beuturile spirtuoase sunt un prietin fățarnic*. De aceea zice tot Sfânta Scriptură: „nu îndrăgi beutura, care strălucește în păhar și ademenitor ți-se lingusește. Căci la urmă te mușcă asemenea unui șarpe, și ca bălaurul grozav varsă venin asupra ta: și tu vei fi asemenea cârmaciului adormit, care a scăpat cârma din mânilor sale”.¹

Și trebuie să zicem, că dacă asămănarea vinului cu un bălaur grozav îi potrivită, cu cât mai mult li-se potrivește numirea asta vinarsurilor de tot felul, căci vedem cum zi de zi aceste beuturi ca un bălaur pustiitor fac din oameni cu gospodărie înfloritoare sărântoci, peritori de foame, din oameni cu spor la lucru fac leneși, mai apoi certăreți, hoți și ucigași.

Rar se va află un om care, minte sănătoasă având, — să nu se fi întrebat în fața acestor pustiiri îngriji-

¹ Pildele lui Solomon cap 23, vers 31 și 32.

toare, că oare de unde are „glăjuța“ atâtă putere diavolească.

Să vedem ce răspuns ne dau la întrebarea asta învățații, cari mai cu seamă acum de vre-o 80, 90 de ani și-au bătut mult capul cu întrebarea asta.

*

Câtă vreme nu se iscodise *vinarsul*, beția nu făcè mari stricăciuni între oameni.

S'a întâmplat însă acuma-s vre-o cincisute de ani că locuitorii din partea de miază-noapte a Italiei,¹ având cules prea bogat, i-a pus păcatele de au fiert și „prefript“ o parte din rod, până când s'au ales c'o beătură, pe care noi o numim azi vin-ars.

Mai întâi s'a vândut vinarsul în țara nemțească, apoi la noi. Cât de încântați au fost oamenii de atunci de această beătură minunată, se vede din numeroasele numiri măgulitoare ce i-s'au dat: „*apa vieții*“ (aqua vitae), „*vistier*“ (thesaurus), „*roaua soarelui*“ (ros solis), de unde ne-a rămas nu-

¹ Vezi: Dr. Matti Helenius, Helsingfors, Die Alkoholfrage. Eine soziologische Untersuchung, Jena 1903, pagina 21.

mele de rosolie, „cheia înțelepților“ (clavis philosophorum) „câtran cerelesc“ (sulphur coeleste) și alte multe numiri i-au dat acestui nounăscut gulgulit de toată lumea de pe atunci.

Au început apoi oamenii a benchetui, fără să-i treacă cuiva prin minte că „apa vieții“ ar putea strică. Ba dădeau vinarsul de leac la tot felul de boale.

Dar n'a trecut vreme multă și urmările beuturilor începură a se arăta și a-i desmeteci pe oameni din somnul plăcerilor.

La anul 1707 un doftor vestit pe vremea aceia, Sigismund Closius, văzând că între cei cari îi căută dânsul, cei mai mulți erau îmbolnăviți de atâta „apă a vieții“, a dat în vileag întrebarea, că oare n'ar fi mai cu cap ca vinarsul să se numească „apa morții“, în loc de „apa vieții“?

De aici se începe apoi o luptă înversunată între învățații cari vedeau stricăciunile cele mari ale beuturilor spirtuoase, și între mulțimea care nu se putea despărți de glăjuță, măcar că văzuse însaș relele ei urmări.

În țările mai înaintate tot într'una se înmulțesc tovarășiiile, cari au chemarea să izgonească acest dușman primejdios. Și e un semn de luminare ce îmbucură pe orice om de omenie (numai pe jupânu Gridali, ori Ițic cu crâșma uu), când auzi că în cutare comună Români s'au legat că vor luptă împreună împotriva acestei ciume pustiitoare.

În cele ce vor urmâ cred că voi izbuti să arăt oricui cu dovezi neîndoioase, luate din știință și din istorie:

1. Că sunt folositoare ori stricăcioase beuturile spirituoase? Apoi

2. Urmările îngrozitoare ale beuturilor spirituoase. Și

3. Ce mijloace avem pentru izgonirea lor?

2. Sunt beuturile spirituoase folositoare ori stricăcioase?

La noi beuturile spirituoase, și mai ales forma cea mai stricăcioasă a lor, *vinarsul* (*bazamacul* de bucate, *țuica* de prune, *horinca*, *tescovina*, *holerca*, *palinca* de trevere ori de drojdii) a început a fi un fel de aghiasmă la

orice prilej de repaos, de bucurie, de jale, începând dela botez până la poameană, și de întărire la muncă.

Românul crede că *copilul* „descrește“ (ce prostie!) dacă nu și-a udă mamă-sa degetul în vinars să i-l pună pe limbă.

Apoi *copilandrul* abiă începe a se sburățări, și începe a cânta ce-o învățat dela alții:

Du-mă Doamne și mă lasă
Unde-i rachiul pe masă, —
Du-mă Doamne și mă pune
Unde-i rachiul de prune.

Fata mare, înainte sficioasă, abia-și pune broboada de nevastă pe cap, și-i și pierе rușinea de-a intra în crâșmă.

Stăpânu căsii te îmbie înainte de mâncare „ca să-ți vie foamea“, după mâncare „ca să-ți tihnească“; alții beau ca „să-și taie, să-și curme foamea“ ori „ca să se mai întremeze, să mai prindă suflet“.

La *ospetele* de azi să te ferească Dumnezeu să zici că nu bei de loc, că te faci de râsu lumii!

Românul a început a crede că nu mai poate lucra fără beutură. De

„Doamne ajută!“ poate că-și mai uită câteodată, dar de vinars ba.

Scurt vorbind: vinarsul a început a stăpâni întreaga vieață a Românului.

Iar cinstirea asta a vinarsului se trage din următoarele *credințe greșite*, cari umblă din gură în gură:

a) *Că beutura te întărește.*

Pentru credința asta țăranul nu pleacă la lucru fără de-a bea un „cui“-două de vinars. Am auzit odată, când o fetișcană se smereà și se codeà să beie, cum un bătrân i-a zis: „beà și tu, că nu ți-a strică nici ție“. Bătrânul ar fi avut dreptate, dacă ar fi zis: „Beà și tu, că nu ți-a strică nici ție *mai tare decât nouă*“.

Căci iată cum *mai presus de orice indoială, că beutura nu te întărește, ci de bună seamă te slăbește*:

Învățatul doctor Frey lucrà în Berlin, în unul dintre cele mai mari spitaturi din lume, cu mașina, cu care se poate măsurà puterea omului (cu „ergograful lui Mosso“). Deodată mașina arătà la un beteag o mare scădere de putere, de care scădere învățatul nu-și puteà da seamă. După

multă vorbă, beteagul mărturisì că beuse înainte de asta cu vre-un cias un litru de bere. Întâmplarea asta l-a îndemnat pe doctorul Frey să facă cercetări despre slăbirea puterii prin beutură la vre-o 700 de oameni, parte sănătoși, parte bolnavi.

Și a aflat din toate probele că *puterea scade cu cât bea omul mai mult.*

Dar să vedeți un lucru ciudat: când mașina, care nu greșește, arată scăzământ, pe atunci omul, cu care se făceau încercările, se simțìa tot mai în putere (știți doar cât îi de voinicos și „cu corajie“ cel „beut“!); așa încât când s'a supus odată la probă însuș învățatul Frey, după ce beuse câteva porții, așa i-se pareà povara atârnată de mașină, încât s'a oprit și s'a uitat că nu cumva s'a deslegat săculețul cu greutate, ceeace nu se întâmplase: și totuș mașina scrià la răvaș ispravă tot mai puțină.¹

Așadară credința, numai credința deșartă că te-a întărit ți-o dă, nu și

¹ Über des Einfluss des Alkohols auf die Muskelermüdung. Experim. Studien mit dem Mossoschen Ergographen von Dr. Herm. Frey. Mitteilungen aus Kliniken und med. Inst. der Schweiz, IV. Reihe. Heft 1. Basel und Leipzig 1896 pagina 7—19.

puterea. Asta se poate pricepe și mai ușor din adevărea următoare :

Învățații Parkes și A. Clark, iar după ei mulți alții, au luat din armată un număr anumit de ficiori, cât se poate pe o formă de tari și de voynici, i-au împărțit în 2 părți și înainte de a-i pune la lucru le-au dat mâncare pe o formă de bună și de multă, dar de beut numai grămezii celei dintâi i-au dat.

Începându-se apoi lucrul, grămada care beuse a apucat la început cu ceva înainte în postată, dar apoi, oricum s'au încordat ficiorii, *nu s'au mai putut țineà de grămada care nu beuse.*

În ziua următoare s'a dat de beut grămezii care ieri nu beuse. Iar pornindu-se lucrul, compania cu beutura iar a apucat câtva timp înainte, dar apoi a rămas departe înapoi.¹

Și ori de câteori s'a făcut încercarea asta s'a adevărit, că beutura la început te atâță, te întărită, apoi

¹ Alkool und Work, by the late Sir A. Klark, M. D. Physician to the Queen. Medical Temperance Review Nr. 3. 1900 p. 49. spu., apud M. Helenius op. [cit. pag. 106.

îți mistuie puterile. Așă încât marele Voit aseamănă năravul de a dà lucrătorului beuturi spirtuoase cu loviturile de biciu ce le dà omul nepri-ceput animalului istovit de povară.¹

De unde vine înșelarea asta de sine? Asta vom vedeà-o din răspun-sul la întrebarea:

b) Adevărat este că beutura te încălzește?

Știința despre rânduiala trupului omenesc ne-a dovedit, că *și credința asta e greșită.*

Să vedem ce se întâmplă cu beu-tura spirtuoasă, după ce „îi dăm dru-mul pe dușcă“.

Întreg trupul omenesc e străbătut de coardele simțurilor (numiți în ști-ință „nervi“). Aceste coarde sunt che-mate ca să reguleze după trebuință țevile sângelui.

Acuma șpiritul beuturii străbate îndată la coarde și le amortește, iar urmarea e că țevile sângelui, rămânând fără frâne, se lărgesc peste mă-sură; sânge mai mult începe a um-

¹ Dr. Crainiceanu, Igiene țaranului, București 1895, pag. 313.

blă prin țevi, mai ales prin cele de lângă piele, cu o repezime mai mare, și de aici vine simțământul ca și când ni-s'ar fi mărit căldura.

Dar să băgăm de seamă, că nu-i căldura asta căldură adevărată, ci-i numai ca cea a focului de paie; după ea va veni o răcire mai mare ca mai înainte.

Pentru că, după cum am văzut în scrisorile despre mâncare, trupul omului are lipsă de o anumită căldură lăuntrică, ca s'o poată duce bine. Cât ce trupul începe a risipi din căldură, a da căldură prea multă din trunchiu, din mărunțai, și a o împrăști pe la suprafața trupului, se va micșora în curând prea tare căldura trupului.

De aceea omul chefuit va îngheța mai curând, decât celce n'a gustat nimic.

c) Credința că beutura îți ia foamea, asemenea e o amăgire, care se trage tot din amortirea coardelor simțului prin șpirit. Cum că-i amăgire, se vede bine și din aceea, că unii tocmai beau „ca să le vină pofta de mâncare“.

Dupăce văzurăm că laudele mai de frunte, aduse întru apărarea glăjuții, că adecă ar dà putere, ori căldură, ori ar luà foamea, sunt amăgiri, sunt minciuni, o să vedem urmările adevărate ale beuturilor spirituoase.

3. Primejdia și urmările îngrozitoare ale beuturilor spirituoase.

Pus-am gândul să-mi fac casă
Dar glăjuța nu mă lasă.

Pentru a vedeà urmările îngrozitoare ale beuturilor spirituoase ar fi deajuns să privim mai cu deamănuntul vre-unul din multele noastre sate, unde ca un povoiu cutropitor se lățește din crâșma jidanului veninul celei mai spurcate vutci pritocite ori fermecate cu fel de fel de anazoane, izme și alte buruieni.

Dar - fiindcă asta o poate vedeà tot celce nu-i bătut de Dumnezeu cu orbia minții, cred că-i mai cu cale aici să nu ne mărginim la un singur sat, ci să aruncăm o ochire mai pe întregul, să vedem ce „isprăvuri“ face spirtul, pe care învățatul Strîmpele îl numește mai stricăcios decât răz-

boaiele dintre împărății, și mai înfri-coșat decât ciurma pustiitoare.

Trupul omului, care a apucat în ghiarele beuturii, și-a pierdut toată rânduiala și odihna. Rânza, ficatul, inima, rărunchii, vasele sângelui, creierii, i-se înveninează, i-se pârjolesc.

Doctorul Pippingsköld, care erà și el în tinereță beutor, dar după ce a început a cercetă urmările spirtului, nici nu mai gustă beutura, a zis, fiind vorba despre oamenii cari beau zilnic beuturi spirtuoase: „Cei mai mulți dintre ei, dacă după moarte ar putea fi de față când le caută doctorii ficatul, rărunchii, inima, ar putea vedea, că și-au scurtat drăguța de vieață și s'ar grăbi să le șoptească copiilor săi un sfat bun: „să apuce pe altă cale“.¹

Cumcă beutura zilnică îți scurtează vieața, voi arată cu două dovezi:

După numărătoarea ce au făcut-o anume pentru treaba asta antistiile țărilor mai mari s'a aflat, că în vremea când dintre oamenii de rând mor

¹ Öfver brännvinets vanliga blännen. Diskussion förd vid Finska Läkaresällkapets 2: ne sammanträden 1884 p. 4, 5. La Helenius op. cit. p. 126.

între anii 45 și 55 o sută de inși, dintre cei cari vând beuturi spirtoase mor în aceeaș vreme 100 de inși.¹
A doua dovadă:

Tovărășiile mari de asigurare, dacă vrei să te faci părtaș la ele, pentruca, — plătind pe an o sumă anumită de bani — după moartea ta să capete copiii tăi cu ce să poată trăi, te întrebă că beutor ești, ori nu beai de loc. Dacă ești beutor (nu bețiv, că atunci nu te ia de loc), plătești un zlot și nouăzeci, dacă nu beai de loc, plătești numai un zlot și cincizeci, pentrucă tovarășiile astea au văzut din pățania unui lung șir de ani că omul, care bea zilnic de bună seamă „*moare cu zile*“.²

Moartea înainte de vreme ne-o aduce beutura parte prin aceea că, dupăcum am văzut, ne slăbește, parte fiindcă ne face nerăbdurii împotriva boalelor de tot felul.

Doctorul Adams ne arată că pe timpul când bântuiă în 48 ciurma în Glasgow (Scoția) dintr'o sută de oa-

¹ Helenius, op. cit. tabela dela pag. 135.

² Helenius op. cit! pag. 88.¶

meni beutori muriau 90, iar dintr'o sută de nebeutori numai 19, așa încât zice doftorul Adams că în vreme de ciumă să se scrie pe ușa crâșmelor: „aici se vinde ciumă“.¹

Și mai îngrijitoare ni-se vor înfățișa urmările beuturilor spirituoase, dacă le vom privi în vieța unei țări.

Beuturile spirituoase nu numai că înmulțesc tagma sărântocilor, umplu temnița, spitalurile, căsile de nebuni și progadiile, ci locuitorii țării cheltuiesc pe beatură o sumă cu mult mai mare, decât pe mâncare.

Așa în Statele-Unite din America, unde trebuie să fii tot cu banu în mână, dacă vrei să nu mori de foame, pe mâncare s'au chiețuit 302 milioane, iar pe beaturi 963!!²

*

Dupăce am arătat pe scurt că tot ce se zice spre lauda beuturilor spirituoase: că te-ar întări, ori te-ar încălzi, ori ți-ar „țineà de foame“, e numai o poveste fără temeiu, dupăce dimpotrivă am văzut că-ți slăbește

¹ Helenius, op. cit. pag. 147.

² The Temperance Movement (1880) p. 232. apud. Helenius p. 286, 286.

rânduiala trupului și a minții (creerii), și după ce știm câtă nenorocire aduce pe capul omului, din câte gospodării alungă sporul și bunăstarea, pustiindu-le și sărăcind ori pustiind astfel sate, ținuturi, țări întregi, să ne închipuim acum că avem înaintea noastră un om care îi frate de cruce cu „porția“, și acum a cetit tot ce s'a scris aici despre beutură. Să ne închipuim că-l întrebăm: măi frate, după ce vezi acum că beutura e un diavol așa de primejdios, mai da-ți-vei tu banii pe otrava jidanului (și a dracului)?

Acest om iată ce va face: În el se va naște o luptă crâncenă între mintea, care-i zice: beuturile te vor prăpădi, și între poftele trupului cari îi vor zice: dă-ne să bem, iar el, dacă îi va fi mai tare mintea decât poftele, adevărat dacă va fi om cu minte, va căută cum să se mântuiască de beutură, dacă însă mintea va fi răpusă de poftă, va bea mai departe, și se va ticăloși.

Pe acest din urmă numai deplânge îl putem, aceluia cuminte însă îi vom arăta în scrisoarea următoare cum

s'ar puteà scâpà de primejdia beuturilor spirtuoase.

4. Delăturarea beuturilor spirtuoase.

Chiar și cei mai mari prietini ai glăjuții, ba chiar și proprietarii de fabrici de spirt, știu azi că spirtul beuturilor e un venin tare.

Dupăce îl turnăm în rânză, sângele începe o luptă aprigă împotriva acestui venin, și, dacă n'am luat beătură multă ori prea tare, sângele va izbuti, după o vreme oare-care, parte să-l omoare, parte să-l deà afară. Dacă însă zi de zi, ori chiar de mai multe ori pe zi, vom beà beături spirtuoase, veninul va apucà el deasupra, și după lupta cu sângele îi va mai rămâneà putere și ca să învenineze sângele.

Din acestea oricine va pricepe că dacă s'ar ști aflà pentru fiecare om măsura aceea de beătură, care să nu facă greutăți prea mari sângelui, și dacă oamenii s'ar țineà de măsura asta, atunci primejdia bețiviei ar pieri.

Însă fiindcă asta nu se prea poate, s'au căutat și alte căi și mijloace, pentru a stârpì beuturile spirtuoase. Mai

ales două feluri de purcedere sunt, dintre cari își poate fiecare om, ori mai bine fiecare comună alege unul după plac:

a) să se delătore beuturile spir-
tuoase încetul cu încetul și

b) să se stârpească cu rădăcină
cu tot.

a) În comuna care vreă să delă-
ture beuturile spirtuoase încetul cu
încetul oamenii se împreună într'o to-
vărășie, își aleg o casă (o „casină“),
unde să-și aducă foi („novele“) și cărți
(de cetit!), își aleg un crâșmar dintre
ei (vezi bine jidanul să nu fie dintre
ei), îi pune la îndemână beuturi, mai
cu seamă de cele fără spirt, p̄cum:

— ceaiu,¹ (teiă, „horboteiu“),

¹ Pregătirea ceaiului: Cerând teiă vei căpăta în
orice boltă la oraș de vre-o 10, 20 de creișari frunzuțele
ceaiului. O lingură din acestea le bagi într'o ulcică de
vre-o cupă și torni peste ele câteva linguri de apă fier-
binte, și le lași să stea așa cam cât ai zice 2 credeauă.
Apoi torni mai multă apă fierbinte, și o lași să mai stea
iar pe atâta, apoi strecurându-le într'o sitiță deasă, torni
apa, care acum a supt puterea din frunze, în ulcele, și
dacă mai pui și ceva zăhar, vei avea o beătură plăcută,
(«Horboteiul» se mai gătește și din flori de soc, de ro-
moniță și altele).

- cafea,¹ (cafeiu),
- must (vin dulce, adecă must fiert la foc înainte de-a fierbe în bute).
- „sodă“ (apă gazoasă, a cărei pregătire nu-i tocmai grea),
- must de poame (conține foarte puțin spirt).

Și altele.

Crâșmarului i-se mai pun la îndemână și beuturi spirituoase:

- vin curat,
- bere,
- vinars curat, dar un comitet ales anume să se îngrijească să aibă crâșmarul parte numai din venitul de pe beuturile fără spirt, iar întreg venitul dela cele spirituoase să se folosească pentru binele obștesc, precum: să se facă fântâni bune, pardosite și cuptușite cu pietri și vâlauă de piatră pentru vite, să se înfrumsețeze biserica, să se cumpere cărți și scule pentru școală, pentru „casină“, și altele. Crâșmarul, având câștig numai

¹ Cafeaua se pregătește... dar ce să v'o spun eu? Doar doamna preoteasă ori doamna dascăliță mai bine știe, și vă va arăta bucuros cum se fierbe cafeaua, ba chiar și cum se fierb mai bine unele mâncări ar putea să vă spună.

dela beuturile fără spirt, se va îngriji să vândă mai mult de astea, făcându-le cât se poate de bune. (Asta-i „felul de purcedere Gothembergian“).

În felul ăsta se poate face mult, foarte mult bine, stârpindu-se pe încetul beuturile spirtuoase, și făcându-se peste tot mult bine satului întreg.

— Dar, precum am mai spus odată, beuturile spirtuoase sunt ca diavolul de lingușitoare și ademenitoare. De aceea calea cea mai bună, cu toate că e mai grea, e:

b) Stârpirea cu rădăcini cu tot a beuturilor spirtuoase.¹

Ăst lucru, pe cât e de bun și frumos, pe atât e de greu.

Dar dacă satul întreg, cu mic cu mare, se va împreună, iar popa va merge în frunte cu evangelia în mână, — căci lucru sfânt și plăcut lui Dumnezeu este a săcă o mare baltă isvoritoare de păcate și nenorociri, — atunci isbânda va fi ușoară, și în scurt timp satul va fi ca și reîntinerit.

¹ Pentru legături de astea «Asociațiunea» bucurosă îndrumări.

Școala încă ar putea face mult, dacă s'ar arăta în școale urmările beuturii.¹

Capul lucrului e apoi ca comuna să aibă apă curată de beut și să nu se facă mâncările prea ațâțătoare (prea sărate, prea pipărate, prea oțătate). Mai departe să se schimbe prin cumpărarea de cărți și foi năravul rău de-a omorî vremea Duminecii și a sărbătorilor prin crâșme, și să se pună mare grijă pe aceea, ca toți să fie câștigați pentru mișcarea împotriva beuturilor, ca astfel să nu se audă zicala:

Pălincuță, draga mea
M'am jurat că nu te-oi bea,
Dar văzând pe alții bând
Apuca-i de nou în rând.

Printr'unul din aceste două feluri de purcedere, pe care fiecare comună și-l va croi și potrivî după trebuințele locului, vom ajunge cu ajutorul lui Dumnezeu să delăturăm beuturile spirtuoase; și cu cât vom delătura

¹ După cum s'a poruncit să se facă bunăoară în România dela 1897 încoace (Ministrul Haret).

mai cu desăvârșire această primejdie, care la multe ne ține mâinile legate, cu atât vom lupta mai cu izbândă împotriva mulțimii de primejdii și nevoi ce ne amenință.¹



BCU Cluj / Central University Library Cluj

¹ Vezi mai pe larg despre beuturi cartea foarte bună «Alcoolismul» de Dr. Izidor Marcu și Ștefan Roșian, Blaj 1907. Tipografia seminarială. Prețul 1 coroană și zece bani.

Cuprinsul cărții:

	Pag.
1. Ținta cărții	3
2. Știința sănătății obștești (igiena) și însemnătatea ei	6
I. Ce să mâncăm?	11
1. Câtă mâncare trebuie să iee omul, ca să se poată ține în virtutea de a-și lucra sănătos lucrul?	12
2. Câtă putere hrănitore are fiecare mâncare ce o avem la îndemână?	24
3. Câteva pilde pentru gătitul de mâncări nutritive și ieftine	26
Indrumări pentru toate mâncările: <i>a)</i> supă, zamă; <i>b)</i> muieturi, rasoluri, sosuri; <i>c)</i> tocăni, fripturi, umplături de dulce și de post; <i>d)</i> aluaturi, plăcinte, clătite, învățite, turte.	
4. Despre post	44
<i>a)</i> ce este postul? <i>b)</i> poate-se susține postul cum este azi la Români, ori va trebui să se facă schimbări? Sfaturi pentru postire.	
II. Despre beuturi.	
1. Despre beuturile spirituoase peste tot	49
2. Sunt beuturile spirituoase folositoare ori stricătore?	53
<i>a)</i> Beutura nu întărește (pilde); <i>b)</i> beutura nu încălzește; <i>c)</i> beutura nu-ți ia foamea, ci numai amăgește rânza.	
3. Primejdia și urmările îngrozitoare ale beuturilor spirituoase	60
Beuturile spirituoase strică rânduiala trupului omnesc. Beutura scurtează viața (pilde). Beutura umple temnițele, spitalele, casele de nebuni și progadiile.	
4. Delăturarea beuturilor spirituoase	65
<i>a)</i> Delăturarea pe încetul (felul de purcedere Gotherbergian); <i>b)</i> Stirpirea cu rădăcini cu tot.	

Biblioteca Poporală a Asociațiunii

cuprinde în anul 1912 următoarele broșuri:

- Nr. 12. Poveștile unchiașului sfătos: *Ercule*, de Petre Ispirescu.
- Nr. 13. *Cum să trăim?* Sfaturi igienice de Dr. Aurel Dobrescu, medic.
- Nr. 14. *Isprăvile lui Păcală*, de P. Dulfu.
- Nr. 15. *Comuna Viitorul*, de R. Simu.
- Nr. 16. *Creșterea Pomilor*, de N. Iosif.
- Nr. 17. *Povestiri*, de N. Petra-Petrescu.
- Nr. 18. *Nutretul măiestrit*, de I. F. Negruțiu.
- Nr. 19. *În sat la Tânguești*, scene pentru teatrul dela țară, de Virgil Onițiu.
- Nr. 20. *Călăuza creștinului în biserică*, după arhiepiscopul Nicodim, vicarul Moldovei.
- Nr. 21. Asociațiunea — trecutul și ținta ei — de Oct. C. Tăslăuanu.
- Nr. 22. *Calendarul Asociațiunii* pe 1913, întocmit de Oct. C. Tăslăuanu.



Cele 10 cărțicele de pe anul 1911, împreună cu Calendarul pe anul 1912, se capătă la „Biroul Asociațiunii” — Sibiu (Nagyszeben), strada Șaguna Nr. 6, cu prețul de 2 cor.