

ADATOK A GYERGYÓI NÉP TÁPLÁLKOZÁSÁHOZ

MINDAZOKBAN A MŰVELT ORSZÁGOKBAN, ahol a megelőző orvosi tudomány megérdemelten diadalt diadalra arat, a korszerű táplálkozás kérdése is heves vitatárgy, annál is inkább, mert egyes szerzők mind határozottabban állítják, hogy a nehéz testi munkát végző néprétegek korai megöregedése éppen a célszerűtlen és hiányos táplálkozásnak tudható be. *A táplálkozásnak fajmentő és fajfenntartó szerepe van*, – ez a felismerés lényege, – s a sok vita, a megelőzés apostolainak elszánt törekvése mind arra irányul, hogy megvalósítsák a mai táplálkozási rendszer alapos és egészséges reformját. *Kevesebb húst, kevesebb sót és fűszert, sokkal több gyümölcsöt!* – röviden ez az álláspont, mondhatni jelszó, s minden rendben is volna, ha ezt a kívánalmat épügy, mint minden újító szándékot, nem keresztezne ezernyi nehézség, lépten nyomon felbukkanó anyai ellenkezés, komoly és komolytalan megfontolás. Egy tény, hogy jelszavunkat csak úgy ötletszerűen átvinni a nép öntudatába nem lehet. Minden nép táplálkozása legalább annyira jellemzően sajátos, mint ruházkodása, építkezése, dalkincse, táncai és szokásai. A fejlett vagy visszamaradt közállapot, a gazdasági jólét vagy nyomor sehol annyira nem érvényesíti a maga alakító befolyását, mint éppen a táplálkozás területén s azután, még ugyanazon népcsoport zárt körén belül, is az egyes vidékek külön adottságai szerint lényeges eltéréseket tapasztalhatunk. Sehol se, de itt különösképpen nem lehet általánosítani. Komoly tanulmány csak kisebb gazdasági egységek táplálkozási helyzetét veheti számba s csak a tapasztalatok alapján szólhat ebben a bonyolult kérdésben.

AZ ERDÉLYI MAGYARSÁG szempontjából a főhatalomváltás óta, tudomásom szerint, mindössze két szerző elemezte a táplálkozási viszonyokat: *Dr. Parádi Kálmán* a *Hitel* 1936. évi 2. és *Dr. Heinrich Mihály* ugyancsak a *Hitel* 1937. évi 2. számában megjelent tanulmányában (*A nép táplálkozása*, illetve *A nép táplálkozása kalóriaértékekben*) Magam 1939 kora tavaszán fogtam hozzá a gyergyói székelység táplálkozási viszonyainak tanulmányozásához. Eredeti elgondolásom szerint Gyergyószentmiklós, a gyergyói medence nyolc magyar községe, továbbá Vasláb és Békás román községek táplálkozási viszonyait szándékoztam számbavenni minőségi és mennyiségi szempontból. Városunkban május hó második felében már 90 iskolásgyermek heti étlapját sikerült megszereznem a felekezeti tanítók megértő közreműködésével s ezeket a táplálkozás *minőségi* tanulmányozására használtam fel.

A táplálkozás *menyiségi* tanulmányozása céljából étlapokat nyomtattam, melyeken az elhasznált élelmiszereknek pontos mennyiségi feltüntetését kértem. Városunkban 12 család, a községekben 6–6 család heti étlapjához jutottam hozzá. Helyben személyesen, Tekerőpatak, Kilyénfalva, Újfalu, Csomafalva, Alfalu, Szárhegy, Ditró, Remete és Békás községben a plébánosok útján, Vaslábbon a jegyző közreműködésével kíséreltem meg az étlapok kitöltését. Sok jóakarattal, sok megértéssel, de elég ellenszenvvel is találkoztam. Sajnos, nagyon távol állunk attól a fejlett egészségügyi közszellemtől, amely már az első pillanatban rádöbben az ilyen egészségvédelmi munka fontosságára. De mégis újabb ötven étlaphoz sikerült hozzájutnom s csak az sajnálatos, hogy ezek között egyetlenegy sem bizonyult alkalmasnak mennyiségi, kaloriás feldolgozásra, s hogy le kell mondanom a gyergyói székelyek és románok táplálkozásának összehasonlításáról, mivel sem Békásról, sem Vaslábról egyetlen étlapot sem kaptam vissza. Ezek azonban olyan nehézségek, amelyekkel minden kutatónak ezen a területen számolnia kell.

A GYERGYÓI NÉPTÁPLÁLKOZÁS

SZÁMADATAI

A TÁPLÁLKOZÁS KORSZERŰ ELMÉLETÉT a Hitelben, a Magyar Népegészségügyi Szemlében és az Erdélyi Iskolában megjelent ilyen tárgyú közlemények alapján ismertnek tételezem fel s ezért hosszadalmas elméleti eszmefuttatás nélkül mindjárt rátérek a szerzett adatok ismertetésére.

I.

GYERGYÓSZENTMIKLÓS kilencven elemi iskolás gyermekének egyheti étlapján 1939 május havának második felében az alábbi ételféleségek fordultak elő:

Ételféleség:	Hányszor fordult elő?	%
tej kenyérrel	331	13.2
tej egyébvel és tejtermék	623	24.9
leves	525	20.9
puliszka	279	11.1
krumpli	197	7.9
zöldség	101	4.0
tészta	90	3.6
hús	87	3.5
szalonna	80	3.2
tojás	54	2.2
tea	51	2.0

Étel-féleség:	Hányszor fordult elő?	%
főzelék	40	1.6
vaj	17	0.7
gyümölcs és befőtt	15	0.6
hústermék	9	0.4
feketekávé	6	0.3
összesen: 1890		100.0

Legörvendetesebb adat az elég magas arányú *tejfogyasztás*. Az 1890 étkezés során tej vagy tejtermék 954-szer fordul elő, ami 38.1 százalékot jelent. Részletezve: a tej tisztán kenyérral 331, tejtermék (orda, turó, sajt) 126, tejeskávé 271, tejespuliszka 154 és turópuliszka 72 esetben szerepel. Ezek az adatok annál is inkább örvendetesebbek, minthogy a tej az egyetlen olyan folyadék-tápszerünk, amely mind fehérjét, mind zsírt és szénhidrátot egyaránt tartalmaz, legyen tiszta tej vagy valamilyen tejtermék: tejszín, turó, sajt, orda, aludttej, sőt még író formájában is. Csak egy sajnálatos, hogy a nagy kalóriaértéket képviselő vajat a gyergyói székelyek inkább eladják s ezért az étkezések során csak 0.7 százalékban fordul elő.

Az 1890 étkezés során a *leves-ételek* száma 525. Csaknem mindig a főétel egyik fogása. Részletezve

húsleves	121	becsináltleves	3
krumplileves	98	hurutosleves	3
laskaleves	47	tárkonyosleves	1
salátaleves	40	karalábéleves	2
köménymagleves	47	savanyúleves	2
paszulyleves	39	rántottleves	2
galuskaleves	27	morzsoltleves	2
reszeltleves	24	rizsleves	2
árpakásaleves	18	csihánleves	1
borsóleves	14	ordásleves	1
tojásosleves	11	ordáskaprosleves	1
paradicsomleves	7	borleves	1
zöldségleves	4	serke (griz) leves	1
turósleves	3		

Ezeknek a leveseknek, bizony, a kalóriaértéke csaknem a semmivel egyenlő. Hiszen jó részük festett vízből áll s tápértékük csak annyi, amennyi a belekerült lisztnek, paszulyanak, krumplinak, laskának stb. megfelel. Ez alól még az úgynevezett *erőleves* sem kivétel. Sokszor dicsekedik a háziasszony, hogy mennyi húsból főzte a kitűnő erőlevest. Igen ám, de a hús melegéységmértékét: a zsírt, a leves felszínéről le szokta szedni. A forráskor kicsapódó fehérje pedig szürkés hab formájában úszik a felszínen. Végeredményben tehát az erőleves tápértéke is alig több a semminél. A levesnek mindössze annyi a tudományosan indokolható

értéke, hogy a benne lévő kivont anyagok élénkítik a gyomor-mirigyek működését és az idegrendszerre kellemesen zsongító hatással vannak.

A *krumpli* szempontjából megállapítható, hogy az 1890 étkezés során 197 krumpli-étkezés a krumpli hazájában aránylag kevésnek mondható. Sőt ha a 98 krumplilevest is ideszámítjuk, akkor is étlapjainkon a krumpli csak 295-ször szerepel. Feltűnő jelenség ez és csak azzal magyarázható, hogy a gyergyói krumpli könnyen és jól értékesíthető.

Zöldség mindössze 101-szer fordul elő az étlapokon. Mégpedig: Saláta 41, hagyma 23, retek 14, paradicsom 8, spenót 8, zöldkáposzta 2, ugorka 2, zöldpaszuly 1, paprika 1 és torma 1 esetben. Különösképpen a spenót elhanyagoltsága szembeötlő. A spenóttermés főidőszakában csak nyolc ízben bukkanunk erre az ételféleségre s ebből is három eset az árvaház javára írandó. A gyergyói nép *buruhánnak*, *burján*nak tartja a spenótot, s megvevéssel nézi azt, ki „ráfanyalodik.”

Huszonkétféle *tészta* szerepel a 90 gyermek egyheti étlapján. Ez mindenestre a székely asszonyok főzési leleményességét bizonyítja. Ime:

turóslaska	14	pánkó (fánk)	3
palacsinta	12	ordásgaluska	2
turósgaluska	12	piskóta	2
angyalbögyörő	9	mákoslaska	1
prézlistészta	7	mákoskifli	1
dióslaska	4	íróslaska	1
ordásbéles	3	kürtőskalács	1
csigarétes	3	paradicsomosgaluska	1
mézestészta	3	krémestészta	1
barátfüle	3	grizeslaska	1
rácsostészta	3	gyurttészta	1

Húsétel csak 87 esetben fordul elő s ez a szám bizonyítja a legjobban a gyergyói székelység nagyfokú gazdasági romlását. Ebből is 64 étkezésnél marhahúst találunk, borjúhúst csak 9, disznóhúst 6, szárnyast 7 és bárányhúst 1 étkezésnél.

Az 51 *tea* és a 6 *feketekávé* mint önálló étel s nem mint élvezeti szer szerepel.

A *szalonna* 3.2 százalékos és a *tojás* 2.2 százalékos előfordulása a lehető legheszebb arányszám. A *főzelék* 1.6 százaléka is ijjesztően kevés. Úgyszólván csak a télről maradt sóskáposzta jön számításba. Káposztát 36, borsót 2, karalábét 1 és csihánt 1 esetben találunk. A *nyersgyümölcs*-fogyasztás még a májusi időszakhoz képest is kevés: 2 étkezésnél szerepel a eresznye s ugyanannyinál egres. Egyébként kokozja-befőtt 5, meggybefőtt 4, főtt vacsor 1 és eperbefőtt 1 ízben fordul elő az étlapokon.

A fogások szempontjából megállapíthatjuk, hogy az 1890 étkezés közül 1793 egyfogásos, 71 kétfogásos és 26 háromfogásos volt.

II.

AZ EDDIGIEKBEN Gyergyószentmiklós kilencven elemi iskolás gyermekének 1939 május második felében számbavett egyheti étlapját elemeztük. Érdekes eredményre jutunk, ha ezeket az adatokat összehasonlítjuk az ugyancsak gyergyószentmiklósi tizenkét család 1939 július hó első felében és Alfalu, Csomafalva, Ditró, Kilyénfalva, Remete, Szárhegy, Tekerőpatak és Újfalva községekben lakó harmincyolc család 1939 július hó második felében és augusztus hó elején összegyűjtött étlapjainak adataival. Az alábbi táblázatból kitűnik, hogy a zöldségfogyasztás 4.0%-ról 11.9, illetve 9.3%-ra, a húsfogyasztás 3.5%-ról 7.6, illetve 9.3%-ra, a főzelékfogyasztás 1.6%-ról 2.6, illetve 4.1%-ra emelkedett s jellemző, hogy amíg a városi családoknál a gyümölcsfogyasztás 0.6%-ról 3.3%-ra ugrott, addig a falusi családoknál csak 0.9%-ra. A tejfogyasztás mindkét helyen csökkent, a városban 38.1%-ról 29.2%-ra, a falun 26.8%-ra.

Ételféleség:	A gyergyószentmiklósi 90 elemi iskolás gyermek étlapjában		A gyergyószent- miklósi 12 család étlapjában		A gyergyói 8 község 38 családjának étlapjában	
	hányszor fordul elő?	%	hányszor fordul elő?	%	hányszor fordul elő?	%
	tej kenyérrel	331	13.2	30	7.6	45
tej egyébvel és tejtermék	63	24.9	85	21.6	251	22.7
leves	525	20.9	69	16.3	242	22.0
puliszka	279	11.1	35	8.8	105	9.5
krumpli	197	1.9	17	4.3	58	5.3
zöldség	101	4.0	47	11.9	75	6.8
tészta	90	3.6	22	5.5	52	4.7
hús	87	3.5	30	7.6	103	9.3
szalonna	80	3.2	9	2.3	50	4.5
tojás	54	2.2	7	1.7	27	2.5
tea	51	2.0	5	1.2	11	1.0
főzelék	40	1.6	10	2.5	46	4.1
vaj	17	0.7	10	2.5	11	1.0
gyümölcs és befőtt	15	0.6	13	3.3	10	0.9
hústermék	9	0.4	4	1.0	8	0.7
feketekávé	6	0.3				
méz					8	0.7
összesen:	1.890	100.0	252	100.0	798	100.0

Ezeket a családokat mennyiségi tanulmányozás céljából válogattam össze, s így az étlapok százalékos minőségi összehasonlításra kevésbé alkalmasak. Egyet azonban meg kell jegyeznünk, azt tudniillik, hogy a zöldség-, főzelék-, gyümölcs- és húsfogyasztás lényeges emelkedését egyrészt a tanító-, kereskedő- és jobb iparos családok étlapjai okozzák, másrészt az a körülmény, hogy a főzelék, zöldség és a gyümölcs július és augusztus hónapokban könnyebben és olcsóbban beszerezhető. De sietünk ehhez hozzá-

tenni, hogy nem általános jelenségről van szó, sőt az alábbi étlapok azt bizonyítják, hogy a gazdák, főleg a kiscgazdák és a napszamosok étlapjában a zöldség és a gyümölcs adatai ebben az időszakban nem sokban különböznek a téli hónapok adataitól.

A) ÉTLAP: G. I napszamos, Szárhegy; családtagok száma: 6 (56, 53, 18, 16, 13 és 10 évesek); van háza és 4 drb. tyúkjja; jövedelme gazdasági napszamból napi 48 lej; kenyeret hetenkint 10 kg rozsos árpalisztból sütnek.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tea (áfonya-levélből)	Kömény-leves	Burgonya-leves	Burgonya-leves	Tea (áfonya-levélből)	Tej	Tea (áfonya-levélből)
Ebéd	Zöldség-leves	Savanyú-leves	Kenyér	Kenyér	Reszelt-leves	Burgonya-leves	Marhahúsleves
Vacsora	Tejes puliszka	Hajas burgonya hagymával	Árpakásaleves	Zöldség-leves	Puliszka salátával	Laskaleves	Déli maradék

B) ÉTLAP: Cs. A. kiscgazda, Ditró; családtagok száma: 2 (60 és 50 évesek); van háza, 8 hold szántója, 2 tehene és 1 borja; jövedelme a mező- és erdőgazdaságból van s naponta tejet ad el 12 lej értékben; rozskenyeret sütnek.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tej, kenyér	Tej, kenyér	Kávé, kenyér	Kávé, kenyér	Kávé, kenyér	Kávé, kenyér	Kávé, kenyér
Ebéd	Reszelt leves	Zöldbab leves zöldséggel	Borsóleves	Paszulyleves	Laskaleves	Reszeltleves, paprikás krumpli	Ribizli-leves, borjúpaprikás
Vacsora	Tejes puliszka, rántott tojás	Rétes puliszka	Túrós puliszka	Túrós puliszka	Tejes puliszka	Túrós puliszka	Rántott krumpli

C) ÉTLAP: N. N. nagygazda, Kilyénfalva; családtagok száma 7 (52, 45, 18, 14, 8 és 5 évesek); van háza, kb. 48 hold földje, 4 lóva, 2 tehene és 8 növendék marhája; rozskenyeret sütnek.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tejes puliszka	Túrós puliszka	Tejes puliszka	Kömény-magleves	Tejes puliszka	Tej, túrós puliszka	Kömény-magleves
Ebéd	Krumplileves	Reszelt-leves	Laskaleves	Húsleves, sóbafőtt	Zöld paszuly-leves	Krumplileves	Húsleves, hús
Vacsora	Tejbe-griz	Turó, szalonna	Kávét, szalonna	Túrós puliszka	Laskaleves	Szalonna, hagyma, turó	Tokány

D) ÉTLAP: V. J. szabó, Alfalu; családtagok száma: 5 (53, 48, 24, 15 és 6 évesek); van gazdasága is és 3 szarvasmarhája; búza és rozliszt keverékéből sütnek kenyeret.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tejes kávé	Tejes kávé	Tejes kávé	Tea	Tejes kávé	Tejes kávé	Tejes kávé
Ebéd	Zöldség-leves, turós-tészta	Tárkony-leves, füstölt disznóhús	Öntött saláta, rakott burgonya	Töltött kalarabé	Paszuly-leves salátával, tarhonya tojással	Öntött saláta, vastag palacsinta	Húsleves, borjúpörkölt salátával, tészta
Vacsora	Turó, retekkel, mézeskenyér	Maradék füstölt disznóhús kávé	Tejes puliszka, méz	Szalonna, retekkel	Rakott túrós puliszka	Mézes kenyér, kávé	Maradék délről

E) ÉTLAP: P. H. kereskedő, Remete; családtagok száma: 3 (34, 35 és 1^{1/2} évesek); jómódu; tiszta búzalisztból sütnek kenyeret.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral	Tejeskávé kenyérral
Ebéd	Krumplileves, rakott karfiol, palacsinta	Paradics-leves, tökfőzelék, borjúsült	Becsinált leves, csirke-paprikás, makaróni	Libahúsleves főtt libahús rizzsel és almamártással, dióspité	Zöldbab-leves, diósmetélt	Almaleves, kelkáposzta, füstölt sonka sütve	Karalábé-leves, töltött ugorka, túrós bukta
Vacsora	Sertéskaraj, borsó főzelék	Borjúsült, tökfőzelék	Rántott disznóhús krumpli és ugorka saláta	Déli maradék	Túrós-puliszka, krumpli, aludttej	Fasírozott krumplival, ugorkasaláta	Rántott csirke hidegen, hideg kolbász, vaj, retek

F) ÉTLAP: S. I. tanító, Csomafalva; családtagok száma: 6 (34, 33, 19, 4, 3 és 1 évesek); van 2 drb. tehene és 2 drb. süldőmalaca; a tanítói fizetésből élnek; rozs-búza-árpaakeverékből sütnék kenyeret.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral	Kávé v. tej kenyérral
Ebéd	Borsóleves, tojásos gomba	Gulyásleves juhhússal	Paszulyleves bundás kenyérral	Reszeltleves, faszírozott tökfőzeléssel	Köménymagles, hígpalacsinta	Rizskása leves, zöldség, rostélyos krumpli	Húsleves galuskával rántott csirke, cukros saláta krumplival
Vacsora	Öntött saláta puliszkával	Kávé, szalonna	Tükörtojás, pirított kenyér	Öntött saláta	Túrós puliszka	Kávé, vaskenyér méz.	Kávé, hidegsült

III.

AZ ÉRTELMIÉGI OSZTÁLYHOZ tartozó hat család heti étlapjait különve 1939 július havában a legfeltűnőbb a hús-, zöldség-, vaj-, és gyümölcsfogyasztás emelkedése, a tej-, a leves- a krumpli és a puliszka fogyasztás csökkenése. Százhuszonhat étkezést vettünk számba s ezek között egyfogásos 35, kétfogásos 62 és háromfogásos 29. Már ezek a számok is eléggé kifejezik az alsóbb néposztályok táplálkozási viszonyaival szembeni nagy különbséget. Részletezve:

Ételféleség	A gyergyói 6 értelmi-ségi család étlapjában		A gyergyói nyolc község 38 családjának étlapjában	
	hányszor fordul elő?	%	hányszor fordul elő?	%
tej kenyérral	7	2.4	45	4.1
tej egyébvel és tejtermék	68	23.5	251	22.7
leves	33	11.4	242	22.0
puliszka	6	2.1	105	9.5
krumpli	8	2.8	58	5.3
zöldség	27	9.3	75	6.8
tészta	18	6.2	52	4.7
hús	38	13.1	103	9.3
szalonna	8	2.8	50	4.5
tojás	8	2.8	27	2.5
tea	1	0.3	11	1.0
feketekávé	3	1.0		
főzelék	8	2.8	46	4.1
vaj	16	5.5	11	1.0

Ételfeleség	A gyergyói 6 értelmi- ségi család étlapjában		A. gyergyói nyolc köz- ség 38 családjának étlapjában	
	hányszor fordul elő?	%	hányszor fordul elő?	%
hústermék	7	2.4	8	0.7
gyümölcs és befőtt	16	5.5	10	0.9
méz	17	5.8	8	0.7
Összesen:	126	100.0	798	100.0

Egyébként közlünk egy étlapot is, az elég jó anyagi helyzetben lévő Cs M tanárét: családtagok száma: 2 (54 és 53 évesek); van háza kerttel, 5 drb. lúdja, 16 drb. rucája és 30 drb. tyúkjá, csirkéje; a havi tanári fizetésből élnek s búzakenyeret esznek.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tejes kávé, vaj, méz	Tejes kávé, vaj, méz	Tejes kávé, vaj, méz	Tejes kávé, vaj	Tejes kávé, vaj	Tejes kávé, vaj	Tejes kávé, vaj, méz
Ebéd	Árva-leves, zöldbab-főzelék		Húsleves (berbécs-hús) berbécs-pityókás to-kány, ugorka salá-tával, ordás palacsinta	Húsleves. töltelékes ká-poszta. préz-lis csirke. tészta, feketekávé	Kömény-maglevés, túrós csusza, erdei eper	Öntött sa-láta, tölté-kes zöldká-poszta, sült csirke, kávé	Zöldség-leves, csirke-sült, almás tészta
Vacsora	Hideg fel-vágott, retek, méz, barack	Orda, vaj és tej	Kávé, aludttej, vaj, erdei eper	Paprikás csirke, ugorka, törökkávé	Tea, vaj, túró, erdei eper	Rántott pizstráng, sajt, vaj	Hideg sült az ebéd-től, almás tészta, erdei eper

ÉSZREVÉTELEK A GYERGYÓI NÉPTÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOSAN

AZT SZOKÁS MONDANI, hogy a helyi táplálkozást a gazdasági és műveltségbeli nyomor egyaránt hátráltatja. Miért eszik a székely annyi puliszkát és krumplit; a puliszkát miért inkább tejjel, mint túróval; s miért oly kevés húst és vaját? Kérdések, amelyekre nem is nehéz a felelet. Ime: a 3000 kalóriát szolgáltató ételek között:

3 kg krumpli ára	4 50 lej
890 gr puliszkaliszt ára	4.80 „
4.4 liter tej ára	22.- „
380 gr vaj ára	38.- „
1170 gr túró ára	42.5 „
3 kg sovány marhahús ára	72.- lej

Tehát a krumplit evő székely 4.52 lejért jut 3000 kalóriához, míg a sovány marhahúst fogyasztó székely csak 72 lejért. Itt van a titka a célszerűtlen táplálkozásnak. Igaz, hogy a tudatlanság is jelentékeny tényező, mert sok esetben még anyagi erők hiányában is lehetne segíteni a helyzetet. Vegyük pl. a kenyérgérdést. A nép évszázadok bölcs tapasztalata alapján észrevette, hogy erősödik az állatok csontrendszere, hogyha korpát ad nekik. A tudomány bizonyít e tapasztalati igazság mellett, mert a most szokásos őrlés következtében a gabonafélék értékes vitaminjai, főleg a B¹ és B² vitamin nem a lisztbe, hanem a korpába kerül s ettől erősödik az állatok csontrendszere. Maga a nép azonban *fehér kenyérre* áhítzik s úri huncutságnak gondolja a fehér kenyér hátrányait hirdető tanácsainkat. Pedig az újabb tudományos vizsgálatok kétségtelenül kimutatták, hogy csak a 80%-on felül kiőrölt lisztek tartalmaznak számbavehető vitaminokat.

A rendelkezésre álló étlapok és malmok adataiból kitűnik, hogy a városban a lakosság kb. 80%-ban vegyes kenyeret eszik; 10% búza-, 60% rozs-, 30% árpata tartalommal. Az őrlés 70%-os. 10%-ban tiszta búzakenyeret 80%-os őrléssel; 5%-ban tiszta rozst 75%-os őrléssel; 5%-ban fele arányban kevert búza-rozskenyeret 75%-os őrlés mellett. A szomszéd községekben a lakosság kb. 70–80%-ban fele-fele arányban kevert rozs-árpa kenyeret eszik 70%-os egészséges őrlés mellett. A szegényebbeknél az arány az árpa javára eltolódik.

Eszerint a Gyergyóban szokásos őrlési mód mellett a B₁ és B₂ vitamin a korpába kerül. Főleg szénhidrát-dús, de zsír és fehérjeszegény táplálkozás mellett jelent ez nagyobb veszedelmet s bizony, már Gyergyóban is számolni kell vele, mert az utóbbi időben magam is észleltem néhány olyan beteget, kiknek izom- és idegsorvadással kapcsolatos nyaki merevsége és reumatikus fájdalmi a reuma-ellenes gyógykezeléssel dacoltak, de élesztő- és vitaminkészítményekre gyorsan meggyógyultak.

AZ ÉTLAPOKON a szeszes ital fogyasztása iránt is érdeklődtem. Csíkvármegye 145.000 lakosa a hivatalos adatok szerint 1937-ben 80 millió lej értékű szeszes italt fogyasztott el; e mesebeli összeg eredetét is szerettem volna tanulmányozni.

A 90 iskolás gyermek közül mindegyik nemmel felelt. Csak a szülőkről említik, hogy az 1890 étkezés során kétszer ittak pálinkát és egyszer bort. Az étlapoktól független tudakozódásomra kiderült, hogy a tavaszi bérmálás idején ugyane 90 gyermek közül hat ivott szeszes italt a bérmászülők unszolására: az egyik félpohár pálinkát, a másik egy pohár sört, a harmadik két pohár pálinkát, a negyedik egy pohár pálinkát, az ötödik négy pohár bort, a hatodik öt pohár bort. A bérmászülők ugyanakkor két-három liter bort, félliter pálinkát és egy-két üveg sört fogyasztottak.

Az 50 család 1050 étkezése során bor huszonegyszer, pálinka harminckétszer és sör ötször szerepel. A hat értelmiségi osztályhoz tartozó család heti étlapján a bor tizenegyszer, konyak háromszor és sör egyszer fordul elő.

Eszerint hétköznap, mind otthon, a családban, mind a munka közben aránylag keveset iszik a gyergyói székely. Inkább összejövetelek és a vasárnapi duhaj korcsmázások alkalmával él vissza népünk a szeszesital élvezetével.

TANULMÁNYOM rövid foglatában végül megállapíthatom, hogy teljesen célt tévesztett volna a korszerű orvosi tudomány elősoraimban említett jelszavát ötletszerűen átvinni a gyergyói nép köztudatába. Hiszen a nép amúgy is fehérje- és zsírszegényen táplálkozik. Csak értelmiségi osztályunk jobbmódú rétegénél beszélhetünk ártalmasan sok húsfogyasztásról. De sem a szegény tisztviselőt, sem a sovány fizetésre utalt felekezeti tanítót nem kell féltenuünk a sok húsevés hátrányaitól. Ellenben a lakosság minden rétegének több tejre, főleg vajra, több főzelékre, zöldségre és gyümölcsre van szüksége s a kenyér jelenlegi formájában vitaminszegénynek mondható.

A javítás útja eszerint: az állattenyésztés felkarolása, a tejtermelés fokozása, a konyhakertészet, gyümölcskertészet fejlesztése, teljes és finomabb őrlésre való törekvés, a barna kenyér népszerűsítése stb.

Vitos Mózes „Csíkmegyei füzetei”-ben azt írja: „A székelység nemcsak a legnagyobb tápértékkal bíró eledelkkel él, hanem a legszabályosabb vegyes táplálkozást folytatja. Innen a székely mai táplálkozásánál fogva erőteljes, kitartó és egészséges”. Nincs módomban ellenőrizni Vitos 38 év előtti adatainak megbízhatóságát. Magam azonban nemcsak jelen tanulmányom, hanem tizenötévi gyergyói orvosi tapasztalataim alapján is a gyergyói székelység célszerűtlen és hiányos táplálkozásáról győződhetem meg.

Fajtánknak élvitrealóságát és kiválóságát azonban éppen az bizonyítja, hogy ilyen kedvezőtlen táplálkozási viszonyok között is sikeresen tud megbirkózni a gyergyói küzdelmes élet ezerféle nehézségeivel. S még nagy nemzetek szerencsésebb fiai is elismerésre kényszerülnek, ha látják, hogy a gyergyói székely a legnehezebb testi munkát is mily bámulatos rátermettséggel végzi.

Dr. CSIKY JÁNOS