

CURS
DE
GOSPODĂRIE

IN CONFORMITATE CU PROGRAMELE IN VIGOARE

A
ȘCOALELOR SECUNDARE, PROFESIONALE, NORMALE

PENTRU

CLASA IV-a

DE

LUCREȚIA DIMITRESCU-ALDEM

EX-DIRECTOARE A INST. I. OTTETELEȘEANU (MĂGURELE)

Aprobat de Onor. Ministerul Instr. Publice cu No. 735
din 14 Iunie 1926.

EDIȚIA I

Tipărită în 5000 exemplare

BUCUREȘTI

TIPOGRAFIA „NAȚIONALĂ” JEAN IONESCU & Co.
1, Strada Bursei, 1

Prețul 65 lei.

Toute exemplaire vor purta semnătura autoarei.

Lucretia Dimitrescu Aldea

CURS DE GOSPODARIE

IN CONFORMITATE CU PROGRAMELE IN VIGOARE
A
ȘCOALELOR SECUNDARE, PROFESIONALE, NORMALE
PENTRU
CLASA IV-a

DE
LUCREȚIA DIMITRESCU-ALDEM
EX-DIRECTOARE A INST. I. OTTETELEȘEANU (MĂGURELE)

Aprobat de Onor. Ministerul Instr. Publice cu No. 735
din 14 Iunie 1926.

EDIȚIA I

Tipărită în 5000 exemplare



BUCUREȘTI

TIPOGRAFIA „NAȚIONALĂ” JEAN IONESCU & Co.
1, Strada Bursei, 1

Biblioteca Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

1. Socrind că elevete de clasa IV pot avea pregătirea științifică pentru înțelegerea unor cunoștințe mai amănunțite de aerarea și dezinfectarea locuinței, odată cu repetirea materiei din anii trecuți se va reveni și asupra acestui capitol, refăcut ca pentru clasa IV.

2. Rețetele tipărite cu alte caractere sunt chestiuni de consultat, rămânând la latitudinea D-ilor mîiestre de a aplica pe cele mai practice, în conformitate cu programa.

3. Listele dietetice speciale, privesc mai ales școlarele de gospodărie, unde pot fi ușor aplicate.

Luc. Dimitrescu-Aldem

CAP. I.

Aerul și aerarea.

Aerul ce trebuie să respirăm în locuința noastră urmează a fi perfect curat, trebuie să aibă numai părțile normale constante de oxigen și azot o cantitate mică de acid carbonic (3 la 10000). Îndată ce ar mai cuprinde alte corpuri întâmplătoare, cum gaze de metan (ce se exală din bălți), bioxid de carbon, gaze amoniocale ce vin dela latrinele rău construite, cum și hidrogen sulfurat, ori pulbere și microorganisme, atunci aerul e viciat și ne îmbolnăvește.

La 100 volume aer bun se găsesc 21 volume oxigen. Atunci chiar când aerul n'ar avea corpuri întâmplătoare, dar și ar perde acest volum de oxigen, cum se întâmplă în localuri publice (teatre, școli etc.) săli în care e îngrămădire de lume și aerul nu se primenește, atunci aerul devine stricat. În alte locuri cum de ex. la marginea mării, în pădure, sau după ploaie, se găsește *ozon* sau oxigen condensat. A respira aer ozonizat este a-și întări plămâni. [S'au făcut experiențe în sanatorii; întrebându-se aer ozonizat, s'a constatat o creștere a numărului globulelor roșii și a hemoglobinei, ceea-ce aduce îmbunătățirea stării generale].

Azul celalt element esențial al aerului n'are nici o înrăurire activă asupra organismului nostru, moderează numai acțiunea prea vie a oxigenului.

Vaporii de apă cari s'ar află în aerul locuinței noastre sunt dăunatori sănătăței; pe lângă reumatismul ce l'am dobândi, respirând tot un așa aer, ne anemiem sângele.

Bioxidul de carbon (CO^2) ce se găsește în mijlocie 3 10000. Îndată ce ar fi în proporție mai mare, e dăunător sănătăței, poate chiar produce moartea. Cu cât se adună în mai mare cantitate în aerul ce îl respirăm, cu atât se face mai greu eliminarea aci-

dului carbonic, ceea-ce aduce turburări în nervi, respirație, circulație și dă moartea.

Prin respirație se absoarbe oxigenul neapărat trebuincios arderilor din corpul nostru și darea afară a acidului carbonic, rezultatul acestor arderi. Într'o oră consumăm 24 litri oxigen și eliminăm 22 litri acid carbonic. Substanțele, volatile ce ar mai eși odată cu eliminarea acestui gaz, gazele pulmonare, sunt otrăvitoare și nu e numai respirația noastră care strică aerul, ci și pielea noastră, lămpile, sobele. Lămpile și sobele absorb oxigenul din cameră și dau afară carburi de hidrogen.

Plantele verzi de ornament nu strică așa mult aerul după cum s'ar crede. Când e aerul viciat în cameră, simțim durere de cap, amețeală, greață, sudori reci, înăbușeală, leșin.

Cei cari sunt nevoiți a lucra în fabrici, tipografii etc. unde aerul e foarte stricat, li se slăbește constituția, se anemiează, cu vremea ofțează. *Aerul ce trebuie fie-cărui om să respire într'un ceas s'a stabilit de învâțați că ar fi 50 m. c.*

Nu putem avea întodeauna 50 m. c de aer, dacă nu s'ar ventila camerele și aerul curat să năvălească din afară spre primenire.

Mai greu e în timpul nopței, timp de 8 ore nu se pot deschide ferestrele, pe unde se face marca aerare. Ar trebui deci pentru un om 400 m. c aer pentru noapte.

Acest volum de aer reprezintă o cameră de 10 metri lungime, 8 lățime, 5 înălțime adică $10 \times 8 \times 5 = 400$ m. c. aer. Așa bună-oară dormitoarele de școli ar trebui să aibă dimensiuni colosale, acolo trebuie să, doar mă cel puțin 20 elevi. Lucrul se ușurează prin aceea că pentru un copil calculăm 25 metri cubi (consumă pe jumătatea unui adult), apoi ventilațiile sistematice primenesc aerul, de alt-fel aerul mai intră și pe la ferestre, uși, iarna se primenește prin arderca focului. Așa dar dacă ar fi un dormitor de 20 elevi, consumând fie-care câte 25 m. c. aer pe oră, timp de 8 ore, dormitorul ar trebui să aibă 4000 m. c. aer adică $20 \times 25 \times 8 = 4000$ m. c. aer. Aceasta ar reprezenta o sală lungă de 40 metri lată de 20 metri, înaltă de 5 metri adică $40 \times 20 \times 5 = 4000$ m. c. aer. În realitate dormitoarele sunt cu mult mai mici, aerul de respirat e îndestulător prin aerarea zilnică, deschizând ferestrele și prin diferite ventilații.

Cele mai bune ventilații sunt acelea cari pot să introducă în cameră pentru fie-care individ cantitatea de aer ce li trebuie pe oră. Ventilatoarele sunt unele în afara sălilor și împing aerul curat din afară în interior, altele care sunt în camere și aspiră aerul curat pentru camere. Cele dintâi se zic ventilatoare prin propulsiune; cele de al doilea ventilatoare prin aspirațiune.

Ceea ce strică aerul într'o cameră este și fumul de tutun. Această plantă conține otrava descoperită de Dr. Nicot, nicotina; și se mai produce și oxid de cărbune prin arderea sa. E explicabil așa dar, cum o atmosferă încărcată cu asemenea gaze poate fi vătămătoare. La țară aerul este cu mult mai curat decât la orașe. În centrele mari de populațiune aerul e vițiat prin pulberea ce o fac copitele cailor, cari tocindu-și potcoavele lasă și fier în această pulbere; tot așa și roțile trăsurilor.

Tot în orașele mari se găsesc în aer mici părțile de cărbuni provenite din fumul coșurilor de fabrici. În pulbere se mai găsesc: celule vegetale, boabe de amidon, polen de la flori, spori de la plante, bucățele de bumbac, părțile de cadavre de insecte, bucățele de păr, de lână, viețuitoare microscopice, ouă de ale lor etc.

Un aer așa încărcat dacă l'am respira, fără îndoială că suferim; întâi ochii suferă, apoi putem căpăta bronchite, pneumonii ¹⁾

Când aerul e încărcat cu mare cantitate de pulbere, e bine să respirăm pe nas, căci acesta disolvă chimicește toate impuritățile, pe cari le dăm apoi afară. Cât pentru cruțarea ochilor se mai recomandă și ochelari de praf: sunt negri.

Ființele microscopice din praf pot fi: microbi sau bacterii, fermenți. Aceștia împiedică ranele de a se vindeca, de aceea ranele nu se lasă în contact cu aerul; produc boalele contagioase; iar fermenții ajută la fermentarea laptelui, vinului etc.

Microbii trăiesc în apă, în materiile organice, lapte, carne, etc. unde pot suferi transformări, putrefacții. Când mediul le convine se înmulțesc și unii dau naștere la spori (ouă). Sunt mici

1) Pentru preîntâmpnarea boalelor ce le-ar aduce aerul vițiat și plin de microbi de tot felul, se va păstra perfectă curățenia în toate, se va primi cât mai mult aerul și vom fi dușmanii prafului, muștelor și a oricărui insecte necurate.

de tot, infimi (o miime de milimetru); ei au diferite forme și numiri după felul boalei ce o produc.¹⁾

Căldura soarelui, oxigenul din aer, antisepticele omoară bacteriile. *O căldură mare de 80° îl distrage; sporii rezistă, numai la 120° căldură mor.* Bacteriile utile sau fermenții se mai zic și zimogene. Acestea transformă vinul în oțet; înmulțindu-se în lapte, transformă zahărul din lapte în acid lactic, îl covășește. Un ferment de mare importanță e *fermentul nitric*; acesta ajută la creșterea plantelor, cari au atâta nevoie de azot. Acest ferment se găsește mai ales în locurile unde s'au pus îngrășăminte și unde este deci mult amoniac. Plantele trag din amoniac azotul, iar pe acesta îl izolează fermenții nitrici.

Dacă un loc ar fi sterp de acești fermenți, plantele s'ar desvolta, însă n'ar da flori și deci nici semințe.

Desinfectarea locuinței.

Prin curățirea zilnică a camerilor și prin întreținerea în perfectă curățenie a întregii gospodării, scăpăm de multe boale. Așa dar, apa curată și cu săpunul îndepărtează nu numai necurățiile, ci și bacteriile. Presupunem însă că unul din membrii familiei a avut o boală contagioasă, atunci de bună seamă se impune o desinfectare radicală. Desinfectarea se face cu substanțe, pe cari le numim antiseptice (contra putrefacției) cari omoară bacteriile. Cu cât antisepticul va fi mai puternic și mai ușor de întrebuințat cu atât va fi mai bun. Antisepticele sunt unele în stare de pulbere, altele se desfac în apă, alcool etc. și se prepară în soluții de diferite tării. Dintre antisepticele mai des întrebuințate sunt: *Sublimatul corosiv, acidul fenic, creolina, sulfatul de cupru, sulfatul de fer, sulfatul de zinc, formolul, acidul boric, leșia tare, laptele de var și pucioasa.* *Sublimatul corosiv* se găsește preparat gata la farmacia în niște pastile de 1 gram. Acestea se disolvă într'un litru de apă fiartă și avem soluția ce ne trebuie, care e puțin roșatică, de oarece i s'a adăogat pastilei o minimă cantitate de colorant roșu, spre a se deosebi de alte soluții incolore, fiindcă acest desinfectant puternic e foarte otrăvitor. *Fenolul (acidul fenic)* se întrebuințează 30-50 grame la 1 litru apă. E mai scump decât sublimatul și se întrebuințează mai ales la sterilizarea secrețiunilor și excrețiunilor bolnavilor (se stropește prin casă și se toarnă în vasul de noapte). *Creolina*

1) Higiena Dr. Ureche.

este rudă cu fenolul și e mai puternică cu miros mai pătrunzător, — se toarnă mai ales în latrine, când e contagiune în casă. *Sulfatul de cupru* (piatra vânăță) se întrebuițează 50 grame la litru. În acest antiseptic se înmoaie rufele bolnavilor de tifos, boleră, disenterie, etc. *Sulfatul de fer* (calaican) se toarnă în latrine, grajduri. *Acidul boric* 40 grame la litru de apă fiartă, se întrebuițează la răni ușoare, ochi, gură — nu e otrăvitor. *Formolul* este cel mai puternic desinfectant, când a fost în casă vre-o boală contagioasă. Pentru aceasta se închid perfect ușile, ferestrele, aștupându-se hermetic toate crăpăturile cu vată și apoi prin deschizătura ușei pe unde pătrunde cheia, se introduce formolul. Ținem apoi închis 2—3 zile.

Laptele de var. Varul stins cu apă este un desinfectant eficient $\frac{1}{2}$ litru de apă la 1 Kgr. var bulgăre și 1 litru de apă pentru 1 Kgr. var pulbere. Laptele de var se toarnă în latrine pentru a le desinfecă în urma unei boale din casă, sau în timpul epidemiilor ca prevenitor. Cu lapte de var se văruiesc pereții și aceasta constituie o desinfecare. *Se mai desinfecă și cu pucioasă.* Se astupă ermetic crăpăturile caselor, ferestrelor și în mijlocul odăiei golită de mobile îmbrăcate în ștofă colorată, se pune un lighian cu nisip, deasupra nisipului floare de sulf. Se stropește cu spirit floarea de pucioasă și i se dă foc. Se închide repede ușa și se lasă 24—48 ore. O disinfecare puternică a hainelor și mobilelor se face prin etuvă, dar le ruinează.

La bolnavi de multe ori se întrebuițează closet portativ. Fie sistematic, fie rudimentar făcut, ca o simplă ladă de lemn cu capac, în care se așează o găleată smălțuită, se va avea grijă de desinfecarea vasului. În acest scop pe lângă spălatul obicinuit se mai toarnă un desinfectant puternic (acid fenic, sulfat de zinc, etc.) care ia ori-ce miros și desinfecă.

La latrinele de prin gări se mai întrebuițează clor, fenol etc. La grajduri, vagoane de transportat vite se întrebuițează gudron și fenol (rezultat al arderii cărbunelui de hullă la diferite grade).

CAP. II

SPĂLAREA CHIMICĂ (Scoaterea petelor mai grele).

Prin spălarea chimică înțelegem curățirea rufelor și ștofelor etc. prin ajutorul produselor chimice cari se găsesc la orice droguerie și cari de alt-fel bine mânuite nu au decât influențe bune asupra lucrurilor. Acestea sunt:

Acizi	Sulfuric sau vitriol Clorhidric sau spirt de sare Azotic sau apa tare Oxalic (sare de măcriș) Boric Acetic (oțetul) Citric (din lămâie)	Acizi în genere sunt corpuri cari pișcă limba, pielea și roșesc hârtia albastră de turnesol. Cele mai slabe sunt acidul acetic și citric, cel mai tare acidul sulfuric.
Bazele	Potasa Sodiu	Bazele sunt corpuri cari albăstresc hârtia de turnesol înroșită de acizi. Ele se unesc cu acizii ca să facă săruri neutre. Dacă o culoare a unui obiect este alterată de un acid, se atinge pata cu o bază, care absoarbe acidul. Dacă se atinge cu prea multă bază, dă naștere la o altă pată, care se înlătură adăugând puțin acid.
Alcali volatili	Amoniac	Lichid cu miros pătrunzător, bine cunoscut, se întrebuințează pentru a cauteriza mușcăturile, înțepăturile și pentru saturarea acizilor, formează săruri cu acizii, scoate petele de grăsime.
Săruri	Carbonat de Sodiu Borax Alaun (piatră acră)	provine din acid boric și sodă Alaunul (e format din acid sulfuric, aluminiu, potasă) întrebuințat la vopsire, face cu materiile colorante un <i>lac</i> ce fixează vopsseaua pe stofă. Are diverse întrebuințări.
Apa de javel	Apa de clor	
Benzina		
Terebentina		

Cunoscând toate acestea și pentru a putea scoate petele de pe lână, țesături, pânzeturi, bumba, mătase, cată să știm, ce corp anume a comunicat pata, pentru a aplica tocmai produsul chimic eficace și cel mai eficient. Așa rufăria de corp soită de transpirație sau de un fel de grăsime, se spală cu leșie și săpun; rufele de masă, de bucătărie pot fi pătate de alte grăsimi, vin, cafea, zahăr, zeamă de fructe etc. Înainte de spălare li se scot petele. Hainele iarăși pot căpăta diverse pete; deci la fiecare din acestea țesături vom aplica pentru natura petei respective și produsul chimic ce o poate înlătura. Ca puncte inițiale vom nota:

1. *Grăsimile sunt insolubile chiar în apă caldă.*
2. *Alcolul cald le disolvă puțin.*
3. *Benzina, eterul, amoniacul, petrolul le disolvă complet.*
4. *Săpunul se amestecă cu corpul gras și adăugând sodă ori potasă care saponifică, le face solubile; iată de ce prima încercare de a scoate grăsimea de pe o rufă, e apa caldă leșioasă și săpunul. Acesta din urmă alcătuește spălarea obicinuită a ori cărei rufe.*

Iarăși de reținut sunt virtuțile fiecărui acid în parte, și celorlalte produse cu care lucrăm în spălarea chimică. Bunăoară:

1. Acidul sulfuric (vitriolul) arde tot ce atinge; pur e incolor sau foarte puțin brun, expus la aer devine repede negru, unindu-se cu pulberea din aer, ce o preface în cărbune. Când se amestecă apa cu acid sulfuric, amestecul se încălzește tare; trebuie să se toarne încet, acidul în apă amestecând, dacă se toarnă apă în acid, apa se reduce pe dată în vapori și izbucnesc, ceea ce poate produce arsuri pe mâni și față. Numai așa diluat, se întrebuințează la scoaterea petelor și atunci de abia se atinge pata, înmuind numai vârful unui bețișor. Acidul sulfuric slab 96% apă redă culoarea stofelor.

2. Acidul clorhidric sau spiritul de sare e un acid energetic, dar nu așa ca acidul sulfuric. Are culoare gălbue. Are putere activă asupra materiilor vegetale. *Apa de rugină* întrebuințată pentru a scoate petele de rugină e făcută din 1 litru apă cu un pahar (de vin) de acid clorhidric.

3. Acidul azotic sau apa tare a gravurilor se mai zice și acid nitric, extrăgându-se din nitru sau salpetru (silitră). Pătează

în galben pielea, mătasea, lâna, paiul, arde carnea. Disolvă toate metalele afară de aur și platină.

4. Acidul acetic sau oțetul, care se întrebuințează în operația spălatului chimic, este oțet din lemn, e cel mai slab acid.

5. Acidul oxalic este o sare albă întrebuințată pentru a scoate petele de rugină. *Sarea de măcriș* nu-i altceva, decât combinația acidului oxalic cu soda; această sare există în stare naturală în măcriș.

6. Acidul boric este în paiete cristaline transparente incolore; este un acid slab, se extrage din *borax* (acid boric cu sodă).

7. Acidul citric din lămâie este un acid slab, dar încălzit are energie asupra petelor de rugină de pe rufele albe.

8. Amoniacul sau alcolul volatil se întrebuințează mai ales la neutralizarea acțiunii acizilor. Se expune pata la vapori de amoniac și dispore. E și curățitor de pete de grăsime. Amoniacul se mai întrebuințează și la restabilirea culorii negre pe stofele de mătase, ce au suferit din cauza umidității.

9. Potasa și soda caustică sunt alcaline ce se întrebuințează numai la curățirea stofelor de in și bumbac. Lâna, flanela, mătasea sunt alterate, culorile sunt atacate. Întrebuințarea lor este însoțită de săpun puțin leșios.

10. Alcolul rectificat scoate multe soiuri de pește: de ceară, reșină, lac, spermanceti etc. amestecat cu *gälbenuş de ou* are mai mare putere curăţitoare, în cazul acesta se încălzeşte ușor.

11. Terahentina esență se întrebuințează la scoaterea petelor, de ulei, culori de pictură etc., fără altă umiditate.

12. Petrolul are acelaș efect.

13. Eterul sulfuric e disolvant de lacuri, reșină, grăsimi.

14. Apa de javel (de clor) e periculoasă prin faptul că roade rufa, se întrebuințează diluat în apă multă la scoaterea unor pete de fructe. În Franța se obișnuiește la spălat, foarte rar, ca la terminarea spălării rufelor să se facă ceea ce numesc *javelage*; pentru înălbirea lor se trece prin o limpezeală (în care se lasă un sfert de oră), făcută din 1 litru apă de javel la 100 litri apă, cam un pahar (de vin) la o găleată de apă. În această cantitate mică nu strică rufe.

15. Apa oxigenată. Se întrebuințează mult la curățirea obiectelor de sifel, paiu, pene și la stofele de mătase, de lâna (deschise).

16. Benzina e curăţitoare de grăsimi.

17. Sulfur sau floarea de pucioasă, înălbește lâna și mătasea, scoate și unele pete vegetale.

18. Ciulnului sau lemnul de Panama fertura lui se întrebuințează ierbinte la spălarea stofelor de culoare închisă, e un bun curățitor de pete.

19. Fierea de bou anume preparată servă la curățirea petelor de pe stofele închise.

Câteva rețete de spălare chimică ¹⁾

Spălarea stofelor de lână (deschise). Primul procedeu: *Se înmoaie stofa în apă rece. Se încălzește apă și se amestecă cu făină, 1 lingură de fie-care litru de apă, se lasă a ferbe ca și cum s'ar pregăti o gumă ușoară, adică nu mult. Scoți obiectul de lână din apă rece, torni deasupra apă caldă, după aceea compoziția de mai sus și freacă, ca și cum ai da cu săpun. Clătește cu apă caldă, după aceea cu apă rece.*

Al doilea procedeu. *Se pot curăți și fără apă mici obiecte de lână, acoperindu-le de făină și frecându-le bine; făina își schimbă culoarea devine cenușie; se scutură această făină murdărită, se reîncepe operația și așa de mai multe ori, până iese făina albă, lăsând obiectul curățit.*

Al treilea procedeu. *După o bună scuturare, obiectul de lână se cufundă în baia rece următoare.*

Acid oxalic 2 Kgr.

Sare de bucătărie . 2 —

Apa 100 litri

Se lasă în această baie unul sau două ceasuri. Ne vom servi de un hârdău. Obiectele sunt apoi limpezite. Acest procedeu servește nu numai la curățirea stofelor de lână, ci și a celor de mătase și a pălăriilor de pănă.

Al patrulea procedeu. *După curățire se cufundă obiectele de lână (deschise) în baia următoare, care e mai energică, dar nu prezintă nici un pericol:*

Acid clorhidic 4 litri

Acid sulfuric la 50° . . . 1 litru

Apă rece 4 litri

1) A. Poussart: Mille trucs pour conserver et réparer les mille objets d'un ménage pag. 259—262. Rețete și din experiență proprie. L. D. A.

De această bae ne servim pentru flanele, cuverturi, tricouri de lână, de mătase; e de ajuns a lăsa obiectele în ea aproape 10 minute. Se limpezesc apoi în multe ape.

Al cinelles procedeu. Se spală cu apă călduță amoniacată 1 lingură amoniac la litru de apă și cu săpun de Marsilia. Se spală ast-fel în două ape, se limpezesc și se întind să se usuce, sau le punem într'un cearșaf să se svînte și apoi pușin ude se calcă pe dos: dacă le-am călcă pe față, trebuie să călcăm cu o cărpă deasupra, alt-fel capătă lustru. La sfârșitul spălatului se trec prin o limpezială de apă cu acid sulfuric 1 lingură acid la 3 litri apă. La spălarea stofelor de lână esențialul e să nu le stoarcem ci să le strângem în mâini în sens longitudinal, iar pentru uscare se fac sul într'un cearșaf.

Apa oxigenată. Cel mai bun procedeu, cel mai general și cel mai ușor este al apei oxigenate: se poate folosi atât materiilor animale (lână, mătase, pene, fildeș (ivoriu) cât și celor vegetale (bumbac, până, lemn etc).

Se face baia următoare:

- 25 litri apă oxigenată
- 25 " apă naturală
- 15 gr. amoniac (un păhăruț).

Această baie e numai desmorțită la temperatura de aproape 20°, se pun în ea obiectele ce trebuiesc curățite și se lasă în ea aproape 4 ore întorcându-le bine la fiecare oră. Trebuie însă așezată baia într'un loc mai călduros pentru-ca temperatura să se menție la aproape 20°. Se scot pe urmă obiectele, se lasă să se scurgă și se expun la aer o oră sau două, apoi se clătesc.

Petele de zahăr. Zahărul e solubil în apă, se vor scoate dar aceste pete cu apă rece ori călduță, aceste pete par de obicei îmbăcșite, scrobite și pușin făinoase. Se așează partea pătată pe o farfurie, se îmbibă de apă, când pare că zahărul s'a topit, se șterge cu buretele, se trece după aceea cu ferul cald nu prea ferbinte. Dacă apa ar avea prea multă acțiune asupra culorii, se servește de alcool. Important este uscarea imediată a apei cu ferul, se evită ast-fel formarea cearcănelor.

Petele de grăsime pe culori deschise scoase cu benzina. La scoaterea petelor de grăsime benzina joacă rolul cel mai im-

portant ; trebuie însă procedat metodic și mai ales a împiedica producerea cearcânelor, cari pot face și mai urât efect decât însăși petele. Aceste cearcâne, sunt un soi de aureolă datorită prezenței lichidului în stofă. Se așază partea ce trebuie să-i se scoată petele pe o scândură de lemn foarte curată și se freacă pata cu o perie mică înmuiată în benzină. Se începe prin a încongiura pata de benzină și se freacă apropiindu-se de centru. Benzina introdusă în stofă nu mai e benzină curată fiindcă a dizolvat în ea materiile grase cari formează pata, dacă ne-am mulțumii numai cu o primă frecare, rezultatul ar fi o pată și mai mare. Trebuie dar scoasă această benzină grasă, care nu se mai vaporizează. Pentru aceasta se acoperea locul pătruns de această benzină cu o pulbere absorbantă (pastă de modelaj) terre de pipe (un fel de argilă cenușie închis, din cari se fac lulelele sau pipele și alte vase, prin ardere devine albă, absoarbe grăsimile) sau terre à foulon (tot soi de argilă întrebuințată la fabricarea postavurilor pentru a le scoate grătimea). Când pulberea și-a făcut efectul, se ridică stofa și se scutură ast-fel ca să cază pulberea. Dacă stofa nu-i uscată se pune din nou pulbere. La sfârșit se scoate această pulbere care nu se mai desface singură, frecând ușor cu miez de pâne rece. Pentru stofele de lână cari se usucă încet, întrebuințarea acestor pulberi e neapărat trebuincioasă și asta numai pentru stofele de culori deschise.

Pentru mătăsurile închise se operează altfel, se face să dispară cearcânelul întinzându-l mai mult, procedeul ar părea greșit pentru că lasă în stofă benzină încărcată de grăsime —dar se presară pe partea imbibată de benzină fărimături de pâne rece și foarte ușor se udă cu benzină, după aceea cu podul palmei se freacă ușor miezul întinzându-l ; în loc de miez de pâne, ne putem servi de un tampon de lână.

Pete de curățenie, ceva paradoxal și totuși se întâmplă. Când s'au scos petele unui vestmânt foarte murdar, se întâmplă că petele ce au fost scoase fac contrast cu restul hainei. În cazul acesta trebuie să se scoată petele de pe toată haina, trecând ușor cu peria înmuiată în benzină peste tot, micșorând cantitatea de benzină pe măsură ce ne depărtăm de petele scoase mai înainte.

Pete de apă. Apa face pe stofele lustruite un fel de pete în-

lumecate : se pot face să dispară : pe mătase și bumbac frecând la rece cu un fund de sticlă stofa așezată pe o masă perfect netedă. Pe lână, călcând cu mașina caldă, sau expunând la vapori vestimântul.

Petele de rugină. De obicei se servește de acid oxalic, de sare de măcriș sau de acid tartric : acești agenți sunt insuficienți ; preferabil e acidul clorhidric cu împătrită cantitate de apă. Se așează partea pătată pe o farfurie, se imbibă pata cu soluțiunea aceasta : pata dispore îndată, se clătește în multe ape curate. Dacă pata e veche și a fost fixată prin apă de javel, trebuie să se întrebuișteze soluția următoare :

Apă	1/2 litru
Sare de staniu	100 gr.
Acid clorhidric	150 gr.

Pe mătase nu sunt posibile scoaterea acestor pete. Și totuși cea mai simplă și practică rețetă ar fi aceasta : zeamă de lămâie fiartă. — Se stoarce în lingură zeama de lămâie și se ține lingura deasupra unei lumânări aprinse : când începe a ferbe zeama se cufundă pata de rugină și se lasă câte-va clipe să se pătrună, fără a se înălțura de la căldura lumânării. Pata cât de veche, dispore ast-fel. Se poate freca puțin pentru a ajuta mai repede dispariția petei. Înainte gospodina își pregătește rușa, așa ca numai pata să se atingă, și să observe și clipele de ferbere ridicând la intervale partea pătată din lingură, ca să nu stea mai mult decât just timpul necesar, alt-fel se roade rușa.

Petele de cerneală. Se începe scoaterea acestor pete prin a se servi de acid clorhidric de 4 ori apă mai multă ; pata de cerneală se roșește, se clătește apoi. Puțină apă de javel scoate această colorațiune. Petele de cerneală învechite trebuiesc tratate cu sare de staniu, ca și petele de rugină învechite. Pe mătăsării și stofe de lână se înlocuiește apa de javel prin acid sulfuros. Cum acum se fabrică cerneala cu negru de anilină, petele sunt mai ușor de scos, se lasă întâi pata în apă rece cât mai mult, după aceea se decolorează printr'o soluție de permanganat de potasă (vezi cum se scot petele de fructe). Se mai scot aceste pete când sunt proaspete, cufundând

partea pătată în spirit cald și ținându-se puțin, apoi se limpezește. Gălbenuș cu spirit încălzit are efect asupra petelor de cerneală.

Petele de urină de animal și de găinaș. Acestea sunt de obicei galbene sau roșiatice. E bine să se scoată îndată cu apă și săpun, ori amoniac îndoit cu apă, ori cloroform și pe urmă se limpezește. Pantaloni persoanele atinse de afecțiuni urinare după spălarea obicinuită, dacă nu es petele, se tratează cu o soluție ferbinte de apă cu ccil oxalic; pe urmă se limpezește în mai multe ape.

Petele de cerneală de China. Cerneala de China făcută dintr'un negru de cărbune și o gună specială când pătează o rufă, se imprimă adânc. Se vor scoate petele la fel ca cele de păcură. (Vezi cursul de cl. III).

Petele de stearină. Se așteaptă până ce s'a întărit pata, după aceea se îndoește stofa pentru că să se sfărâme pata, apoi ne servim de unghie sau de lama unui cuțit ca s'o înlăturăm cu totul. Dacă nu s'a scos complet se scoate restul cu benzină sau alcool la 90°. Și mai sigur e dacă lmbibăm pata cu alcool înainte de a căuta s'o sfărâmăm. Atunci cu ajutorul lamei o scoatem în întragime. Se mai scoate și cu ferul cald punând deasupra petei hârtia sugătoare; căldura ferului topește corpul gras care e absorbit de hârtie sugătoare, dar și stofa își ia o parte și dintr'o pată militică, superficială, se poate face o pată mare și profundă.

Petele de ceară se scot ca și cele de stearină, sfărșind prin a freca locul pătat cu alcool sau benzină.

Petele de pictură și vernis (lac) pe vestimente se scot ștergând întâi culoarea, apoi frecând cu alcool, dacă pata rezistă ne vom servi de benzină și apoi de săpun. Dacă pata e proaspătă, benzina ajunge s'o înlătore; dacă e veche, întărită, se acoperă de puțin unt, așa se lasă 10 ore până ce se înmoaie pata; se ridică apoi cu lama cuțitului, după aceea se servește de benzină.

Esența de terobentină scoate aceste pete, dar e bine să se frece apoi și cu benzină, ca să nu rămâe nici o urmă.

Petele de fructe, vin, cafea. Pe ori ce țesătură se poate încerca cu amoniac scoaterea acestor pete; dacă culoarea e

pușin alterată se clătește cu apă cu oțet. Iată și câte-va procedee speciale fie-cărei materii.

Pe lână și mătase se atinge cu pușin acid sulfuric lichid : în lipsă se umezește partea pătată și se ține deasupra unei bucățele de sulf ce ar arde. Se spală după aceea cu apă. Dacă s'a alterat culoarea se atinge cu amoniac. Pe stofele de bum-bac se atinge cu apă de javel (apă de clor), se clătește și se redă culoarea cu apă cu oțet. Petele de vin roșu dispăre tratându-se cu vin alb, apoi se clătesc.

Petele de șampanie se scot mai ales cu spirit rectificat pușin încălzit. După ce s'a udat locul pătat cu spirit se acoperă cu sare lăsându-se la odihnă 1 oră, se scutură apoi, se șterge cu o cârpă curată pușin udă, pe urmă cu una uscată. Cloroformul încă scoate aceste pete, pe urmă se limpezește, dar nu e practic, fiind-că lasă miros urât. Tot cu spirit se scot și petele de parfum.

Petele de mușegal se scot în multe feluri. Cel mai ușor și practic e făcând o soluție în părți egale de sare și sare de amoniac (câte o lingură, la 1 litru apă) și cusundând partea pătată se spală frecând. Laptele dulce ori bătut se întrebuințează atunci când petele sunt proaspete. Zeama de lămâie fiartă (ca la petele de rugină) scoate petele mai învechite. Pentru petele învechite se mai recomandă următoarea soluție :

$\frac{1}{2}$ litru apă caldă săpunată mult.

1 lingură de scrobeală albă

1 linguriță de sare

zeama dela 1 lămâie.

Se amestecă bine și se înmoaie partea pătată frecându-se. Pe urmă se limpezește în 2-3 ape și se usucă.

Petele de lapte se spală cu apă — cu benzină presărând scrobeala albă și frecând, apoi scuturăm bine stofa.

Petele de grăsime de pe catifea se scot ținând pe dos partea pătată și frecând-o cu peria îmbibată în spirit rafinat și valu bine înmuiată în spirit sau benzină face acelaș serviciu. Se calcă după ce s'a svântat pușin și tot pe dos. Esențialul e că fiind nevoie să se apere partea catifelată de turtire se va călca cu ferul în aer, adică ținând 2 persoane extremitățile catifelei și circulând cu ferul cald pe dosul ei cure se acoperă cu o cârpă udă pentru a face mai mulți vapori.

Alt procedeu este de a ține catifeaua deasupra aburilor de apă amoniacală. Benaina, petrolul e întrebuințat de multe ori la curățirea catifelei negre. Totul e călcatul pe dos, după ce mai întâi s'a gumat această parte.

Panglicile se curăță cu benzină și dacă sunt prea pătate, cu esență de terebentină. Aproape ude se calcă între două cârpe.

Mătasea ecru se curăță de pete spălând-o cu apă și săpun ca pe ori ce rufă. Esențialul e călcatul ei. Se calcă absolut uscată, alt-fel capătă cărâi (urme) urâte.

Crepul de Chine se spală cu apă rece și săpun, se usucă obicinuit și se calcă uscat. Unii nu-l calcă. Călcat își capătă lustru frumos.

Muselinul se spală în apă săpunată caldă și borax 1 lingură la 4 litri apă.

Tulurile, pânza subțire se spală la fel. Atât muselinul cât și acestea nu se storc. Se limpezesc în mai multe ape reci.

Mătăsurile albe de borangic se spală cu apă de ploaie caldă și amoniac 1 lingură la litru sau alcool. Se limpezesc nu se storc. Se calcă ude pe dos.

Pete de sosuri, ouă, ciocolată, lapte. Aceste pete se vor spală cu apă rece, apa ferbinte le răscoace, de nu au eșit cu apă, se șterg cu benzină.

Intrebuințarea permanganatului de potasă. Petele cari nu sunt produse de corpuri metalice (cerneala obicinuită, rugina) ci numai acelea care sunt datorite produselor vegetale se scot ușor prin mijlocul soluțiunei următoare :

Permanganat de potasă 10 gr.

Apă 1 litru

Soluția se face ori caldă ori rece, dar nu se întrebuințează decât rece. Se îmbibă pata cu acest lichid, se produce o colorațiune brună intensă, care se înlătură cu acid sulfuric. Se repetă de mai multe ori operația dacă e nevoie.

Cu ce se spală chimic pălăriile de palu.

1. Cel mai bun procedeu este apa oxigenată, diluată în apă naturală și amoniac.

Proporția ar fi :

25 litri apă oxigenată

25 « apă naturală

15 gr. amoniac (un păhăruț)

Cum se spală : Se scoate garnitura și accesoriile și se freacă cu peria înmuiată în această soluție.

2. Dacă paiul e pătat de umezeală înmoi pălăria 2—3 ore într'o soluție de acid oxalic 3 grame la litru de apă, apoi se clătește în apă rece. Se perie după aceea cu apă săpunată. Paiul devine foarte galben și se înmoaie zece minute în soluțimea de acid oxalic. Se obține ast-fel o culoare ecru : pentru a-i da coloritul galben deschis se supune la fum de pușcoasă. Mai practic și ușor se spală cu primul procedeu. După uscare i se dă lac cu o pensulă și pentru ca acesta să nu fie prea gros trebuie subțiat cu alcool : la 2 pahare lac 1 de alcool.

Pălăriile de feutre moale. Se începe prin a curăți pălăriile de feutre moale într'o baie de săpun și ferbinte, sau se lasă înmuiate în această baie până apa devine călduță numai. Se freacă după aceea în o apă de carbonat puțin caldă având grija de a nu le diformă, după aceea se limpezesc tot cu apă călduță. Dacă voim să revăpsim aceste pălării, vom cere dela droguerie vâpsea pentru lână. După spălare nu se poate revăpsi bine decât în negru sau în lutru și în albastru închis cele gri.

Când s'a terminat cu spălatul, se scrobească (apretează). Pentru aceasta se va face următoarea decocoștune : Se ferb 60 gr. făină de in, în 5 litri apă, timp de un sfert de oră ; pălăriile aproape uscate se cufundă în această ferbură. Se scutură după aceea fără să se stoarcă, pentru ca să dispară excesul de scrobeală ; așa ude, se perie în sensul părului pentru a îndrepta părul, pe urmă să lasă să se usuce după cemaș întâi am dat forma ce trebuia s'o aibă, adică bombând calota și întinzând bordul (marginea),

Scoaterea petelor la covears. Se bat întâi pentru ca să li se scoată praful. Pentru a scoate petele care mai adesea sunt formate de materii zaharate, spermanceti, grăsimi se recurge la mijloacele indicate pentru aceste pete. Rămâne să le înviorăm culorile ; pentru aceasta ne servi de următoarea soluțime :

30 gr. alaun (piatră acră)
30 „ acid oxalic
20 litri de apă

Când covorul s'a uscat peste tot, se bate pe dos pentru ca să i se ridice puful.

Curățirea blănurilor și conservarea lor. Blănurile prin purtare se pot soi, îmbăcsi de praș, și pot căpăta petă de dulciuri etc. Pentru scoaterea petelor întâi se vor curăți bine de praș, apoi cu un burete ud se va trece pe vârful perilor pentru a-i curăți de dulciuri; se degresează după aceea ștergându-se cu cârpa înmuiată în terbențină, chiar frecând tot în direcția părului. Blăvile albe murdărite se pudrează la rădăcina părului cu făină frecându-se cu peria în sens invers. Se repetază până se curăță de tot. Apoi se bat.

Conservarea. Cel mai bun mijloc e de a le bate cu vârguța cel puțin în fie-care lună și a le ține bine împachetate. Camforul, piperul, lavanda, moșcul, naftalina mai mult le dă mirosul decât le păzește. Dacă absentăm mai mult timp se pune între blăni înainte de a le împacheta :

Pulbere de pyretrum . . 10 părți

Camfor pulbere 1 parte

Se strâng apoi în jurnale sau în hârtie curată se împachetează perfect lipind chiar cu gumă de jur împrejur prin bande de hârtie părțile pe unde ar putea pătrunde molișla.

Curățirea hainelor de caeluc (mantale).

Petele se scot spălând în întregime mantaua cu apă rece de ploaie în care s'a adăogat apă oxigenată, părți egale și apă de râu cu o cantitate ceva mai mare de apă oxigenată are acelaș efect. Dacă devine scorțoasă mantaua după uscarea se supune la aburi de amoniac, prin aceasta își capătă iar elasticitatea.

Gum se scoate lustrul de pe haine. Prin purtare continuă hainele capătă lustru. În realitate procedee perfecte nu există, totuși iată unul care dă bune rezultate : 1. După ce s'a curățit bine vestmântul, se trece ușor și în sensul țesăturii stofei o perie înmuiată în o slabă soluție de alaim (piatră acră) . 3 grame alaim la 1 litru apă ; pentru stofele colorate se adaogă puțin spirit rectificat.

Spălarea cu leșie și săpun a rufelor mai grele

După scoaterea petelor se procedează la spălarea obicinuită a rufelor, adică cu leșie și săpun. Modul de pregătire al acestora, cum și spălarea în genere le-am învățat rămâne să vedem cum se procedează cu fie-care rufă mai grea în parte.

Cămășile hărătești. După înmuiere se săpunesc și se freacă începând cu părțile mai importante: gulerul, plastronul, manșetele, mânecile cu subțiorile și în urmă restul cămășei; se spală pe ambele fețe, se ferb pe față se întind pe dos, după ce au fost spălate în 2—3 ape leșioase cu săpun, apoi peste $1\frac{1}{3}$ —2 ore, puse la apă rece și date prin sineală (scrobecală albastră).

Cămășile de damă. Cele de zi se spală ușor, începând cu partea de sus, insistând asupra subțiorilor și umerășilor, apoi restul cămășei; se spală și pe față și pe dos. După spălarea regulată se întind pe dos ca mai toate rufe.

Cămășile de noapte se spală după cum sunt și făcute. Dacă au guler și mâneci cu manșete, atunci se insistă la spălat asupra acestora, subțiori, apoi restul cămășei; dacă au forma kimono și cu gâtul caré, atunci se vor spăla delicat întâi partea gâtului; o frecare prea tare ar sfâșia stofa, tot așa grije se va avea și cu subțiorile, apoi se spală restul cămășei pe dos și pe față, se întind pe dos. *Cămășile de copil* se spală la fel cu cele de damă.

Pantalonii. Li se spală întâi betelia apoi fundul, în urmă restul. Se spală și pe dos și pe față ca și celelalte rufe adică în 2—3 ape, se ferb, se pun la apă rece, se dau în sineală, se întind pe dos.

Fustele. Se insistă întâi asupra cordonului, pe urmă se spală poalele.

Fețele de pernă, se spală pe față insistând asupra părților unde a stat capul, se ferbe pe față, se întind pe dos.

Cearșafurile. Pentru ușurință la spălat se îndoiesc, alți le împătură în patru, se freacă în lungime se întind pe dos cu tivitura în jos.

Rufăria de masă se spală separat după ce li s'a scos întâi petele. Se freacă mesele ca și cearșafurile. Se întind pe dos.

Rufăria colorată se spală iarăș deosebit și am învățat cum. **Spălarea dantelelor negre.** Dantelele se spală în multe

moduri: 1) Se strânge dantela în cute de 10—15 c. m. perfect egale fixându-se prin înșăilare la ambele capete și chiar la mijloc. Pachetul astfel făcut se afundă în apă cu ojet sau câte-va picături de acid sulfuric. Se scoate și se clătește în apă curată, fiind apoi pusă între două șervete curate spre uscare. 2) Se cufundă dantela așa înșăilată în bere și apoi fără să se mai clătească se înfășoară în șervete spre uscare. Berea dă dantelelor oare care scrobire ¹⁾).

Dantelele albe se spală cu apă și săpun de Marsilia, însă fără să se stoarcă, sunt numai strânse în mână și se înfășoară în șervete spre uscare.

CAPITOLUL III

H R A N A

§ 1. Diferitele feluri de alimente.

Putem trăi în cele mai igienice condițiuni ; dar dacă hrana pe care o avem nu-i bună, suficientă ori consistentă, sănătatea se alterează. Vom studia acum cunoașterea mai ales a valorii alimentare a fiecărui articol de nutrițiune, potrivirea hranei față de vârsta și sănătatea individului, cum modul de pregătire pentru întrebuințarea ei și conservarea acestor articole de hrană.

Ne nutrim ca să reparăm pierderile suferite de organism prin munca zilnică, și pentru a da corpului căldura trebuitoare. Hrana are de scop creșterea organismului la copii, menținerea lui în bună stare la adulți și bătrâni. Când ne e foame ori sete, înseamnă că corpul nostru a încercat pierderi și în consecință mâncăm ori bem. Cam ce mâncăm ori bem, cuprind elementele din care e compus însăși corpul nostru, căci corpul omenesc format din o totalitate de organe cu aspecte variate (inimă, stomac, ficat, rinichi, etc., fiecare având o funcțiune de îndeplinit) este în definitiv compus din :

1. Apă, care dă mlădieră corpului, ușurează digestia făcând mai abundentă urina ; 2) *Albumină*, analoagă cu albușul de ou. Ea formează substanța principală a cărnei, muschilor cari acoper oasele scheletului ; 3) *Grăsime*, care servește la apărarea

1) Economie domestique pag. 174 Schaefer și Rhein.

cătorvă organe delicate, formează rezerva nutritivă, ajută la căldură și forță. Grăsimea ca și apa ajută la frumusețea corpului, dându-i formele rotunjite și grațioase ; 4) *Sărurile*, ajută la formarea scheletului, intră în compoziția sistemului nervos și a sângelui.

Un corp normal la maturitate e format din 45 litri de apă ; 25 kgr. materii solide ; 14 kgr. albuminoide ; 7 kgr. grăsime ; $3\frac{1}{2}$ săruri ; 0,7 zahăr. ¹⁾

Fiecare din marile regnuri ale naturii contribuie la alimentația omului și animalelor ; de aci și diviziunea :

1) Alimente minerale ; 2) Alimente vegetale ; 3) Alimente cu bază de carne.

1) Alimente minerale. În acestea se cuprind : apa curată, săruri și întru câțva unele pământuri cari au un gust sărat și conțin materii organice în descompozițiune. Cuiburile de salangane atât de căutate în bucătăria chineză și, după cum scrie Elisé Réclus despre un fel de pâine de ghindă (în Sardinia), apa cu un fel de argilă foarte unsuroasă alcătuiesc hrana în care predomină materii minerale.

2) Alimente vegetale. a) În cari domină zahărul : zaharuri și fructe.

b) Alimente vegetale cu dominante amidonice cum : grăunțele, făinele și derivatele lor pâinea, cartofii, castanele etc.

c) Alimente vegetale în cari domină celuloza ; legume verzi, rădăcini.

d) Alimente vegetale în cari domină grăsimea : uleiurile și fructele uleioase.

e) Alimente vegetale cu mai multe dominante, ciocolata.

3) Alimente animale. a) În cari domină grăsimile : untul, slănină, untura.

b) În cari domină albumina : carnea slabă.

c) În cari domină grăsimea și albumina : carnea grasă.

d) În cari intră mai multe dominante : albumină, grăsime, materii minerale, zahăr (laptele) ; sau în care intră albumină, grăsime, materii minerale : (oul).

4) În *decocturi* și *disoluțiuni* (băuturi) intră alimente cu dominante zaharate, amidonice, celulozice.

1) Expoziția de igienă. Dresda 1911.

Alimente minerale.

1. Clorura de Sodiu (sarea de bucătărie) trebuie să fie adăugată la alimente cu atât în mai mare cantitate, cu cât alimentația este mai vegetală. De obicei 8—9 gr. este suficient pe zi. Cea mai bună sare e cea de bucătărie (brută). Această sare impură, după experiențele lui Armand Gautier, conține o mică cantitate de arsenic. Ori care ar fi modul de alimentație, sarea rămâne în cantități constante în sânge, afară de cazul de abținere completă de sărătură a bucatelor. Sub înrăurirea sărei, urina este mai abundent eliminată și tot din cauza sărei se elimină prin rinichi și alte produse de desasimilare. De pildă: glucoza la diabetici se unește direct cu clorura de sodiu și apoi este eliminată.

2. Sărurile de calciu și magnezia nu sunt mai puțin indispensabile vieții. Se știe că magnezia se găsește în mușchi, creier, globulele sângelui; în ou se găsește multă magnezie. Magnesia împreună cu fosfatul de potasiu se găsește în toate grânelor, cartofi, legume. În creier magnezia este de patru ori mai multă decât calciul, în alte organe e invers, ba chiar calciul formează baza țesăturilor generale sau de susținere. Alimentația vegetală e mai bogată în săruri de calciu și potasiu pe lângă magnezie.

Sărurile de calciu sunt necesare formației sângelui și întăririi oaselor; inima are nevoie pentru excitarea contracțiilor sale. Perderea de calciu a țesăturilor poate să producă perderea dinților, fragilitatea oaselor și alte rele.

3. Ferul există în stare organică și latentă sau în stare de săruri minerale în o mulțime de alimente și doctorii pe cari le introducem în stomac. În alimente există în stare metalo-organică unită cu protoplasma și este comparabilă cu hemoglobina din sânge și cu hematogenul din ou (subst. feruginoasă).

Alimente animale în cari intră ferul sunt:

- a) gălbenușul de ou;
- b) albușul de ou;
- c) carnea de vacă;
- d) carnea de porc;
- e) laptele de vacă;

Legume în cari intră ferul: Spanac, saladă verde, varză de Bruxelles, napi, sparanghel, ridichi, țelină, cartofi, sfeclă, etc.

Legume și grâne în cari intră fer ; Linte, bob, fasole, orez, grâu, ovăz, etc.

Fruete în cari intră ferul : Fragi, prune, mere, pere, castane, struguri, cafea și în frunzele de ceai. Ferul se elimină în porțiuni mici prin fiere, mucoasa intestinală, urină. El servește la oxidări inter organice și imputernicire.

4. Bromul și iodul intră în proporții mici în corpul omului. Acestea se găsesc în fructe, mai ales bromul ; iodul cu deosebire se găsește în ciuperci, morcovi, ananas, vinuri, în pești și în unele fructe, mai ales în nuci. Alimentele prea amidacee conțin încă puțin iod. Aceste săruri au acțiune răcoritoare și calmantă asupra organismului.

5. Sulfurul ne vine prin albuminele vegetale și animale ; se elimină într-o zi cu 1 gram.

6. Fosforul se asimilează perfect, ajută la creșterea animalelor fixând albuminoidele. Creerul, ficatul, rinichii, oul, mărun, etc. conțin fosfor.

7. Arsenicul intră în mici proporții în alimentația noastră ; are putere mai activă decât fosforul, căci și îngrășe ; usturoiul, prazul, etc. conțin arsenic.

Toate aceste săruri se elimină din corp prin urină sudoare¹⁾, materiile fecale. În medie corpul pierde zilnic 24—28 grame săruri, din cari aproape jumătate e clorură de sodiu. Se înțelege dar că rația alimentară zilnică trebuie să ne dea aceste minerale pe cari le eliminăm și anume :

Pânea	420 gr.	ne dă peste	4,— gr.	săruri
Carnea	216 "	" "	2,48 "	" "
Laptele	213 "	" "	1,33 "	" "
Legumele uscate .	40 "	" "	1,10 "	" "
Cartofi	100 "	" "	1,— "	" "
Legumele proaspete	250 "	" "	2,70 "	" "
Ouăle	1 pe zi	" "	0,22 "	" "
Brânza	8 gr.	" "	0,22 "	" "
Untul	28 "	" "	0,02 "	" "
Fruete proaspete .	70 "	" "	0,55 "	" "
Vin	250 "	" "	0,70 "	" "

Până la împlinirea celor 24—28 gr. săruri cari le elimină organismul se mai adaugă sărurile din apa pe care o bem.

1) Vezi L'alimentation, Gautier, tabloul pag. 37.

Apa

Indivizii obișnuiți cu băuturile fermentate găsesc că cele-mai bune ape sunt neplăcute; numai cei deprinși cu apa îi pot cunoaște bine calitățile. Apa cea mai bună de băut este de isvor; aceasta este foarte curată, fiindcă este din stâncă și este slab mineralizată. Dacă conține mai mult calcar încă e bună, mai ales pentru întărirea oaselor, dar ferbe rău legumele; dacă calciul există sub formă de sulfat (gips), apa devine sălcie. Apa de puț e bună dacă puțul e bine construit, adică să fie adânc cam de 10 metri, pereții betonați și în prejma lui așezat nisip.

Apa de râuri este aerată, însoțită, mișcarea sa limitează des compozițiunile, ceea ce a făcut să se zică cu oarecare exagerare „apa care curge e întoideana bună”. În genere e mijlociu mineralizată; poate să fie mult la începutul râului, dar sărurile se depun în parte prin evaporarea acidului carbonic și alte cauze; astfel devine apa de râu de multe ori atât de dulce ca și apa de puț. Are inconvenientul că conține materii organice în abundență; ceea ce rezultă din vegetalele și animalele ce le conține, e gustul urit. Afară de aceasta mai poate să ducă cu sine și germenii infecțioși de holeră și febră tifoidă.

Apa de ploae disolvă gazele din atmosferă și duce cu sine praf mineral. Ea dărește amoniacului ce-l conține și micilor cantități de alte săruri de a disolva bine săpunul, de a fierbe legumele, de a se întrebuița mult la spălatul rufelor. Nu e însă digestibilă. Filtrată prin petriș și condusă în puțuri profunde încongiurate de nisip, ea devine excelentă.

Valoarea alimentară a apei este mare, ea este un aliment de creștere; anumite ape dau caracter special sănătății populației; gușa e atribuită unui microb necunoscut ce abundă în pământurile magneziene și pe care îl ia cu sine apa. Din punct de vedere al acțiunii sale locale apa este răcoritoare, activează puternic secrețiunile intestinale, se elimină din corp prin rinichi și prin glandele sudoripare.

Totuși apa poate să dilateze stomacul, ori să producă colici, diaree. Absorbită și diluată în sânge, obosește inima și anemiează creierul. Indivizilor viguroși le favorizează grăsimea. Avantajele ori inconvenientele apei variază cu alimentația și ocupația individului. La masă apa e băutura sănătoasă, cu 3—4 ore înainte de culcare regulează nutrițiunea. Dimineața e un

ușor purgativ. Dacă avem bănuială că o apă nu-i tocmai curată, o ferbem și o lăsăm să se răcească, apoi o bem. Tot astfel trebuie să bem apa în cazuri de epidemii, de febră ori de holeră. De altfel în celelalte timpuri, dacă nu avem isvorul la îndemână, și dacă ne permite situația, putem întrebuița un filtru. Cel mai simplu și mai bun este sterilizatorul zis și filtrul lui Pasteur. Apa de rău trebuie întâi limpezită, apoi filtrată și pe urmă se se bea din ea.

§ 2. Alimente vegetale.

A. Zaharurile și alimentele cu dominante zaharoase : *mierea fructele.* Zaharurile din punct de vedere chimic pot fi considerate ca provenind din glucoză (zahăr de struguri).

Din punct de vedere fiziologic, acestea sunt alimente direct absorbabile sau în tot cazul de digestie ușoară, dar nu reprezintă o cantitate de energie tot așa de mare ca amidacele și mai ales ca corpurile grase. Convin mai bine țărilor calde decât celor reci, copilăriei decât maturității, slabilor decât celor grași, firilor lente și intelectualilor decât muncitorilor.

Principalele alimente zaharate sunt mierea și zahărul ordinar. *Mierea* conține 75 la sută zahăr, restul albumină acide organice, eter, etc. Acțiunea sa asupra tubului digestiv este ușor laxativă, în tot cazul încălzește mai puțin decât zahărul.

Compoziția și influența sa fiziologică atârnă mult dela florile din care au cules-o albinele. Lucerna și florile de salcâm par a da mierea cea mai gustoasă și mai beneficătoare. Când albinele vizitează plante veninoase, — cum de ex : *datura stramonium* (un fel de laur) *mătrăguna*, etc. — mierea devine întru câțva toxică.

Zahărul ordinar (sacharoza). În comerț se găsește mai mult zahăr de sfeclă decât de trestie de zahăr.

Zahărul de trestie de zahăr este foarte ușor absorbit și parte din el suferă transformări în glucoză și levuloză. Absorbțiunea nu se face totuși destul de repede pentru ca să înlăture orice fermentație : germenii, așa de abondent răspândiți în gură și în stomac, transformă o parte în acid lactic și alte acide organice. Prin ușurința digestiunii și absorbțiunei, zahărul constituie un aliment ușor, nu numai îndestulător ; dar favorizează considerabil digestia altor alimente : este, ceea ce se zice în termen fiziologic, un peptogen. Zahărul în țările calde constituie un ali-

ment de forță. Stanley susține că o bucată de zahăr, lăsând-o să se topească ușor în gură, îi susține forța lungilor mișcări sub soarele arzător al Congului din (Africa).

În țările reci e neputincios, nu poate da prea multă căldură. Prin fermentațiile cari întovărășesc digestiunea sa, poate strică stomacul, cariază dinții și respirația capătă odoare urilă; asta atârnă atât de sănătatea individului cât și de cantitatea mare în care e luat. Zahărul convine mai bine la bătrâni decât la adulți, copiilor decât bătrânilor. În copilărie aptitudinea pentru digestiunea materiilor grase nu prea e pronunțată și amidacele introduse (făinoasele) desvoltă peste măsură tubul digestiv; zahărul este atunci avantajos în cantități moderate. Zahărul nu este numai un aliment calorific, ci participă și la desvoltare.

La bătrâni e bun zahărul, ușurându-le digestia. Pentru lucrători are inconvenientul că nefiind un aliment de forță prea mare, se digerează repede fără să lase putere apreciabilă. Pentru lenți și intelectuali acest defect devine calitate; ba ceva mai mult, are o influență specială asupra creierului. Ceeace e indiscutabil, e că mai toți intelectualii apreciază dulciurile: din acest punct de vedere se apropie de copii.

Fructe cu dominantă zaharoasă. Ca principii conțin pe lângă glucoza și alte zaharuri, substanțe zise pectice, (cari se găsesc în pulpă, în partea cărnosă) și materii minerale. Substanțele zaharoase și pectice sunt ușor transformate și absorbite. Materiile minerale ale fructelor sunt mai asimilabile decât în orice aliment; ele perd din importanță pe măsură ce înaintăm către țările reci, unde sunt considerate ca alimente secundare ori chiar neînsemnate. Rațiunea e ușoară de înțeles: capacitatea lor nutritivă este îndestulătoare în țările calde; acțiunea lor răcoritoare, laxativă chiar, foarte avantajoasă pentru un intestin puțin secretant, nu este pentru un intestin viguros; răceala care o pricinuește după înghițirea lor devine cu atât mai periculoasă cu cât clima e mai puțin caldă. Fructele convin mai bine copilăriei decât maturității.

Hidratele de carbon și materiile minerale activează creșterea; acidele organice activează digestia, rămășițele lor abundente și foarte apoase nu pot sta mult în tubul digestiv. Fructele sunt considerate de mulți ca excelente reparatorii minerale. Pentru bătrâni fructele sunt prea puțin nutritive, prea reci pentru

ei și le turbură funcțiunile digestive; de aceea e bine să fie mâncate ca compot sau coapte. Fructele convin mai bine la masa prânzului și mai bine între cele două mese; atunci acțiunea lor răcoritoare e folositoare.

B. Alimente vegetale cu dominante amidonice; (grânela, cartofii, castanole, etc.) Din toate alimentele vegetale, acelea cari se digerează și se absorb mai bine sunt hidratele de carbon, mai ales amidonul. Într-o rație zilnică de 600 700 grame amidonice intră în circulație 99%. Așa dar aceste sunt alimente fundamentale.

În sfârșit ele transformându-se prin digestie în zahăr sunt superioare zaharurilor obicinuite. Se asociază mai bine cu alimentele temperate și reci decât cu cele ferbinți.

Cu bază amidonice sunt mai ales grăunțele și făinurile lor. Trebuie să știm, că mai ales învelișul grăunțelor e mai bogat în materii azotate, grăsimi și materii minerale. Acestea favorizează mai ales formațiunea sângelui, mușchilor, oaselor, grăsimi exterioare; pe când miezul este compus din amidon, care dă mai multă grăsime internă (seu) și îngroașe sângele. Embrionul grăunțelor are materii foarte asimilabile și servește ca aliment de creștere. Așa dar grăunțele complete pot da făina cea mai sănătoasă; totuși se scoate o parte din țărâța făinei de grâu, pentru ca pâinea să fie mai albă.

Pâinea ca valoare alimentară. Este un mare element de forță. Pâinea albă e săracă în gluten, în grăsimi și materii minerale dar e bogată în amidon. Așa dar e mai mult un aliment amidonic. Pâinea albă se asociază foarte bine cu bucate mai fine, cu bulionul gras, cu cărnurile fripte; digestiunea sa e ușoară deși cam lentă; nu este aliment vegetal care să dea un bol intestinal mai puțin abundent și mai uscat; iată de ce se explică, că mâncătorii de pâine albă au pântecile mai puțin dezvoltate.

Din punct de vedere general, acest aliment dă mult sânge și îngreuiază mai puțin stomacul decât orice alt soi de pâine. Pâinea albă, (jimbila, Iranzela) este foarte gustoasă când e proaspătă, mai ales coaja; dar e mai sănătoasă când e ceva mai rece: nu e așa gustoasă, însă e nutritivă și favorizează formațiunea grăsimii. Pâinea albă are inconvenientul că excitând puțin secrețiunile și contracțiunile tubului digestiv, mergând deci

domol prin intestine, dă constipațiuni. Puțin câte puțin intestinul se strimtează, tunicile salte se atrofiază, și dispepsia (greutate în mistuire) vine cu toate urmările sale. Aceasta se întâmplă mai ales când pâinea albă e asociată cu cărnuri, fripturi foarte fierbinți.

În genere pâinea albă convine acelor care consumă multă carne, în cazul acesta pâinea devine aliment complementar, și mai convine acelor care sunt supuși la lucrări ce cer viteză (repezițiune în mișcări). Intelectualilor și celor care digerează greu le merge mai bine cu pâine mai neagră.

Pâinea neagră. În virtutea celulozei ce conține, pâinea neagră stă puțin în stomac, străbate repede intestinul mic și trece în intestinul gros unde suferă fermentațiune lactică și butirică, deci bolul pe care îl formează e abundent prin fermentațiunea acidă a depozitului său.

Relativ bogată în materii minerale, pâinea neagră e un aliment de creștere incomparabil. Desvoltă mult scheletul. Această pâine convine la toată lumea și dacă e rece, este și mai hrănitoare.

Pâinea de secară. Această făină conține destul gluten pentru ca să fie transformată în pâine. Pasta sa e mai grea și cere o coacere mai îndelungată; fața sa e mai oacheșe decât a pâinei de grâu. Are gust plăcut, se conservă mai mult timp decât celelalte soiuri de pâine, dar e mai puțin nutritivă; e ușor laxativă și e un aliment mai mult de creștere decât de forță.

Pâinea de orz se face rar din cauză că se întărește repede. Din punct de vedere fiziologic are o acțiune răcoritoare și are influență asupra creșterii.

Pâine se face și din leguminoase prin unele părți; bunăoară prin Languedoc (Franța sudică) se face din făină de fasole, linte, mazăre la un loc. E o pâine neagră, cu gust amar și de grea digestivitate—totuși nutritivă. *Mămăliga* este preparația ce se face din făină de porumb cu apă și sare, fierbând-o pe foc și mestecând-o până se întărește. Aceasta este un aliment al regiunelor reci din zona temperată. Se știe însă că e un aliment de creștere și putere. Uleiurile pe cari le conține porumbul au influență specială asupra centrelor nervoase și asupra pielii. Așa dar e un grozav pericol să mănânce cineva măămăligă făcută cu făină de porumb încins, ori stricat; capătă boala care se zice pelagră.

Cartofii. Acest aliment cu bază amidice se asociază mai

bine cu carnea decât pânea. Iată de ce a înlocuit pânea în părțile unde lumea consumă multă materie animală.

Cartoful trece repede prin intestin, rămâne bogat în apă și excită printr'o ușoară fermentațiune părțile leneșe ale tubului digestiv; grăbește dar eliminarea depozitelor lăsate de carne și le corectează deci efectul uscăcios.

Din punct de vedere nutritiv, pe când pânea favorizează formațiunea grăsimii interne (seului), cartoful îngrășe puțin peste tot. Nu este un aliment așa complet, conține mai puține materii azotate și hidrate de cărbune și deci e mai puțin nutritiv și convine mai puțin producțiunii lucrărilor de forță.

Principalul inconvenient al cartofului este că cere prea mare cantitate de lichid pentru digestiunea sa. O secrețiune salivară și gastrică abondentă, mărită prin doze de sare de bucătărie nu-i sunt de ajuns; trebuie să i mai dăm și abondentă băutură. De aceea cei cari obicinuesc cartofi în loc de pâne, își simt pânțele umflăt.

Compoziția chimică a cartofului, calitățile, defectele sale, variază odată cu felurile de cartofi, cu clima, pământul și cu preparația cullnară.

Pământurile ușor nisipoase, puțin uscate, produc tuberculele cele mai suculente și mai bogate.

Cartoful place mai bine popoarelor de nord: Nemții mai ales consumă mulți; tubul lor digestiv e mai voluminos, și cu mai mare aptitudine de a introduce mai multă băutură și nutriment mai bogat în alimente animale. Cei dela Sud, utilizează mai bine amidonul cerealelor. Cartofii sunt mai mult pentru lucrătorii musculari, decât intelectuali. Ei nu au asupra creerului acțiunea excitantă a unor cereale. Cartoful formează pe drept complimentul grăsimilor, se asociază perfect cu ceea ce li lipsește lui și se face asimilabil.

Castanele ¹⁾. Sub o forma mai mult poetică decât reală, s'a numit castana arborele de pâne a munților granitici din ținuturile cu climă Mediteranee. De fapt pânea de castană merge ca valoare alimentară cam pe acelaș paralel cu pânea de seară. La drept vorbind castanele vin în al troilea rând (după cartofi și după seară).

1) E. Pages. L'alimentation pages 168. De consultat: Ranke, Die Ernährung des Menschen.

Castanele în starea lor sălbatecă sunt date la porci. Acest fruct are totuși valoarea lui nutritivă; prin aceea că conține multă feculă, puțină apă și un principiu amar tonic (nutritiv) — este de o grea digestie. Se asociază mai puțin cu alimentele, și nu se poate mânca decât moderat. Dacă este un aliment care îți dă senzația că ești sătul, este acesta. Puțin favorabil producției forței, n'are nici o influență asupra lucrărilor intelectuale, mai ales când e verde. Așa dar, nu joacă un rol prea mare în alimentație. Face totuș serviciu în țările sărace, unde pâinea de seară și cartoful se produc puțin. Este și un mare caloric pe timpul de iarnă. Castanele se mănâncă coapte. De multe ori se face mâncare cu carne, grăsime, ceva zahăr și stafide; în acest caz sunt mai nutritive. Se mai pot mânca glasate cu zahăr, ciocolată.

C. Alimente vegetale cu baze celulozice. Sub acest titlu se cuprind legumele și rădăcinile ¹⁾. Ele iau parte simțitoare la hrana noastră: 12 — 13% din greutatea totală a rației zilnice, afară de apă, o formează legumele. Alimentele acestea sunt sărace în principii nutritive; totuși asociate cu untura, untul, smântâna, carnea, etc., [capătă valoare alimentară, plus că ne dau, prin ele însăși, o mulțime de săruri cu baze alcaline-pământoase care procură celulelor și sângelui potasa, magnezia și calciul de cari au trebuință. Mai conțin de altfel puțină albumină, zahăr și ceva grăsime.

Dacă celuloza este lemnoasă (ca la păioase), este absolut indigestă pentru om. Celuloza tânără așa cum este în salată, țelină, varză, morcovi etc. se digerează repede. Rolul său principal este că mărește volumul bolului intestinal, așa încât dă o plăcută senzație de săturare; face bolul apos (așa că se înlătură constipația) și ușurează toate secrețiunile (intestinale și celelalte). Se poate observa lucrul acesta mai ales la cal, care are glandele sudoripare foarte dezvoltate: verdețurile îi provoacă repede secrețiunea sudoarei și îi lustruește părul. La om mai ales apa ce se introduce sub formă de plasmă a acestor vegetale, este repede reținută de bolul alimentar; nu diluează sângele, nu obosește ușor inima, ca apa introdusă ca băutură ²⁾. Se poate zice că

1) Gautier. L'alimentation, pag. 334.

2) E. Pagès. Hygiène générale, pag. 170.

plasma vegetalelor este băutura indivizilor șubrezi de stomac. Celuloza tânără nu suferă în intestine prea multă fermentație acidă; în cantitate moderată nu încarcă intestinele, nu le turbură funcțiunea. Celuloza tânără convine celor cari se nutresc bine cu carne și mai ales cu pâine albă.

Saladele. Adăugând untdelemn la salade, se adaugă valorii lor nutritivă; adăugând oțet, se ușurează digestia și dă acțiune răcoritoare.

Dintre saladele cu mai multă reputație nutritivă sunt: cressonul este foarte bogat în iod și alte săruri. Este un aliment diuretic, antiscorbutic. La unii dă o căldură foarte neplăcută, probabil că atunci înrauresc asupra inimii prin uleiul său propriu. Cressonul în teză generală influențează asupra sângelui, ganglionilor și combate scrofulele.

Saladele ordinare ca lăptuci, păpădie, etc. se consumă foarte mult pe lângă fripturi. Efectele sunt diferite după indivizi, ceea ce explică divergența de idei asupra valorii lor alimentare. Nu este aliment care întreține mai bine libertatea pântecilor și care să dea un ten curat chiar și la bătrâni; convine mai mult femeilor decât bărbaților, adulților mai mult decât copiilor, celor dintâi fiindu-le mai leneșe funcțiunile tubului digestiv și organismul mai încărcat de rezerve. Bătrânii trebuie să mănânce cu moderare saladele, fiindcă mestecă rău și pentru ei este indigestă. Ca măsură de precauțiune este, să nu mănânce saladă decât la masa prânzului, seara nu și să li se aleagă salade foarte fragede și apoase: lăptuci de exemplu. Oțetul să fie de vin ori de miere și mai bine să fie pregătit în casă.

Mărarul și pătrunjelul se întrebuițează în salade, deși n'au mare valoare alimentară. Mărarul conține un ulei aromatic cu influență asupra sângelui și centrelor nervoase: excită sistemul nervos. Se interzice copiilor.

Legumile verzi de gătit. Varza se mănâncă dulce ori acrită în ambele cazuri mai bine fiartă. Are gust foarte bun, foarte avidă de grăsime; de o digestie nu prea grea când nu are prea multă grăsime; e ușor laxativă, convine mult climei temperate, anotimpului iernej; e o puternică întregire a alimentației animale. În clima caldă încărcă intestinul, e foarte grea la mistuit.

Spanacul e bogat în fer, dar nu trebuie să conchidem că dă mult sânge. Dă un bol intestinal voluminos și moale.

Unii nu mănâncă spanacul decât în unire cu măcrișul.

Măcrișul e considerat ca depurativ prin aciditatea sa. Medicii îl condamnă pentru artriticul, bolnavii de gută și pentru cei suferinzi de piatră în genere. *Tellina* merită a figură mai des pe mesele noastre : este un aliment aromatic, de ușoară digestie și se opune gutei.

Pătlăgelele roșii ¹⁾ formate din apă 79—95% din substanțe azotate, corpuri grase, zahăr, celuloză, potasă și acide. Acestea convin mai ales artriticii, celor atinși de gută ; dar nu fac bine celor bolnavi de rinichi.

Pătlăgelele vinete ²⁾ sunt originare din India ; formează un aliment destul de digestibil când e bine pregătit. Pătlăgeaua vânăta coprinde : apă 92%, materii azotate, materii grase, materii amidacee extractive, celulozice.

Sparanghelul conține mult fer ; se zice că are virtutea de a liniști turburările nervoase ale inimei.

Morcovul. Toată lumea cunoaște acțiunea lui răcoritoare, dar de nu-l mănâncă mulți, e că nu le place gustul lui. Conține mai ales amidon, zahăr, uleiuri grase și hidrocarbura colorantă „carotina“.

Sfecla. Se întrebuințează mai mult ca saladă : conține mult zahăr. E gustoasă cu friptură.

Ciupercile sunt formate mai ales din celuloză. Sărurile minerale ce le cuprinde sunt fosfatele de calciu și de potasiu și puțin sulf, calciu, magnezie, fer ; pe lângă acestea și multă apă. Sunt foarte gustoase și bogate în materii azotate. Ciupercile cele mai răspândite în țara noastră cari sunt întrebuințate în bucătării : Agaric (ciuperca obișnuită) ; rășcova puțin galben rozată, crește printre brazi ; urechea babei, cam crestată, crește tot printre brazi, la munte în locurile mai umede.

D. Alimente vegetale cu dominante grase. Materia grasă conținută în plante este uleiul, adică o grăsime lichidă la temperatură ordinară : se găsește mai ales în fructe.

Principalele fructe din care se extrage sunt :

1. **Măslinole,** cari singure constituiesc un aliment important în Provența (Franța). Ele se mănâncă fie verzi, înainte matu-

1) Gautier : L'alimentation, pag. 339.

2) Idem.

rității după ce li s'a scos o materie acră și amară prin presare și după ce au fost ținute în saramură; fie că se consumă coapte adică atunci când se zbăresc și se înegresc și pierd o parte din acreală și amăreală, câștigând în schimb ulei mai mult.

Măslinile conțin: apă, materii azotate puține, grăsimi, materii extractive, celuloză puțină. Măslinile n'au prea mare valoare alimentară: sunt mai mult aperitive. Cele mai bune măslini sunt cele din Franța de pe lângă Marsilia. Măslinile grecești, spaniole, portugheze sunt mai inferioare, asemenea și untdelemnul lor.

2. Nucile servesc și ca aliment și la extracțiunea uleiului. Verzi ele sunt plăcute la gust și digeribile; vechi nu sunt nici gustoase, nici digeribile. În genere uleiul de nucă este bun dacă e proaspăt, vechi se râncezește și se iuște.

3. Grăunțele cruciferelor (mac, rapiță). Acestea nu sunt alimente, dar uleiurile albe care se extrag din ele sunt mai importante. Sunt mai digeribile decât uleiul de măsline, în genere sunt uleiurile țărilor nordice. Valoarea lor alimentară nu se potrivește cu a grăsimilor de origine animală; în tot cazul pentru cei ce digerează bine sunt regulatoarele funcțiunilor digestive.

E. Alimente vegetale cu două dominante (*grăsimi și zahăr*). Un exemplu de asemenea alimente este ciocolata. Se știe că ciocolata este pulvere de cacao, de zahăr și ceva vanilie.

Praful de cacao care este baza, conține ca principii importante: materii grase și un alcaloid, teobromina, care se apropie de cafeină.

Ciocolata este un aliment prin untul de cacao și zahăr; un excitant al sistemului nervos prin teobromină și un excitant al tubului digestiv prin vanilie. Digestia ei pare a fi ușoară; are însă inconvenientul că prin grăsimea sa încarcă stomacul, iar teobromina obosește inima; consecința imediată este constipația. Ciocolata este unul din alimentele care încălzește mai mult și care face să se piarză pofta de mâncare. Măncătorul de ciocolată rezistă cu toate astea la dispepsie și, cludățenie, rezistă tocmai prin ciocolată, care e însăși o cauză de dispepsie: orice aliment devine greu, puțin excitant și puțin nutritiv măncătorului de ciocolată. Desigur influența ciocolatei variază cu modul de pregătire, cu indivizii, cu vârsta, anotimpul și chiar cu masa.

În genere ciocolata face rău nervoșilor de și tocmai acestora

le place mai mult. Copilului îi convine mai mult decât adultului, adultului mai mult decât bătrânului. Zahărul și untul de cacao servesc copilului la creștere, adultului îi sunt mediocre alimente, bătrânului sunt dăunătoare, mai ales vara. Pe căldurile cele mari, ciocolata provoacă constipația, suprimă pofta de mâncare neluând gustul mâncărilor, dar dând o indiferență gastrică. Este cu toate acestea un aliment foarte favorabil la lucrările spiritului și mulți cugetători au avut pentru ciocolată o preferință vădită. Celebrul Liné (naturalistul suedez) numea ciocolata băutura zeilor; iar Voltaire o prefera tuturor băuturilor.

§ 4. Alimente de origine animală

În clasificarea pe care am făcut-o, am împărțit aceste alimente în :

- a) Alimente de origine animală cu dominante grase,
- b) " " " " albuminoase,
- c) " " " " grase-albuminoase,
- d) " " " " cu mai multe dominante : zahăr, grăsimi, albumină și materii minerale (laptele) : grăsimi, albumină, materii minerale (oul).

A. Alimente de origine animală cu dominante grase. Aceste sunt cu mare putere calorică : rolul lor de creștere e considerabil, ceea ce se observă la copiii artificial alăptați, mai ales când vaca are laptele untos. Favorizează mult grăsimea subcutanee și moderează mult plăcerea de băutură ; prin aceasta grăsimea e opusă pânel, cartofilor, cari nu se digerează decât prin ajutorul unei cantități de apă.

Compoziția chimică a grăsimilor și deci și valoarea lor nutritivă variază cu diversele grăsimi, cu regiunile, cu alimentația, animalelor cari le produc, cu vârsta, cu rasa, etc.

Grăsimea este de absolută nevoie alimentării omului. Rația zilnică este în mijlociu de 70—90 gr. ; grăsimile vegetale se întrebunțează mai mult în țările calde ; grăsimile animale mai mult în țările reci.

1) Pagès : L'alimentation, pag. 185.

In genere grăsimea merge in alimentație proporțional cu temperatura exterioară. Cei din Nord au adevărată foame de grăsimi, pe când cel de la tropice au un desgust vizibil. Grăsimea convine mai mult adultului decât copilului și mai mult bătrânului decât adultului: grăsimea pe care o mănâncă bătrânii îi împiedecă să se desfigureze prin scofălcire. Fiind un aliment de așa mare calorie și de forță, se înțelege cât de prețios este lucrătorilor.

Dintre grăsimile animale cele mai de seamă sunt:

1. Untul cel mai digestibil dintre toate grăsimile, este aliment de creștere in primele faze ale vieții ; din punct de vedere al bucătăriei, nici o grăsime nu este mai preferabilă untului. Mâncările pregătite cu unt dau mai multă vigoare, mai mult sânge, mai multă grăsime intermusculară și mai puțin seu, nutresc mai bine și mai ușor decât mâncările pregătite cu untură.

Untul provine din lapte. Unii susțin că mâncările gătite cu unt dezvoltă acizi improprii digestiei.

2. Grăsimea de porc (untura). Se asociază foarte bine cu multe alimente, puterea sa calorifică e mare, se întrebuițează mai ales in țările cu climă mai rece. Este puțin favorabilă formațiunii unui sânge bogat. De preferință mănâncă stănină mai ales cei ce lucrează la câmp. Unii preferă bucătăria făcută cu untură, presupunând că alimentele gătite cu untură sunt mai digestibile. Este însă mai eficientă untura decât untul și aceasta contribuie la deasa întrebuițare a untului in bucătărie.

3. Grăsimea de găscă este mult mai gustoasă și fină ; are și ea puterea calorifică și e mai ușor digestibilă.

4. Seul. Sunt unele popoare cari întrebuițează mult seul in bucătărie ; bunăoară Turcii mănâncă mult seu, fiindu-le oprit prin Coran a mânca untură și carne de porc. Seul are un miros neplăcut și e mai puțin digestibil ca untura. Se întrebuițează mai ales la fabricarea lumânărilor.

5. Măduva are mare valoare nutritivă, contribuie la for-

mațunea globulelor roșii din sânge. După măduvă se poate cunoaște un animal dacă a fost bine nutrit, de a fost sănătos : cu cât e mai moale, cu atât animalul a fost mai silit de viață. Grăsimile în genere ard în corp, producând acid carbonic și apă, ce se elimină prin sudoare și urină.

B. Alimente de origine animală cu dominante albuminoase. Acestea în genere cuprind azot, carbon, hidrogen, oxigen-puțină pucioasă. Se mai numesc substanțe azotate. Albuminoidele de altfel poartă diferențieri după alimentele din cari au provenit: în carne i se zice fibrină; în ou albumină; în grâu gluten, amidon; în legume legumină; în lapte și brânză caseină. Albuminoidele sunt producătoare de sânge, servesc la formarea țesăturilor. Sub influența sucurilor se transformă în stomac și intestine, întâi într'o piftie (asemănătoare iaurului, care apoi devine solubilă și ia atunci numirea de peptone; în urmă este dusă în circulație, în țesături. Albuminele se depun parte în organele și mușchii noștri sau se ard necomplet, dând ca produse substanțe foarte complexe, dintre care cea mai principală este *apa azotată, ce întoarcă și acidul uric și săruri cari se elimină tot prin urină.* Dacă absorbim 120 gr. albumină, vom elimina 33 gr. urină cari conțin 20 gr. azot¹⁾). Așa dar omul își formează și întreține mușchii cu ajutorul albuminei din carne, ouă, brânză. Un aliment cu desăvârșire albuminos este carnea slabă. Aceasta se întrebuințează mai ales la friptură. Sub această formă carnea e mai gustoasă, dă mai multă vigoare și mai mult sânge.

Carnea friptă nu încălzește numai activând nutrițiunea prin carne și suc, ci încă prin partea friptă, are o acțiune excitantă, asupra intestinului, constipă mai întâi slăbind secrețiunile normale și poate mai pe urmă ca toate cauzele de încălzire să aducă diaree prin secrețiuni anormale. Influența cărnurilor fripte variază.

1) A. Bailland : Les aliments.

cu gradul de frigere, animalul dela care a provenit. Carnea de vacă vine în primul rând ca nutritivă și cu cea mai mare putere calorifică.

C. Alimente animale cu dominante albuminoase și grase. Carnea grasă. Aceasta e de două feluri: *a)* în care predomină miosina (varietate de substanță albuminoidă). *b)* în care predomină gelatina (tot varietate de substanță albuminoidă). Cărnurile grase cu predominantul de miosină sunt: de vacă, de vânat, berbec, etc. Cărnurile grase cu predominantul de gelatină sunt pasările și animale tinere. Cărnurile grase de vacă, berbec, etc. sunt caracteristice prin bogăția lor de săruri, de potasă și materii extractive¹⁾. Din punct de vedere fiziologic sunt caracteristice prin încetineala digestiei, efectul lor excitant și valoarea lor nutritivă.

Carnea grasă este o hrană sănătoasă, plăcută, chiar de mare gust. Ca toate alimentele mult hrănitoare, expune însă la turburări de nutrițiune pe cei sedentari mai mult decât pe tineri.

Vânatul cunoscut și sub numirea de cărnuri negre pentru sângele prea roșu închis, cum și carnea de aceeaș culoare, conține mai puțin hrana omului, prin forța lucrului, căci se găsește mai puțin. Vânatul este bogat în materii extractive și săruri de potasă. De grea digestie, însă nutritiv. Se zice²⁾ că această carne excită facultățile intelectuale la savanți. Trebuie însă mare băgare de seamă la mortificarea acestor cărnuri, ca să le întrebuințăm cu folos.

D. Alimente de origină animală cu mai multe dominante (laptele-ou). *Laptele* este un aliment complet și cu foarte mare valoare alimentară. Este format dintr'o plasmă de culoarea opalului în care stau în suspensiune substanțe albuminoase, un zahăr special și diferite săruri (de potasă și calciu mai ales).

1) A. Gautier. Composition de la chair des Mammifères, pag. 169.

2) Brillat Savarin. L'art du bien manger.

Globulele de unt ce stau în suspensie în această plasmă formează partea grasă a laptelui. Lăsat în repaos, laptele se separă pe încetul în două straturi: globulele butirice (de unt) mai puțin dese se ridică la suprafață și formează smântâna; lichidul inferior mai apos și puțin albăstriu rămâne în jos și formează laptele smântănit (din care a ieșit smântâna). Suirea smântânei poate să fie grăbită dacă se așează laptele la o temperatură 25°—30° sau prin ajutorul mașinelor centrifuge.

Laptele se oxidează încetul cu încetul, devine acid chiar la adăpost de aer și sfârșește prin a se încheagă. Această aciditate datorită acidului lactic prin fermentarea lactozei (zahărului de lapte), se activează la o temperatură de 40°¹⁾.

Caseina, este principala substanță albuminoasă din plasma laptelui. Cantitatea untului din lapte variază între 30—82 grame la litru, după cum e laptele de untos.

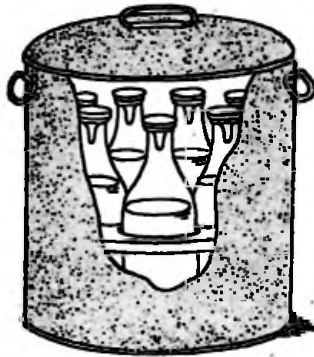
Afară de materiile organice numite se mai găsesc în laptelecetine (substanțe grase, fosforate și azotate) cum se găsesc și în ou și cari sunt cea mai bună formă sub care fosforul poate fi asimilat.

În lapte se dezvoltă foarte repede microbii, dacă nu e conservat cum trebuie pentru orice preparate ale sale; laptele se alterează, se acrește, se coagulează și chiar se strică. De altfel laptele poate transporta cu sine germeni de boale; de aceea când avem o bănuială, e bine să se sterilizeze prin fierbere: la 106—110 grade e bine sterilizat. Când laptele e curat, e îndestulător pentru buna sa întrebuințare să fie bine fiert în clocot până începe să se umfle.

Sterilizarea laptelui, mai ales pentru copii se poate face la domiciliu prin aparate foarte simple „Soxhlet”: Laptele e pus în borcane de sticlă cu gâtul lung și larg de 80 cc. 120 cc. cari se umplu în întregime. Aceste sticle sunt acoperite cu un înveliș.

1) După A. Gautier: L'alimentation, pag. 234.

capişon de cauciuc, cam cât ar trebui să fie infundate de dopuri. Sticlele astfel astupate sunt aşezate într'un paner metalic (având fiecare sticlă scobit locul său) şi este cufundat într'un „bain-marie” cu capac, în care apa se ridică puţin deasupra nivelului laptelui conţinut în sticle. Pentru a obţine o sterilizare suficientă, se înfierbântă această apă până la clocotire timp de 45—50 minute. Prin răcirea vaporilor care se formaseră prin căldură s'a produs un vid şi cauciucul care, acoperă gura sticlelor



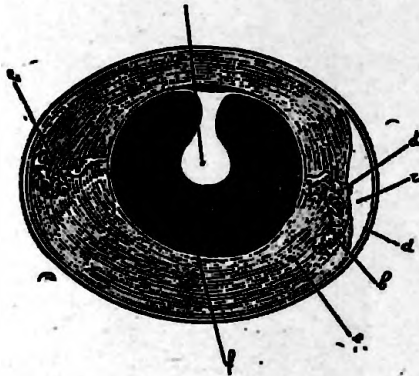
Aparatul Soxhlet cu un perete tăiat pentru a se vedea sticlele cu lapte.

se lipeşte perfect, aşă că împiedică reintrirea aerului şi microbilor. Acest lapte sterilizat aduce mari servicii, poate fi substituit laptelui mamei.

Ouăle. Conţin albumină, grăsime şi materii minerale, dar grăsimea e principiul cel mai important. Substanţa albuminoidă are două stări diferite : în albuş e albumină ; în gălbenuş vitelină. Grăsimea există mai ales în gălbenuş şi se compune din oleină, pe lângă care se mai găseşte lecitină (grăsime fosforată, care joacă rol special şi considerabil în alimentaţiune). Sărurile sunt diferite în albuş de gălbenuş. Aşă bunăoară clorura de sodiu se găseşte în albuş, iar în gălbenuş fosfate (de potasiu, sodiu) şi un

oxid de fer în combinație organică : hematogenul, comparabil cu hemoglobina din sânge.

Ca alcătuire oul se compune la exterior din o coajă văroasă și puțin poroasă. Sub coajă se află o peliță subțire, albă, translucidă, formată din 2 membrane : *membranele cojii*. În partea cea mai groasă a oului, aceste două membrane se depărtează, formând un spațiu plin cu aer (camera aeriferă). Cu cât camera e mai mare, cu atât oul este mai vechi. Sub coajă e al-



Organizația oului : a) pata germinativă. b) șalazele, c) camera aeriferă, d) membranele cojii e) albușul, j) gălbenușul.

bușul lichid ca sticla topită și în mijloc plutește gălbenușul legat de membrana internă a coji prin 2 fire spirale : *șalaze*¹⁾ Gălbenușul e și el învelit într-o membrană transparentă și poartă pe el o pată albă, pata germinativă, care este cea mai importantă a oului, pentru că din ea începe să se formeze puiul. Gălbenușul e format din ovar, cade în oviduct, unde se depune pe el albușul și coaja. Când oul cade din oviduct în cloacă, e complet format.

1) Cp. Ch. Voltellier, Aviculture 1909 Paris (Encyclopedie agricole).

Din punct de vedere fiziologic oul se distinge printr'o foarte mare digestibilitate, contribuie la creștere, dă o grăsime moale, carne și un sânge pal. Oul fert moale e mai digestibil decât cel răscopt. Unii pretind că albumina bine fiartă e mai accesibilă fermenților digestivi, decât albumina deabiă coagulată cum e în oul moale și cu atât mai mult decât cea din oul crud; iată de ce omleta are superioritate pentru aceștia mai mult decât orice preparate ale ouălelor.

§ 5. Infuziuni și decoctiuni

(Alimente cu dominante zaharose, amidonice, celulozice)

Infuziunea unei substanțe se capătă turnând apă fiartă peste ea și acoperind-o; decoctiunea cere un anumit timp de fierbere. Prin infuziune anumite materii volatile se păstrează în mare parte; mai mult sau mai puțin materiile minerale sunt dizolvate, albuminoidele și chiar grăsimile.

Exemplu de infuziune e ceaiul; cafeaua este infuziune și decoctiune în același timp în țările noastre europenești. Decoctiune sunt supele. Infuziunile conțin de obicei un principiu excitant al inimii, combat acțiunea de dilatare a apei; de aceea chiar se recomandă ceai după masă persoanelor ce înclină spre îngrășare.

Decoctiunile hotărăsc asudare și fac mai abundentă urina sunt mai mult medicamente (tisane) decât băuturi.

Ceaiul, cafeaua, cacaoa, alcoolul sunt considerate ca mari excitante. Când unii au slăbit de muncă, de nopți albe sau de lipsă de hrană, li dăm puțin alcool, cafea, ciocolată, sau o ceașcă de bulion; îndată ce alimentul e absorbit, înainte ca principiile sale asimilabile să fi avut timpul de a trece prin vase, senzațiunea de dispoziție, energie fizică, forța li revine. Nu se admite că acel om-a găsit adevărată hrană în aceste alimente de-abia absorbite și care îl întărește pentru un moment. Aceste excitante i-au influențat nervii și au făcut să-i dispară pentru un moment

oboseala, foamea, durerea permițând ca corpul să consume din rezervele sale de grăsime, zahăr, materii azotate pe cari le avea în rezervă și din cari deabia acum trage energie. Aceste excitante de nervi pot să conțină principii combustibile proprii, cari dau energie corpului; în acest caz sunt alimente propriu zise și excitante a centrelor de activitate: inimă, creier, marele simpatic, etc.

Ceaiul ca compoziția chimică¹⁾. Infuziunea aceasta conține un alcaloid, *leina*, apropiindu-se mult de cafeina din cafea; mai conține tanin, materii azotate, celuloză, ulei esențial, reșină și clorofilă, gomă și dextrină, cenușă.

Cafeaua. Valoarea alimentară i s'a văzut.

Ca compoziție chimică afară de alcaloidul cafeina, conține în mari proporții grăsime care se transformă prin fierbere într'un ulei eteric; zahăr căruia i se adaugă materii azotate, săruri, celuloză. Este un stimulent și un aliment.

Bulionul. Toate aceste băuturi pe cari le văzurăm formează alimente de al doilea ordin. Este însă o băutură care prin valoarea sa alimentară, alcătuește întâi un aliment și în al doilea rând o băutură. Aceasta e bulionul. Cel mai bun bulion se face cu carne macră (moale); carnea să fie pusă cu apă rece și să fiarbă acoperit la un foc moale. După 4 ore bulionul e foarte tare ca compoziție și conține materii albuminoase, glicogen, acid lactic, săruri minerale. Prezența sărei și legumelor îl face mai consistent. Acest bulion concentrat, căruia i se mai zice și „consommé” se dă mai ales la bolnavi și convalescenți, însă nu în prea mare cantitate. Bulionul e un tonic excitant al circulațiunii și al digestiunii.

Suplele de obicei sunt decoctiunea cărnei cu oase în apă la cari se adaugă zarzavaturi și sare. — Se strecoară după aceea și i se adaugă o pastă făinoasă oarecare: fideă, tăiței, etc.

1) E. Pagès. De l'alimentation pag 264.

Carnea poate fi întrebuințată pentru prepararea altor mâncări. Când dorim să avem o carne fiartă în care să fi rămas principiile sale nutritive, se așează supa cu apă fiartă ; contrariu când voim să avem supa bună, atunci punem la foc carnea cu apă rece. Supa luată la începutul mesei deșteaptă pofta de mâncare, face ca stomacul să se umple de sucuri cari înlesnesc digestia. Cei predispuși la îngrășare și cei ce suferă de dispepsie, trebuie să ia puțină supă.

§ 6. Băuturi fermentate.

Alcolul, vinul, berea, braga.

Băuturile sunt de când lumea ; e întrebarea însă de sunt bine făcătoare sau dăunătoare. Părerile se împart. Invățați ca Lüdger, Lalemand, Duroy și mai ales Maurice Perrin au stabilit prin cercetări importante că alcolul nu se arde în organele noastre, ci numai trece prin corp, fixându-se în centrele nervoase pe cari le excită, le intoxică.

Perrin merge și mai departe spunând că o parte din alcol se găsește în sudoare, urină și aerul ce se expiră, chiar când alcolul e introdus ca vin. Sunt însă alții cum Liebig și mai ales Armand Gautier ¹⁾ cari spun că băuturile alcolice luate cu moderație (1 gram pentru un kgr. din greutatea corpului) constituie un aliment prețios. Tot Gautier mai spune că alcolul așa cu moderație luat, încălzește sângele, cum zice poporul, protejază părțile azotate ale țesăturilor noastre și face pe om capabil de o sforțare superioară, cum nu ar puteau-o avea cu o alimentație fără alcol. El dovedește că alcolul este și combustibil în corp și excitant nervos, dar care poate deveni periculos când alcolul este sub formă de licoruri tari și când se abuzează cu întrebuințarea lui.

Din băuturile cele mai răspândite sunt alcolul cu derivatele

1) Boissons alcooliques, par A. Gautier.

rachiul sau țuica, etc. precum și vinul cu diferitele lui calități. cidrul, berea, braga.

Alcolul e de origină arabă ca numire. În practică se numește alcol orice lichid care se obține prin distilarea unei licoare zaharată și fermentată : i se mai zice și spirit. În comerț se vinde rachiul format din alcol ordinar și apă în părți egale. Când alcolul se redistilează cu ajutorul potasei, se zice alcol concentrat. Când acest alcol concentrat este lăsat să vină în contact cu calciul timp de 24 ore, înainte de a-l distila din nou se zice alcol absolut (lipsit cu totul de apă). Alcolul dizolvă un mare număr de corpuri cari nu se topesc în apă ; se întrebuintează mult în armacie și în gospodărie, căci servește la conservarea substanțelor cari se strică repede. Alcolul de vin curat are o acțiune așa de vie, că arde gâttelejul celor cari l-ar bea. De aceea atât acest alcol cât și cel scos din alte substanțe fermentate se îndoesc cu apă ori cu apă și zahăr și alcătuiesc băuturile spirtoase mai plăcute și mai puțin vinovate.

Vinul este produs prin fermentarea mustului de struguri care este foarte bogat în zahăr. În țara noastră sunt multe feluri de struguri : Razachie albă, roșie (vulpiță), bășicată, negri-ananas, tămăloasă, mișchet și alte calități. Podgoriile cele mai renumite sunt la Odobești, Drăgășani, Panciu, Nicorești, Cotnari, Orevița, Drâncea etc. Vinurile de bună calitate din alte țări străine sunt : Champagne, Bourgogne, Narbonne, Bordeaux sau vinuri de Rin de Ron, Tokai, Cipru, Marsala, Lacrima-Christi.

Calitatea mustului, bogăția lui în zahăr și proporția acolului produs prin fermentațiune, atârână de calitatea viței, a pământului, de expoziția localității la soare și de temperatură. Compoziția chimică a vinului ar fi 86—90% apă ; alcol de vin, glicerină, zaharuri, oxid de fer, cremă de tartru, iodure, bromure și alte săruri, eteruri și parfumuri, acid carbonic, malic și alte acide. Proporția acolului crește cu vechimea vinului, din cauză că fer-

mentațiunile nouă cari se fac toamna și primăvara prefac în alcool și restul zahărului rămas dela fierbere.

Berea. Această băutură igienică se fabrică și se consumă în mari cantități și în țara noastră. Ea se fabrică din orz, hamei, drojdia (un ferment) și apă. Orzul udat cu apă se așterne în locale încălzite, unde începe a încolji ; după ce se usucă, ia numele de *malt*. Acest malt se macină, se înmoaie și după diferite metode se afundă în apă fierbinte ori se fierbe. Fiind încă fierbinte acestui lichid li se pune hamei, după care se strecoară și se supune la fermentare adăogându-i-se și drojdia. Prin diferite procedee se distilează. Berea conține 1—6% alcool. Berea germană e mai puțin alcolică, de aceea oamenii beau mai multă fără grije. Pe lângă alcool mai conține azot, acid lactic, săruri, materii grase, aromatice, amare.

O bere bună trebuie să fie limpede și transparentă de culoarea chihlibarului sau neagră. Berea este răcoritoare, este tonică și îngrășe prin azotul ce-i conține ¹⁾. Berea face urina abundentă, de aceea se recomandă celor ce face nisip. Berea e bună la convalescenți : Beția de bere este foarte rea.

Cidrul după Gautier este mustul fermentat al merelor ; se mai face un fel de vin dulce și din pere. Aceste vinuri se întrebuintează acolo unde strugurii nu se produc. Prepararea cidrului are o dată veche ; chiar Carol cel Mare în capitularele sale recomandă administratorilor domeniilor sale să întreție lucrători cari știu să pregătească cidrul. Cidrul e mai ales băutura Francezilor din Normandia și Bretonilor, dar se mai fabrică și în Anglittera și în Italia de nord. Pentru ca să se facă cidrul, când merele sunt coapte, se sfărâmă și li se pune 20% apă ; după câteva ore se supune presării. 1000 kgr. de mere dau 750 litri must, și anume : 500 litri la întâia stoarcere și se mai amestecă ce rămas din must cu 150—200 litri de apă așa că se mai ob-

1) Dr. V. Blănu : Dicționarul Sănătății, pag. 106.

ține încă 250 litri de must. Așa dar s'au scos 750 litri de must din 1.000 kgr. mere. Se supune la fermentație în butoaie, într'un loc unde să fie temperatura între 12°—28°; după 4—5 zile se trece în alte butoaie care să fi fost afumate cu pucioasă; nu se închid butoaiele decât când alcolul are 3° grade. Se bea apoi cidrul după ce a trecut iarna și s'a ros, adică s'a limpezit, s'a îmbunătățit la gust și a căpătat buchet (miros, aromă specială).

Când se voește a căpăta cidru dulce și spumos, atunci se oprește fermentația; când licoarea are dulceața necesară, atunci se adaogă 8—10 grame de bisulfat de potasiu la hectolitru și se trece în alte butoaie afumate cu sulf. După ce a trecut iarna, se trage în sticle, devenind limpede, rămânând dulce și făcând spumă la turnat în pahar.

Compoziția cidrului după M. X. Roques: Alcol, zahăr, acid tartric, tanin, pectine (principii mucilaginoase, cari formează mare parte a mustului) și săruri.

Cidrul e antigotos prin acidul său malic, excită activitatea rinichilor și alcalinizează sângele.

Braga e o băutură foarte igienică și mult gustoasă când e proaspătă. Se face din fermentarea meiului cu apă, conține zahăr foarte puțin alcol și acid lactic. Este mai ales băutura răcoritoare a săracilor în timpul verei.

§ 7. Pregătirea rațională a alimentelor

Modul cum sunt preparate mâncările are tot atâta valoare ca și compoziția însăși a alimentelor. Stomacul își are conștiința sa prin care influențează asupra vederii, mirosului, gustului, iar la unii mândrețioși le dă chiar emoții și un flux salivar și gastric din cele mai mari. Nu odată se aude : „Imi venea apă în gură de poftă“. Așa dar pentru ca o mâncare să fie în adevăr bună și să facă poftă, trebuie să aibă aspect bun, miros plăcut și gust delicios.

Coacerea, fierberea, ori frigerea se practică de când cu începutul erei quaternare, timpuri imemorabile de când s'a descoperit focul. Omul în timpurile acelea fierbea anumite mâncări ca să facă legumele mai moi și astfel să le poată mânca mai cu ușurință și frigea carnea pentru a-i fi dat mai multă aromă și gust.

În timpurile noastre fierberea alimentelor are un rol mai important. Antiseptiază alimentele, distrugând tot ce ar fi trăitor și care ar putea fi dăunător sănătății.

Din punct de vedere al transformățiunii chimice, fierberea nu modifică corpurile grase, prea puțin zaharurile. Din contră, udă, umflă și crapă grăunțele de amidon, pe care le transformă în zaharuri asimilabile; distruge partea scorțoasă a celulelor vegetale, pentru ca apoi prin complectarea măcinare a dinților și a sucurilor stomacale și intestinale să le facă foarte digestibile. În același timp fierberea desvoltă diferite arome și face să dispară

nele gusturi neplăcute. Materiile animale suferă mari transformări prin fierbere ori coacere: căldura coagulează albuminele, încheagă gelatinos membranele celulare ori le înmoaie. Fierberea cărnei îi scoate în mare parte grăsimile, materiile extractive și sucurile.

Mușchiul prin frigere devine mai digestibil și mai gustos; fierberea lui în apă mai ales îi distruge fermenții naturali și îi mai distruge și paraziții ce i-ar fi putut avea în stare crudă. Sunt mari modificările de gust și compoziție ce le încearcă cărnurile prin frigere. De regulă se frig foarte bine cărnurile de porc și de vacă. Nimic mai periculos decât a se mânca o carne de porc friptă prea puțin, sau chiar o carne crudă de vacă; paraziții ori fermenții dătători de boale ai acestor cărnuri sunt foarte periculoși.

Temperatura alimentelor joacă rol mare în brană. Se știe că mâncărurile trebuiesc luate calde, băuturile reci. Aceasta nu înseamnă că mâncările să fie arzătoare și băuturile reci ca ghiața. Trecerea bruscă dela căldura mâncărilor la răceala băuturii produce crăparea smalțului la dinți, cari pe urmă se alterează încetul cu încetul. Băuturile prea reci slăbesc stomacul prin continua lor excitare. Trebuie ca băutura să fie potrivit de rece. Cât despre alimentele solide cari se mănâncă reci, convin mai ales stomacurilor viguroase.

Temperatura mâncărilor fiind ridicată peste 50° dă indispoziții: se dezvoltă mucozitățile în dauna sucurilor digestive și se compromise eficacitatea fermenților¹⁾.

Temperatura cea mai nemerită pentru înghițirea diverselor alimente este după Gauthier următoarea:

Apă potabilă	9°—12°
Vinuri albe, bere	8°—10°
Vinuri negre	16°—18°

1) Gauthier — L'alimentation, pag. 486.

Supa	40°—50°
Pureuri, mâncări	40°—53°
Fripturi	40°—45°
Cafea, șocolată	45°—50°

Diferitele sosuri cari se fac mâncărilor modifică gustul alimentelor, făcându-le mai plăcute, deci satisfăcând de multe ori mai mult plăcerea decât adevărata trebuință. Sosurile grase întârzie digestia (asemenea și friptura trecută din fript). Diferitele mirodenii grăbesc digestia, dar iritează tubul digestiv. Toate aceste sosuri dau o satisfacțiune celor mai slabi de stomac, iar pe cei cu stomacul viguros li predispuie a-și exagera cantitatea hranei.

§ 8. Impărțirea prânzurilor.

Treburile activității moderne cer ca mâncarea omului să fie împărțită astfel: Dimineața o ușoară mâncare compusă din albumine, grăsimi, hidrate de carbon, ceea ce ar corespunde cu cafea cu lapte, zahăr cât s'o îndulcească și pâinea.

La prânz mâncare mai multă dar nu prea grea, care să permită omului a-și relua lucrarea intelectuală ori fizică fără greutate și fără să se repauzeze prea mult. La cină, care trebuie să fie la 6-7 ore după prânz, și cu 3 ceasuri înainte de somnul nopții, pot fi mâncări mai substanțiale în vederea restabilirii pierderilor ce le-a încercat organismul prin lucrarea zilnică. Afară de mesele acestea absolut necesare, în unele țări se obicinuește a se lua o mică gustare: fructe în timpul verei; iarna ceai, cafea cu lapte, etc.

Dacă s'ar ține regula ca masa de la prânz să fie mai simplă, omul ar putea munci de la 7-12 a. m. și de la 2-6 p. m., așa dar 9 ore de muncă fără preget; iar de la 7-9 seara școlarii încă mai pot munci. Se înțelege că școlarii prin felul lor de muncă au recreațiuni mici printre orele de muncă, plus că spiritul la tinerețe este cu mult mai ager. Oamenii deja formați, după cină își iau porția de repaos mai mare, în care își satisfac și anumite plăceri reunindu-se în familii, în cercuri literare, etc.

Mesele trebuiesc însă a-și avea ora fixă, pentru că în digestiune fiecare transformare vine la timpul său.

Experiențele multor savanți, și în special ale lui Gautier.

au arătat că după ce carnea a fost introdusă în stomac, trec 4-5 minute înainte ca pepsina să fie secretată. Acesta este timpul când sucurile stomacale profită pentru a transforma amidonul copt în zahăr. Trebuie să se producă însă destul suc gastric, pentruca ajungând mai târziu în duodenum să excite secrețiunile pancreatice și intestinale. O mestecare neîndestulătoare, o mâncare repede, încurcă acest proces al digestiei, care în stare normală merge de minune. Carnea nemestecată se mistue încă mai ușor decât legumele cari o însoțesc când sunt înghițite prea repede. Acelaș lucru se întâmplă când pâinea nu-i destul de coaptă, ori puțin înmuiată în gură. În timpul mesei orice lucrare intelectuală nu e bună.

Ca cantități de alimente trebuie să mâncăm pe fiecare zi pentru a fi bine hrăniți.

Cele mai bune alimente sunt acelea cari conțin substanțe analoage cu cele din care este format corpul nostru ; va să zică albuminoide, săruri, grăsimi, apă, hidrate de carbon.

Am văzut că laptele este un aliment complet precum și oul, dar numai acestea nu convin adultului, căci lui îi trebuie și mai multe săruri ; acestea se găsesc mai ales în hidratele de carbon. Copilului îi convin perfect. Trebuie un amestec de alimente diferite pentruca să obținem porția alimentară a omului. Această porție sau rație va trebui să completeze în fiecare zi pierderile suferite de organism.

Un adult perde zilnic în mijlociu :
20 gr. azot
310 gr. carbon
2-3 litri apă
30 gr. săruri

Trei părți din azot se perd prin urină combinat cu alte elemente, pentru a forma ureea, o parte se găsește în săruri.

Cinci șesimi din carbon ard în mușchi și produsul acestei combinațiuni este apa și acidul carbonic eliminat prin respirație. Ceaialtă șesime se găsește în materiile fecale.

Din apa absorbită $\frac{1}{2}$ este eliminată de urină iar $\frac{1}{3}$ se elimină prin transpirație și respirație.

Sărurile se eliminază mai toate prin urină.

Cunoscând perderile, putem ști cât trebuie să mâncăm pentru a înlocui pierderea suferită. *Rația zilnică trebuie să varieze cu vârsta, sexul, felul muncii, anotimpul și clima.* Important e să ținem seamă mai ales de felul muncii, vârstă și climă.

Un prânz ușor, dar indesevător, convine tuturor cari se ocupă cu lucrări de birou sau de afaceri. Pentru lucrător și țăran cari și până la vremea prânzului au pierdut multă energie prin lucrări oboșitoare, pentru aceștia prânzul trebuie să fie cât mai consistent, pentru a-și căpăta și forțe noi. Oamenii vârstnici trebuie să mănânce mâncări ușoare, substanțiale și pe cari să le poată digera. Femeia ocupată cu lucrările casei mănâncă bine, digerează ușor, fiindcă face multă mișcare și e mai sănătoasă decât cele puțin ocupate cu această muncă.

Anotimpul cere o anumită alimentație; așa bunăoară iarna mâncăm alimente mai consistente, grăsimi multe; primăvara când totul reînviază în natură, când seva se urcă cu putere în copaci și organismul omului, ce a trebuit să lupte cu asprimele ernei, este mai delicat, sângele mai subțiat; de aceea se impune un regim de mâncări ușoare. Sfinții părinți au avut dreptate când au instituit cel mai mare post în primăvară legându-l cu respectarea patimilor Mântuitorului. Vara, când căldurile sunt mari, e periculos să mâncăm carne de porc sau mâncări prea grele: prin acestea ni s'ar ridică gradul de căldură care întovărășește digestiunea și am căpăta boală serioasă, congestiune. Toamna e mai binecuvântată, se poate mânca mai fără grijă.

Coranul, cum și religia evreiască opresc pe Turci și Evrei de a mânca carne de porc. Învățătorii și profeții lor, Mahomed

și Moise, au ținut mai ales seamă de clima caldă a țării lor; și pentru ca să facă pe popoarele lor să se păzească de mâncări grele, au condamnat carnea de porc ca necurată și oprită de religie. În țările calde se mănâncă foarte ușor; negrii din Africa se mulțumesc cu câteva banane, curmale, igname, patate, etc., fructe ce au mult zahăr, cum și din licoruri zaharate.

De altfel cele expuse în acest paragraf le-am dat dezvoltarea potrivită în continuarea acestui capitol.

§ 9. Rația zilnică.

	Albumină	Grăsime	Hidrate de carbon
Copii până la un an	28 gr.	40 gr.	66 gr.
Copii dela 8—13 ani	70 „	42 „	308 „
Femeea ocupată cu lucrările casei	95 „	45 „	380 „
Bărbați cari se ocupă cu lucr. mijlocii	120 „	80 „	450 „
„ cu ocupația sedentară . .	80 „	50 „	380 „
„ cari lucrează din greu . .	135 „	95 „	500 „

Să examinăm bunăoară rația alimentară a bărbatului care desfășoară zilnic forță mijlocie. După acest tablou trebuie să-i dăm 120 gr. materii albuminoase, 80 gr. corpuri grase și 450 gr. hidrate de carbon. Să le împărțim în trei părți egale, corespunzătoare cu dejunul, prânzul, cina.

Vom avea :

	Albumină	Grăsime	Hidrate de carbon
Dimineața	40 gr.	20 gr.	100 gr.
Prânzul	50 „	35 „	200 „
Cina	40 „	25 „	150 „

Rația fiecărui prânz va fi formată din alimente diferite cari să conțină : albumină (ouă, carne, brânză, șuncă, linte, fasole, mazăre, lapte, etc.), grăsime (untură, unt, slănină, supă, etc.) ; hidrate de carbon (pâne, cartofi, zahăr, macaroane, etc.).

Trebue neapărat să variem hrana, pentru că dacă am prelungi, hrana cu un singur fel de aliment, se vatămă sănătatea și ar trebui să mâncăm prea mult din acel aliment pentru a împlini rația zilnică.

De altfel chiar dacă am mânca cât de mult dintr'un singur fel de aliment, am dobândi ori prea multe hidrate de carbon, ori grăsimi, ori albumină. Așa pâinea care formează baza hranei nu are decât infime corpuri grase. Trebuie să mâncăm 1875 gr. pâine pentru ca să avem cantitatea necesară de albuminoide și grăsimi. Rezultă că trebuie să combinăm cu măiestrie elementele de hrană pentru a dobândi o alimentație variată. De altfel acestea le studiem din meniurile model arătate în această lucrare.

DESPRE REGIMURI

Sunt unii oameni cari se nutresc numai cu vegetale, alții mai ales cu cărnuri și alții cu cărnuri și vegetale. De cei d'întâi zicem că duc regim vegetarian ; de cei de al doilea regim în care domină carnea ; de cei din urmă, regim mixt. Când suntem bolnavi și deci constrânși să mâncăm numai anumite alimente. atunci încă zicem că suntem puși la regim.

1. Se știe că regimul vegetarian mărește masa corpului, pe când cel cu dominante de carne o reduce. Alimentația vegetală dă mai puțin sânge și produce o oarecare îngroșare a pielii și îngroșarea scheletului. Din contră, alimentația cu dominante de carne face pelița subțire, mușchii groși în raport cu scheletul și un sânge foarte bogat în globulele roșii.

2. Din punct de vedere al forței cei cu regim vegetarian o au mai dezvoltată.

3. Din punct de vedere intelectual regimul vegetarian favorizează lucrările de imaginație și de meditație ; cel cu dominante de carne face mai capabil de acțiune, mai energic și capabil de reflexiune.

4. Din punct de vedere moral regimul vegetarian dă multă sensibilitate. Regimul cu dominante de carne dă vigoare generației organelor dând tendința de a combate toate cauzele de slăbiciune ; oboseala ca și durerea.

5. Din punct de vedere patologic omul vegetarian e mai puțin expus decât cel mîncător de carne turburărilor de nutri-

fiune, pericolul de intoxicație este mai mic; dar în caz de boale mănăcătorul de cărnuri rezistă mai mult decât celălalt.

Durata vieții este oare diferită? Observația singură poate răspunde. După toată probabilitatea alimentația animală prelungește maturitatea și scurtează bătrânețele; pe când cealaltă scurtează maturitatea și lungeste bătrânețele. Nu e rar să vedem vegetariani uscați, sbârciți, căpătând grăsime numai pe pânțele, la ctatea în care mănăcătorii de carne au pelea întinsă, mușchii groși, grăsimea proporțional împărțită. În genere viața poate fi mai lungă la un vegetarian, dar e mai puțin plină, mai tristă decât a celorlalți. Avantajele le are regimul mixt cu predominarea în alimente vegetale.

Pentru că nu toți oamenii sunt deopătrivă de sănătoși, o să deosebim multe feluri de alimentări; așa de exemplu pentru a dezvolta forța musculară trebuie un regim, altul pentru dezvoltarea activității cerebrale, altul pentru întărirea tinerelor fete în timpul formării lor, etc. Natural că un medic va prescrie regimul alimentar în asemenea cazuri. E bine însă ca să se facă și puțină instrucție în acest sens fetelor tinere, menite să poarte ele mai târziu grije de sănătatea membrilor familiei lor. De aceea *în scurt* vom arăta conform teoriilor moderne cum trebuie să alimentăm pe oamenii debili, ori bolnavi.

Câteva regimuri

1. Regim pentru convalescenți. Perderile pe cari le-a încercat organismul în timpul boalei pot fi foarte mari, mai ales la copii și la oamenii tineri. Convalescentul slăbit de căldura boalei pe care a avut-o, are mare nevoie de alimentație. Trebuie însă a i o da cu prudență, căci de cele mai multe ori convalescentul are o stare de dispepsie (mistuire grea), poate chiar intestinul să-i fie ulcerat. Ceeace a pierdut bolnavul prin frigurile boalei sunt: grăsimi, albuminoide, săruri.

Grăsimile i le redăm prin hidratele de carbon, prin pînile zaharate sau amidice care plac bolnavului. Nu e trebuință a-i da unt sau alte grăsimi pe care stomacul încă nu le suferă. Supă cu tapioca, lapte, gălbenuș de ouă, puțină pâine prăjită, miere, dulceață îi procură grăsimea de care are nevoie. Să ne ferim a-i da salade, varză, ciuperci, fructe acre sau cu coaje (migdale, etc.) sau uleioase, vânat, porc, pește gras, raci, șocolată. Laptele însă e alimentul convalescenților; când nu-l suportă bolnavul, trebuie să-l facem ca să-l iă, fie că-i adăogăm puțin zahăr, ori sare, cognac, cafea, puțin ceai, sau chiar puțină cacao mai slabă. Cu lapte se pot da griș și alte făinoase piureuri. Carnea de pasăre (pui) fiartă e încă un bun aliment pentru convalescenți, cum și bulionul care e bogat în fosfate de potasă și săruri de magnezie; acestea repară pierderile reale ce le-a suferit bolnavul. Pentru a stimula funcțiunile intestinale și pofta convalescentului, i se mai dă și vin în mici doze. Totul e ca mîncarea să se dea convalescentului în porții mici din 4 în 4 ore.

2. Regim în anemie. Anemia provine mai ales din nesuficiență brană ori din pierderile de sînge. Alimentele albuminoase sunt cele mai necesare organismului cînd e anemiât, iar repaosul se recomandă mult anemicilor. În anemiile cronice bolnavul trebuie foarte bine alimentat știut fiind că la aceștia sistemul nervos influențează asupra stomacului și îi iă puterea digestivă.

Bucatele excitante, ouăle, laptele, cărnurile fripte (cu sînge) vinul de bună calitate, berea: acesta e regimul pentru anemie.

Nu convine anemicilor alimentele indigeste, prea grase, prea făinoase, ori prea zaharate.

Regim în timpul formării copilului. Dacă o copilă ajunge la vremea formării sale fiind anemică, cel mai sigur regim prin care se poate întări este un repaos fizic și chiar intelectual de cîteva săptămîni și o supra alimentație; regimul anemicilor. Dacă aerul, localității îi e nefavorabil și dacă părinții copilei dispun, o pot

duce la un aer prielnic; prin aceasta au asigurat sănătatea de mai târziu a copilei lor. Dacă timpul de formare a surprins pe o copilă în slăbiciune, anemie, — multă debilitate se va răsfrânge în toată viața ei. Chiar sănătoasă fiind o copilă, în timpul formării să o supunem la mai puțină oboseală și să o nutrim bine.

Regim în constipația cronică. Constipația cronică poate să rezulte din trei cauze: 1) lene intestinală provocată din neurastenii, cloroză, tuberculoză, etc.; 2) ori din dezichilibrarea în regimul zilnic între alimentele animale și vegetale (vegetalele fiind excluse în total sau în parte); 3) din cauza unei vieți sedentare.

Constipația poate fi combătută printr'o alimentare bogată în legume verzi, amidacee, prin umblet, prin masaje pe abdomen.

Nu înțelegem însă a exclude carnea cu desăvârșire din alimentație. Trebuie însă de 7 ori mai mult zarzavat decât carne. Iaurtul, mierea, laptele și apele gazoase sunt de recomandat celor ce suferă de constipație. Să se evite orezul, cacao, vinurile prea tari, fructele bogate în tanin, bulionul prea concentrat; să se micșoreze porția de carne și chiar de lapte.

Regim în dispepsia. Prin dispepsie se înțelege turburările digestiunii. Abuzul de mâncări provoacă o sarcină stomacului, mai ales cărnurile și mai puțin feculele și grăsimi. Aceste încărcări ale stomacului sunt însoțite de fermentații anormale, acide, sau chiar toxice, dacă individul e deprins a bea licoruri tari și aperitive (vinuri amare zise tonice, absint, vermouht, etc.). Neregularitatea mâncărilor și graba la mâncare, ce nu permite să se mestece bine alimentele, — exercițiile violente și obositoare, lucrările de birou imediat după mâncare, surmenajul intelectual, lipsa de somn, plictiseala, sunt tot atâtea cauze de dispepsie.

Pentru bolnavii de dispepsie trebuie o alimentație moderată. Să se evite mâncările piperate, acre, prea grase. Ceeace le trebuie sunt: piureurile, legumele verzi, ouăle cu zeamă și chiar răscopate, laptele, smântâna; iar bucatele să nu fie prea fierbinți. Supe slabe, cu erburi, cu pâine prăjită; fructele coapte bine convin

foarte mult acestor bolnavi. Ca băuturi pot întrebuința ape ușor mineralizate; dacă bolnavii n'au hiperclorhidrie (să le vie acru pe gât și chiar să vomiteze), pot bea vin negru mai ușor.; cele albe sunt de obicei prea acide, iar mai prielnică le e berea.

Regim în disenteria. Supă de zarzavaturi și apă de orez: convin bolnavului; ceace trebuie să evite sunt băuturile reci, acide, sau alcoolice. Cafeaua tare în mici cantități se dă bolnavului, dacă inima are nevoie de reconfortare.

Regim în febră tifoidă. Cu toată temperatura ridicată și ulcerările intestinale, trebuie totuși să alimentăm bolnavul cu moderare: îi vom da băuturi zaharate, acidulate (limonadă); când stomacul permite și dacă febra nu crește, i se poate da lapte bătut, care e un bun desinfectant pentru tubul digestiv. În caz favorabil se poate da bolnavului supe ușoare, bulion foarte bine pregătit. În a 2 săptămână i se poate da cremă de zahăr ars, lapte cu griș. În urmă, când intră în convalescență, se urmează după regimul indicat pentru convalescenți.

Regim în timpul pneumoniei, gripei. Când pulsul devine repede, neregulat (probă de slăbirea inimei) chiar mai înainte de aceasta trebuie susținut bolnavul prin mici doze de băuturi alcoolice: vin vechi îndoit cu apă, șampanie, cognac în lapte 30—120 gr. alcool pe zi pentru un adult. Bulion și la nevoie și puțin sos de carne, cafea slabă, ceai cu puțin lapte pot fi foarte bune dacă le suportă bolnavul. Indată ce febra a slăbit, se poate trece la supă, pure, legume, smântână, ouă; mai târziu la carne. Trebuie înlăturate alimentele ce produc tuse: băuturile prea dulci, ori prea sărate, sau prea reci, mâncările piperate.

Regim în diabet. Dieta ce trebuie să se ție în această boală este: a se înlătura orice aliment ce ar putea da glucoză (zaharuri). A se remedia perderile azotate printr'un regim de carne care să le producă (cărnurile, ouăle). Așa dar, pe lângă evitarea zaharurilor și remedierea perderilor azotate, trebuie să se înlocuiască în mâncarea diabeticului alimentele amidonice dătătoare:

de zahăr, prin corpuri grase. Legumele pot fi permise diabeti-
cului ; prin ferbere își perd zahărul, iar amidonul li se duce cu
apa. Se recomandă diabeticilor cât mai puțină pâne.

Regim pentru boala de ficat. Se va evita mâncările grase,
prea suculente, prea pipărate și chiar azotate ; de asemenea făinoa-
sele și legumele uscate (fasole, mazăre, linte, bob), a căror amidacee
se transformă la aceștia în substanțe grase. Vinurile și în genere
alcolurile congestionează ficatul ; cafeaua, ciocolata sunt dăună-
toare, asemenea legumele indigeste sau iritante (varza, ciuper-
cile, napii, măcrișul, usturoiul, ceapa, ridichile, castraveții). Fri-
turile, grăsimile, sosurile, mezelurile, vițelul, vânatul, peștele gras
bucatele prea acre congestionează ficatul.

Mâncările ce convin sunt : laptele sub toate formele, mai
ales iaurtul ; ceaiul foarte slab, supele slabe. Regimul lactat și ve-
getarian (afară din vegetalele excluse mai sus) este potrivit ce-
lor bolnavi de ficat.

Regim pentru tuberculoși. Supra alimentația ce se dă indi-
vizilor atinși de această boală le încarcă stomacul, li îngrășe,
dar nu li tămăduiește. Mâncările prielnice acestei maladii sunt :
laptele, gălbenușul de ou, preparate de ale laptelui, (kefir, iaurt)-
carne, mâncările gelatinoase (afară de cele cu tendință hemo-
ragică), pești, raci, pâne, slănină, șuncă, vin roșu bun, usturoi
și ceapă în mâncări (dacă le pot suporta).

Așa dar unui tuberculos li trebuie 6 ouă pe zi (dacă ar
putea să mănânce numai gălbenușul crud cu puțină sare dea-
supra, ori cu un praf de zahăr și să-l soarbă, ar fi mai nutritiv)
și carne cam 650 grame, pe care trebuie s'o mănânce, parte crudă
parte friptă cu sânge. Dr. Binet susține că numai până la 150
gr. de carne crudă se poate da în pilule unui tuberculos, mai
mult de atât obosesc și slăbesc organismul. Până la această
doză fortifică și dă pofta de mâncare. Pânea foarte bine coaptă
și mai ales coaja este un bun aliment pentru tuberculoși, fiindcă
conține materii azotate și principii fosforate, tocmai ce perde

mai mult tuberculosul; 300—400 grame pâine zilnic îi sunt de ajuns. Grăsimi 80—100 grame, și mai mult, îi folosesc tuberculosului. Hidratele de carbon, mai ales zahărul, îi sunt prielnice; 100—150 gr. poate mânca zilnic.

Regim pentru cei bolnavi de inimă. Sunt multe formele boalei de inimă, așa că e bine să consultăm medicul pentru regimul de mâncare ce trebuie să-l fie cel atins de această boală. În tot cazul să știm că e bine să evităm alimentele grase ori prea amidonate, azotatele, mai ales porțiile de carne, trebuiesc micșorate. Băutura încă să fie luată cu moderare. Un regim lactat în care mai intră zahăr, legume de tot soiul, puțină carne, este tot ceea ce se recomandă mai mult acestor bolnavi.

Regim în neurastenie. Surmenajul fizic și intelectual aduc un fel de deprimare, lipsă de poftă de mâncare, cari nu arareori duc la neurastenie. O nutriție potrivită pentru repararea azotatelor pierdute poate însănătoși individul. Regimul ar fi ca bolnavul să fie în completă liniște și cât de izolat de tot ce l'ar turbura; și să bea doi litri de lapte pe zi sub ori ce formă ar fi. După 3—4 zile se mai adaugă făinoase, legume piure, unu sau două ouă, 30—40 grame carne, puțin vin și pâine. În timpul boalei, alimentația se mărește în porție după cum este pofta de mâncare a pacientului care se excită prin electrizare și masaje. Dacă pacientului i se accentuează boala mai mult, atunci nu-i mai dăm carne, ale cărei substanțe azotate iritante influențează centrele nervoase.

Regim în arterio-scleroză. Arterio-scleroza e determinată de alcoolism, abuz de tutun, de condimente, de alimentație prea bogată în carne. Sângele se acidifică, oxidațiile se micșorează și tind să se formeze depuneri minerale, cari astupă din ce în ce vasele (arterele, vinele) și obosesc inima, obligată să lupte cu aceste rezistențe. Armand Gautier prescrie *regimul lactat mixt*. Să se *excludă*: cafeaua, ceaiul, ciocolada, alcoolul, vanilia, scorțișoara, condimentele, bulionul, supele prea calde, cărnurile negre.

vânatul, porumbeli, lucrurile prăjite, sosurile grele, brânzeturile picante, cărnăţăriile, sărăturile, sparanghelul, tomatele. În afară de crize bolnavul poate să se hrănească pe lângă lapte în natură (care este alimentul la crize) cu lapte în preparaţii culinare, apoi cu ouă, piureuri legume verzi, paste, brânzeturi proaspete, fructe, vin alb în cantitate mică şi amestecat cu apă. Lapte covăşit şi chiar zer (supă de zer) să mănânce foarte des. Infuziuni calde diuretice.

Regim pentru mai toate boala de stomac¹⁾. Se vor evita toate substanţele capabile de a irita mucoasele stomacului şi cari cer o lucrare prea mare (obositoare) stomacului, adică : aperitivele, mezelurile, cărnăţăriile, sardinele sărate sau cu oţet, stridiile, scoicile, cărnurile grase, sosurile grase, vânatul înortificat sau cu prea mult sânge; porumbelul tot din acest motiv, găscă, raţa, curcanul; tonul, lacherda sunt oprite. *Ca legume se vor evita* : varza, conopida (din cauza principiilor sulfuroase) pătlăgelele roşii şi măcrişul (din cauza acidităţii, toate saladele (din cauza crudităţii şi aseasonării) toate fripturile cum şi uleiurile. Brânzeturile fermentate se vor evita cum şi grăsimile. *Se vor excepta* : smântâna, untul topit, untul proaspăt şi untdelemnul (acesta în cantitate mică). În privinţa desertului, *se vor evita* : prăjiturile de cocă (patiseriile) cari de multe ori sunt făcute cu ouă mai vechi, nuci, migdale, alune, cari sunt prea uleioase (deci grele) fructele verzi (prea acide), dulceţurile (cari sunt prea dulci) cacao şi ciocolată sub toate formele, îngheţatele cari congestionează mucoasele stomacului, dându-le o biciuală pe care nu o suportă. Chiar miezul de pâne să-l mănânce cu moderare, căci se uneşte cu sosurile şi dă fermentaţiuni. De altfel pânea are acţiune foarte excitantă asupra secreţiunilor.

Regim în nefrită cronică. Când e acută lapte absolut, sau regim mixt, după intensitatea boalei : legume verzi şi uscate,

1) L. Pron. Formulaire de Thérapeutique clinique, pg. 324.

fructe, paste, orez (care are avantajul să nu conţină săruri de potasă. Să nu se ia nici un albuminoid animal fără să fie fert. Cu cât omul mănâncă mai puţine săruri (cloruri) cu atât e mai bine. *Dol litri de lapte e porţia alimentară în linişte* (pat.) Laptele este un agent de depurăţie urinară şi de desintoxicaţie generală. În boala aceasta rinichii ne mai putând purifica sângele şi ţesăturile de toxinele ce cuprind, trebuie redusă alimentarea care produce ast-fel de toxine: crustacee, vânat, rinichi, ficat, bulion, brânză picantă, aluate sărate, condimente, ceai, cafea, ciocolată, alcool, usturoi, ceapă, hrean, ţelină, varză, anghinare, napi, ciuperci, sparanghel. În cazuri ce nu sunt grave, bolnavul poate mânca pe lângă lapte, supe false cu pâine prăjită, peşte alb, făinoase, brânză proaspătă, piureuri de legume uscate, cartofi, morcovi, legume erbacee, salade, fructe *afară de fragi şi ouă*. A. Gautier admite în cazuri uşoare chiar carne de porc.

Guta-Artritisul e o plagă socială care provine din mâncările prea copioase; această boală e caracterizată prin adunarea în ţesutul cutaneu (al peleii) la articulaţii sau la diferite organe (uraşi şi oxalaşi) ale căror depozite ocazionează senzaţii dure-roase. Alimentaţia ce se cuvine gutosului ar fi predominanţa în alimente vegetale exceptând pe cele iritante pentru rinichi sau bogate în acid oxalic (sparanghel, spanac, pătlăgele roşii, măcriş, creson, coacăze, ciuperci) sau rinichi de vacă, ficat, ciocolată cafea, ceai. Se vor păzi de cărnuri de animale tinere (viţel, porumbel, pui) cum şi părţile gelatinoase (cap, picioare, pele) asemenea de cărnuri afumate, creier, icre, lapţi, vânat, peşte gras, gelatine, spanac, sîcică, fasole verde. *În schimb vor mânca*: cărnuri albe proaspete, peşte de râu, ouă în cantitate moderate lapte, feculă, cicoare, lăptuci ferte, ceapă, legume verzi, fructe coapte, mai ales prune, compoturi, dulceaţi şi pâine cu moderaţie, brânzeturi proaspete (brânza deşi conţine substanţe azotate, nu dezvoltă acid uric). Zahărul să se evite pe cât se poate la această boală. În privinţa pătlăgelelor roşii părerile sunt im-

părțite, unii le condamnă, alții susțin că sunt bune alcalinizând sângele. Băuturi multe dar cât mai nealcoolice. Apa curată e cea mai bună, sau vin cu apă minerală (Vichy, Evian) etc. Cură de struguri, cireși. Lămâi, fragi, lapte se recomandă. Totul e să nu se supraalimenteze.

Regim în enterite cronice și nervoase. Această boală e mai ales consecința alimentației prea azotate. Mai toți vegetarienii sunt scutiți de această boală. Vegetalele nu favorizează dezvoltarea microbilor intestinali. Regimul ca la cei bolnavi de stomac, doar că în loc de lapte se dă Kumis, Kefir sau iaurt, brânză de vaci, sunt ideale pentru desinfecția intestinelor, se pot lua în cantități mai mari. Făinoasele sunt iarăși bune. Se suprimă legumele dacă sunt rău suportate; cu devărsire grăsimile, cărnurile fesandate (mortificate).

Obezitatea și regimul ei ¹⁾

Obezitatea este rezultatul a unei alimentații viciate, exces de supralimentare și băuturi asociate cu lipsa de exercițiu și un somn prea lung: cheltuiala calorică e prea mică în raport cu încasarea.

Diversele regimuri preconizate de celebrități medicale, bazate pe un număr de calorii nesuficiente nu dau rezultat decât în timpul când sunt urmate și nu sunt scutite de pericole. (Rațiunea alimentară prea săracă, dăunătoare prin ea însăși și abținerea de la lichide, n'au altă proprietate decât să deshidrateze țesăturile și nu topirea grăsimii. Experiența arată ca un regim alimentar mixt la fel cu al dispepticilor — excludând alcoolul, vinul, grăsimea, pâinea etc. și a nu se teme de a da paste, ouă, fecule, este tot ce le convine.

1) L. Pron. Formulaire thérapeutique pag. 327.

CATEVA LISTE DIETETICE

— Considerațiuni generale —

În legătură cu cele învățate despre hrană și regimuri vom alcătui câte-va liste dietetice pentru diferite boale.

Dacă sanatoriile streine cum și stațiunile lor balneare sunt atât de căutate, în mare parte se datorește și acestei științe dietetice, ca urmare se înțelege câștigul de milioane ce se revarsă anual în aceste țări. E bine deci, să ne deprindem și noi cu o pregătire rațională a prânzurilor, cu ast-fel de dietetizări. Fiind indicat la fiecă boală, ce anume poate folosi hranei bolnavului, e foarte ușor să se alcătuiască și menuuri corespunzătoare. *Partea aceasta fiind esența studiului gospodăriei, se va avea în vedere și în clasele cele mai superioare, așa că tot soiul de pregătire culinară ce s'ar învăța, să aibă legătură cu această dietetizare și împărțire rațională de prânzuri, care la această clasă se învață numai teoretic. Pentru cei sănătoși vom da iarăși regulile de bună hrănire.*

Înainte de a alcătui acestea vom împărți lumea în categorii :

- | | |
|----------------------|--|
| a) <i>Sănătoși</i> | Muncitori
Munca fizică alterând cu cea intelectuală
(muncă mijlocie)
Sedentari (Intelectuali, funcționari) |
| b) <i>Bolnavi de</i> | Anemie
Dispepsie
Alte boale de stomac
Constipații cronice
Diabet
Boală de ficat
Tuberculoză
Boală de inimă — arterio-scleroză
Neurastenii
Nefrite
Disenterie
Febră Tifoidă
Pneumonie-gripă
Timpul formării copilelor
Gută-Artrism
Obezitate |
- } Regimuri scurte

c) *Bătrâni.*

d) *Copii* | până la 3 ani
3—6 ani
6—15 ani

e) *Femei ce lăptează.*

a) **Sănătoșii.**

Cât să mănânce sănătoșii.

Omul înzestrat cu un organism sănătos, se poate nutri cu tot ce bogăția pământului oferă din belșug ca hrană. și cu tot ce iscusința civilizației a născocit ca preparație culinară. Totul e să și ia din toate, atât cât îi trebuie. Câtă vreme omul trăiește cumpătat din toate, e sănătos. Vârsta pe care o poate atinge, poate întrece cu mult normala de 70 ani și atunci încă poate fi în plenitudinea facultăților sale. Exemple sunt multe din toate vremurile și în toate părțile lumii. Demn de citat e *Teofrast*, care trecut de 80 ani încă se ocupă cu problemele vieții; ca el *Pitagora* de care se spune că era o perfecțiune de frumusețe corporală la vârsta când omul de povara anilor și greutateților de tot felul se gârbovește. *Calon censorul*, omul cumpătului și persistenței morale, la 80 ani începe să învețe grecește. *Alexandru von Humbold* geograf și filozof moare la adânci bătrâneți. *Bismark* politician neîntrecut s'a bucurat de o sănătate perfectă până a murit. Tot astfel genialul *Gladstone* la englezi a avut o bătrânețe tânără și ca el *Wallace Fontenelle* la francezi și alți mulți, cum și la noi *Lascăr Catargi*, *I. Brătianu* și alții care au știut să se bucure de viață cumpătată, au fost capabili de o puternică muncă intelectuală până la sfârșitul vieții.

Ceea-ce e de observat, e că mai ales la țară și în populația săracă e mai lungă durata vieții. Secretul? *Cumpătul* de

voe, sau fără voe. Hrana simplă și ușoară e bine-cuvântarea sănătății. Bogăția, foarte rar să nu aibă influență nenorocită asupra sănătății, dându-i omului mijlocul de a face tot soiul de abuzuri, mai adăogăm și alcoolismul, care în țara noastră iarăși scurtează viața. Abuzul de hrană și de băuturi alcoolice e cu atât mai dezastros, cu cât omul are ocupațiune sedentară. Cei ce mănâncă și bea mult, dar și muncesc din greu fizicește, sunt mai apărați, căci arderile în corp se fac în întregime și numai rămân prisosuri toxice care să se depună în organism. Li se eliminează toate toxinele prin urină, respirație puternică, sudoare etc. Pe când funcționarii, intelectualii (sedentarii) dacă mănâncă și bea mult, se otrăvesc zilnic, se omoară zilnic, se omoară singuri, înainte de vreme.

Așa dar, ca să știe fie-ce sănătos cât trebuie să mănânce întâi să știe greutatea corpului său cât comportă. Iată de ce e bună cântărirea din când în când. *Armand Gautier* ne spune: un om normal adult sănătos, cântărește atât cât indică înălțimea sa exprimată în c. m. minus 105. Ast-fel un om de 165 c. m. va trebui să cânlărească 60 kg. de la 40-60 ani, va fi cu minus 100. *După cântărire se va face raportul între calorile necesare corpului într'o zi și calorile diferitelor alimente de care avem nevoie pentru întreținerea noastră fizică și avem just cantitatea de hrană necesară pentru 24 ore.*

Calorie se numește în știință cantitatea de căldură trebuincioasă pentru a ridica la un grad temperatura unul kgram (litru) de apă. Prin analogie, forța sub formă de căldură procurată de alimente, care se cheltuiește pentru întreținerea organismului, ia tot numirea de calorie.

După experiențele americanului Atwater pentru un om mijlociu de 64 kgr. greutate, într'o climă temperată necesită 40 calorii pe zi de kgramul de greutate corporală. În caz de ședere în pat numai 31 calorii pentru kgr. de greutate corporală. Numărul calorilor trebuie sporit după clima ținutului și după

anotimp cu cât e mai frig cu atât se adaugă calorii. În anotimpul rece în ținuturile friguroase se poate spori până la 50 calorii.

După Armand Gautier 63 calorii pe oră consumă adultul. *Noi vom socoti ca măsură în clima noastră temperată 40 calorii de 1 kgr. greutate corporală și 31 calorii în repaos.*

Principiile alimentare dau următoarele calorii în țifără rotundă :

1 gram. albuminoide dă	4 calorii	{ Albuminoidele sunt produse de sânge, servesc la formarea țesăturilor.
1 gram. grăsimi	9 calorii	
1 gram. Hidrate de carbon	4	{ Hidratele de carbon prin ardere înlocuiesc principiile neazotate cari au fost distruse.

Calculul energiei corespunzătoare rației alimentare.

Rația în calorii suficientă unui sedentar sănătos pentru 24 ore:

	Calorii
Albumină . 80 gr	$80 \times 4 = 320$
Grăsimi . . 50 "	$50 \times 9 = 450$
Hidr. carb. <u>380</u> "	$380 \times 4 = 1520$
Total 510	<u>2290</u>

Dacă s'ar adăoga și fracțiunile calorilor, am avea totalul de 2390 calorii. După A. Gautier acesta ar fi numărul calorilor imperios necesare adultului sedentar. Sporirea rațiilor până la 2500 și 2800 în timpul ernei nu ar prezinta nici un inconvenient.

Rația în calorii a unui om care lucrează din greu p. 24 ore:

	Calorii
Albuminoide 135 gr.	$135 \times 4 = 540$
Grăsimi . . . 95 "	$95 \times 9 = 855$
Hidr. carb. <u>500</u> "	$500 \times 4 = 2000$
Total . . 730	<u>3395</u>

Această rație după greutatea muncii se va spori (mai ales în hidrate de carb.) până la 4000 calorii, iarna și mai mult.

Rația în calorii pentru un măcelar român, sau pentru o muncă excesivă.

	Calorii
Albumină . 150 gr.	$150 \times 4 = 600$
Grăsime . . 120	$120 \times 9 = 1080$
Hidr. carb. 1000 „	$1000 \times 4 = 4000$
Total . 1270 gr.	<u>5680</u>

Tot astfel se poate calcula rația zilnică în calorii pentru femeia ocupată cu lucrurile casei ; bărbați cu ocupațiune mijlocie etc. raportându-ne la tabloul paragraf 9 pag. 60. *Rația zilnică* a acestui capitol. Toate calculele acestea sunt făcute în vederea unei alimentațiuni obișnuite și cumpătată, având în vedere oamenii sănătoși, clima temperată, cum și exercițiul spiritului. Stările patologice ale omului, cum și rasa, clima, temperamentul, modifică în cantitate și proporție regimul alimentar normal. Omul prin alimentația sa, se despăgubește de perderile ce le-a suferit ; când omul e sănătos cheltuiala consistă în parte din căldură, lucru și fenomenele de ordin nervos. *În stare normală perderile cu câștigurile sunt echilibrate.* S'a constatat că un adult cu ocupație mijlocie trăind în repaos perde zilnic 2290 calorii. Aceste perderi, sunt reprezentate prin : Săruri, grăsimi, albumine, hidrogen, carbonat, care se eliminază prin : respirație, sudoare, urină și materii fecale. În medie se eliminază 24—25 gr. săruri (de sodă mai multă cantitate), de sulf $1\frac{1}{2}$ gr. ; fosfor $1\frac{1}{2}$; potasă, calciu ceva mai mult. Câte-va mili-miligrame de Iod, brom, metale grele, mangan, bor (se eliminază prin căderea părului și exfolierea epidermei (mătreața). Sărurile de fosfor și sulf se perd prin ardere.

Așa dar 24 grame săruri primim și tot cam atât eliminăm. Numai sare de bucătărie consumăm zilnic 10—13 grame, restul îl luăm dela legume, fructe, pâine. Mai ales alimentele vegetale ne aduc potasa, fosforul, puțin clor, sodiu, sulf și rolul alcalinelor și bazelor ni le dă tot vegetalele ; se vede dar ce importanță au ve-

getalele în alimentația noastră. *Grăsimi, albumine, hidrate de carbon, am văzut cât ni se cuvine să ingerăm* (măncăm, înghițim) după felul ocupației și vârstei, sexului; *cam tot atât vom elimina*, fiind complet sănătoși (natural transformate în corpul nostru care le-a utilizat). Potrivit anotimpului putem mări sau micșora porțiile de grăsimi deci și numărul calorilor. Eliminarea va fi și atunci echilibrată. *Apă excretăm* (dăm afară) prin rinichi, piele, plămâni (urină, sudoare, respirație) 2450 gr. Bem apă 1000–1200 gr. zilnic și restul până la 2450 gr îl obținem de la alimentație.

Omul sănătos mai poate lua și în porție de 40 gr. alcool la prânzuri fără nici o sială. Fără îndoială că țuica, vinul, berea nu cuprind la fel alcool. Pe lângă aceste 40 gr. alcool intră și foarte multă apă. Cea mai bună băutură rămâne tot apa, care înlesnește digestia și dă frumusețea formelor rotunjite corpului.

Isodinamia rațiilor alimentare.

Cantitatea de energie pusă la dispoziția omului prin fiecare aliment, are drept măsură numărul de calorii produse prin arderea totală a acestui aliment, care e absorbit de intestine.

Oricare ar fi compozițiunile relative, două rațiuni alimentare se zic isodiname dacă energia lor totală răspunde la acelaș număr de calorii. (Rübner).

Cantitățile a două sau mai multe principii alimentare diferite se vor zice isodiname echivalente, când din arderea lor sau prin modifi cațiunile ce au suferit *străbătând corpul omului*, va rezulta aceeaș cantitate de energie.

Reciproc, dacă omul nu și schimbă nici greutatea nici constituția chimică poate înlocui în rațiunea sa de mâncare o anumită proporție de un principiu, zahăr de exemplu, prin o porțiune de un alt principiu, gras, amidonat sau albuminos, așa că în stare normală se produce în amândouă cazurile aceeași cantitate de energie sub formă de căldură sau de lucru.

1. In scurt, vom numi isodiname principiile alimentare care se pot inlocui unele pe altele ¹⁾.

Exemplu 100 gr. grăsime produc	930 calorii
240 gr. albumină musculară.	idem „
257 gr. legumină	idem „
214 gr. caseină	idem „
234 gr. zahăr.	idem „
219 gr. albumină de ou	idem „
228 gr. amidon.	idem etc.

Toate acestea se zic isodiname în porțiunile acestea, producând fie-care cantitate tot 930 calorii.

Această isodinamie este de mare importanță în alimentația bolnavilor, cărora nu le e îngăduit a mânca ori zaharuri, ori albumine, ori grăsimi, adică din toate acestea de o dată. Atunci fără îndoială că se vor substitui principiile unora, altora, după soiul boalei și regimul prescris. E întrebarea un corp sănătos e bine să-l lipsim de vre-un principiu substituindu-l prin altul multă vreme? Răspunsul e negativ. Ori cât s'ar suplini între ele aceste principii, tot s'ar turbura organismul. Numai o alimentație așa cum s'a preconizat prin rațiile date, va duce la rezultate excelente de longevitate. Și e ușor de înțeles de ce nu e bine ca sănătoși fiind, să ne impunem un regim lipsit de vre-un principiu alimentar, bună oară lipsit de albumină. Organismul singur nu poate crea albumina, care ea formează țesăturile, sângele; din contră organismul distruge neîncetat din albuminoidele din care e format. De pildă dacă omul a mâncat prea puține albuminoide într'o zi, organismul dela el adaogă (distruge din el) restul până să împlinească rația necesară. Această rație ar fi de 1 gram cel mult 2 grame la k-gramul de greutate corporală. Dacă am înlocui prin substanțe albuminoide alte principii, iar se produc turburări destul de grave. Omul nu poate să mănânce prea mult dintr'un aliment și continuu pentru a-și asigura calorile necesare, căci se îmbolnăvește. Omul sănătos să mănânce din toate și pentru

1) A. Gautier, L'alimentation, pag. 93.

ca să asimileze cum trebuie hrana, să fie socoteală de aceste sfaturi ale oamenilor ce au trăit mult știind rostul hrănirii:

1. Să aștepți să-ți vie foamea.
2. Să-ți placă ce mănânci, să-ți deștepte poftă.
3. Să mesteci bine.
4. Să nu te grăbești la mâncare, să consideri actul de mare importanță, căruia să-i dai toată atenția.
5. Să fii liniștit, să nu ai nici o turburare mâncând.

Considerațiuni speciale de liste dietetice

Menuul pentru o persoană adultă anemică.

Studiind regimurile în diferite boale, am văzut că anemiam, de cele mai multe ori e datorită insuficienței de hrană, ori pierderilor de sânge. Vom căuta deci a repara pierderile mai ales prin albuminoide, cât îi comportă mai mult organismul, știut fiind că proporția de albumină e de 1 gram cel mult 2 la kilogramul de greutate corporală pentru un adult sănătos. Că anemicul trebuie substanțial hrănit, urmează că în privința albuminelor, putem să-i dăm maximum ce se dă la un om sedentar. Mâncarea de altfel se cere să-i fie variată, ca să se i deștepte pofta bolnavului și să cuprindă și din cele lalte principii alimentare. Să ferim însă bolnavul de a-l îmbuibă cu grăsimi multe, căci dau indigestie chiar prăjiturile, prea făinoase ori prea dulci îi cad greu. În tot cazul bolnavului de anemie i se cuvine oare care supraalimentare și astfel pe lângă cele trei mese capitale (dimineața, prânz, cină) se mai poate lua câte-o gustare la 10 ore (înaintea prânzului) și la ora 4 d. a. Știind toate acestea și consultând tabloul de determinare a bogăției alimentelor în principiile nutritive cu caloriiile corespunzătoare: înadins alcătuim pagina 91—97 a acestui capitol vom putea ușor întruși liste dietetice pentru orice regim în boală, cum și prânzurile raționale al sănătoșilor pe cari îi păzim de boală, de a căror viață ne îngrijim.

Menuul pe o zi pentru un adult anemic

(Un exemplu)

Dimineața : *Cafea cu lapte*
3 bucăți zahăr
2 cornuri sau pâne prăjite.

Gustare la ora 10 a. m. : *Un ouă de găină frot cu zeamă.*
Pâne.

Prânz : *Conopidă cu smântână.*
Mușchi fript cu sânge și salată de lăptuci.
Clătite.
Măr sau prune.
Vin.
Pâne.

Gustare la ora 4 : *Un găbenuș de ou frot cu 2 lingurițe*
(2 buc.) zahăr și un pahar de vin (Za-
baglione a italienilor); mâncare foarte
substanțială și ușoară, excelentă pentru
anemici.

Cină : *Pâne.*
Supă cu orez.
Fasole verde sauté.
Schweizer.
Plăcintă cu mere.
Vin.

**Menuul general al unuia suferind de stomac
caz mai ușor**

Dimineața: *Un pahar de lapte cald îndulcit ori cafea cu lapte și pâne prăjită. Când bolnavul are dureri, la sculare ia o cafea neagră mică.*

Prânz: *Carne de vițel, miel, pui (rasol, fript) cu salade ferte : cartofi, sparanghel, anghinare sau cu compoturi. Cremă (afară de ciocolată). Lapte de pasăre, soufflé, budincă de orez, griș, fructe coapte (mere coapte) biscuits, prăjituri fără grăsime (petit beurre) pesmeți. Brânză puțin fermentată, smântână. Pâne în mică cantitate, mai bine prăjită. Mămăliguță moale bine fiartă în mică porție.*

Cină: *Supă de legume, omletă puțin răscoaptă, ouă ferte cu zeamă sau legume ferte opărite cu unt (puțin). Pește slab (rasol, fript) să nu se mănânce pelea. Creer fert opărit cu unt, sau un bulion slab, șuncă slabă puțin sărată.*

Ca băuturi: *două pahare cel mult de lichid la o masă, apă obicinuită, ori filtrată și îndolită cu vin sau extract de malț. Infuziune caldă după cele două mese (ceai slab de tei).*

Extragem un menuu pentru o zi.

Dimineața: *Un pahar de lapte îndulcit cu o bucăică de pâne prăjită.*

Prânz: *Brânză de vaci,
Piure de mazăre,
Rasol de pește șalau,
Budincă de griș,
Pâne prăjită,
un pahar de vin cu apă.*

La ora 4: *O cafea malț.*

Cină: *O farfurie de supă de zarzavaturi (Julienne) fără carne. omletă
șuncă slabă
compot de mere,
pâne,
o infuzie slabă, zaharată potrivit (2 bucăfi zahăr).*

Listă dietetică pe o zi pentru un suferind de stomac (caz mai ușor)

Greutatea corporală	TIMPUL	FELUL ALIMENTULUI	Cantitatea	Apă	Săruri	Albumine	Gresini	Hidrat de carbon	Calorii	
60 kilograme	<i>Dimineața</i>	Lapte un pahar	150 gr.	130,83	1,06	5,07	5,49	7,38	100,5	
		Două bucăți zahăr	12	—	—	—	—	12	48,—	
		O bucățică pâine prăjită . .	50 "	12,00	0,85	5,57	0,80	30,60	149,50	
Greutatea corporală a individului e de 60 Kgr. 31 calorii la 1 kgr. greutate corporală. Pentru hrană îi va trebui 60 × 31 calorii, adică 1800 calorii. Deși nu stă în pat, fiindcă trebuie ușor hrănit, vom păstra 31 calorii; observând ca albumina să aibă 1 $\frac{1}{2}$, cât kg. greutate corporală sau aproape 1 $\frac{1}{2}$.	<i>Prânz</i>	Brânză de vaci	50 "	40,25	0,31	4,97	1,53	2,60	47,50	
		Piure de mazăre	100 "	—	4,4	4,5	12,2	—	110,—	
		Răsol de pește șalău	100 "	81,29	1,66	16,43	0,62	—	75,—	
		Untdelemn	10 "	—	—	—	10	—	34,6	
		Lămâe	$\frac{1}{2}$ limba	31 2	0,2	0,3	—	2,95	—	
		Budincă de griș	100 gr.	—	—	5,2	5,1	22,6	161,—	
		Pâine prăjită	100 "	24,00	1,70	11,50	1,60	61,20	299,—	
	Un pahar de vin	50 "	—	—	—	—	—	28,3		
	La ora 4 p. m.		O infuzie caldă de maț-caffea cu o bucățică zahăr . .	25 "	23	1,08	0,12	0,20	0,6	18,—
				6 "	—	—	—	—	24,—	
<i>Cină</i>		O farfurie supă de zarzavat	200 "	192	—	1 2	2,2	4,00	38,22	
		Omletă	50 "	3,00	0,54	7,53	10,92	—	129,50	
		Șuncă slabă	50 "	25,5	3,00	7,70	24,25	—	160,—	
		Compot de mere	100 "	—	—	0 4	—	13,0	55,—	
		Pâine prăjită	100 "	24,00	1,70	11,50	1,60	61,20	299,—	
		Infuzie slabă (ușor zaharată)	100 "	88,00	—	—	—	12	48,—	
		Dacă se adaugă o cafea neagră mică dimineața (31 grame) cu zahăr 1 buc.	—	—	—	—	—	—	42 calorii	
						Total 81,80			1824,62 Calorii-Total	
									1866,62 căi trepte bolnavului	

Menuul pe o zi al unei persoane artritică-gutoasă

Pentru a alcătui un astfel de meniu ne vom raporta la regimul prescris pentru această boală pag. 70 ca să ne ferim a da o hrană contrarie bolnavului nostru. Tot astfel se pot alcătui liste dietetice pentru orice suferind, consultând regimurile respective.

Iată bunăoară un meniu destul de hrănitor și priincios, unui artritic gutos.

Dimineața : *Lapte cald foarte puțin îndulcit cu 2 cornuri sau pâne.*

La ora 10 a.m. : *Struguri.*

Prânz : *Supă cu conopidă
Saulă de morcovi
Friptură de găină cu salată de lăptuci
(salada puțin picantă).
Prune
Pâne
În cu apă minerală sau cu apă naturală.*

La ora 4 p. m. : *Măr copt.*

Cină : *Brânză proaspătă (caș) cu ceapă
Pește prăjit cu lămâie
Lapte cu orez
Pară
În cu apă.*

Listă dietetică pe o zi pentru un artritic-gutos.

Greutatea corporală	TIMPUL	FELUL ALIMENTULUI	Cantitatea	Apă	Săruri	Albumine	Cresimi	Hidro Carburi	Calorii	TOTALUL Caloriilor
65 kilograme	<i>Dimineața</i>	Un pahar de lapte -----	150 gr.	130,83	1,06	5,07	5,49	7,33	100,5	2073.44
		O bucatică de zahăr -----	6 "	—	—	—	—	6,—	24,—	
		2 cornuri -----	100 "	35,31	1,05	8,26	1,06	54,32	2,5,—	
Greutatea corporală fiind de 65 kilograme, gulosului se cuvine 31 calorii de 1 kilogram greutate corporală : 65 X 31 = 2015 calorii, cari ț-ar fi suficient ca hrană acestui gutos, pentru ca boala să nu progreseze. Până la 2100—2200 calorii nu-i poate strica.	La ora 10 a. m.	Struguri -----	200 "	155,26	0,86	2,28	2,78	37,82	222,—	
	<i>La prânz</i>		Supă cu conopidă -----	200 "	—	—	2,2	8,8	6,4	118,—
			Sauté de morcovi -----	118 "	88,95	1,16	2,03	10,74	1,00	163,5
			Friptură de găină -----	100 "	43,7	—	12,8	1,4	0,7	67,2
			Saladă de lăptuci -----	100 "	94,51	0,88	1,3	0,30	3,00	19,—
			cu untdelemn -----	10 "	—	—	—	10,—	—	34,6
			și oțet -----	5 "	4,50	1,50	—	—	—	0,14
			Pâine -----	100 "	35,31	1,05	8,26	1,06	54,32	255,—
			Prune -----	100 "	80,64	0,53	0,81	0,34	17,63	76,—
		Vin (cu apă) -----	50 "	—	—	—	—	—	28,3	
	La ora 4 p. m.		Un măr copt (scade 4 grama la copt) 46 gr.	10 "	40,00	0,14	0,15	0,14	7,30	30,50
	<i>Cină</i>		Brânză (caș dulce) -----	50 "	40,25	0,36	4,97	1,53	2,60	47,50
			Ceapa -----	25 "	5,13	0,79	2,06	0,16	16,83	76,—
			Pește de râu (crap) prăjit în untdelemn (scade 4 gr. la prăjit) 96 gr.	100 "	74,21	0,99	17,54	12,72	—	132,6
			Lămâie 1/4 -----	34 "	31,2	0,2	0,3	—	2,95	—
		Lapte cu orez -----	100 "	—	—	4,7	3,4	14,3	109,—	
		Pâine -----	100 "	35,31	1,05	8,26	1,06	54,32	255,—	
		Pară -----	50 "	41,59	0,21	0,25	0,14	7,43	31,50	
		Vin (cu apă) -----	50 "	—	—	—	—	—	28,3	

Menuul unui bolnav, stare gravă, ulcer, cancer

In afară de crizele mari:

Dimineața : 250 grame lapte cald îndulcit.

La Prânz : Unul sau două ouă cu zeamă.

Un piure cu puțin unt.

Cremă de tot felul, afară de ciocolată.

Soufflé.

Biscuits uscați ;

Pâine de loc, se înlocuește cu pesmeți.

La ora 4 p. m. 200 gr. (un pahar) lapte cald îndoit cu apă minerală : Evian, Thonon.

Seara : O supă cu lapte.

Băutură : Infuzie caldă de tei.

In ultimul grad i se dă bolnavului numai lapte, câte 200-300 gr. la câte 3 ore. Laptele trebuie să fie cald și zaharat pentru a ajuta digestibilității.

De altfel laptele cald puțin zaharat constituie alimentul esențial în toate boalele.

Menuul convalescentului

La pag. 63 a acestui capitol e tratat regimul pentru convalescenți.

Se va cerceta deci ce anume prieste convalescentului slăbit de căldura boalei, ținând seama de starea de grea mistuire ce inerent o are. Iată un meniu pe o zi, care se poate în urmă dietetiza după sistemul stabilit.

Dimineața: Lapte cald puțin îndulcit (un pahar, 200 gr.)
cu o bucățică de pâne prăjită.

La ora 10 a. m. O linguriță de dulceață cu apă proaspătă, nu prea rece.

La Prânz: Un bulion tare (o farfurie = 200 gr.).
Rasol de pui (găină).
Compot de mere.
O bucățică pâne prăjită.
Un pahar de vin bun.

La ora 4 p. m. Un pahar de lapte cald îndulcit cu o linguriță de cognac.

La cină: Supă cu tapioca, un gălbenuș de ou, o bucățică de pâne prăjită, compot.

La culcare: Un pahar de lapte cald.

Menuul general al intelectualului

Am studiat hrana exprimată în calorii ce necesită diferitelor categorii de oameni sănătoși, am văzut diferențierea ce există între un sedentar (intelectual) și un muncitor cu palmele, ori cu o muncă excesivă; rămâne de stabilit că pentru muncitori nu numai că necesită o hrană abundentă după cum am arătat, dar mai ales abundentă în carne și principii ternare — carnea este aceea care dezvoltă musculatura individului, energia, forța, violența chiar: ceea-ce din contră e puțin favorabilă culturii, aptitudinilor artistice ori științifice. Intelectualului îi trebuie o hrană bogată în legume verzi, dulciuri, fructe coapte, pâne, puțin vin și ca nutrițione azotată 150—170 grame carne, pește, carne de păsări, ouă, lapte și alte alimente de digestie ușoară; morcovi, carote, orez, cartofi, conopide, sparanghel. Ciupercile ori legume în grăunțe (fasole, bob, mazăre) în mai mică porțiune. Câte-va condimente aromatice: cafea, ceai, vanilie — Această ciupătare este cu atât mai necesară, cu cât acești oameni cari zilnic lucrează cu spiritul ori cu imaginația, nu fac în general nici un exercițiu fizic. Cu regulă generală pentru nutriționea categoriei intelectualilor este să se evite tot ce se digerează greu. (cârnurile prea abundente, legumele prea amidace).

Dăm mai jos o

Listă de mâncare pe o zi de vară

Dimineața: Cafea cu lapte și două cornuri sau pâne albă prăjită ori neprăjită.

La ora 10 a. m. O cafea neagră sau nimic.

La prânz: Supă de-a că

Ochiuri pe spanac

Friptură de pui cu saladă de castraveți

Pâne

Prăjituri uscate (biscuits) .

Vin

Fructe.

Cină: Șuncă cu muștar sau o bucățică de vițel rece

Omletă (aux fines herbes)

Schweitzer

Pâne

Vin

Măr

Menuul intelectualului în calorii

Greutatea corporală	TIMPUL	FELUL ALIMENTULUI	Cantitatea	Apă	Săruri	Albumine	Cărbuni	Hidrat de carbon	Calorii	OBSERVAȚIUNI	
73 kgr.	<i>Dimineața</i>	Lapte	150 gr.	130,83	1,06	5,07	5,49	7,38	100,5		
		Cafea în decoctiune —	25 "	23	1,08	0,12	0,20	0,60	18,—		
		Zahăr 3 bucăți	18 "	—	—	—	—	18,—	72,—		
		2 cornuri —	100 "	35,31	1,05	8,26	1,06	54,32	255,—		
	La 10 a. m.	Cafea o linguriță —	—	—	—	—	—	—	9,—	50 grame de mâncare, saladă, echivalează cu o lingură de masă încălzită.	
		Zahăr o bucățiță —	6 gr.	—	—	—	—	—	24,—		
Greutatea corporală fiind de 73 kilograme vom avea $73 \times 40 = 2920$ calorii necesare pentru hrana rațională. Un plus de 50—100 de calorii nu poate vătăma.	<i>La prânz</i>	Supă de vacă —	200 gr	185,8	2,4	8,8	0,8	2,2	52,8	1) O farfurie adâncă până la cercul cotelor sale, are capacitatea de 200 gr. 2) Conja de ou cântărește 6 gr. 3) Oul la fier se scade 4 gr.	
		2 ouă ochiuri —	100 "	79,6	1,—	14,4	11,8	—	205,20		
		cu unt —	12,50 "	1,67	0,19	0,9	10,46	0,6	92,5		
			Spanac preparat —	100 gr.	89,80	1,40	2,10	4,10	2,60	52,—	4) Pulul la fript scade 4 gr. 5) Prin cercetări științifice Atwater stabilește că în o alimentație bună alcoolul în mici doze are puterea preservativă asupra albuminelor. În doze moderate vinul e aliment reparator, o băutură tonică, un excitant nervos pe care o datorește alcoolului. Liebig susține că alcoolul e un aliment analog cu zahărul care se arde în digestiune. Înghițirea alcoolului dispensează de amilacee și zaharate. Bețivul în lipsă de mâncare bea ca să-și câștige forța, dar își dăunează. Numai în porții mici e bun.
		Friptură de pui —	100 "	65,96	1,02	19,45	13,57	—	204,—		
		Saladă de castraveți —	50 "	47,76	0,23	0,46	0,07	1,47	8,—		
			cu untdelemn —	5 "	—	—	—	5,—	—	17,3	
			și oțet —	5 "	4,52	2,5	—	—	—	0,14	
			Pâine —	150 "	42,99	1,58	12,39	1,59	81,48	382,50	
			Biscuits —	50 "	3,40	0,90	5,35	4,40	35,90	195,—	
			Vin —	50 "	—	—	1,30	4,90	21,40	28,—	
		<i>Cină</i>	Șuncă —	100 "	80,10	6,00	15,40	28,50	—	320,—	Acest unt e cuprins în omleta preparată.
			cu muștar —	10 "	7,06	0,37	0,62	0,50	0,73	9,5	
			Omletă (cu pătrunjel) —	100 "	6,00	1,18	15,07	21,85	—	259,—	
		untul necesar —	12,50 "	1,67	0,19	0,9	10,46	0,6	92,5		
		Schweizer (brânză) —	50 gr	16,54	2,46	14,83	14,99	0,52	200,—	6) Vinurile zise tari: Porto, Marsalu etc. conțin 140 gr. alcool la litru. Vinurile slabe 50 gr. la litru.	
		Pâine —	1 0 "	42,99	1,58	12,39	1,59	81,42	382,50		
		Vin —	50 "	—	—	1,30	4,90	21,40	28,—		
		Măr —	100 "	84,41	0,39	0,30	0,29	14,61	61,—		
2974									Totalul Caloriilor		

Tablouri consultative ¹⁾

relative la compoziția principalelor alimente raportate la 100 grame
cu calorile corespunzătoare

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Cantitatea	Apă	Săruri	Albumine	Grăsimi	Hidrocarburi	Calorii la 100 gr.
Carne de măcelărie								
1	<i>Berbec</i> : Spinare	100 gr.	50.90	0.90	14.60	33.60	—	362
2	" Spată	"	60.22	0.89	16.92	21.97	—	268
3	" Butur	"	62.87	1.01	17.13	18.99	—	242
4	" Rinichi	"	78.65	1.30	16.79	3.26	—	100
5	" Cotlete fripte	"	42.20	1.24	26.64	29.92	—	380
6	" Jigou (Butur) fript	"	55.30	1.48	26.36	16.86	—	263
7	" Rinichi la frigare	"	71.00	2.27	22.66	4.13	—	133
8	" Tocană	"	57.60	0.40	26.55	15.45	—	251
9	<i>Miel</i> : Butur	"	58.60	1.00	17.80	22.60	—	269
10	<i>Bou</i> : Deșert (muschi, fileu)	"	62.73	1.02	18.82	17.48	—	236
11	" Antricot	"	64.80	0.90	18.80	15.50	—	218
12	" Polpa (Homstek capac biftec schuitzen)	"	65.93	1.03	20.19	12.85	—	200
13	" Spată (pept măncări grase)	"	68.54	1.10	19.57	10.79	—	179
14	" Sfârc de pept	"	57.32	0.91	17.68	24.09	—	290
15	" Inimă	"	68.47	0.92	18.50	12.11	—	187
16	" Limbă	"	70.80	1.00	19.00	9.20	—	163
17	" Măduvă	"	3.34	2.04	1.95	92.67	—	835
18	" Muschi coadă	"	72.50	1.01	21.33	5.16	—	137
19	" Fript	"	52.20	1.22	22.96	23.62	—	308
20	" Fert	"	54.35	1.10	32.26	12.29	—	247
21	<i>Vacă</i> : Deșert	"	72.49	1.10	19.29	7.12	—	145
22	<i>Porc</i> : Cotlet (costițe)	"	51.22	0.54	15.79	32.45	—	357
23	" Mușchi	"	66.50	1.00	19.50	13.00	—	194
24	" Suncă	"	50.10	6.00	15.40	28.50	—	320
25	" Ficat	"	72.05	1.48	21.20	5.27	—	137
26	" Picior	"	55.30	0.80	19.09	24.81	—	303
27	" Slănină sărată	"	22.54	10.08	15.77	51.61	—	528
28	" Suncă afumată	"	39.51	5.31	17.41	37.77	—	411
29	" Slănină afumată	"	20.20	5.10	9.90	64.80	—	620
30	" Cotlete fripte	"	33.60	2.20	26.60	37.60	—	449
31	" Muschi fript	"	49.97	1.34	28.63	20.56	—	305
32	" Cârnați	"	39.38	3.80	17.13	39.69	—	427

1) Imprumutate de la J. Alquier (congrès d'hygiène alimentaire Paris 1905).
 Atwater experiente publicate în: Annual Report of the office of experiment stations.
 (Washington).
 A. Gautier: L'alimentation.

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate						Calorii
			Apă	Săruri	Albume	Carbhidrati	Hidrocarburi	
33	<i>Vitel</i> : De la rinichi	100 gr.	70.47	1.15	19.94	8.44	—	160
34	" Antricot	"	69.50	1.10	19.40	10.00	—	172
35	" Piept	"	67.99	1.07	19.79	11.15	—	184
36	" Ficat	"	72.32	1.43	21.22	5.03	—	135
37	" Picioare	"	58.40	1.02	23.79	16.79	—	251
38	" Cap	"	63.50	0.73	25.02	10.75	—	202
39	" Bulion	"	98.01	0.41	1.24	0.35	—	8
40	" Gelatină	"	13.60	0.10	84.20	0.10	—	360
41	" Paté de ficat	"	40.62	2.22	16.80	40.36	—	432

Păsări

42	<i>Curcan</i>	100 gr.	54.50	1.00	21.60	22.90	—	296
43	<i>Pui</i>	"	65.96	1.02	19.45	13.57	—	204
44	<i>Gâscă</i>	"	50.24	0.54	15.68	33.54	—	366
45	" friptă	"	51.90	0.95	29.86	17.29	—	281
46	<i>Porumbel</i>	"	72.32	1.13	22.65	3.90	—	131
47	<i>Rață</i>	"	70.31	1.21	23.28	5.20	—	145
48	<i>Gelatină de pasăre</i>	"	48.50	2.50	42.58	6.42	—	239

Vânat

49	<i>Căprioară</i>	100 gr.	75.76	1.13	21.19	1.92	—	107
50	<i>Epure</i>	"	67.68	2.10	27.98	2.24	—	139
51	" paté	"	48.60	2.69	30.72	17.99	—	291
52	<i>Prepelită</i>	"	71.96	1.39	25.22	1.43	—	120

Pești

53	<i>Calcan</i>	100 gr.	74.50	1.02	16.14	8.34	—	143
54	<i>Chefal</i>	"	76.30	1.11	19.18	3.41	—	112
55	<i>Crap</i>	"	78.84	0.99	17.45	2.72	—	98
56	<i>Lăcherdă în untdelemn</i>	"	51.81	5.35	28.26	14.58	—	250
57	<i>Lin</i>	"	80.00	1.66	17.95	0.39	—	80
58	<i>Morun proaspăt</i>	"	81.69	1.42	16.54	0.35	—	73
59	" sărat	"	51.64	20.20	27.73	0.43	—	122
60	<i>Păstrău</i>	"	77.80	1.20	18.90	2.10	—	99
61	<i>Șalău</i>	"	81.29	1.66	16.43	0.62	—	75

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Gruntato	Apă	Săruri	Albumine	Grăsime	Hidrocarburi	Calorii
62	<i>Sardea proaspătă</i>	100 g	73.10	1.88	22.69	2.33	—	117
63	" sărată	"	69.01	4.34	24.17	2.48	—	125
64	" în untdelemn	"	52.01	6.96	25.76	15.27	—	246
65	<i>Scrumble</i> proaspătă	"	70.88	1.36	19.01	8.75	—	159
66	" în untdelemn	"	58.30	4.10	23.50	14.10	—	226
67	<i>Somon</i>	"	68.95	1.27	19.22	10.56	—	176
68	<i>Știucă</i>	"	79.91	1.05	18.50	0.54	—	83
69	<i>Somon conservat în cuții</i>	"	53.6	5.3	23.7	21.01	—	209.6
70	<i>Herinci afumați și uscați</i>	"	19.2	7.4	20.5	8.8	—	166.4

Crustacee

71	<i>Crevele</i>	"	67.30	4.42	28.63	1.65	—	128
72	<i>Homar</i>	"	79.10	2.19	16.61	2.10	—	89
73	<i>Raclă</i>	"	76.80	2.04	19.74	1.44	—	97

Molusca

74	<i>Melci</i>	"	81.60	1.25	16.29	0.86	—	77
75	<i>Midii</i>	"	83.20	1.60	14.05	1.15	—	70
76	<i>Stridii</i>	"	86.63	2.16	10.01	1.20	—	53

Laptele și preparatele lui

77	Lapte de capră	"	86.72	0.83	3.75	4.21	4.49	71
78	" de măgarică	"	90.12	0.47	1.85	1.37	6.19	54
79	" de vacă	"	87.33	0.71	3.38	3.66	4.92	67
80	" smântănit	"	90.42	0.70	3.27	0.86	4.75	40
81	" prins	"	56.85	3.81	32.32	5.28	1.73	192
82	<i>Iaurt</i>	"	88.86	0.65	4.71	5.25	6.32	92
83	<i>Kejir</i>	"	88.86	0.65	3.39	2.76	40.84	59
84	<i>Smântână</i>	"	67.65	0.55	4.09	23.85	3.86	245
85	<i>Unt</i>	"	13.45	1.59	0.76	83.70	0.50	752
86	<i>Brie</i>	"	49.47	3.70	17.22	26.02	3.56	320
87	<i>Brânză de vacă (fără smântână)</i>	"	80.50	0.72	9.94	3.6	5.20	95
88	<i>Cantal</i>	"	35.94	4.27	23.51	30.41	5.87	395
89	<i>Chester</i>	"	32.04	4.80	27.57	29.58	6.06	405
90	<i>Ementhal (Schweitzer)</i>	"	33.87	4.92	29.76	29.99	1.46	400

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Creatate	Apă	Săruri	Albumine	G. asimi	Hidrocarburi	Calorii
91	Gorgonzola	100 gr.	38.62	4.21	25.13	30.39	1.65	385
92	Olanda	"	36.98	5.91	29.22	24.65	3.24	357
93	Roquefort	"	34.94	5.67	23.34	23.17	2.98	318
94	Farina Nestlé	"	6.01	1.75	9.94	4.53	77.77	395
O u ă ¹⁾								
95	Ouă de găină (coaja 11 gr.) .	100 gr.	65.5	0.9	13.4	9.3	—	140
Cereale și derivatele lor								
96	Arrow-root	100 gr.	13.36	0.27	1.05	0.20	85.12	344
97	Făină de ovăz	"	8.91	1.85	14.73	6.70	67.81	380
98	" " meiu	"	12.43	2.05	8.15	4.31	73.06	357
99	" " orz	"	14.16	2.05	11.55	2.18	70.66	339
100	" " porumb (mălaiu)	"	14.04	1.44	8.54	3.38	72.60	348
101	" " grâu	"	12.05	0.57	11.29	1.11	74.98	352
102	Macaroane	"	11.69	1.10	12.45	0.78	74.58	349
103	Paste de Italia	"	11.30	0.65	12.31	0.58	75.16	349
104	Tăiței	"	10.98	4.66	12.82	0.74	70.78	335
105	Tapioca	"	12.07	0.12	0.44	0.19	87.18	350
106	Pâne neagră	"	43.60	2.10	5.40	1.80	47.10	222
107	Pâne albă	"	35.31	1.05	8.26	1.06	54.32	255
108	" integrală	"	36.53	1.44	9.15	1.52	51.36	251
109	" prăjită	"	24.00	1.70	11.50	1.60	61.20	299
110	Orez	"	13.46	1.19	8.56	1.95	74.84	345
111	" fert	"	69.50	0.33	2.76	0.07	27.33	119
112	Floare de făină de orez	"	11.36	0.49	7.56	0.59	80.00	351
Dulciuri								
113	Biscuiți uscați (orice fel)	100 gr.	6.80	1.80	10.70	8.80	71.90	399
114	Cozonac	"	18.70	1.58	7.12	13.99	58.61	317
115	Clătite	"	43.50	0.63	5.89	4.31	45.67	239
116	Four-sec	"	11.86	0.88	7.41	16.93	62.92	420

1) Oul de găină cântărește 60 grame dintre care : coaja 6,6 gr. ; Apă 39,8 ; Albumină 7,9 ; Grăsimi-lectine 5,9 ; Săruri 0,5 ; Caloriile echivalente 102. A. Gautier, L'alimentation pag 270.

Oul de rață are mai multă albumină și grăsime și mai puțină apă decât oul de găină, albumină cu un gram mai mult și grăsime cu trei grame.

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate	Apă	Săruri	Albumine	Grașimi	Hidrocarburi	Calorii
117	<i>Madeleine</i>	100 gr.	11.40	0.40	7.56	29.10	51.54	478
118	<i>Biscoturi</i>	"	14.00	1.00	9.82	6.35	68.83	363
119	<i>Plăcintă cu mere</i>	"	42.50	1.80	2.60	9.80	42.80	264
120	<i>Turtă-dulce</i>	"	13.05	1.68	6.05	3.45	75.75	352
121	<i>Bomboane fondante</i>	"	4.45	0.40	0.78	0.15	94.22	378
122	" de gumă	"	7.24	2.09	2.12	0.55	88.00	362
123	" englezești	"	4.60	2.70	—	—	92.70	368
124	<i>Cacao</i>	"	5.54	6.24	20.33	28.35	39.54	472
125	<i>Ciocolată Meunier etc.</i>	"	2.21	2.26	6.80	24.32	64.41	487

Legume

126	<i>Anghinare</i>	100 gr.	80.17	0.88	3.16	0.28	15.51	75
127	<i>Bob uscat</i>	"	13.48	2.96	25.01	1.59	56.96	332
128	<i>Cartofi</i>	"	76.10	1.03	2.06	0.12	20.69	91
129	" fierți	"	74.99	1.07	2.58	0.10	21.26	95
130	" prăjiți	"	43.27	1.73	3.99	6.38	44.63	246
131	" feculă	"	17.76	0.57	0.88	0.05	80.74	324
132	<i>Castravete</i>	"	95.52	0.47	0.93	0.14	2.94	16
133	" în oțet	"	92.83	3.15	0.63	0.32	3.07	17
134	<i>Ceapă verde</i>	"	87.19	0.61	1.61	0.27	10.32	49
135	" uscată	"	20.54	3.19	8.21	0.66	67.34	304
136	<i>Cluperci</i>	"	89.13	0.99	4.25	0.28	5.35	39
137	<i>Conopidă</i>	"	91.00	0.87	2.36	0.36	5.41	33
138	<i>Fasole verde</i> boabe și teci	"	63.70	1.85	8.25	0.65	25.55	137
139	" " tânără	"	89.17	0.70	2.50	0.21	7.42	40
140	" " fiartă și conserv	"	93.97	1.26	1.11	0.13	3.53	19
141	" uscată (boabe)	"	12.65	3.50	20.77	1.54	61.54	334
142	<i>Gull</i>	"	79.17	1.15	1.86	0.17	17.65	78
143	<i>Lăptuci</i>	"	94.51	0.88	1.31	0.30	3.00	19
144	<i>Linte uscată</i>	"	11.95	3.13	24.28	1.46	59.18	337
145	" făină	"	10.96	2.58	25.71	1.86	58.89	344
146	<i>Mazăre verde teci</i>	"	76.56	0.90	6.49	0.48	15.57	90
147	" " boabe, fiartă	"	85.22	1.10	3.61	0.20	9.87	54
148	" " uscată	"	12.97	2.80	23.03	1.71	59.49	336
149	<i>Morcov</i>	"	87.28	0.97	1.13	0.28	0.34	47
150	<i>Nap</i>	"	90.12	0.86	1.31	0.18	7.53	37
151	<i>Păstârnac</i>	"	83.69	1.29	1.84	0.46	12.72	61
152	<i>Pătlăgea roșie</i>	"	94.22	0.51	0.90	0.36	4.01	22
153	" vânăță	"	92.60	0.52	1.27	0.24	5.37	28
154	<i>Praz</i>	"	88.63	1.13	2.38	0.43	7.43	42
155	<i>Ridichi</i>	"	93.06	0.83	1.19	0.12	4.80	24

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate	Apă	Săruri	Albume	Grăsimi	Hidrocarburi	Calorii
156	Sieclă coaptă	100 gr.	87.72	1.06	1.62	0.09	9.51	44
157	Spanac crud	"	90.13	1.90	3.15	0.40	4.42	32
158	" preparat	"	89.80	1.40	2.10	4.10	2.60	52
159	Sparanghel	"	93.50	0.64	1.92	0.16	3.78	23
160	Țelină	"	90.95	1.22	1.62	0.23	5.99	31
161	Varză albă	"	87.05	1.11	4.42	0.52	6.90	48
162	" acră	"	90.55	2.45	1.49	0.40	5.11	29
163	" de Bruxelles	"	84.58	1.38	4.50	0.74	8.80	58

Câte-va Condimente

164	Muștar preparat	100 gr.	77.62	3.74	6.23	5.00	7.31	95
165	Piper	"	12.08	4.29	12.20	9.76	61.67	373
166	Unt de lemn și de nucă	"	—	—	—	100.00	—	846
167	Oțet	"	9.8	—	—	—	—	2,08

Fructe

168	Agrise	100 gr.	86.25	0.51	0.58	0.65	12.01	55
169	Alune uscate	"	6.50	2.54	16.09	63.32	12.55	636
170	Ananas preparat	"	61.60	0.70	0.40	0.70	36.40	152
171	Banane	"	74.60	0.86	1.44	0.55	22.55	99
172	Caise	"	84.16	0.58	0.97	0.12	14.17	61
173	" uscate	"	32.42	1.39	3.09	—	63.10	262
174	Căpșuni, fragi	"	88.86	0.64	0.96	0.55	8.89	42
175	Castane	"	52.64	1.03	4.10	2.59	39.64	194
176	Cireșe	"	80.78	0.54	1.13	0.74	16.82	77
177	Coacăze	"	84.38	0.78	0.81	0.53	13.55	61
178	Curmale	"	21.74	1.74	1.91	0.89	73.82	308
179	Gutui	"	71.70	0.74	1.12	0.69	26.02	113
180	Mere	"	84.41	0.39	0.30	0.29	14.61	61
181	Măsline verzi	"	67.85	1.47	1.05	20.51	9.12	213
182	Migdale verzi (fără coaje)	"	27.27	1.77	16.50	41.00	13.46	461
183	Migdale uscate	"	5.23	2.13	29.97	54.28	17.39	606
184	Moșmoane	"	74.10	0.44	0.35	0.44	24.67	105
185	Mure	"	86.23	0.51	1.20	1.00	11.06	57
186	Nuci uscate	"	7.18	1.65	16.74	58.47	15.96	620
187	Pere	"	83.91	0.42	0.51	0.29	14.87	63
188	Pepene Cantalup	"	92.00	0.48	0.81	0.13	6.58	30
189	Piersici	"	83.41	0.57	0.92	0.48	14.62	65

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate	Apă	Săruri	Albumine	Grăsimi	Hidro carburi	Calorii
156	Sfeclă coaptă	100 gr.	87.72	1.06	1.62	0.09	9.51	44
157	Spanac crud	"	90.13	1.90	3.15	0.40	4.42	32
158	" preparat	"	89.80	1.40	2.10	4.10	2.60	52
159	Sparanghel	"	93.50	0.64	1.92	0.16	3.78	23
160	Țelină	"	90.95	1.22	1.62	0.23	5.99	31
161	Varză albă	"	87.05	1.11	4.42	0.52	6.90	48
162	" acră	"	90.55	2.45	1.49	0.40	5.11	29
163	" de Bruxelles	"	84.58	1.38	4.50	0.74	8.80	58

Câte-va Condimente

164	Muștar preparat	100 gr.	77.62	3.74	6.23	5.00	7.31	95
165	Piper	"	12.08	4.29	12.20	9.76	61.67	373
166	Unt de lemn și de nucă	"	-	-	-	111.11	-	846
167	Oțet	"	9.8	-	-	-	-	2,08

Fructe

168	Agrise	100 gr.	86.25	0.51	0.58	0.65	12.01	55
169	Alune uscate	"	6.50	2.54	16.09	63.32	12.55	636
170	Ananas preparat	"	61.60	0.70	0.40	0.70	36.40	152
171	Banane	"	74.60	0.86	1.44	0.55	22.55	99
172	Caise	"	84.16	0.58	0.97	0.12	14.17	61
173	" uscate	"	32.42	1.39	3.09	-	63.10	262
174	Căpșuni, fragi	"	88.86	0.64	0.96	0.55	8.89	42
175	Castane	"	52.64	1.03	4.10	2.59	39.64	194
176	Cireșe	"	80.78	0.54	1.13	0.74	16.82	77
177	Coacăze	"	84.38	0.78	0.81	0.53	13.55	61
178	Curmale	"	21.74	1.74	1.91	0.89	73.82	308
179	Gutul	"	71.70	0.74	1.12	0.69	26.02	113
180	Mere	"	84.41	0.39	0.30	0.29	14.61	61
181	Măsline verzi	"	67.85	1.47	1.05	20.51	9.12	213
182	Migdale verzi (fără coaje)	"	27.27	1.77	16.50	41.00	13.46	461
183	Migdale uscate	"	5.23	2.13	29.97	54.28	17.39	606
184	Moșmoane	"	74.10	0.44	0.35	0.44	24.67	103
185	Mure	"	86.23	0.51	1.20	1.00	11.06	57
186	Nuci uscate	"	7.18	1.65	16.74	58.47	15.96	620
187	Pere	"	83.91	0.42	0.51	0.29	14.87	63
188	Pepene Cantalup	"	92.00	0.48	0.81	0.13	6.58	30
189	Piersici	"	83.41	0.57	0.92	0.48	14.62	65

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate	Apă	Săruri	Albume	Grăsimi	Hidrocarburi	Calorii
190	Portocală	100 g	86.97	0.45	0.61	0.24	11.73	51
191	Mandarine	"	88.56	0.39	0.10	0.17	10.78	44
192	Prune	"	80.64	0.58	0.81	0.34	17.63	76
193	" afumate	"	22.14	2.27	2.12	0.40	73.07	302
194	Rodie	"	79.27	1.90	1.20	1.12	16.51	79
195	Smeură	"	84.88	0.51	0.80	1.03	12.77	62
196	Smochine verzi	"	79.18	0.57	1.33	0.27	18.15	81
197	" uscate	"	29.00	2.79	3.44	1.35	63.42	276
198	Sîrugi	"	78.13	0.43	1.14	1.39	18.91	111
199	" uscați	"	24.35	1.64	2.47	0.59	70.95	296
200	" " de Corint	"	25.35	1.84	—	—	78.81	289

Mâncări compuse (după Strauss)

201	Supă cu conopidă	100 g	—	—	1.1	4.4	3.2	59
202	Supă cu cartofi	"	—	—	1.2	2.0	7.7	55
203	Piure de mazăre	"	—	—	4.4	4.5	12.2	110
204	Budincă de griș	"	—	—	5.2	5.1	22.6	161
205	Lapte cu orez	"	—	—	4.7	3.4	14.3	109
206	Compot de mere	"	—	—	0.4	—	13.0	55
207	Dulceață de portocale	"	14.50	0.30	0.60	0.10	84.50	339
208	Gele de fructe	"	34.88	1.92	0.20	—	63.00	251
209	Sirop de cireși	"	57.59	0.21	—	—	66.90	266

După J. Alquer.

Materii zaharate

210	Zahăr Candel	"	—	—	—	—	96.0	370.4
211	Zahăr granulat	"	—	—	—	—	100.0	385.8
212	Melasă	"	—	—	—	—	70.0	270.1
213	Miere	"	—	—	—	—	81.0	313.1

No. curent	FELUL ALIMENTULUI	Greutate	Apă	Săruri	Albume	Grăsimi	Hidro carburi	Calorii
Diverse								
214	<i>Ciocolata fină</i>	100 gr.	5.9	2.2	42.9	48.7	30.5	586.0
215	<i>Cafea de grăunțe</i> de cereale prăjită, rășnită și tratată cu de 20 ori mai mult greutatea sa cu apă clocotită . . .	"	98.2	0.2	0.2	—	1.4	6.6
216	<i>Cafea</i> (infuziune fără zahăr)	"	74.5	4.06	3.12	—	13.1	76.0
217	Supă tare (de vacă)	"	84.5	1.1	4.6	4.3	5.5	80.4
218	Supă obicinuită	"	92.9	1.2	4.4	0.4	1.1	26.4
219	Supă slabă (cu pătlăgele roșii)	"	90.0	1.5	1.8	1.1	5.6	40.7
220	Foie-gras	"	41.3	2.6	13.6	38.2	4.3	40.7
221	Vinul ¹⁾	1 litru	—	—	—	—	—	600
222	Lămâi	"	62.5	0.4	0.7	—	5.9	(caja 30.01)

A. Gautier. L'alimentation pag. 154.

1) Combustionea principiilor organice din un litru de vin, corespund cu aproape 600 calorii.

Aceste principii organice sunt: Alcool 80 gr. îi corespunde 565 calorii.

Glicerină	6	"	25,8	"
Sacharuri	1,5	"	6,0	"
Gume dextrine	1,0	"	4,2	"
Cremo-tartru	2,0	"	9,1	"

A. Gautier. L'alimentation pag. 391.

HRANA BĂTRĂNILOR

Alimentația bătrânilor trebuie să fie redusă, dar nu atât cât pare a cere slăbiciunea activității lor ; căci din o parte radierăa pielei și perderea calorică prin evaporarea pulmonară rămân la ei aproape constante, perd puțină căldură, de altă parte asimilațiunea fiindu-le mai puțin regulată, cer imperios reducerea alimentației lor. Förster a dat cifrele următoare ca măsură a rației zilnice la bătrâni între 65—80 ani.

	Albuminoide	Grăsimi	Hidrocarb.	Calorii coresp..
Bărbatul	92 gr.	45	340	2137
Femeia	80	49	270	1883

Prânzurile prea abondente și mâncările greu de digerat sau de mestecat, alimentele prea grase, prea nutritive, prea erboase, trebuesc evitate, deasemeni excesul de legume, cartofi, cu un cuvânt tot ce nutrește puțin sub un volum mare, cată să fie evitat.

În schimb ferturile și alimentele ușor de luat, făina leguminoaselor, laptele, ouăle, cărnurile foarte bine fierte, poamele bine coapte, cremele, fructele coapte, ceaiul, cafeaua, le sunt perfect favorabile. Vinul cât de bun și tare le e îngăduit bătrânilor, și nu cu multă economie, afară numai dacă nu ar avea semne de arterio-scleroză pronunțate și fără îndoială nu lăcând exces de această permisiune.

Lucian Blaga

HRANA COPILULUI

Știut e că copilul mistuește cu mult mai repede decât adultul. Eliminează pentru 1 kgr. de greutate corporală mai mult acid carbonic, mai multă *urină* și pierde mai multă căldură decât adultul, organismul său fiind nevoit să facă sforțări pentru creștere și imputernicire ; iată de ce îi trebuie pentru kilogramul de greutate corporală mai mult aer, mai multă albumină, mai multe grăsimi decât necesită adultului. Hrana în timpul copilăriei câtă să fie abondentă și specializată. Copilul sugaciu consumă 90 – 95 calorii pentru 1 kilogram de greutate corporală, în genere în acest timp, are nevoie de 2 $\frac{1}{2}$ ori mai multe albumine de kilogr. greutate decât adultul ; iar între 2—6 ani numai de 2 ori mai multe calorii decât adultul. Cunoșcând toate acestea putem și mai departe ce hotărâsc oamenii științei pentru hrana artificială a unui copil : 1)

În primele 4 săptămâni în 24 ore se dă copilului să mănânce de 8 ori pe zi, cam la 2 ore câte 50—70 grame lapte tăiat cu $\frac{1}{3}$ apă fiartă ușor zaharată. Dacă copilul are greutatea de 3 kgr. 600 a fost bine hrănit.

În a doua și a treia lună, copilul sugă ziua la interval de 2 $\frac{1}{2}$ ore cam 100—120 gr. lapte tăiat cu $\frac{1}{4}$ apă fiartă slab zaharată, iar noaptea numai de 2 ori. Greutatea copilului să fie de cel puțin 5 kgr.

De la 4—12 lună se dă lapte curat la fie-care 3 ore. Câte

1) Dr. Pron (Formulaire de thérapeutique chimique).

150—170 grame de greutatea corporală, atât lapte îi trebuie în o zi. La a 12 lună copilul să aibă 9 kgr. greutate. În aceste luni copilul bine hrănit crește zilnic cu 28—34 grame. *De la a 9 lună un supt se înlocuește cu o fiertură* : de cartofi, tapioca, griș — cantitatea de 2 ligurițe de cafea pentru 150 grame lapte. Se poate da și compot de banane, care se face astfel : Se ia 2 banane se curăță de peie, se taie în 4 în lungime ca să se scoată fibra neagră internă, apoi se taie în bucățele mici. Se cântăresc, se adaogă o cantitate de zahăr egală cu 3 sferturi greutatea lor. Se pune în o ulcică 250 gr. apă și cu zahărul. După o febere de 2—5 minute să se arunce în acest sirop bananele și să fiarbă $\frac{1}{4}$ oră mestecând din când în când. Se toarnă pe un tifon curat și se trece prin acesta într'un vas.

Se mai poate da și cremă de orez când copilul are tendință la diaree, este ușoară de suportat din cauza cantității mici de grăsime și celuloză. Se mai poate da fosfatină, făină lăctată, arow-root. De la 9—12 luni se dă 2 ferturi zilnice carti înlocuesc 3 biberone.

La 1 an 2 ferturi sau o fertură și un ou fert sau o papă făcută din pâne prăjită și lapte, ori biscuits și lapte $\frac{1}{2}$.

Dela 1—1 $\frac{1}{2}$ an un litru de lapte, un ou, o supă de zarzavat sau piure de cartofi. Copiilor anemici li se dă 2—3 linguri de supă cu must de carne obținut la presă. După 18 luni i se dă copilului și fructe, compot, cremă, paste, creier, pește alb. La această epocă se înțarcă. De aci înainte hrana de căpetenie este hrana făcută din lapte sterilizat zaharat, amestecat cu griș, cu făină de orez, de grâu, de orz (mai puțin) feculă, arow-root ; cartofi copti, supă de zarzavaturi.

Idealul ar fi ca mama să alăpteze copilul, dar dacă nu e cu puțință, cel mai bun lapte asemănat cu al mamei este cel de măgăriță. Și laptele de vacă sterilizat și tăiat cu apă fiară și ușor

zaharată, am văzut că are toate calitățile nutritive în primele luni ale vârstei copilului.

Dela 18 luni la 2 ani și 3 ani, copilului pe lângă laptele care îi formează tot hrana de căpetenie, i se mai poate da în mici porțiuni carne de vițel, de miel (friptură), mai bine șuncă, ouă ferte, cremă, supă de zarzavaturi, fructe bine coapte. Intrebuințarea exclusivă și îndelungată a laptelui face copiii limfatici, grași, pu-havi (bouffis), puțin rezistenți. Acelaș lucru se întâmplă și cu bucatele prea dulci sau prea amilacee cari s'ar da copiilor între 3—6 ani. La această vârstă să se evite alimentele picante sau sărate, pești grași, sărați, afumați, crustacee, varză, ciuperci sau fructe prea acide ori necoapte, cum și brânzeturile fermentate. Până la 6 ani copilul se deprinde cu mâncările, hrana obicinuită, dar tot trebuie păzit de sosuri picante, vinuri, cafea, licoruri.

Dela 6—15 ani se poate permite copilului pe lângă mâncare și puțin vin îndoit de apă. La copii în creștere anumite elemente minerale ca sărurile de calciu, potasă, fosfor mineral și organic le sunt de nevoie pentru creșterea țesăturilor, acestea le culeg din pâne, făinoase, lapte, creier, pește, legume în grăunțe (fasole, bob, linte, mazăre), bulion, (supă tare).

La vârstă de 15 ani copilul să aibă libertatea de a mânca pâne câtă vrea, lapte, alimente de tot soiul dar să se evite bucatele prea picante și vinurile tari. Atât numai să se observe ca digestia să i se facă foarte bine. Cel mai bun mijloc pentru ca un copil să asimileze bine la această vârstă e osteneala, oboseala la băeți; mișcări, exerciții în aer liber la fete. Dela 15—18 ani un băiat mănâncă tot atât ca și un adult, câte odată mai mult. Are nevoie de un exces de alimente azotate.

Hrana pentru femeia oare lăptează.

Se cuvine să se hrănească foarte bine femeia care lăptează, însă fără exces. O rație bogată în albumine cel puțin 150 gr., grăsime 100 gr., hidrate de carbon 5—600, grame, compusă din pâine, carne, legume uscate și amidacee, corpuri grase, bere etc. este favorabilă producției laptelui. Să nu mănânce prea sărat, pipărat, acid, pește conservat, mezeluri vechi și prea grele, crustacee, herinci. Ce hrănește bine o doică producându-i lapte mult sunt lăpturile însăși, brânzeturile, cartofii, pâinea, orezul, mazărea verde și uscată în genere amidaceele și ceapa.

CAPITOLUL III

Vitaminele.

Deși am stabilit regulile de bună hrănire, tot trebuie să adăugăm și cunoștința progresului ce s'a realizat în evoluția hrănirii de la războiul mondial. A ști condițiile cele mai sigure pentru buna nutriție în diferitele părți ale globului, substituind sărăciei producției pământului în regiunile puțin favorizate prin mijloacele alimentelor ce se găsesc din belșug în alte părți, este aprofunda problema alimentației; problemă ce o referim și la individ: hrănind ființa care are o lipsă în economia sănătății sale, prin elemente anumite, ce-i poate completa această lipsă.

Cercetările științifice ale chimiștilor Emil Fischer și Kossel au dovedit că *materiile azotate sau proteinele* din regimul animal și vegetal conțin cam 20 acide amine (necesare vieții), care se combină între ele pentru a forma molecule proteice (azotate). Acestea nu sunt toate la fel deși sunt compuse din acide amine identice, dar care diferă prin cantitățile relative ale fiecăreia. Unele proteine sunt necomplete, nu au destule acide amine. De exemplu gelatina e o materie azotată (proteică) animală necompletă. Ființa nu poate trăi decât foarte puțină vreme, hrănindu-se numai cu gelatină ca sursă de materii azotate. Se înțelege acum, că nu-i suficient a da organismului 50—100 gr. proteine zilnic, dar e necesar să se știe seama de compoziția lor și deci de valoarea lor hrănitoare. Din punctul acesta de vedere alimentele formează 2 categorii: *Exogene* (ce vin din exterior) adică acelea

cari se introduc preparate în organismul animal, ce nu-i în stare a le crea, deci sunt și mai hrănitoare: acidele amine din proteine, sărurile minerale și vitaminele.

A doua categorie, alimente *endogene*, adică acelea cari pot fi preparate și în organism chiar, acestea cuprind mai ales grăsimi și zaharuri.

Ce sunt vitaminele ? — Substanțele cari au cea mai mare putere asupra vieții, cari sunt absolut trebuincioase funcțiunii ori cărei celule trăitoare animale ori vegetale și cari sunt formate din un compus mixt de molecule proteice și minerale. Funk susține că mai ales vegetalele par a le prepara și *devin prin aceasta alimentul de întreținere ale animalelor*. Dovadă e că vegetalele arată mai multă viață și rezezițune în creștere. Vitaminele din untura de pește sunt datorite algelor cu cari se hrănesc morua (pești). Bacteriile rezultate din descompunerea materiilor organice și vegetale, ca gunoiul de vite, compostul, cunoscute ca îngrășăminte pentru țărini cuprind iarăși multe vitamine pe cari la rândul-le le transmit vegetalelor ; iată de ce hrana cu cât mai multe vegetale e foarte prielnică organismului. Lipsa vitaminelor în alimente (carence cum o numesc francezii) nu numai că fac alimentele nehrănitoare, dar dau și boale grele : Avitaminoase, cum e beriberi, rachitism, scorbut, pelagră.

Fiind absolut trebuincioase vieții, vitaminele pe cât sunt cunoscute azi, au o funcțiune specifică. Acțiunea lor se poate compara cu a catalizatorilor chimici ¹⁾, cari în mică porțiune stimulează reacțiunile de mare putere. În scurt căutarea adevăratei cauze a *boalei beriberi* ²⁾ și descoperirea primei vitamine specifice

1) Cataliza e acțiunea ce exercită un corp asupra compoziției altora. Iară ca el să fie modificat.

2) Boala beriberi cunoscută în Orient unde se mănâncă mult orez decorticat, începe de obicei prin amorțirea picioarelor, lipsă de poftă de mâncare, scăderea greutății corporale, pe urmă vine paralizia și atrofierea mușchilor picioarelor prin degenerarea nervilor periferici și în cazurile de tot grave, bătăi de inimă, respirație grea, diminuarea cantității de urină (oligurie) hidropizia pericardului (învelișului inimii) și moartea vine în câte-va săptămâni, câte-va zile, ori ceasuri, după cum e de grav atins bolnavul

În anul 1911 au deschis un domeniu de explorat în știința nutriției, care să completeze cunoștințele anterioare.

Câte vitamine sunt?

Numărul definitiv al acestor substanțe nu a fost determinat până azi și studiul lor domină în prezent știința nutriției. Funk în 1912 descoperise 3 vitamine : Antiberiberică, pe care a numit-o *B*; Vitamina antirachitică *A*; Vitamina antiscorbutică *C*; În anul 1913 dete încă una ca probabilă, ceea-ce în urmă s'a adeverit : Vitamina antipelagrosă.

Vitaminele antiberiberice se găsesc în însăși partea decorticată de la orez și în făina de grâu nelipsită de țărâța lui. Vitaminele antirachitice se găsesc *mai ales în untura de pește*, unt și gălbenușul de ou; iată de ce Funk încredințează, că medicamentul clasic pentru rachitici e untura de pește.

Vitaminele antiscorbutice se găsesc cu prisosință în mustul fructelor și mai cu osebire în al strugurilor, zeamă de lămâe, portocală, cartofi, creson etc. Vitaminele antipelagrose se găsesc în lapte, ouă, lapte bătut etc. Vitaminele se diferențiază unele de altele : Când s'a descoperit vitamina *B*, s'a experimentat tămăduirea boalei beriberi la porumbei ce o căpătaseră, mâncând orez decortecat; puțin după aceea savanții americani Mc. Collum, Osborne și Mendel, observară că hrănirea artificială suplimentată numai cu vitamina *B* era nesuficientă pentru creșterea animalelor asupra cărora experimentau (șobolani). Ceva mai mult animalele scădeau în greutate, părul li se rărise și zburlise, prezentau xeroftalmie (ochii inflamați), formă a rachitismului, dar puteau fi vindecați ușor prin adăogirea la hrană, a anumite grăsimi, precum untura de pește, unt. O cantitate mică de untură de pește făcea miracolul, conținând vitamine antirachitice. Untul adăogat hranei animalului vindeca xeroftalmia, dar nu rachitismul.

Tot așa savanții norvegieni Holst și Frölich au arătat că șobolanii nutriți numai cu grăunțe uscate (ovăz) prezintau sim-

ptome de scorbut¹⁾ ca și copii sugaci hrăniți cu lapte pasteurizat (fert de mai multe ori). Tratamentul e ușor, mai ales când boala e la început. E suficient a da pacientului să absoarbă antiscurbutice: zeamă de lămâie ușor zaharată, zeamă de portocale etc. sau să mănânce antiscurbutice. Observabil că vitaminele de lapte (fie chiar al mamei) derivă din nutrițiunea pe care a avut-o animalul, dela starea lui de sănătate. E constatat că laptele unei vaci ținută numai cu nutreț (regim uscat) e mai sărac în vitamine C decât laptele de vacă considerat normal. Valoarea antiscurbutică a laptelui e asigurată prin durata ferberii, care nu trebuie să fie prelungită ci numai până când se umflă laptele, cum și de timpul care se scurge dela ferbere și până la consumare; să nu treacă mult.

Laptele modificat pentru alăptarea copiilor: ca lapte condensat, evaporat la uscare, variază în bogăția vitaminelor C după metoda preparației și valoarea primitivă a laptelui. Cu toate că e mai bine să ne ferim de aceste preparate comerciale prea lăudate și să ne servim mai cu seamă de lapte bun, proaspăt și fiert la iuțea.

O avitaminosă care s'a dezvoltat mult în timpul războiului din cauza vechimei pâinei (stricată) sau porumbului stricat, (încins) întrebuințat ca hrană, a fost *oedem* de război, pelagră. Această boală de altfel bântuie țările cu cultură mare a porumbului: E foarte răspândită în Italia, unde se mănâncă multă polenta (mămăligă) ca și la noi în România, Egipt, Statele-Unite (Sud). Aceasta e boală grea deși are dezvoltarea înceată și începe primăvara, se mai îmbunătățește vara, ca la anul să apară mai puternică din an, în an, până răpune omul. Simptomele caracteristice sunt: umflături

1) Scorbutul era o plagă a evului mediu, în timpul războaiele interminabile, sau a lungilor călătorii pe apă. Se ivește din cauza unei nutriții prelungite cu conserve alimentare și mai ales a cărnurilor conservate în sare ori salpetru (silitră). Această boală atinge organismul; gingiile se umflă, crapă, ulcerează, dinții se cariază. Când nu se tratează boala, se face leziuni la inimă și omul sfârșește viața prin pneumonie.

pe sub piele, mai accentuate în părțile expuse la soare, e însoțită de turburări stomacale, intestinale și nervoase, atrofia muschilor și în formele grave duce la nebunie. S'au ocupat mulți oameni de știință de pelagră, la noi savantul Dr. V. Babeș și Dr. N. Kandleru. Vitaminele antipelagroase le găsim în : Carnea slabă, ficat, creier, rinichi, ouă, lapte, lapte bătut. Dăm un tablou a lui Funk din care se poate vedea conținutul vitaminelor în unele alimente.

Tabloul de bogăția alimentelor în Vitamine. (Funk)

ALIMENTE	V. contra Beriberi	V. contra Scorbut	V. contra Xeroftalmiei	V. contra Rachitismului	V. contra Pelagrei
Suple de legume și de carne	*		nici una		nici una
Pânea albă Pânea întreagă cu tărâța ei	nici una *	nici una nici una	nici una	nici una nici una	nici una
Legumele Lintea Cartofii	* ** **	* puține **	* * *	* * *	
Grăsimi vegetale Fructele proaspete Lămâi, portocale Pătlăgele roșii proaspete	nici una * * **	nici una ** *** ***	nici una puține *	nici una nici una *	nici una
Carne slabă Organe (ficat creier) Rinichi Ouă Lapte Lapte bătut	* * * * * *	nici una * * * *	nici una * * * nici una	* * * * nici una	* * ** ** *

Observațiuni: Locurile goale înseamnă lipsă de cercetări sau de rezultate hotărâtoare.

Aplicațiuni asupra vieții practice a celor știute despre vitamine.

Se vor alege pentru hrana zilnică alimentele cele mai proaspete, rezimându-ne pe principiile lor alimentare stabilite și mai ales observând conținutul lor în vitamine, fără să uităm influența preparării culinare; conservatoare sau distrugătoare de vitamine.

Cele mai bogate în vitamine sunt alimentele cele mai simple și cari se pregătesc regulat la fie-ce masă. Conservele necesitând o fierbere mai îndelungată și la o înaltă temperatură, pierd vitaminele, cu deosebire mult, conservele de cărnuri în cutii metalice. Carnea sărată își păstrează vitaminele până la 3 săptămâni, iar cea congelată, câte-va luni. Conservele în sticle sunt preferabile celor de cutii, păstrând din vitaminele lor, fierberea făcându-se mai pe încetul și sticla nefiind atacabilă de acizi.

Apa ferbe la 100°, mâncările pot ajunge până la 110°—115°; o fierbere mai înaltă, le distruge vitaminele. Zeama de lămâe își conservă vitaminele și până la 130°. — Prunele uscate conservă în toată vremea vitaminele lor. Laptele modificat comercializat, pare a conserva din vitamine, acela pregătut prin evaporare în vid și disicare pe cilindre calzi — pudra de lapte; rămâne însă cel mai bogat în vitamine, deci cel mai hrănitor laptele proaspăt, fert la punct. Vitaminele pe cari le găsim în lapte, mâncări, (prin ceapa, usturoiul, untul, etc. și felul cărnei) în mai toate vegetalele cu cari ne hrănim, mai ales în varză cartofi, morcovi, țelină, cresson, lăptuci, castraveți, foarte mult

în pătlăgelele roșii proaspete etc. în linte, prune uscate, fructe de tot felul (zemoase), în fermentațiuni: must de struguri, murături, drojdie de bere, foarte mult în zeama de lămâe, de portocale etc. sunt vitaminele C sau antis corbutice, ele sunt solubile în apă și alcol. Fiind absolut indispensabile vieței, vom adăoga zilnic nutriției noastre. cât mai multe zarzavaturi, legume și fructe-

Vitamina A sau antiscorbucică ce se găsește mai ales în untura de pește, unt și gălbenușul oului, se poate ușor separa prin epuizare cu mijlocul eterului. Vitamina A este sensibilă acțiunii soarelui, oxigenului. Această vitamină se găsește în lapte, rinichi, cartofi, linte, legume. Rachitismul fiind rezultatul alimentației neîndestulătoare (calitativ, cantitativ) aduce după sine urmări rele; la copii oprirea osificației normale a zgârciurilor (din lipsa sărurilor de calciu) cu vremea atinge și scheletul și-l diformează apoi formarea defectoasă a dinților (aproape lipsiți de smalț) cari se cariază repede, tot rachitismului se datorește. *Rachitismul atacă și mai târziu.* Sub forma unei boale puțin grave, ne găsim în fața uneia din formele decadenței umane. Mama mai ales în timpul sarcinei trebuie bine hrănită, copilul în timpul înțărării e cel mai supus rachitismului, se înțelege câtă grijă trebuie să avem de hrana lui suficientă. Timpul formării copilelor și adulților cere o alimentație din cele mai substanțiale în aceste vitamine; nehrănirea cum trebuie în aceste vremuri, are influența în toată viața acestor ființe. În timpul războiului mondial ca o urmare a insuficienței de hrană au fost cele mai multe cazuri de tuberculoză. Pentru a ne feri de rachitism cu toate urmările lui, ne vom hrăni cu cât mai multe proteine (azotate) de bună calitate, vitamine antirachitice și săruri minerale. Fiind-că vitaminele antirachitice sunt sensibile razelor solare și oxigenului, vom căuta să ne le-
rim de insalubritatea locuințelor puțin luminate, rău aerate și mult populate. Doctorul polonez Raczyński constată influența tămăduitoare a razelor solare asupra rachitismului. Așa dar pe lângă aerul curat și însoțit ce trebuie să absorbim cu plămâni,

vom adăoga nutrițiunei vitamine A. Indestulătoare, iar copiilor dându-le și untură de pește prevenim rachitismul.

Vitamins B putem zilnic introduce în organism prin alimentația cu supe, pâne cât mai integrală, legume, linte, cartofi, pătlăgele roșii proaspete, carne slabă, rinichi ficat, lapte, ouă, lapte bătut. *Vitamina antipelagrosă* o căpătăm hrănindu-ne cu ouă, lapte, apoi rinichi, carne slabă, lapte bătut.

După cum vedem alimentele cele mai simple cuprind cele mai multe vitamine. O hrană lipsită de vitamine, adică o proastă hrănire cu alimente vechi, trecute din fier ori fript, pâne sau mălai stricat etc. debilitază organismul și-l face susceptibil de ori-ce boală pe care D-rul Mouriquand le numește : „maladies par carence” prin lipsă.

CAPITOLUL V

Câte-va preparații alimentare conform programului

Prepararea ceaiului rusesc, servirea lui la masă sau pe tavă.
Prepararea tizanelor, a limonadelor, a orangeadelor.
Prepararea cafelei negre și turcești, prăjitul cafelei.

Apa pe care omul o pierde zilnic din corpul său, trebuie să fie înlocuită. Pe lângă apa pe care o consumă fie naturală, fie în alimentele ce o conțin, omul mai ia și băuturi apoase: limonade, orangeade, siropuri etc. Acestea potolesc setea, ușurează digestia și împlinesc unele lipsuri ale organismului. Băuturile apoase numai reci se iau; ele stimulează stomacul în mic, porțiuni. În cantități mari și prea reci și pe stomacul gol, pot da turburări organismului. Chiar apele gazoase prin îndelungată întrebuintare oboresc stomacul. Ceaiul, cafeaua, cacao, ciocolata sunt băuturi aromatice, nervine, din cauză că prin transformarea ce o suferă în corp, dau o energie, excitând centrele nervoase ale organismului. Cacao are pe lângă aceste calități și o mare valoare nutritivă. Descrierea acestora am văzut-o la pag. 46 capit. III.

Prepararea ceaiului ruseac și servirea lui.

Ceaiul e consumat sub două forme: ceaiul verde și ceaiul negru. Diferența între ele este felul de uscare. Ceaiul verde este cu mult mai excitant fiind-că frunzele își păstrează clorofila, este deci și mai tonic, conținând mai multă teină (substanță nervină). Verdețea o păstrează frunzele, fiind uscate la repezeală așa că nu au vreme să se înegrească, ceea-ce însă se întâmplă când frunzele ceaiului sunt uscate cu încetul. Ceaiul este un agent prețios în deranjerile stomacului, în timpul când răcește omul, la oboseală și în ori-ce indispoziție, cu o singură condiție, să fie potrivit de tare. Când ceaiul e prea tare și băut în cantitate mai mare, mai rău turbură organismul, obosește stomacul, dă insomnii. Așa dar bunătatea băuturii acesteia atârână întâi de la cantitatea ceaiului și al doilea de la pregătirea lui. Se poate prepara sau turnând apă clocotită peste ceaiul pe care îl punem în ceainic, cam $\frac{1}{4}$ linguriță pentru 6 - 10 persoane, iar numai un vârf mărișor de linguriță pentru 2 persoane; ori se ferbe apă în clocot într'un vas curat și apoi punem ceaiul, având grija să acoperim bine vasul — după 3—4—5 minute e gata, îi lăsăm la opăreală, după cât voim a-l obține mai tare ori slab. Pe o tavă sunt așezate mai din vreme cele necesare serviciului: paharele cu suporturile lor metalice și lingurițe, acestea pot fi cât de luxoase, cești de porțelan, sau ori ce alte cănuțe în menajurile modeste; pe un cristal ori simplă farfurioară se așază felii subțiri de lămâie cu și fără coaje, după plăcere și alături o furculiță mică specială pentru servitul lămâiei. O sticlută cu rom și zaharnița cu zahăr vor fi la dispoziție, cum și un cleșișor special pentru servit; 2—3 bucățele de zahăr îndulcesc deajuns un pahar de ceai. În lipsă de bucăți, se poate servi și zahăr tos, 2—3 lingurițe de pahar. Pe un cristal ori vas special sau chiar simplă farfurie sunt așezate pesmeți și dulciuri, după starea de bogăție a casei, ori chiar pâne prăjită. Câte-va farfurii de dessert și șer-

veșele curate completează serviciul ceaiului pe tavă sau mai bine zis oferit în mâni.

Când ceaiul se servește pe masă e cu mult mai pretențios. Aici gospodina are latitudinea să întrebuințeze tot luxul rafinat ori discret al argintăriei și rufăriei de masă de care dispune. Esențialul e că pe masa curată cât de bogat cusută se așază toate necesarele serviciului, adică paharele pe farfurii de dessert dispuse la distanța de 60 c. m. cu lingurițele lor, și șervețele iar pe masa în șirul mijlocului diferite dulciuri și alte gustări ca : unt-brânzeturi, șuncă etc. Scaune vor fi așezate în dreptul fiecărui pahar de ceai. După cum vedem ceaiul poate fi servit cu sau fără pretenții, potrivit bogăției și luxului, ori modestiei celor ce-l oferă ; în tot cazul e un prilej de reuniuni familiare și fără îndoială servește și de legătură socială.

Prepararea tizanelor. Prin tizane să înțelege ori-ce băutură apoasă încărcată de substanțe medicinale (mai multe ori mai puține) ; sunt tot un fel de ceaiuri din diferite plante medicinale și care servesc de băutură bolnavilor. Aceste tizane se fac prin decoctiune mai mult, adică se fierb ; unele se pregătesc prin infuziune (opărire) sau chiar prin macerațiune (plămădeală) adică a înmuia substanța într'un lichid (o plantă în alcool) lăsând-o să stea câte-va zile, licoarea produsă e tot o tizană. Cele mai bune tizane sunt : de tei care e calmantă și se poate lua în locul ceaiului rusesc de persoanele nervoase ; tizanele se fac în genere din toate plantele medicinale pe care le-am studiat în materia de clasa III, cum era isma, mușetelel, socul etc.

Pentru a face o tizană de tei bunăoară, se pune în vasul în care vrem să o pregătim apă curată și cât ieși în 5 degete floare de tei. Se pune la fier și teiul ; treptat ce se încălzește apa își lasă în ea și principiile sale medicinale ; se ferbe ast-lel până când apa devine frumos colorată în galben-roșcat, atunci se strecoară în un pahar și se îndulcește puțin.

Tizane da champagne e o șampanie mai ușoară decât șampania obicinuită, se dă mai ales convalescenților.

Prepararea limonadelor, orangeadelor.

Prin limonadă se înțelege băutura acrișoară făcută din : zeamă de lămâe sau *limon*, apă și zahăr, pe care o putem face cu mare repeziciune; punând apă curată în pahar, adăogându-i 2—3 bucăți zahăr, lăsându-l să se (topească) dizolve, apoi turnăm zeama dela $\frac{1}{2}$ lămâe, mestecăm cu lingurița și limonada e gata. Cu cât vrem să fie mai acidulată îi stoarce mai multă lămâe. Limonadele gazoase cari sunt în comerț, nu sunt altceva decât apă saturată cu acid carbonic în care s'a diluat esența de lămâe. Limonada purgativă este aceia în care intră pe lângă apă, zahăr, zeamă de lămâe sau portocală și un purgativ.

Orangeada se prepară ca și limonada, doar că se înlocuiește zeama de lămâe prin zeama de portocală.

Prepararea cafelei turcești. Această băutură a intelectualilor, are multă activitate asupra sistemului nervos deșteptându-l, e contrarie alcoolului care amorțește, adoarme, e o contra-beție. Lucrează deopotrivă asupra inimii și mușchilor, mai e și digestivă, luată caldă după masă. Medicina face uz de această băutură în multe cazuri: holeră, migrene etc. Cafeaua nu face bine copiilor, nervoșilor, cardiacilor (bolnavilor de inimă) și celor ce suferă de insomnie. Cafeaua (fructul) a fost adusă din Orient în Europa la Constantinopol pe la începutul secol. XVI. În țara noastră s'a introdus ceva mai târziu; logofătul Tăut trimis de Ștefan cel Mare la Constantinopol, tratat de Sultan cu cafea a înghițit-o ca pe rachiu, necunoscând-o ca băutură. În occiden a pătruns și mai târziu. Francezii o apreciază cu deosebire: e știut cât era de plăcută lui Voltaire și Fontenelle, cari o numeau băutură divină. Băuntatea cafelei este legată de calitatea fructului, prăjire și pregătire. Printre felurile de cafea, cel mai bun e

Moca sau cel de Arabia, Ceylan, Martinica, Santos sau Ric (Brazilia) numită după locurile unde se produce.

Ca să preparăm cafeaua bine îi vom face în acelaș timp infuziunea și decoctiunea ei. Cafeaua turcească se pregătește în vase speciale de alamă zincuite de diferitele mărimi, care se adaptează la un vas circular în care se pune spirtul, cărui se dă foc pentru pregătirea cafelei; ori se face în ibrice (forme speciale cu coadă lungă). Cafeaua făcută la foc e mai bună; cea făcută la spirt perde puțin din aromă. Ca să facem o ceașcă de cafea, turnăm în ibric apă ceva mai mult de o ceașcă, fiindcă mai scade puțin la fier, punem o bucățică de zahăr, dacă ceașca e mai mare $1\frac{1}{2}$ bucățică. Când apa dă în clocot, ridicăm ibricul de pe foc și punem o linguriță de cafea, dacă e ceașca mare și lingurița va fi mai plină, apoi mestecăm pentru ca aceste 3 elemente să se unească și punem din nou ibricul la foc; când se umflă, ridicăm ibricul de pe foc, luăm spuma (caimacul) cafelei cu lingurița și îl punem în ceașcă, se mai amestecă pentru ca și caimacul de pe linguriță să rămăe tot în cafea, apoi se toarnă în ceașcă.

Cafea neagră se poate face din diferite graminee prăjite, dar acestea alcătuiesc surogatele de cafea. Pregătirea e la fel cu a cafelei turcești, numai că se ferb mai mult.

Prăjitul cafelei. Pentru a prăji cafeaua ne servim de o mașină de prăjit cafea sau prăjitoare. Mai întâi se alege cafeaua care poate conține petricele și boabe stricate, se introduce în prăjitoare ce se astupă și se așază pe un foc iute (flacăre) învârtindu-se mereu manivela cu o mână, cu cea laltă susținând coada prăjitoarei de cafea ca să stea bine pe foc. Când începe să pocnească înseamnă că e aproape gata; ridicăm căpăcelul să vedem dacă e prăjită îndeajuns, de este albicioasă cafeaua, o mai lăsăm pe foc până capătă culoarea caracteristică, cafenie, apoi o răsturnăm repede pe o farfurie lungă respirând-o puțin, ca să nu se răscoacă; îndată ce și-a perdut aburul și s'a

răcit puțin o acoperim cu un șervet. Cafeaua trecută din prăjit perde din calitățile sale. După răcire sau o rășnim pe toată, și o așezăm în cutie închisă, punându-i deasupra o hârtie ca să nu se trezească, ori dacă voim s'o păstrăm mai multă vreme, o punem în o sticlă cu gâtul lung, bine astupată și numai la nevoie se rășnește câtă trebuie. Ast-fel pare mereu proaspătă, bine aromată.

Prepararea cafelei cu lapta. Această băutură e hrănitoare și gustoasă. Cafeaua influențează asupra laptelui făcându-l digest, chiar pentru cei ce nu au aptitudinea de a mistui bine, iar laptele domolește puterea excitantă a cafelei, făcând-o suportabilă chiar și celor cardiaci, nervoși, copii.

Cafeaua ce însoțește laptele e făcută prin fierberea în apă a 3 părți cafea-cicoare și o parte cafea. După cât voim să obținem de tare, este micșorată cantitatea de apă. Doza ar fi la 1 litru apă 4 lingurițe vârfuite de calea combinată. Se fierbe cafeaua până i se duce tot caimacul, reducându-se astfel și cantitatea de apă. După ce s'a limpezit și răcit, se strecoară într'o sticlă ce se astupă și din care se deșartă la nevoie. Sunt mașini speciale de filtrat cafeaua: două ibrice suprapuse cari comunică prin o pânză groasă păsloasă și care permite a se scurge pe încetul zeama cafelei, oprind trecerea celor mai mici grăunțe de drojdie.

După ce avem laptele fert, foarte ferbinte, se toarnă în ceașcă ori pahar gros, având grija să se lase loc pentru a putea cuprinde zahărul și cafeaua ce-i trebuie adăugat după plăcere, cum și smântână.

Ciocolata cu sau fără lapta. Ciocolata este cea mai de seamă preparație: ce se face din cacao, foarte gustoasă și aromatică. Ca aliment ciocolata e compusă din zahăr 57% părți și 23% grăsimi; e hrănitoare, dar se digerează greu din cauza marei cantități de zahăr și grăsimi. Preparată cu apă (ca și cafeaua turcească) e mai ușoară de mistuit, decât ciocolata cu lapte-

Acest aliment e prețios în timpul oboselei și e de mare valoare nutritivă în porțiuni moderate, deși bătrânilor și sedentariilor nu le e recomandată.

Prepararea ciocolatelor cu lapte. Pentru 1 litru lapte necesită 190 grame ciocolată pe care o subținem întâi cu $\frac{1}{4}$ din laptele fert (un pahar) o incorporăm la celălalt lapte adăogându-i 50 gr. zahăr și lăsăm să fiarbă până dă în clocot.

Umplerea borșului.

Borșul e rezultatul fermentațiunei în apă a tărațelor de grâu. E un aliment vitaminos, antiscorbutic foarte sănătos pentru stomac ; în combinație cu carne și zarzavuturi, capătă și mai mare putere nutritivă. Borșul ar trebui să nu lipsească din nici-o gospodărie.

Cum se umple borșul. întâi de toate trebuie să avem un vas curat de lemn ori pământ (putinică, doniță ori borcan), care se opărește, scurge și afumă cu cârpă uscată, aprinsă, pentru a-i dispărea ori-ce miros greu. În acest vas vom ține borșul. Pentru 15 litri apă, necesită 2 kgr. tărațe de grâu, 50 gr. mălaiu (un pumn zdravăn) acesta face borșul înțepător la limbă, 100 gr. sare și huști (drojdie) de la alt borș. Punem să fiarbă apă în clocot și până atunci muiem cam 3 părți din tărață cu apă rece (le plămădim) în putinica curată. În apă clocotită turnăm restul de tărață și malaiul, mestecând mereu cu făcălețul pe urmă răsturnăm aceasta peste plămădială ; când s'a mai răcit puțin adăogăm și huștile cum și 2—3 cărbuni, cari ajută la limpezeală și înlătură mirosul greu al borșului. Se așază în apropierea mașinei de gătit, căldura accelerează fermentația. Îndată ce s'a acrit 12—24 ore, pentru conservarea lui câte va zle, îl trecem la răcoare. Borșul e mai bun proaspăt, adică îndată ce s'a acrit. Cu borș se pregătesc multe soiuri de ciorbe : de miel, pește, perișoare, borș rusesc etc.

Prepararea supelor și a Ciorbelor din legume uscate, fasole, linte.

Supa e un aliment obicnuit atât pe masa săracului, care nu o mănâncă nici odată simplă, deci îi e un aliment destul de hrănitor ; cât și pe masa bogatului, care o consideră ca un stimulent și ca un mijloc de înmuiere a alimentelor, deci înlesnitor al digestiei. Supa își are o mare vechime și e în cinste la.

multe popoare. Henric IV n'ar fi dorit să moară, până nu era Franța atât de înflorită, încât fie-care francez să aibă Duminică „son pot au feu” fertura sa (o găină în oală).

Supele sunt de diferite feluri: *Bulionul*, care se dă convalescenților (ca o băutură nervină) sau la mese mari, unde se servește cu garnituri, pateuri, tot ca stimulent, nici decum ca o mâncare; *Supe mai slabe* de carne de vacă, de găină, de pui, de zarzavaturi și *clarbe* adică supe cu bucățele de obicei acrite cu zeamă de lămâie, cărora se mai adaogă și ou bătut, ori cu borș, ori cu zeamă de varză, ori că sunt rezultatul febrei legumelor uscate: fasole, linte.

Bulionul este zeama rezultate fie de la zarzavaturile ce au fert în ea, lăsându-și toate sucurile și gustul lor, fie de la carne. Astfel bulionul cel mai tare e cel făcut din carne de vacă. Acesta e alimentul nervin ce conține substanțe tonice amare semănătoare cu cafeina, care tonifică inima. Armand Gautier, în „L'alimentation” îi atribue virtutea de a forma sucul gastric, necesar ori cărei digestiuni — deci pregătește un stomac debilitat, de boală, să primească mai cu ușurință alimentele ce va trebui să le ia mai în urmă. *Pregătirea supel de vacă se face* ori punând carnea la foc cu apă ferbinte, în cazul acesta albumina se coagulează la suprafața carnei, închizând în carne toate principiile ei, în cazul acesta spumă nu se va face și vom avea o supă slabă, un bulion slab și rasolul bun; ori se pune carnea la foc cu apă rece și atunci se disolvă în zeamă treptat cu febrerea toate principiile organice și minerale ale cărnei și vom avea un bulion tare. De la 50° albumina se coagulează, formând spuma pe care o înălțurăm.

Prepararea bulionului.

Cea mai bună carne de vacă pentru bulion este pulpa partea de la coadă, nuca.

Cantitățile p. 6 persoane :

750 gr. carne, cel puțin.

125 - 250. oase aderente-

30 gr. sare (câte 10 gr. de litrul de apă).

200 gr. praz.

150 gr. morcovi, păstârnac și o ceapă în care s'a băgat 2: cuișoare.

10 gr. țelină.

Puțin caramel pentru culoare, ori $\frac{1}{2}$ ceapă tăiată în două și friptă pe mașină până se rumenește.

Se curăță carnea de pe os și se leagă cu sfoară, ca să nu se sfarame prin multă fierbere. Oasele se sfărâmă cu satărul și se așează în oală la fund, deasupra se așază carnea și turnăm apa în oală, lăsând un gol numai de două degete. Acoperim oala cu un capac lăsând numai loc pentru ieșirea aburilor și așezăm oala pe un foc moale, pentru ca sucurile să iasă pe încetul din carne, adăugăm sarea. Când spuma începe să se ridice turnăm cam jumătate pahar de apă rece și apoi spumăm, căci și-a lăsat atunci partea esențială în bulion. Ridicându-se altă spumă procedăm la fel, punem apoi zarzavatul spălat și curățat și lăsăm a ferbe supa 3 - 4 ore neconținut la foc potrivit. După ce s'au fierț legumele, se scot înainte de sfârșitul ferberii bulionului. Când s'a fert și carnea, o scoatem. Luăm apoi și grăsimea, lăsăm să se mai răcească $\frac{1}{4}$ oră și strecurăm, fără să lăsăm a trece și depozitul de la fund. Dacă am pus în timpul ferberii

Supa de gălină și de pui presupunând tăierea și curățirea acestor paseri figurează în program la altă clasă.

ceapa friptă pe mașină, e destul de colorat bulionul; de cele mai multe ori se colorează cu puțin caramel (zahăr ars) înainte de a-l servi. Supele mai slabe de vacă se fac cu rasol (adică cu bucată specială dela fluierul piciorului) cu un buchet de zarzavat, o pălăgică roșie (vara) ceapă și sare. Ferbe tot la foc potrivit 3 ore. După ce s'a fert carnea, se strecoară și ca s'o garnisim cu vre-o pastă făinoasă ori orez, o punem din nou la foc numai când dă în clocot i se pune garnitura; după fierberea acesteia se servește.

Supă de zarzavaturi „Juliënne“ pentru 6 persoane.

Curățim, spălăm și tăiem în formă de chibrituri mai scurte următoarele zarzavaturi:

Morcovi . . . 200 gr.	6 loi de varză, scoțându-le nervura și colorul
Napi 100 gr.	3 lire de praz
Cartofi 200 „	1 pătrunjel
Fasole verde . 50 „	1 păstrânac
Mazăre boabe 50 „	1 grăunte de usturoi

După ce zarzavaturile sunt pregătite, le rumenim într'o tigare cu 60 gr. unt, afară de mazăre și fasolea verde. Le trecem apoi în oală și punem peste ele atâta apă cât să fiarbă bine, adăogăm mazărea, fasolea, sărăm apoi și mai umplem cu apă cât să avem suficientă supă pentru 6 farfurii. În loc de apă se poate întrebuința bulion $2\frac{1}{2}$ litru suficient. Timpul fierberii (zarzavaturilor) acestei supe e de 2 ore la foc iute.

Supă Lorenă. Zarzavaturile pe cari le punem la supă Juliënă le întrebuințăm tot în aceeași cantitate și la această supă, numai că în loc de mazăre boabe și fasole verde, punem *fasole uscată* 60 gr. pe care am muiat-o mai de vreme în apă; o ramură de țelină și un vârî de cimbru; în locul verzei tocate, punem o inimă de varză întreagă. Zarzavaturile se taie mărunt, mai mari însă ca la juliënă și pătrate. Se pun toate în o oală

cu 3 litri apă să fiarbă, adăogăm mai pe urmă sare 18 gr. și unt proaspăt 50 gr.

După ferbere întrebuițăm numai zeama la această supă, pe care o turnăm peste bucățile mici de pâne prăjită pe cari le punem în castron și le acoperim cu un strat de smântână.

Zarzavaturile ce au fert, pot ele singure a forma un fel de mâncare foarte gustoasă; anume le orânduim frumos pe farfurie în jurul verzei, pe care o tăiem în patru și punem peste aceste zarzavaturi ferbinți unt proaspăt și încă puțină sare.

Supă de chimen pentru 6 persoane.

Foarte hrănitoare e această supă, care poate înlocui cel puțin de 2 ori pe săptămână cafeaua cu lapte dimineața.

Iată compoziția ei:

2 $\frac{1}{2}$ litri apă ori zeamă de carne
60 gr. chimen
60 „ grăsime
200 „ zarzavaturi (un buchet)
18 „ sare
15 „ făină

Se rumenește făina în grăsime; la jumătatea rumenelei se adaogă chimenul. Stingem cu apă sau zeamă de carne, desertăm în oală, adăogăm restul apei ori supei cum și zarzavaturile ce au fost curățate mai din vreme și sare (3 grame de pers.). Lăsăm să fiarbă 1 oră la foc mai iute. Când e gata se servește cu pâne prăjită tăiată pătrățele, crutoane (croûtons).

Supa ambasadorilor pentru 6 persoane.

1 kgr. carne.	1 ou
2-3 litri apă.	$\frac{1}{2}$ lapte ori smântână (ceva mai puțin)
100 gr. mazăre boabe	100 gr. unt
100 gr. fasole verde	18 gr. sare
1 lăptucă	

Câte o linguriță de tapioca de fie-care persoană.

Se face supă obicinuită și după ce s'a strecurat se adaogă toate zarzavaturile tăiate pătrățele punându-se iară-și la foc. Fierbem fasolea și lăptuca deosebit tot tăiate și le prăjim împreună în unt, adăogând și boabele de mazăre cu un ou fert, apoi le răsturnăm în oala de supă. Cu 20 minute înainte de servit se pune tapioca, iar la servit batem gălbenușul cu lapte ori smântână și le încorporăm supei.

Supă Parmentier (Potage Parmentier) numită astfel după vestitul cultivator de cartofi în Franța.

Pentru 6 persoane.

1 Kgr. carne de vacă	$\frac{1}{4}$ Kgr. lapte
1 Kgr. cartofi	1 gălbenuș
2 fire de praz	1 Franzeluță (mică)
50 gr. unt proaspăt	18-20 gr. sare

Se pun cartofii curățați împreună cu partea albă de la praz în supa preparată, la foc. După ce au fert, se strecoară zeama, iar cartofii se dau prin sită. Se încinge untul, se adaogă piureul se stinge cu supă, se încorporează la toată supa; aproape de masă se drege cu gălbenușul de ou bătut cu lapte. Se servește cu crutoane.

Supele de zarzavaturi variază la infinit, fie că li se mai adaogă vre-un zarzavat în piureu, fie că li se adaogă bucățele de șuncă, orez, ori lapte, smântână etc.

Clorbe de legume uscate, linte, fasole. Se alege și se spală linte. La $1\frac{1}{2}$ litri apă punem să fiarbă $\frac{1}{2}$ kgr. linte și o ceapă mare despăcată în patru. După ce linte e aproape fiartă, punem în ea câți-va grăunți de usturoi, cimbru (1 fir) și sare 15 gr. și mai lăsam să fiarbă. Când e gata, scoatem ceapă și cimbrul, apoi servim.

Unii obicinuiesc a tăia ceapă mărunță în linte, în cazul a-

cesta, nu-i mai adaugă usturoi. Ciorba această se servește și strecurată (trecută prin sită) atunci i se adaugă bucățele de pâine prăjită.

Ciorba de fasole e și mai simplă; după ce s'a ales fasolea și spălat în 2-3 ape reci, se pune în oală la foc (cu 2 ½ litri apă ½ fasole). Focul să fie bine întărit, când a început să fiarbă, i se adaugă sare 18 gr. o ceapă mare tăiată mărunt, sau 2 cepe mai mici, 1 morcov tot mărunt tăiat. După 3 ore de fierbere neconținută ciorba de fasole e gata.

Piure de legume uscate, ca fasole sleită, piure de cartofi și supe preparate cu resturi de piurele.

Pentru a face piure de fasole sleită, punem la foc $\frac{1}{2}$ kg. fasole la 1 litru apă, mai adăogăm în oală o ceapă tăiată mărunț. Când începe să fiarbă i se pune sare 15 gr. După ce s'a fert fasolea și s'a indedit de ajuns prin scăderea zemei, se pune în ea câți-va grăunți de usturoi ce s'au pisat mai nainte, și mestecăm cu făcălețul, fasolea se sleiește fără greutate. Mai bine e însă a o trece prin sită, în cazul acesta se separă de celuloza, care nu-i de nici un folos hrănitor, contrariu are defectul de a balona pântecile.

Piureul de linte se face din ciorbă de linte (pusă cu mai puțină apă la foc linte); Se trece prin sită. Se poate opări cu puțin unt.

Piureul de cartofi se face punând $\frac{1}{2}$ kgr. cartofi curățați la fert cu o ceapă. Când s'au fert, li trecem prin sită, adăogăm sare și puțin zahăr; când servim putem pune deasupra puțin pătrunjel tocat și să opărim piureul cu puțin unt foarte ferbinte.

Supă cu piure de cartofi. $\frac{1}{2}$ kg. cartofi curățați; ferți cu o ceapă ca pentru piure. Se trece prin sită, adogându-le 25 gr. unt proaspăt și pătrunjel tocat mărunț, peste aceasta turnăm zeama de supă.

Supe de legume verzi ca fasolea, mazăre boabe, lobodă, știr, acrite cu fructe verzi (ciorbe de post).

Aceste ciorbe se fac foarte simplu. Ciorba de fasole verde bunăoară. Fasolea verde bună pentru asemenea ciorbe e fasolea grasă, care e mai dulce, mai gustoasă. În 1 litru apă, punem $\frac{1}{4}$ fasole grasă (după ce am spălat-o și curățat-o de ațe, fie că această fasole când e proaspătă și tânără aproape nu are ațe). Așezăm în oală deodată fasolea cu apa, când a dat în fert, i se

adaogă sare 10 gr. și ceapă tăiată mărunt și prăjită în untdelemn. La urmă punem 20 corcoduși verzi sau și mai puține, după cum vrem s'o obținem de acră, mai dăm puțin în clocot ca să se înmoaie corcodușile și o deșertăm în castron, servindu-se rece la masă.

Ciorba de mazăre se face la fel.

Ciorba de lobodă se face ori ferbând lobodă în borș adăogându-i ceapă verde tăiată mărunt și puțin orez, ori ferbând-o în apă și acrind-o cu corcoduși.

Știrul se ferbe cu borș dându-i o culoare roșiatică; i se mai adaogă și corcoduși când ferbe cu apă. În ambele cazuri se întrebuințează în locul murăturilor la ciorba de fasole.

Ciorba de pătlăgele roșii, e o supă delicioasă la post. Se ferb pătlăgele roșii $\frac{1}{2}$ kgr. pentru 6 pers. după ce au fost strivite ca pentru bulion în o oală. Când ferb se adaogă apă cam 1 litru. După ferbere se strecoară trecându-se toată partea cărnoasă a pătlăgelelor, și scoțând afară poșghițele (partea celulozel) și semințele.

Această zeamă de pătlăgele se pune la foc împreună cu ceapă mărunt tocată, 10 gr. sare și o linguriță cu vâri de zahăr (12 gr.) sau 2 bucățele de zahăr; pătrungel verde (o chită în-treagă-buchet) mărunt tăiat, iar la urmă o lingură de orez pe care l'am ales și spălat în 2-3 ape. Mulți preferă ceapa tocată prăjită în untdelemn. Se servește ori caldă, ori rece. În o oră cel mult ciorba aceasta e gata. În loc de orez se poate întrebuința și macaroane sfărâmate bucățele mici sau chiar bucățele de cartofi, ori fasole grasă.

Diferite supe de borș sau de zeamă de varză

Noi românii avem ciorbele noastre naționale de borș sau zeamă de varză.

1) **Ciorba de miel.** Ca să facem această ciorbă pentru 6 pers. punem 2 litri de borș în oală; când începe să fiarbă în clocot băgăm în oală capul, gâtul și picioarele de miel. După ce a

fert 1 oră, tăiem mărunt: ceapă verde, pătrunjel, mărar și leuștean și împreună cu sare 20 gr. le punem în ciorbă. Ferbe și cu acestea 20 minute, apoi servim. Dacă voim, putem să batem și 1 ou la ciorbă (gălbenuș) e și mai hrăntitoare.

2) **Borș Rusesc.** De origină nu-i ciorbă de a noastră, însă e mult adoptată și la noi.

p. 6 persoane.

400 gr. carne.

250 gr. zarzavat; morcovi, țelină, pastârnac, varză, pătrunjel.

1 $\frac{1}{2}$ litru de borș foarte acru.

$\frac{3}{4}$ litru apă.

Se pune borșul la fert cu o ceapă crăpată în patru.

Se taie carnea în bucățele mărunte, ca să nu mai avem nevoie la masa de tăiat și se ferbe deosebit.

Se taie mărunt și subțire zarzavatul. După ce s'a luat spuma din oală și carnea e fiartă pe jumătate, i se adaogă zarzavatul, se mai lasă a ferbe și cu zarzavatul apoi li adăogăm borșul. Dacă voim, punem la sfârșit o lingură de smântână.

Nu se pune carnea cu borșul de odată fiindcă s'ar întări.

3) **Borșul se face și cu pul, atunci la numirea de borș moldovenesc.** La acest soi de ciorbă nu i se mai adaogă zarzavaturi, ci numai ferbe borșul cu o ceapă, iar puiul cu apă, atât cât să-i acopere bucățelele; când a început a ferbe, se pune peste bucățele borșul și se adaogă smântână la servit.

4) **Ciorbă de pește cu borș.** Punem borș în oală 1 $\frac{1}{2}$ litru și-l lăsăm a ferbe cu o ceapă. În timpul acesta pregătim peștele (crapul e cel mai gustos la ciorbă) 1 kg. 1 $\frac{1}{2}$ pește îl curățăm bucăți, spălăm, apoi îl punem în oală, adăogând sare, leuștean și ceapă verde tăiată mărunt după o ferbere continuă de $\frac{1}{2}$ oră, ciorba e gata, atunci li scoatem ceapa care am pus-o întâi la borș și servim.

5) **Această ciorbă se face și cu zeamă de varză, adăogân-**

dui-se la servit hrean ras, care fi dă un gust special foarte plăcut.

6) Ciorba de crap se mai face și cu zeamă de pătlăgele roșii. Pentru aceasta se ferb roșiile ($\frac{1}{2}$ kg. la 1 kg. pește) strivite, adăogându-le apoi apă câtă trebuie pentru ca să avem destulă zeamă. Se trec prin strecurătoare ca la bulion, adică numai sucu și partea cărnosă și înlăturând pelițele și semințele, apoi turnăm peste peștele curățit și tăiat și punem oală să fiarbă, adăogăm mai târziu ceapă tăiată mărunt, sare și pătrunjel. După $\frac{1}{2}$ oră de ferbere e gata.

Ciorbe de zeamă de varză.

1. Ciorbă de potroace. Ferbem 3 litri zeamă de varză în oală împreună cu o ceapă mare crăpată în patru. Când dă în clocot, punem în zeamă măruntaele sau potroacele pregătite mai din vreme. Prin măruntae înțelegem pipota, ficatul, inima, gâtul, capul aripelor de la găscă ori curcan; de la găscă se mai pun la ciorbă și labele perfect curățate, ele sunt sgârcioase-gelatinoase, foarte plăcute la gust.

Când măruntaele sunt aproape ferte, adăogăm și 150 gr. orez (de fie-care litru de zeamă 50 gr.) După ce s'a fert orezul, ciorba se poate servi.

2. Ciorba de potroaca se poate face și dulce, adică potroacele ferte în apă în care am pus ceapă crăpată în patru. Când ferb se adăogă sare și la urmă orez iar după ferbere zeama se drege cu ou și zeamă de lămâe după ce i s'a scos ceapa.

3. Ciorbă de parșoare, p. 6 pers.

La 2 litri zeamă de varză $\frac{1}{2}$ kgr. carne moale de vacă ori vițel tocată mărunt în care punem o ceapă rasă, mărar, pătrunjel, tocate mărunt, sare, puțin piper și o linguriță plină de orez. Zeama de varză o lăsăm să fiarbă cu o ceapă crestată în patru. Când clocotește, facem gogonele mai mari decât alunele din această carne și le aruncăm în zeama ce ferbe. După o continuă

ferbere de $\frac{1}{2}$ oră ciorba e făcută. Se poate face și cu borș perișoarele.

Ciorbă acră de cartofi (de post) p. 6 pers.

2 litri zeamă de varză lăsăm a ferbe cu o ceapă mai mare. În o oală deosebit punem să fiarbă în $\frac{1}{2}$ litru de apă $\frac{1}{2}$ cartofi curățați, spălați, tăiați bucățele. Când sunt aproape ferți se toarnă peste ei zeamă de varză, li se adaugă orez (o lingură) leuștean și tarhon, mai lăsăm a ferbe $\frac{1}{4}$ oră și se poate servi. În loc de orez se poate adăuga ceapă tăiată mărunt, pregătită în untdelemn, dar atunci supa se servește deabia caldă, nu ferbinte.

Supă acrită cu zer. În unele părți ale țării, în Moldova și mai cu seamă în Ardeal se cresc unele ciorbe cu zer. După ce s'a făcut cașul din coagularea prin chiag sau pulbere de chiag a laptelui fert, zeama lăptoasă ce rămâne, e zerul, care după 2 - 3 zile e acru de ajuns. Țăranii din Ardeal îl păstrează în sticle astupate și timp de 2 săptămâni se servesc de el ca de un oțet îndulcit. Mai mult nu durează.

Iată o supă ardelenă, înăcrită cu zer: Se taie o saladă mare în bucăți mărunte și se pune la foc să fiarbă cu $\frac{1}{2}$ litru apă, ceapă verde tăiată mărunt și bucățele mici patrate de slănină. Când salata e fiartă, în o tigăie cu puțină grăsime se prăjesc jumăride ou, cari sfărâmate puțin cu furculița, se toarnă în ciorbă. Se sară cât trebuie și la urmă se acrește după plăcere cu zer din sticlă, se mai dă în clocot puțin și se toarnă în castron. Se mănâncă ferbinte și alcătuește un deliciu pentru țaranul român ardelen.

Prepararea diferitelor salade, lăptucl, fasole, cartofi, ceapă, ardei pătlăgele vinete, castraveți.

Saladele au în genere principii răcoritoare; unele din ele, mai ales lăptuca, cressonul, castravețele, varza și ardeiu conțin numeroase vitamine, deci sunt foarte folositoare organismului. Ele convin mai ales nervoșilor și celor supuși congestiunilor, prin mate-

riile minerale ce le cuprind. Saladele verzi se asociază minunat cu fripturile, prin această asociere precumpănesc materiile azotate ale cărnei. Saladele crude nu formează deci, ele singure un aliment — numai saladele făcute din legume ferte și servite cu un sos maioneză ori altul sau chiar cu untdelemn și oțet ori lămâe, ori saladele ce cuprind în ele și carne, pot înlocui un fel de mâncare.

Saladele din legume verzi se fac cu untdelemn 3 părți și o parte oțet ori zeamă de lămâe și puțină sare, mestecându-le bine. Acestea sunt de digestie cu mult mai ușoară decât saladele compuse.

Salada de lăptucl. Se curăță lăptucile desprinzând foaie de foaie și spălând pe fie care în parte, observând să nu rămâe cea mai mică negreață prin culele și încrețiturile foiei (neobservarea acestui lucru poate fi dăunătoare sănătății; să nu se uite că pământul în care cresc saladele e gunoios, deci cu materii organice, prin stropire se împrăștie asupra saladei particule mici gunoioase). După această minuțioasă spălare, se scurg foile, se pun în castron, se taie potrivit ca pentru saladă se adaugă puțină sare, untdelemn și oțet, se mestecă bine și se servește la friptură. În lipsă de untdelemn bun se poate prepara și cu smântână nu prea groasă și zeamă de lămâe, sare și puțin piper. Dacă salada ar fi din țelină fiartă se mai adaugă muștar.

Saladă de fasola verde. Se ferbe fasolea verde în apă; după ce ferbe se scurge, se așează în castron se presară cu puțin usturoi pisat și sare, se adaugă untdelemn și oțet, se mestecă. Această saladă fiind fiartă alcătuiește o mâncare de post.

Când pe lângă usturoi se mai adaugă și nuci pisate, constituie o mâncare foarte gustoasă, care se zice „scordolea”

Salada de cartofi. Se ferb cartofii, se curățesc de piele după ce s'au răcit puțin și se taie felii; așezându-i în castron le punem sare, piper, ceapă tăiată felii subțiri și măsline; în timpul verei se mai adaugă și felii de pătlăgele roșii. Peste toate acestea

turnăm untdelemn și oțet mestecând ușor (ca să se pătrundă totul de untdelemn și oțet) să nu stricăm forma zarzavaturilor. Această saladă e foarte răspândită în popor.

Saladă de ceapă. Cu ceapă se fac mai toate saladele ; esențialul e ca ceapa să se taie în felii subțiri, să se spele cu apă rece, pentru a-și mai lăsa din mirosul prea pătrunzător și apoi se stoarce în șerveț. — La salada de ceapă cu deosebire să preparăm astfel. Se adaugă pe urmă bucățele mici de sardele de Lisa, cari mai înainte le-am curățat și spălat, ori bucățele de scrumbii murate ; câte-va măsline, felii de pătlăgele roșii, piper, untdelemn, oțet. Se amestecă totul și obținem o saladă delicioasă, care poate ține locul unui fel de mâncare.

Saladă de ardei. Se coc ardei grași, verzi, pe mașina de gătit, după aceea se înmoaie în apă rece, pentru că să li se curețe cu ușurință poșghița (celuloza). După ce i-am despielițat, îi rânduim în castron unul lângă altul, circular, lăsându-le cozile în afară. Li se adaugă sare, untdelemn și oțet. *Salada de varză roșie* e cea mai simplă. Se taie mărunt, i se dă sare, peste ea se toarnă untdelemn și oțet.

Saladă de pătlăgele vinete. Se coc pătlăgele vinete, așezându-le pe grătar deasupra unui ochi deschis ai mașinei. Astfel își conservă albeața materiei pulpoasă (cărnoasă) După coacere, se curăță calde de coaje și cotor, așezându-le pe un tocător, li se pune deasupra sare, ceapă fin tocată, mai bine rasă (pentru formă) și cu un cuțit de lemn, special pentru pătlăgele vinete, le tocăm până devin o alifie. Le deșertăm pe farfurie, netezindu-le cu cuțitul de lemn, apoi le facem câte-va urme de furculiță ori de cuțit ca să pătrundă bine untdelemnul ce-l turnăm deasupra.

În stadiul acesta se pot servi la post, însoțite de o saladă de ardei. Dacă servim pătlăgele vinete la friptură, le adăugăm și oțet. Mulții în lipsa unui untdelemn bun, întrebunțează unt proaspăt, care prezintă mai multă valoare nutritivă. Untul li se adaugă atunci când sunt încă fierbinți și se amestecă bine.

Ca garnitură la pătlăgele vinete saladă, se infig 2-3 fire de pătrunjel verde în mijlocul farfuriei, pe de marginea farfuriei se garnisește cu felii de pătlăgele roșii.

Saladă de castraveți verzi. Se curăță castraveții de coaje și apoi se taie lăsând a cădea într'un castron feliuțele lor fine. Pe urmă li se dă sare. Punem o farfurie adâncă deasupra castronului acoperindu-l astfel ca să putem clăti în voce castraveții pentru ca să se pătrundă bine de sare. Li lăsăm puțin ca să-și elimineze din apă. li scurgem și le punem dacă voim puțin piper ori chiar usturoi pisat în timpul epidemiilor de holeră și turnăm untdelemn și oțet peste ei.

Se asociază minunat salada de castraveți la pui fript.

Diferite salada. Salada de țări. Se coc țări ori în spuză ori deasupra mașinei de gătit; calzi fiind li bătem în direcția șirei spinărei aproape desprinzând carnea de schelet, cu acest prilej se și despelitează. Li curățim perfect de piele și oase apoi li rupem în fășiuțe pe care le punem în castron.

Inferbântăm oțet în un vas și turnăm peste bucățile de țări, acoperind castronul, astfel se înmoaie. În urmă adăogăm pătrunjel și mărar, în frunze, amestecăm.

Salada aceasta servă și de aperitiv.

Cele mai bune salade se fac cu anumite sosuri de maloneză, de vinalgrettă, etc. Fiind-că trebuie să învățăm și câte-va salade din acestea, să vedem cum se fac aceste sosuri.

Sos maloneză. 5 gălbenușuri de ou, $\frac{1}{2}$ litru untdelemn bun, 2 lămâi, sare, piper. Se freacă gălbenușurile cu sare (un vârf de cuțit) ca să-și păstreze culoarea galbenă timp de 5 minute în un castron¹⁾. Adăogăm câte-va picături de zeamă de lămâe și

1) Sunt și aparate speciale pentru sosul maioneză: Un fel de castron de faianță la care este adaptat un capac de lemn prevăzut cu trei găuri mari pe unde se toarnă zeama de lămâe și pe unde se observă mersul lucrării. În mijloc capacul are o manivelă care pătrunde în castron până la fund și e prevăzută cu o aripă de nichel care are 2 găuri. Această aripă are perfect forma lundului castronului și prin învârtirea ei mesteacă maioneza. La o extremitate a capacului mai pătrunde o pânioară cu cana regulatoră de picurare a untdelemnului.

Cu acest aparat maloneza se face în mai puțin de $\frac{1}{2}$ oră.

câte o picătură de untdelemn la început mai pe urmă, pe încetul tot mai mult frecând neîncetat, amestecând și puțină zeamă de lămâe. În cele din urmă punem $1\frac{1}{2}$ lămâie (zeama) și batem cu telul până s'a încorporat tot untdelemnul. Turnăm untdelemnul așa pe încetul ca să nu se taie sosul. Cu acest sos pregătim multe salade.

Sos vinaigrette. Ca să facem acest sos mult căutat în bucătăria aleasă și de care în primul rând se servește la prepararea multor salade, vom dizolva o lingură de muștar în oțet, punem sare, piper, pătrunjel tocat și amestecăm bine, la urmă turnăm și untdelemn, atât cât trebuie să dea gust sosului.

Saladă rusească. (Salade russe). Se amestecă în părți egale zarzavaturi de tot felul ferte și taiate mărunt. Se adăogă bucățele mici pătrate de șuncă, de ciuperci ferte, de castraveciori acri (scurse de oțet), capere. Se leagă cu sos maioneză. Când în loc de ciuperci și șuncă întrebuițăm pept de pasăre fert ori fript și tăiat mărunt, salada se zice atunci: „à la Boeuf“.

Iar dacă în loc de maioneză se întrebuițează sos vinaigrette atunci salada ia simpla numire de „vinaigrette“ în cazul acesta o garnisim cu și pe dinafară cu sfeclă tocată mărunt, cu albuș de ou răscopt tăiat iarăși mărunt, măsline.

Saladă poloneză. Se amestecă iarăși tot soiul de zarzavaturi ferte, mărunt tăiate, împreună cu castraveți verzi și castraveți acri (tăiați felii subțiri) ouă răSCOapte și scrumbii murate, tăiate bucățele, pătrunjel și tarhon tocate, adăogăm sare, piper, untdelemn și oțet.

Salada americană. Pe fundul saladierei așezăm un strat de lăptuci taiate mărunt în lungime mai mult, deasupra așezăm un rând de felii de pătlăgele roșii, un rând de castraveți verzi, tăiați ca pentru saladă, aceste rânduri se înșiruiesc alternativ, turnând deasupra sos maioneză.

Salada de ardei copti cu vinaigrette. Se coc câți-va ardei grași cari să nu fie iuți, îi curățim de coceni și'i tăiem mic și

subfire ca pe o varză ; turnăm peste ei sos vinaigrette. După 6 ore e destul de pregătită, intrând cu anevoie în ardei acest sos.

Saladele acestea compuse variază foarte mult și ia diferite numiri în bucătăria aleasă, după ingredientele cari le compun și după locurile unde sunt mai ales întrebuințate.

Prepararea mămăligel pripite ori ferte.

Mămăliga e un aliment de sațiu la multe popoare, înlocuind pânea ; mămăliga e gustoasă, hrănitoare și de ușoară digestie ; cu singura condițiune ca mălaiul din care se face să fie bun. Ca să facem mămăligă pripită pentru 3 persoane, înfrântăm pe foc $\frac{1}{2}$ litru apă sărată, când începe a ferbe bine, punem presărând 125 gr. mălai, mestecând în acelaș timp cu făcălețul și având grijă să nu se facă cocoloașe. Mestecăm neîncetat până incorporăm tot mălaiul. Se lasă apoi să mai fiarbă pe colțul mașinei 20 minute, apoi o răsturnăm pe farfurie și o servim la masă.

Se întrebuințează la anumite mâncări și cu unt, brânză.

Mămăliga fiartă e așa cum o fac țărani noștri, adică mai tare, servindu-le în loc de pâne. Pentru aceasta pun pe foc în o căldare specială 2-3 litri apă și sare cam $\frac{1}{4}$ lingură. Când a fert bine apa pune mălaiul 1 $\frac{1}{4}$ kgr. mălai și se lasă a ferbe până ce sare terciul și se acoperă tot mălaiul de terci ; atunci se dă de pe foc și se mestecă bine cu făcălețul până se încorporează perfect mălaiul, apoi se rotunjește bine cu făcălețul, dându-i forma până sus. Se mai așează căldarea pe foc, să se răcoacă mămăliga, apoi se răstoarnă pe un fund de lemn, servindu-se mai mult ori mai puțin ferbinte și tăindu-se în felii cu o ață. Cu cuțitul se încruzește.

Din mămăligă tare se face coloș cu brânză sau cum îl numesc unii boț cu brânză, adică înconjurând o bucățică de brânză mai mare sau mai mică cu mămăligă caldă, aceasta înmoaie brânza, făcând-o astfel o plăcută mâncare.

Ferberea și coacerea porumbului verde ori uscat, facerea cocoșeilor (floricelilor).

Ca să ferbem porumb verde, luăm mai întâi știuleții și îi desbrăcăm de mătasea pe care o strângem deosebit (pentru ceaiuri) și de frunzele pe care le vom pune la fundul și deasupra oalei, cuprinzând porumbul la mijloc; acestea dau mai mare gust porumbului. După ce am așezat astfel porumbul, umplem oala cu apă și o lășăm a ferbe 3-4 ore. După ferbere, scoatem știuleții pe o farfurie lungă și-i aducem la masă acoperiți cu un șervet (se răcesc foarte repede și atunci nu mai au acelaș bun gust). Fiecare își așează apoi porumbul după plăcere.

Când porumbul se ferbe uscat, ceea ce se întâmplă pe la șezătorile de clacă la țară, iarna, unde adevărata tratație sunt boabele de porumb fert, atunci se așează astfel: Se spală boabele în 2-3 ape reci și se pun în oală la foc tot cu apă rece. Esențialul e ca porumbul să fi fost din anul acela, adică nou; numai acesta are boabele gustoase. La 4 litri apă se pune 1 kgr. boabe și se lasă a ferbe până devin moi, atunci li se pune sare, ori zahăr și sare puțină și se servesc în farfuria cu linguri ori lingurițe.

Cocoșii se fac punându-se boabe de porumb uscat și cu sare în o tavă de tablă, care se ține și se mișcă mereu deasupra unui foc lute, se mestecă cu lingura de lemn prin ele. Boabele când se frig plesnesc și formează astfel floricele cocoșei.

Bostan (dovleac) fert, copt și alte preparate făcute din bostan. Acest fruct mare, originar din platoul Decan (India), trecut și la popoarele vecine, apoi în Europa și la noi, alcătuieste și azi când e fert sau copț, o mâncare foarte gustoasă, ușoară și sănătoasă. E mult apreciat bostanul de pătura mai săracă a poporului și cu deosebire mult la țară. Țăranul român îl cultivă neapărat în țarina lui cât de mică, fiind un sațiu al casei. Nu se leapădă dela dovleac decât cotorul, partea fibroasă ce însoțesc semințele și

scoarța ce devine o peliță mai groasă prin coacere și mai subțire prin ferbere.

Bostanul ca fruct nu se mănâncă crud. *Fierberea ori coacerea* lui sunt cu totul simple. Se taie în bucăți mari se curățesc de partea fibroasă și semințe și se așează în oală sau căldare cu apă multă, pe foc. Când a ferit dovleacul, se scurge apa și se scot bucățile pe farfurie, servindu-se cald. *Când voim a-l coace*, băgăm bucățile în cuptor nu prea iute, ca să se coacă bine pe încetul. Se servește cald ori rece. Semințele dovleacului se coc deosebit în tavă de tablă, după ce le-am curățat de fibre și sărat ceva mai mult. Acestea sunt numite popular (mezelic).

Preparațiile cu bostan. Cea mai bună preparație a bostanului și care poate avea acces pe orice masă, *e un fel de compot* făcut astfel: La 3 Kg. bostan, 2 Kg. zahăr, 25 gr. scorțișoară nepisată și atâta apă cât să acopere toată cantitatea de bostan.

Se curăță dovleacul de coaja subțire albă și se taie felii ca la pepene, ceva mai subțiri, apoi fiecare felle în bucăți de câțiva c. m. Se stinge var în oală cu apă, din ajun, apoi se strecoară bine prin pânză și punem în această apă bucățile de dovleac, lăsându-le 1 oră. Pe urmă le spălăm în 2—3 ape reci și le punem să se scurgă pe o sită la aer. După ce am făcut aceasta, topim zahărul în o oală cu apă adăogând și scorțișoara; iar când bucățile de bostan s'au svântat le punem să fiarbă odată cu zahărul și lăsăm a fierbe până scade din apă și se leagă oarecum zahărul. Atunci e gata. Foarte bine se asociază bostanul cu felii de gutui cu coaja pe ele (care dă gust bun). Se pun gutuile peste dovleac $\frac{1}{4}$ oră mai târziu. Dovleacul și gutuile se pun în părți egale. Mulți asociază zahărul cu miere la acest preparat, e însă mai gustos numai cu zahăr.

Bostanul făcălult se face ferbând bostanul mult de tot, după ce a scăzut apa, se mai și scurge și se freacă cu făcălețul sau se făcăluște, până se transformă în o pastă, căreia pe urmă îi adăogăm zahăr după plăcere și se servește ca un piure; fie că se

unge o tavă și se mai răscoace în cuptor. Se servește cald. La nevoie servește de cremă la plăcintă dacă i se adaugă puțin lapte.

Ferberea grăului. Esențialul la fertul grăului este, ca ferberea să se facă la un foc potrivit, totdeauna egal și cu apă multă. Bunăoară : La 1 Kgr. grâu 4 litri apă. Se lasă grăul a ferbe liniștit până ce-i scade apa, atunci se încearcă de s'a smuiat celuloza lui. Dacă nu-i destul de fert, încă i se adaugă puțină apă caldă. Numai când e fert, se amestecă până la fundul tîngirei neîncetat până i-a scăzut toată apa și e destul de des. Pe urmă se dă jos de pe foc, iar pentru întrebuințare îl lăsăm a se răci.

Facerea mălaiului. O mâncare foarte plăcută țaranului e mălaiul. Prepararea îi e foarte simplă.—Se întrebuințează 3 părți mălai și 1 parte făină și sare 8 gr. de Kgr. de mălai.

Se ferbe apă în clocot cu sare și se toarnă cu încetul peste mălaiul nou și cernut pe care l'am așezat în o copăiță. Cu făcălețul mestecăm până s'a făcut ca o mămăligă pripită, atunci îi adăogăm și făina pe care i-o cernem deasupra și mestecăm până se mai răcește, apoi, îl frământăm bine și îl turnăm în tava pe care o ungem cu grăsime și o tapetăm cu frunze verzi de nuc dacă e vară, acestea dau un miros foarte delicat mălaiului. După ce l'am turnat în tavă îl spoim pe deasupra cu o cocă subțire făcută din apă și puțină făină, îl băgăm la cuptor care nu trebuie să fie prea iute, ca să se răscoacă bine. Mălaiul ast-fel făcut alcătuiește plăcinta țaranului.

Scovergi sau mincluni. 1 Kg. făină, 5 ouă, sare, 3 linguri de leșie, 1 linguriță rom. ;

Din toate acestea se face o cocă potrivită, se frământă bine, se lasă 10 minute la odihnă. După acest interval se întind foi și le tăiem cu cuțitul ori cu ruleta mai ales în formă de romburi pe cari le creștăm prin mijloc în lungime. Se prăjesc în untură multă și foarte incinsă ; după ce le-am scos pe farfurie le presărăm cu zahăr.

Clătite. Cantitățile pentru 4 persoane.

1/2 litru lapte	3 ouă	
200 gr. făină	1 lingură rom	
200 „ grăsime	dulceață de vișine	} după voe
20 „ zahăr	sau marmeladă	
10 „ sare	ori nuci pisate și zahăr	

Se freacă ouăle cu zahărul, apoi cu făină, sarea, subțierem cu laptele călduț bătând mereu, adăugăm romul. Ungem tigaia cu o pană de găscă muiată în grăsime, turnăm din compoziție cu o ceașcă atât cât să se întindă o foaie subțire pe tot fundul tigăiei, dând cu pana muiată în grăsime pe marginea clătitei de jur împrejur; când s'a rumenit pe o parte, întoarcem clătita și pe cealaltă parte. Când am terminat cu prăjirea le umplem cu dulceață ori marmeladă strângându-le sul, le așezăm pe farfurie le pudrăm pe deasupra cu zahăr și servim.

Gălușci cu prune.

1/2 Kgr. Cartofi	50 gr. pesmet
1/2 „ prune	10—15 gr. sare
100 gr. zahăr	1 ou
100 gr. unt	

Se fierb cartofii, se curăță de coaje, se strivesc cu furculița și se freacă ori se trec prin sită ori presă, astfel că se fac ca o pastă. Se incorporează acestei paste, făina, sarea, oul și frământăm până obținem o cocă perfect unitară. Se întinde apoi cu vergeaua în o foaie groasă de 1/2 c. m. pe care o tăiem în patrate potrivite ca să cuprindă câte o prună. Le dăm apoi forma după prună, mai mult rotunde și le fierbem în apă clocotită 20 minute. Când se ridică gălușcile la suprafața apei, sunt ferte. Le scoatem cu lingura strecurătoare, le punem pe o farfurie, le turnăm deasupra untul fierbinte amestecat cu pesmetul, le presărăm cu zahăr pisat și ținem farfuria pe o cărămidă în cuptor câteva minute.

ca să se pătrundă bine de unt, apoi servim. In loc de prune putem pune magiun mai gros. Din această cocă se fac cheftele de cartofi de post (nu le punem ou). După ce întindem foaia de $\frac{1}{2}$ cm. grosime, tăiem cu paharul în forme rotunde sau le potrivim cu mâna în forme lungărețe (ca pe cheftele) și le prăjim în undelemn. Se servesc preserate cu zahăr.

CUPRINSUL

		Pag.
CAP. I.	1. Aerul și aerarea, dezinfectarea locuinței	5—9
CAP. II.	2. Regulile generale de spălare chimică	10—13
	3. Scoaterea diferitelor pete prevăzute în programa analitică	13—21
	4. Spălarea cu leșie și săpun a rufelor groase	22—23
CAP. III.	5. Hrana. Diferite feluri de alimente: minerale, vegetale, animale, băuturi, cum și infuzii și decoctii	23—52
	6. Considerațiuni generale asupra pregătirii raționale a prânzurilor, cât și a rației zilnice și variațiunii ei	53—61
	7. Despre regimuri	62—71
	8. Câte-va liste dietetice în care se cuprinde cât și ce să mănânce sănătoșii de toate categoriile în raport cu greutatea corporală, cu felul muncii, cu clima, cu regiunea, cu vârsta și sexul; cum și bolnavii raportați la regimurile lor, la gradul boalei și la greutatea lor corporală	72—89
	9. Tablouri consultative relative la compoziția principalelor alimente raportate la 100 gr. cu calorii corespunzătoare	90—97
	10. Hrana bătrânilor	98
	11. Hrana copilului sugaci, de la 2—3—6 ani și de la 6—15 ani. Hrana pentru femeia ce lăptează	99—102
CAP. IV.	12. Vitaminele	103—110
CAP. V.	Câte-va preparații alimentare în conformitate cu programa	111
	13. Prepararea ceaiului rusesc, servirea lui la masă ori pe tavă	112
	14. Prepararea fizanelor, limonadelor, orangeadelor	113
	15. Prepararea cafelei turcești, prăjitul cafelei	113

	<u>Pag.</u>
16. Prepararea cazelei cu lapte și cu ciocolată . . .	116
17. Umplutura borșului	118
18. Prepararea supelor și a ciorbelor din legume uscate, fasole, linte etc.	118
19. Fiureuri de legume uscate, ca fasole sietă, cartofi	125
20. Supe de legume verzi, ca fasole, mazăre lo- bodă, etc.	125
21. Diferite supe cu borș, cu zeamă de varză . . .	126
22. Supe acrite cu zer de brânză	129
23. Prepararea diferitelor salade	129
24. Prepararea mămăligii prăpite ori lerte și a bo- țului de brânză	134
25. Facerea cocoșelor sau floricele	135
26. Dovleacul-Bostanul fert, copt cîi făcăluit . . .	135-136
27. Ferberarea grâului	137
28. Facerea mălăului	137
29. Scoverzi, clătite	137
30. Găluști cu prune	138

