

TARA NOASTRA

FOAIA POPORALĂ A

„ASOCIAȚIUNII“

REDACTOR:

OCTAVIAN COCA.

CUPRINSUL:

	Pag.
Octavian Goga: Vorbe	151
Voinicul	154
Axente Banciu, prof.: Să ne cunoaştem	155
Ch.: Scrisoare către un Țăran	158
N. Garoiu: Proiect de tovărăşie pentru asigurarea vitelor	159
Ce să mâncăm?	161
Chipurile noastre	164
Știri	164

Înștiințare.

Rugăm pe toți câți au binevoit să primească această foaie să grăbească cu trimiterea plății de abonament.

Administrația foii „ȚARA NOASTRĂ“.

Cetitorilor.

Pe toți, cărora le ajunge în mâni această foaie îi rugăm să o cetească și dacă o socot de potrivită trebuințelor țărânimii să o răspândească între oamenii noștri dela sate.

Foaia apare săptămânal și o vor primi cetitorii Dumineca.

Abonamentul e pe an 4 cor.

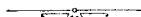
Pe jumătate de an 2 „

Pe trei luni 1 „

Banii să se trimită la Administrația revistei „Țara noastră“. Sibiiu — Nagyszeben. Asociațiune.

Toți cărturarii noștri, mai ales cei în atingere apropiată cu țărâניה — preoții și învățătorii — sânt rugați a trimite acestei reviste articole și știri cari sânt în legătură cu trebile țărânimii. Indesebi primim bucuros articole cu povește economice, precum — și snoave, poezii populare etc. Scriitorii articolelor sânt rugați a se folosi de un grai înțeles de popor, ca să nu fim siliți a supune schimbării în redacție articolele.

Pentru articolele bune dăm și o cuvenită răsplată bănească.



ȚARA NOASTRĂ

Revista populară

a „Asociațiunii pentru literatura rom. și cultura poporului rom.”

Abonamentul: Pe un an 4 cor. Pe o jumătate de an 2 „ Pe trei luni 1 „ Pentru România . . 6 Lei	REDACTOR: OCTAVIAN GOGA.	Redacția și administrația: Sibiu (Nagyszeben) Str. morii, 6.
---	---	---

VORBE...

Nu cunosc o mai mare greșală pentru soarta unui neam, decât înlocuirea faptei cu vorbe...

Vorbe și iarăș vorbe: iată patima noastră.

La toate prilejurile știm cuvântă, știm glăsuî după toate tipicurile. La adunări ne legănăm pe grămezile de vorbe ca pe-o corabie care adoarme domol pe drumetuî fără griji... Ne încălzim, ne însuflețim, ne potrivim glasul, ne înduioșăm, ne răzvrătim. Și spunem înainte — vorbe și iarăș vorbe...

Gândiți-vă la toate adunările noastre. Cât potop de cuvinte se cheltuiește acolo. Că sântem «fiii lui Traian, de viță de Roman», că «unde-i unul nu-i putere, la nevoi și la durere», că «unde-s doi puterea crește» și așa mai departe. «Onorații» și «preaonorații» spun cuvântări. Ce zice «Matei la cap 5», ce-a zis odinioară marele filozof cutare. Și altele și altele. La mese se ticluiesc închinări, aduse frumos pe departe, cu vorbe glumețe ori înduioșate. Poporului se spun cuvinte aprinse. Se răscolesc durerile, se trezește jalea acestor oameni necăjiți. Se spune acolo, că adică «de 18 veacuri trăiește și suferă neamul nostru la poalele Carpaților» — și alte vorbe grele urmează rând pe rând așezate în orânduire minunată...



Și ce credeți că resare din aceste vorbe? Arare se ivește fapta pe urma lor. Și dacă se descătușază din obezile vorbei pe ici pe colo o faptă, abia o mai poți cunoaște și nu-ți vine a crede, că în slăbiciunea ei s'a putut naște din acea mândră ferecătură de cuvinte cari o vesteau.

Alta e povestea omului vrednic. La acesta vorba nu-și află mângăierea în sine înseși, ci în fapta ce vine pe urma ei. Vorba e solia faptei. Vorba luminează gândul și arată cărările pe cari se va ivi fapta întrupată. Și precum e o nebunie să arunci pe ogor sămânța stearpă, tot așa e mare păcat să asvârli vorba numai așa în bătaia vântului, fără credința că vei veni cu fapta în urma ei.

O, e frumos, să știi că ești din neamul lui Traian. E frumos să și trezești această fărâmatură de mândrie în pieptul poporului tău. Dar e urît și batjocoritor să nu urmezi cărările pe cari te îndrumă povața acestei mândrii. Și nu știu o pedeapsă destul de grea pentru acel gureș aruncător de vorbe, care la un pătrar de cias după amintirea numelui lui Traian, pleacă capul în fața cutărui scriitoras obraznic, care-i înjură legea părinților...

Îmi place să aud ce spune Matei la cap 5. Dar mi-se înveselește inima numai atunci când văd trecută în faptă, povața dela cap 5.

Tot așa e și cu vorba aruncată țaranului. Să ne dăm seama că e păcat de moarte să mai adormim cu vorbe pe acești oameni. Și păcatul acesta se va răzbună. Vorba stearpă sapă încrederea acestor suflete bune. Cu vorba poți să prânzești, — dar nu mai ajungi și la cină; se tocește înțelesul ei și ajunge cu vremea ban șters care nu mai umblă. Omul de omenie te cinstește întâi, te ascultă a doua și a treia oară, dar cu vremea îți întoarce spatele. Se pierde cinstea, se duce crezământul.

Și atunci poți veni dumneata, cuvântătorule meșter și iscusit în potrivirea vorbei frumoase; poți veni cu toată cumiția proverbelor ascuțite; poți fi duios și plângător, ori aprins și furtunatic: săgețile îți sânt numai de hârtie și cad neputincioase.

Nu te mai ascultă lumea, căci țăranul își va întoarce capul, va mișcă de două-ori din umeri, își va vedea de drum, potrivindu-și căciula mai pe sprâncene:

— Vorbe, vorbe...

* * *

Dar să nu trimitem osânda, fără arătarea unui rău. Să aducem pildă. Să nu ne ducem departe.

Uite «Asociațiunea» noastră de pildă. Toată lumea cărturărească știe ce e și ce vrea această «Asociațiune». Știe, că e un așezământ menit să îmbrățișeze înaintarea culturii noastre. Știe că e menit acest așezământ să împartă carte poporului, să adăpostească rămășițele vieții noastre din trecut. Câte vorbe frumoase, câte cuvântări iscusite arată trebuința neapărată a acestei «Asociațiuni» la toate adunările.

Și ce răsare pe urma acestor vorbe? Foarte puțin. Despărțămintele cele mai multe tânjesc în lipsa oamenilor cu tragere de inimă. Pe-alocurea habar nu are lumea de rostul acestei «Asociațiuni». În cutare despărțământ nu-i cine să primească sarcina de cinste de-a fi conducător. În altă parte nu se găsesc decât *șapte* membri în mulțimea satelor unde pe lângă alți fruntași, cel puțin 50 de preoți și învățători cuvântează.

Se dau premii de câte 100 coroane pe seama despărțămintelor unde s'ar găsi oameni cari să țină lămuritoare prelegeri economice pentru popor. Se răspunde din multe părți că nu se găsesc oameni.

Am făcut această gazetă pentru lămurirea nevoilor țăranimii. O am trimis conducătorilor de despărțăminte,

cu scrisoare de rugămințe și indemn pentru răspândire. Ne-au sosit din atâtea părți nedesfăcute numerele menite să se împartă *fără bani* oamenilor. Nu mai amințesc aci și mulțimea acelor domni, cu nume și slujbă mare, (atât de mare încât s'ar poticni condeiul pe hârtie, când aş sta să scriu numele lor), cari n'au învrednicit de nici un sprijin această foaie, ba s'au răzvrătit pentru îndrăzneala de-a li-se trimite un număr de probă. Ce să mai zic despre *băncile* noastre cele mai multe, cari n'au socotit de cuviință să deie *patru coroane* pe an, din marele lor prisos, — pentru această «*Asociațiune*».

Bine, așa nu poate să mai meargă domnilor cu-vântători!

Trebuie să se statorească o nouă înțelegere a datoriei către neam. Trebuie să se știe odată pentru totdeauna, că sânt unele trebuințe, a căror împlinire o poruncește cinstea omului. Să ne dăm seama că ne covârșesc năcazurile și ne prăpădim, dacă nu apucăm alte cărări.

Mai domol deci cu vorba....

Fapte, fapte cere ziua de astăzi.

Octavian Goga.

VOINICUL.

Frunză verde trei finici,
Plinu-i condru de voinici,
La tot fagu câte cinci.
La fagul de lângă cale
Zace-un voinic de lungoare.
De păzit cine l păzeă?
Maică-sa și soru-sa,
Mai cu foc mândruță-sa.
Mândra din gură grăia:
„Au mori bade, au te scoală
Au dă-mi și mie din boală,
Că mie mi s'o urît,

Tot mutând la căpătaie
Când la cap când la călcăie,
Când la cap, când la picioare
Când la dalbe brațioare”.

Voinicu din gură grăia:

„Atunci mândră m'oi sculă,
Când tu mie mi aduce:

Mure negre
Din rug verde.
Sloi de ghiață
Din verdeață,

Apă rece
Din vetrece".
„Bade, bădișorul meu
Acum luna lui Cuptor
Nu găsesc ghiață să mor.
Sloi de ghiață s'o topit
Mure negre n'o 'nflorit,
Apa rece s'o 'ncălzit".

Voinicu din gură grăia:
„Mândră, mândruleana mea,
Proastă ești, noroadă-mi ești.
Mure negre-s ochii tăi
Când să dau pe lâng'ai mei,
Apă rece-i gurița,
Sloi de ghiață-i inima
Când să dă pe lâng'a mea".

(Din Brazi de pe Valea-Jiului.)

SĂ NE CUNOAȘTEM.

„Unde-i unul nu-i putere, unde-s doi puterea crește". Vorbă veche și adevăr vechiu. Când nu poți isprăvi singur ceva, te întovărășești cu alții ca să izbutești. Și vei izbuti! Dar nu totdeauna. Vei izbuti numai atunci, când toți tovarășii cu cari te-ai întovărășit vor arde de acelaș dor, vor fi însuflețiți de aceeaș vrere, când toți vor urmări aceeaș țintă. Altcum nu! Dacă unul va trage *hais*, celalalt *ceă*, oricât de mulți ar fi, nu vor putea isprăvi nimic, nu vor putea duce plugul până în capătul brazdei.

În ce stă ascunsă așa dar puterea unei tovarășii? În mulțimea tovarășilor? Fără îndoială că și în aceasta. Dar nu cea mai mare. Puterea cea mare a tovarășiei stă ascunsă în potrivirea gândurilor și dorințelor tovarășilor, în țanta comună pe care să trudească s'o ajungă. Potrivirea aceasta a gândurilor, vrerilor și dorințelor, ne dă curaj, ne mărește puterea de stăruință și e cea mai puternică cheazăie de izbândă. Oare pentruce?

Pentrucă îndatăce se convinge un om că vrerea lui, sau se zicem părerea lui, într'o anumită afacere, nu e o părere singuratică, ci e o părere împărtășită și de alți 10, 50, 100, 200 de inși, părerea sfioasă de mai nainte se prefăce în *convingere nestrămutată*, că numai așa poate fi și altcum nu, se prefăce într'un fel de credeu, pentru a cărui ducere la îndeplinire (realizare) va fi în stare să desvoalte o stăruință indoită, ba înzecită chiar, decum ar fi fost în stare să desfășure înainte de a cunoaște și părerea altora.

Și cum e cu tovarășia, e și cu neamul. Numai un neam unit *în cugete și în simțiri* va putea da înainte, se va putea ridică și înălță. Numai neamul ai carui fii hrănesc aceleași doruri și se încălzesc la flacăra acelorași nădejdi au rost pe lume, prin urmare numai acestia au dreptul de a trăi. Neamurile ai căror fii își părăduesc puterea în certuri, zavistie, uneltiri unul împotriva celuilalt; neamurile, cari nu au o stea conducătoare în lume, nu-s vrednice să vadă fața soarelui, menirea lor e mormântul de veci, fiindcă n'au nici un rost pe lume.

Iată de ce trebuie să *ne înfrățim în cugete și în simțiri!*

Iată de ce trebuie să dăm ascultare cârmacilor corăbiei neamului nostru: frunțașilor și conducătorilor, cari cunosc mai bine decât noi primejdiile, cari ne amenință pe întinsul mării acestei lumi, și cari cunosc mai bine căile pe cari putem ajunge, cu mai mulți sortii de izbândă la țânta spre care nizuim cu toții. Dacă unul va cărnî la dreapta, celălalt la stînga, vom păți ca racul, broasca și știuca din poveste, sau ca omul, care vrînd să-și are locșorul de pămînt ar prinde un bou înainte și pe celălalt îndărătul plugului, dându-le apoi bice să tragă.

Infrățirea gândurilor, vrerilor și simțemintelor, — cari pe mulți îi fac din pitici uriași, — nu se poate face însă decât, dacă avem prilej să ni-le destăinuim unii altora, să ni-le cunoaștem. Prilejul acesta ni-l poate da iarăși numai întîlnirea din când în când pentru acest scop. Tot numai întîlnindu-ne, — prin schimbul gândurilor și simțemintelor, — putem să ne cunoaștem cum se cade, poate să se sălășluiască încredere în sufletul nostru unul față de celălalt. Cu aceste prilejuri învățăm să ne iubim unii pe alții, ceea ce este cheagul și temelul acestei infrățiri și totodată al tăriei noastre.

Ian să vedem acum oare țaranul nostru ține seamă de lucrurile acestea?

Ține și nu prea. Ține, intrucât cei dintr'un sat se cunosc foarte bine, se cunosc până în măruntae, cum s'ar zice. E și firesc să se cunoască bine aceștia; se întîlnesc doar aproape în fiecare zi. Își cunosc năcazurile și durerile. Se jeluesc unii altora, se mîngăie. se îmbărbătează. Atîta însă. Pe cei de altă parte nu-i mai cunoaște țaranul nostru, sau și dacă-i cunoaște — cum sînt negustorii — îi cunoaște puțin. Cu cât e cineva dintr'un sat mai îndepărtat de al lui, cu atît îl cunoaște mai puțin.

Cum se li să infrățescă dar gândurile și simțirile, când ei nici nu se cunosc? Dar mi-te pe cărturari? Pe aceștia nu-i vede decât cel mult pela alegerile dietale. Cu prilejul acesta dacă nu va avea norocirea să schimbe cu ei 2—3 vorbe. Incolo sănătate 'n straiță! Iată dar greutatea cea mare a infrățirii, a închegării gândurilor și simțemintelor noastre, — vor zice cu toții. Răspunsul nostru e: așa-i și nu-i așa! E așa intrucât atunci, când stai cu cineva față în față, între patru ochi, altecum îți destăinuești sufletul, decât atunci când trebuie s'o faci prin rostul altuia. Și nu i așa, intrucât cărturarii și conducătorii noștri pot să ne destăinuească gândurile și simțemintele lor fără ca să vină ei în persoană la noi. Cum adică?

Prin scrisul lor. Nici nu putem aștepta dela ei, ca să fie tot în mijlocul nostru. Și ei își au doar năcazurile lor, și pe ei îi muncesc grijile vieții și ei trebuie se vadă ce vor băgă mâne și poimâne în gură. Cei cu dragoste de neam însă, cari nu se pot abate mai adeseori în mijlocul nostru își știu rupe lotdeauna atîta răgaz ca să și aștearnă pe hîrtie vrerile, dorințele și povețele lor înțelepte. Și slova lor înțeleaptă o duc foile și cărțile, peste tot cuprinsul locuit de Români. Și datorința noastră care

este, față de scrisul lor izvorât din dragoste de neam pentru binele obștesc al neamului?

Să-l cetim, să-l rumegăm, să ne înfrățim cu gândurile și



N. Originescu: La plajă.

simțemintele, cari se desleagă din acel scris, dacă ne convingem că sânt spre binele nostru și să căutăm să vedem cum am putea duce la îndeplinire povețele lui. ●

Axente Bănciu, prof.

(Va urma).

SCRISOARE CĂTRĂ UN ȚĂRAN.

Iubite Nicolae!

Mă întrebi de *sobol* (cârțiță, cârțițoiu, hârciog, cum îl numesc pe airea), despre care zici, că face multă păgubă, scurmă răturile, ridică mușunoaie în țelini, unde ar crește iarba mai frumoasă, ba că ți-a stricat chiar și grădina; pe urmă că nu înțelegi, la ce a mai lăsat Dumnezeu și făpturi de acestea.

Multe nu înțelegem noi și le socotim de rele, măcar că sânt tocmai bune. Înțelepciunea lui Dumnezeu e mai mare decât a noastră, fie făpturile Lui mari, fie mici; pe pământ ori în pământ, în apă, toate își au rostul lor, prin urmare și sobolul.

De primăvara până toamna târziu și mai ales toamna, el sapă într'una, face drumuri lungi și cotite, în cari își adună: melci, vermi, omide, gândaci, gărgărițe și alte animale stricătioase pe cari le măncă.

Nu scurmă așadar, ca să ne supere pe noi, ci ca să se hrănească. Și ce noroc pentru noi, el culege vermi ce rod rădăcinile ierburilor, gândacii, omidele ascunse, și curăță astfel pământul.

Grea muncă am avea, când noi ar trebui să pustiim multele animale stricătioase. Vei înțelege dar, că sobolul ne face și bine, ne este tovarăș de muncă. Dar nu numai prin pustiirea animalelor stricătioase ne face bine, ci și prin țărâna ce o scoate, apoi prin găurelele săpate.

Aerul, care ajută creșterea și întărirea ierburilor și altor plante, prin găurelele intră mai ușor în pământ, iar țărâna îngrășe țelina. N'ai băgat de seamă, că ce iarbă mare crește pe lângă mușunoaie?

Bine, bine — vei zice — ce folos că crește și n'o poți cosi de mușunoaie. Adevărat, economul harnic însă nu se uită la ele, ci de cu bună vreme le risipește și-și obleşte țelina. Încă până nu începe iarba să crească, tu să-ți risipești moșinoaiile toate. Țărâna lor îți va îngrășă țelina, și tu vei avea iarbă frumoasă. Nu te uită după alții, începe tu și îndeamnă-i și pe ei, să nu sufere moșinoaiile pe rături, pentru că au pagubă mare.

Făcând astfel, coasele voastre vor umbla fără pedecă, și veți avea bucurie.

Despre lițiac, altădată.

Ch.

PROIECT DE TOVĂRĂȘIE PENTRU ASIGURAREA VITELOR.

de

Nicolae Garoiu.

(Urmare).

16. Dacă cineva n'ar plăti repartiția satorită în termen de 8 zile dela publicare, i se va mai cere de 2 ori, din 5 în 5 zile, pentru ceea ce plătește câte 5 fileri, și dacă nici după aceasta nu plătește, se poate socoti ca ieșit din tovărășie. Dacă și direcțiunea sau comitetul administrativ se învoiește, dimpotrivă direcțiunea scoate repartiția pe calea legii; pentru întâmplările de nenorociri ale vitelor celui îndărătnic, în zilele de provocare la plată, tovărășia nu e răspunzătoare; cel ieșit din tovărășie pierde toate drepturile, și nu poate cere înapoierea banilor plătiți.

17. Cel asigurat are drept să ceară și tovărășia e datoră să plătească despăgubire pentru toate întâmplările de nenorocire, adevărate: sugrumare, desbinare, sângerare, încuiere, impungere, frânturi, stricăciuni prin fiarele sălbatice, înveninare, surpare, alunecare și alte nenorociri de felul celor înșirate; paguba trebuie plătită, după dovedirea ei, în termen de 8 zile.

18. Fiindcă în întâmplări de boală de vite — boala adusă din răsărit — pestis bovina — și alte boale lipicioase, statul și organele sale iau cele mai aspre măsuri pentru ca boalele să nu se răspândească și pentru stărpirea lor, și așa se poate zice, că nici astfel de boale nu mai pot lua mari întinderi, se statorește, că legătuelile din acest contract să aibă putere și pentru întâmplări de boale lipicioase, însă sub următoarele îngrădiri:

- a) despăgubirea se statorește pentru toate întâmplările de astfel de boale numai după ce se adevărește, oficios că boala a încetat cu totul;
- b) dacă toată paguba nu trece peste 5000 cor., ea se plătește în înțelesul acestui contract;
- c) dacă paguba trece de 5000, dar nu peste 10,000 coroane, se plătesc 50% din pagubă;
- d) dacă paguba trece peste 10,000 cor., la propunerea comitetului administrativ va hotări adunarea generală: dacă și câte % se pot plăti celor păgubiți, iar pentru acest sfârșit se poate folosi întreg fondul general, iar din fondul de rezervă 50% sau și mai mult.

19. Prețul vitelor de asigurare se stabilește an de an prin 2 membri ai vecinătății (ai plasei sau stradei) și a unui membru din altă vecinătate; majoritatea hotărăște; prețurile au a se ține în sume rotunde de: 100, 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450 și 500 coroane, ceea ce se induce în protocolul vecinătății; de aceea comuna întreagă se împarte în 4—8 vecinătăți, după plase sau strade; din fiecare vecinătate se alege câte 2 bărbați de încredere, cari toți formează împreună direcțiunea sau comitetul administrativ.

Prețuirea se începe și sfârșește în decursul lunii lui Decembrie, sau se face și de 2 ori în an și adică la începutul lunii lui Noembrie, când vitele se așează de iernat în grajduri, și în Aprilie, când ies la pășune. Anul de asigurare și administrare începe cu 1 Ianuarie și se sfârșește cu 31 Decembrie al fiecărui an. Prețuirea să se facă cu toată acuratețea.

20. Nici o vită asigurată nu se poate înlocui cu altă vită.

21. Nu se primesc spre asigurare vite de tot bătrâne, bolnave, slabe și cele sub prețul de 100 cor.¹⁾

22. Fiecare membru este dator a griji de vitele asigurate; nu e iertat să le bată și să le încarce peste puteri. Cel care ar lucra contra acestei hotărâri, poate fi scos din sânul societății și perde orice drept de despăgubire.

Pentru vitele prăpădite, despre cari se adevărește, că s'au primejduit din negrija și vina stăpânului sau a oamenilor săi, societatea nu e datoare a da despăgubire.

23. Orice întâmplare de nenorocire a unei vite asigurate, trebuie adusă îndată la cunoștința direcțiunii și a veterinarului, asemenea trebuie înștiințate orice semne de boală s'ar ivi la o vită asigurată;

dacă prăpădirea unei vite s'a întâmplat în comună sau aproape de comună, se trimit cei 2 membri ai vecinătății din direcțiune, împreună cu veterinarul spre a cerceta și adevărul că anume: s'a prăpădit tocmai vîta înștiințată de stăpîn, cum și pricina și felul cum ea s'a prăpădit;

o vită bolnavă e a-se cerceta îndată prin veterinar și stăpînul are să urmeze întocmai îndrumărilor veterinarului sub urmarea de a-și pierde dreptul de despăgubire;

veterinarul cu direcțiunea pot să deie poruncă și stăpînul trebuie să se învoiască la tăierea vitei, dacă de vindecare nu mai poate fi nădejde, fiind cu neputință, sau prea costisitoare;

¹⁾ Când temeiul prețului începe cu 50,000 cor., se pot lua vite și prețuite cu 50 cor.

dacă stăpânul nu s'ar învoli nicidecum la tăierea vitei și totuș ea s'ar prăpădi, stăpânul își pierde dreptul de despăgubire; precum și atunci, dacă stăpânul n'ar aduce la cunoștința direcțiunii și a veterinarului înbolnăvirea sau prăpădirea vitei.

(Va urma).

CE SĂ MÂNCĂM?

V.

Puterea de a da căldură, puterea hrănitoare ce zace în mâncările pe cari le are ori le poate avea Românul la casă, este precum urmează:

A. Mâncările animale.

I. Cărnurile.

Dau hrană puternică, fiindcă cuprind în o sută de părți — socotite fiind fără oase:

	<i>Albușoase:</i>	<i>Grăsime:</i>	<i>Făinoase-zăhăroase:</i>
Carnea slabă (macră)	20	7	—
„ „ grasă	16	37	—
Slănină	3	81	—

Iar după ce Făinoasele-zăhăroase, cari lipsesc din carne se înlocuesc, după cum vom vedea, prin pâne ori mămăligă, mâncarea de carne, — fie ea de porc, de păseri, de vită, de oaie, de pește, — dă hrană desăvârșită.

2. Laptele.

Laptele, și tot ce pregătim din lapte, precum *smântâna*, *untul*, *cașul*, *brânza* sunt dintre cele mai mari bunătăți la casa omului. Pe-o sută de părți se vin:

	<i>Albușoase:</i>	<i>Grăsime:</i>	<i>Făinoase-zăhăroase:</i>
In laptele nesmântănit	4	4	5
„ „ smântănit	3	o jum. de parte	4
In smântână	4	26	4
In unt	1	84	1
In caș	34	2	5
In brânză	31	29	—

3. Ouăle.

Ceice-și dau ouăle din cămară pentru toate nimicurile, de bunăseamă nu știu că-și dau totatătea părțile din sănătate. Că ouăle, făcute păparadă (păpară) ori fierte, dar nu chiar până se întăresc, dau hrană prețioasă și ușoară la mistuire. — O sută de părți de ou ne dau:

<u>Albușoase:</u>	<u>Grăs.:</u>	<u>Făin.-zahăr.:</u>
12 părți	10	—

Două ouă plătesc cât o jumătate de cupă de lapte bun.

B. Mâncări vegetale.

1. Grăunțoasele (Cerealele).

a) *Cucuruzul* („porumbul” în România). Mare noroc avem că cucuruzul are putere hrănitore mare, căci altcum cei cari numai din sărbători în sărbători pot gustă pita, ar fi peritori de foame. Mămăliga (coleșea), dacă nu-i dăm făină stricată („încinsă”) are tot felul de materii hrănitore. Din 100 de părți:

<u>Alb</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
14	4	71

b) *Pânea* (pita) *de grâu*, pe 100 de părți:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
7 părți	1	55

c) *Pânea de săcară*, pe 100 de părți:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
6	1	50

d) *Orzul curățit* (arpăcașul), pe 100 de părți:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
11	2	72

e) *Orezul* (riscașul, riscaș), pe 100 de părți:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
8	1	76

f) *Meiul* (mălaiul mărunț), pe 100 de părți:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
11	6	67

2. Păstăioasele.

a) *Fasolea* (bobul). Hrană de mare preț; pe 100 de părți

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-vâh.</u>
24	2	52

Prin prea mult oțet se îngreunează mistuirea.

b) *Mazărea* (mazerea frecată). Asemenea.

c) *Lintea*, și mai puternică decât mazărea:

<u>Alb.</u>	<u>Grăs.</u>	<u>Făin.-zah.</u>
26	2	54

3. Rădăcinoasele.

Peste tot dau puțină hrană. Pe 100 de părți:

	<i>Alb.</i>	<i>Grăs.</i>	<i>Făin.-zăh.</i>
a) <i>Crumpenile</i> (cartofii, cicioi-cile, picioicile, barabulele, handra-bulele)	2	—	21
b) <i>Morcovii</i> („murele“)	2	aproape nimic	9 și ceva
c) <i>Ridichea</i>	2	ceva	10
d) <i>Sfecla</i>	2	ceva	8

Tot cam asemenea și celelalte rădăcinoase.

4. Ciupercile și bureții.

Dau *uscați* hrană bunășoară:*)

<i>Alb.</i>	<i>Grăs.</i>	<i>Făin.-zăh.</i>
20	1	20

Proaspeți dau cu mult mai puțin nutremânt.

5. Legumile („verdețurile“).

Ca hrană au foarte puțin preț. Chemarea lor de căpetenie este să deă *gust* mâncărilor. Facem deci sală rânzii, dacă o înfundăm cu curechiu, cu crastaveți și altele, ce se țin de aici.

	<i>Alb.</i>	<i>Grăs.</i>	<i>Făin.-zăh.</i>
a) <i>Curechiul</i> (varza)	2	aproape nimic	5
b) <i>Crastaveții</i> (castraveții)	2	—	2
Tot asemenea și			
c) <i>Ceapa</i> (și hașma),			
d) <i>Aiul</i> (usturoiul),			
e) <i>Sparanghelul</i> („șparga“),			
f) <i>Știrul</i> ,			
g) <i>Purul</i> ,			
h) <i>Călăraba</i> (gulia) ceva mai bine,			
i) <i>Șteria</i> , și altele:			

6. Poamele.

Au puțină putere de nutrire.

Din 100 de părți:

	<i>Alb.</i>	<i>Grăs.</i>	<i>Făin.-zăh.</i>
proaspete	1	—	10
uscate	3	ceva	55

Să nu se mânance cu simburi cu tot, căci pot pricinui boale de mărunțai.

7. Gustoasele (dresurile, condimentele).

Putere hrănitoare n'au de loc. Însemnătatea lor zace într'aceia, că dau *gust* mâncărilor. Iar cu cât e mai gustoasă mâncarea, cu atât mai multe sucuri slobod ghindurile gurii, cari su-

*) După König. Vezi Dr. Munk - Dr. Uffelmann: Die Ernährung des gesunden und kranken Mensch. Ed. III. pag. 163.

curi ușurează mult mistuirea. Insemnăm aici gustoasele mai de căpetenie: *Anasonul, Chiminul, Cîmbrul, Coriandrul, Cuișoarele, Ghimberul, Mărariul, Muștarul, Pătrânelul, Piperul* (chiperiul, ardeiul), *Scorțișoura* (țimetul), *Șofranul, Vanilia*, ș. a. m. d.

C. Beuturile spirtoase.

Beuturile spirtoase, cari au o însemnătate așa de grozav de mare în viața Românului, sînt vrednice să le facem o scrisoare deosebită, care va urma în curînd.

Acum, la sfîrșitul scrisorii dăm cîteva îndrumări, cari trebuie luate în seamă la toate mîncările:

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

2. Să fie *gustoasă*, căci precum văzurăm, din ce sînt mai gustoase mîncările, tot mai bine le cuprind și pătrund sucurile mistuirii. Gustul mîncării să nu fie zi de zi tot același.

3. Să fie cum cerea zmeul din poveste „nici caldă, nici rece”. Dacă vom împlini cerințele astea, *mîncarea* ne va cădea bine. Iar despre *beutură* — vom scrie în curînd.

Graz, Ianuarie 1907.

Aurel Dobrescu,
student în medicină.

CHIPURILE NOASTRE.

La pășune. Tot din minunatele chipuri ale măiestrului Grigorescu.

ȘTIRI.

Prelegeri economice. — Din mai multe părți ne-au venit întrebări, dacă despre ținerea prelegerilor economice trebuie vestite autoritățile administrative. Comitetul central, în ultima ședință, s'a ocupat de această întrebare și a hotărît ca pentru încunjurarea oricăror neplăceri prelegerile economice să se anunțe autorităților în drept.

Din Despărțăminte. — Directorul desp. Beiuș, ne scrie, că în cursul anului trecut, izbindu-se de greutăți neașteptate, nu s'a putut face nimic pentru învățătura poporului dela sate. Au reușit însă să dea ființă unei reuniuni de cântări în Beiuș, care înaintează frumos. Despărțămîntul cere să le trimitem de aici oameni cari să țină prelegeri poporului. Rugămîntea lor o vom împlini-o. Ne mirăm, însă, cum în Beiuș, unde e un gimnaziu românesc, nu se găsesc cîteva profesori, cari să fie în stare a vorbi poporului. Tot acest despărțămînt se va îngriji ca ucenicii români de meșteșugari și de neguțatori din Beiuș să fie împărțășiți de o creștere românească.