

**Konstantinas Moes - Oskragello**

## **ŽMOGUI PRIGIMTIES SKIRTAS MAISTAS**

**1896**

### **Redakcijos žodis**



Mes publikuojame Moes – Oskragello knygos vertimą, pripažindami neįkainojamą šios knygos vertę. Minties originalumas, nenuginčijamos loginės išvados ir dėstymo patrauklumas, ir, pagaliau, daugybė naudingos gyvenimiškos medžiagos – visa tai verčia mus linkėti šiai knygai plačiausio paplitimo. Vis dėlto laikome savo pareiga daryti išlygą: *mes manome, kad kai kurie autoriaus teiginiai rodo pernelyg didelį jo susižavėjimą „prigimtimi“, „natūralumu“ ir „tiesioginiais instinktais“, kaip tikro, protingo gyvenimo būdo kriterijais.* Mes mielai tikime, kad jis jau pasiekė maitinimosi žaliais, nemaltais grūdais, žaliais vaisiais, daržovėmis ir riešutais lygį; bet jis pats perspėja skaitytoją, kad nereikėtų iš karto bandyti jo radikalaus režimo, ir siūlo, kaip pereinamąjį žingsnį, - virto maisto vegetarizmą. Mes manome, kad šiuolaikinė žmonija tiek nutolo nuo „rojaus mitybos“, kad pačios sąžiningiausios pastangos jos link kažin ar bus sėkmingos; pats autorius pripažįsta, kad „dar keletas kartų pasmerktos virtam vegetarizmui“. Bet norint pasiekti to pereinamojo žingsnio, neabejotinai

naudingo ir pasiekiamo, - reikia būti tikram dėl pagrindinių vegetarizmo principų, o būtent to tikrumo iš esmės ir moko Moes – Oskragello knyga.

Nepamirštame ir to, kad mūsų rankose jaunosios kartos gyvenimo gairės. Mes atsakingi už jos ateitį. Gali būti, kad matydama mūsų tikrą siekį išsivaduoti iš visokio plauko kvailysčių ir šlamšto ir auganti karta paseks mumis ir, žinoma, žengs toliau nei mes paprasto, protingo gyvenimo būdo keliu.

„POSREDNIK“ leidyklos redakcija

# Žalioji vegetarizmas

(Absolutus)

## I

### Instinkto nuoroda, t.y. jausmas, kaip turime maitintis

Svarbus žmonijos gyvenimo klausimas - mitybos klausimas - lig šiol labai chaotiškai suprantamas. Arklys, jautis, asilas, net menkiausias sliekas nelies to, kas jam kenkia: jis puikiai žino, koks maistas jam įgimtas, būtinas: vien tik žmogus, tas gamtos valdovas, savo protu nesugeba atskirti naudingo nuo kenksmingo.

"Bet tai nieko stebėtina, - pasakys kas nors. - Žvėrys turi "instinktą", o žmogus jo neturi, jis privalo tai pakeisti protu, mokslu". Bet tai vien tik žodžiai, beprasmiškai vienu kitais kartojami.

Kas gi tiesą sakant yra instinktas? *Instinktas - tai juslinis gyvų būtybių gebėjimas atskirti naudingą nuo žalingą pasitelkiant malonumo ir nemalonumo pojūtį ; gebėjimas siekti pirmojo ir atmesti antrąjį gyvybės išsaugojimo vardan .* Aš sakiau, kad instinktas yra *jausminė* ypatybė. Kokiais būtent jausmais remiasi instinktas?

Kai mes numetame šuniui kąsnelį duonos, duodame ko nors paėsti beždžionei ar kuokštą žolės karvei, - ką tie gyvūnai pirmiausia daro? Jie pirmiausia pauosto, kas paduota, atsargiai paragauja ir tada arba suėda, arba visai neliečia. Taigi kokiais jutimais vadovaujasi gyvūnai nustatydami maisto vertę? Pirmiausia *uosle*, paskui *skoniui*. Kuo gi būtent šie jutimai skiriasi nuo kitų - regos, klausos ar lytėjimo? Ogi tuo, kad pirmieji du yra cheminės prigimties, o pastarieji - fizinės. Štai tie du cheminiai jutimai - skonis ir uoslė - ir yra instinktas, kuris ir išsaugo visą gyvųjų pasaulį. Bet ar tie du žmogaus pojūčiai lygiaverčiai gyvūnų turimiems? Be jokios abejonės. Taigi jis turi ir instinktą, tik jis tiek neveiklus, kiek suniokoti jo skonis ir uoslė. Degtinė ir tabakas, jau savaime kenksmingi, ypatingai veikia uoslę ir skonį; šiuos cheminius jutimus švarius išsaugo tik vaikai ir moterys, nes jie nenaudoja minėtų teršalų. Priprasti galima prie daugelio dalykų, netgi tokiu lygiu, kad sūris bus skanus tik kai jį pusiau supūdysi ir tame dvokiančiame daikte įsiveis kirminai. Todėl maistas dažnai būna kenksmingas, nors atrodo skanus, taip kaip kenksmingas yra alkoholis ar po oda išsvirkštas kokainas bei morfijus. Tariamo malonumo jausmas tais atvejais tik laikinas, kol tęsiasi dirbtinis žvalumas esant prislopintiems nervams.

Kai kalbame apie instinktą, turime mintyje išimtinai sveikus, nesugadintus cheminius jutimus. Kas jų neturi, gali lengvai atkurti, iš naujo grįždamas prie teisingo gyvenimo būdo. Bet ir tuo lygiu, kokius juos turime dabar, skonis ir uoslė dar gali puikiai tarnauti, tereikia mokytis jais naudotis. Teisingai gyvendami mes vėl pasieksime tokio instinkto tobulumo kad kaip arklys ar šuo atskirsime naudingą nuo žalingo.

Bet kuri karvė neklysdama tiksliai iš dešimties žolių vien uoslės ir skonio pojūčiais išsirinks jai tinkamiausią. Karčių ir rūgščių žolių ji nelies, o es tik saldžią žolę. Arklys nees paplėkusio

ar kitaip sugadinto šieno. Nė vienas žvėris neragaus "karšto". Bet kuris kūdikis pirmą šaukštelį sriubos ar jautienos kąsnelį išspjaus, o nuo pirmo alaus ar kavos gurkšnio darys siaubingas grimasas. Tik rūpestinga motina beveik prievarta, t. y. neduodama jam nieko kito, pripratins jį prie viso to, beje, sveikatos sąskaita. Taip vadinamos vaikiškos ligos, kurių metu organizmas stengiasi išsivaduoti nuo į jo organizmą patekusių kenksmingų medžiagų, yra mamos rūpestingumo pasekmės. Kūdikis, kuriam leidžiama rinktis mėsą, sriubą, vyną, kakavą ar prisirpusius vaisius bei savo daržo daržoves, tebesivadovaudamas sveiku instinktu būtinai ties rankutę link pastarųjų.

Kuri motina to nepastebėjo? Bet kuri bent kartą dėl to susimąstė? Arba kas iš suaugusiųjų ims noriai gerti arbatą, kavą be cukraus ar be pieno ir grietinėlės? Argi prie viso to dedamas cukrus ne tam, kad apgautų perspėjantį instinktą? Tyrinėtojas Laveljanis savo kelionėse po Afriką jam ir jo juodukams palydovams nežinomas uogas bei vaisius pirmiausia duodavo jį lydinčiai beždžionei, kurią dėl to ir pasiėmė su savim. Jeigu beždžionė ėdė, buvo aišku, kad tai nenuodinga; jeigu atmesdavo, vadinasi, tai maistui netinka.

Taigi spręsdami, ką mes turime valgyti, kad gyventume darnoje su mūsų prigimtimi, prieiname prie visiškai aiškios išvados, kad šiuo atveju pirmas vedlys yra mūsų nesugadintas, sveikas instinktas - skonio ir uoslės pojūtis. Išmoksime juk iš naujo palaimingai naudotis savo uoslės ir skonio organais. Stebėtina, kad lig šiol žmonės nesusimąsto, kodėl juos gamta apdovanojo skonio ir uoslės pojūčiais - liežuviu ir nosimi? Kad pajustume malonų skonį ir kvapą. Gerai. Bet kokia mums iš to nauda? Juk tokiu atveju būtų geriau, kad mes nejustumė nei bjauraus skonio, nei šlykštaus kvapo. O iš tiesų šie pojūčiai mums duoti tam, kad padėtų išvengti pavojaus, todėl, kad visa, kas nemalonu mūsų uoslei ar skoniui, - maistas ar vanduo, oras ar dar kas nors, - iš tiesų yra kenksminga. Ir atvirkščiai, visa, kas maloniai kutena mūsų gomurį ir nosį - visa tai mums į naudą. Juk ne veltui gamta mums įstatė nosį taip arti burnos.

Kiekvienas maistas turi praeiti šią cenzūrą. Kur mes beeitume, prie ko beprisiartintume, pirmoji eina nosis kaip svarbiausias mūsų sargybinis. Kiek kartų nosis gelbėjo mūsų sveikatą, netgi gyvybę, priversdama mus kuo skubiau bėgti nuo gresiančio pavojaus arba mest šalin kažką nuodinga, ką mes buvome besuvalgą.

Yra žmonių, kurie absoliučiai neturi uoslės, ir jie nuolat nesveiki. Ir atvirkščiai, yra tokių, kurių uoslė tiek išlavinta, tokia švari, kad jie tarsi šunys atpažįsta žmones iš kvapo užrištomis akimis; jie taip pat paėmę į rankas daiktą pasakys, kas jį prieš tai laikė rankose, kas ką tik ar anksčiau buvo kambaryje.<sup>1</sup> Žmonės su tokiais išlavintais cheminiais pojūčiais paprastai labai sveiki todėl, kad niekada nevalgo nieko tokio, kas jiems nepriimtinais kvepia (pagedusi mėsa

---

<sup>1</sup>Uoslės jautrumas kartais būna neįtikėtinas. Ekkarthauzenas (Zur Magie p.105; dar daugiau pavyzdžių Die Mystischen Erscheinungen der Menschel. Natūr, prof. Perti) pasakoja apie žmogų, kuris turėjo tokią jautrią uoslę, kad ką tik įėjęs į kambarį atpažindavo mėsininkus, medžiotojus, žodžiu, visus, kurie praliejo kraują. Galvijai iš toli atpažįsta mėsininką ir slepiasi nuo jo. Įžymusis Kasparas Hauzeris per varstą užuosdavo tabako lauką; tai sukeldavo jam nemalonų pojūtį ir čiaudulį. Kada į jo vegetarišką maistą nemačiom įlašindavo bent kelis sriubos lašus, jis iškart pajusdavo ir nebepajėgdavo to maisto valgyti. Laukinės gentys uosle pažįsta savo genties žmogų.

ar sūris ir pan.), netgi negali savęs priversti to daryti: jie netgi negali būti ten, kur oras bent kiek negrynas.

Ko neatpažįsta nosis, atskiria liežuvis - skonio pojūtis. Yra dalykų, kurie, pvz., kaip druska, neskleidžia jokio kvapo. Jų skonis pažįstamas tik ištirpus ant liežuvio, nes (*corpora non agunt nisi fluida, aut volatilia*). Kas iš pažiūros neturi jokio kvapo ar skonio, to mes turime saugotis. Bet tai, kas skleidžia nepriimtina kvapą ar blogą skonį, mums kenkia, ir atvirkščiai. Man gali prieštarauti, atseit sriuba taip gardžiai kvepia, o pagal mano teoriją ji turi pakenkti. Taip, ji kvepia, bet tai ne sriubos, o joje esančių prieskonių kvapas.

Išvirkite sriubą be prieskonių - ir nebus jokio aromato." Zuikis ir kalakutas taip pat kvepia", sušuks kitas. Irgi netiesa: žaliu pavidalu jie dvokia kaip lavonai ir skleidžia nemalonų kvapą, o iškepus iš esmės kvepia sviestas ir prieskoniai.

## II

### **Sveiko proto ir žinojimo nuorodos, kaip mes turime maitintis**

Aš jau sakiau, kad *pirmuosius* nurodymus, kaip turime maitintis, mums duoda instinktas - mūsų pačių prigimtis. Tačiau be instinkto yra ir kitos gairės:

sveikas protas arba žinojimas, t.y. mokslas. Logiškai svarstydami apie tai, kuo mes turime maitintis, remdamiesi anatomija, fiziologija, etika, antropologija, politine ekonomija, religijos padavimais ir ypač higiena, prieiname prie nepaneigiamos išvados, kad žmogus nepriklauso nei plėšrūnams kaip katė, šuo, vanagas, nei žolėdžiams kaip jautis, arklys, kupranugaris ir nei visaėdžiams kaip kiaulė, lokys ir kiti, o kažkokiai kitai rūšiai, būtent – vaisiavalgiams, panašiems į labiausiai išsivysčiusias beždžiones, t.y. žmogbeždžiones(primatus): gorilas, šimpanzes ir orangutangus, labiausiai panašius į žmones. Visos mūsų kūno sandaros ypatybės paneigia bet kokias abejones: rankų sandara, žandikauliai, dantys, skrandžio ir žarnyno forma, tulžies pūslė ir akloji žarna, nervų sistema, smegenų sandara, skrandžio - žarnyno peristaltika ir t. t. Jeigu vardinčiau visus mokslo sričių įrodymus, kad žmogus iš prigimties yra vaisiavalgis ar valgantis grūdus ir vaisius, turėčiau išeiti toli už šio rašinio ribų, todėl aš apsiribosiu tik kai kuriais būtiniausiai įrodymais. Biblijoje pasakyta (Būties I, 11-12): " Ir tarė Dievas:teišaugina žemė želmenis, žolę,sėjančią sėklą, vaismedį, duodantį vaisių pagal jo prigimtį, kurio sėkla kris į žemę; ir pasidarė taip.Ir pasidengė žemė žaluma, žole,sėjančia sėklą pagal jos prigimtį,ir išaugino medį, duodantį vaisių su sėkla jame pagal jo prigimtį. Ir Dievas matė, kad *tai* buvo gera. Apie žmogaus sukūrimą skaitome (Būties I,28-30):

"Ir laimino juos Dievas, ir sakė jiems Dievas: veiskitės ir dauginkitės, ir pripildykite žemę, ir užvaldykite ją, ir viešpataukite jūrų žuvims, ir padangių paukščiams, ir visiems gyviams, šliaužiojantiems žeme. Ir tarė Dievas: štai Aš daviau jums visokią žolę, sėjančią sėklą, kokia yra visoje žemėje, ir visoki medį, kuris veda vaisių, sėjantį sėklą; jums *šitai* bus maistui .O visiems žemės žvėrims, ir padangių paukščiams, ir visiems gyviems šliaužiojantiems padarams *daviau* Aš žolės želmenis maistui; ir pasidarė taip." Taigi knyga perduodanti pasakojimą apie pasaulio sukūrimą, aiškiai atskiria žmogų kaip grūdų bei vaisių valgytoją

nuo žolėdžių gyvūnų. Apie mėšėdžius arba plėšrūnus nekalbama visiškai, o tai perduoda tradicinę įrodymą, kad plėšrūniškumas gamtoje - anormalus reiškinys.

Aukščiau matėme dvi augalinio maisto rūšis: Žalumynai (daržo žalumynai) ir žolė, sėjanti sėklą. Gi Būties II 8-9 skaitome: "Ir pasodino Viešpats Dievas sodą Edeme Rytuose, ir apgyvendino ten žmogų, kurį sukūrė. Ir išaugino Viešpats Dievas iš žemės visokių medžių, malonių pažiūrėti ir tinkamų maistui.

Pirmasis budistinis priesakas skelbia: "nežudyk", tokį pat priesaką turi žydai ir krikščionys.<sup>2</sup> Kristus liepia (Marko XVI, 15) savo Mokiniams eiti į visą pasaulį ir "skelbti evangeliją *visai* kūrinijai". Čia Kristus siunčia pasauliui meilę ir teisingumą .

Vienas graikų reformatorių, Triptolomėjus, kalba: "Supraskite gi, kad žvėrių mėsa ne jums: kas užmuša gyvūną dėl valgio, tas turės mirtį, todėl kad jau liovėsi buvęs žmogumi." Sokratas : "Saugokis visokio valgio ir gėrimo, kurie skatintų tave suvalgyti daugiau nei reikalauja tavo alkis ir troškulys. Kuo mažiau žmogaus troškimų, tuo jis arčiau lygmens dievų, kurie neturi jokių troškimų."

Žymusis Bernardenas de Sen-Pjeras mokė: "Vaikai turi pratintis prie augalinio maisto, kuris žmogui įgimtas. Tautos, besimaitinančios augmenija, pačios stipriausios ir gražiausios: mažiausiai varginamos ligų ir pražūtingų aistrų ir gyvena iki gilos senatvės. Vegetarizmas teikia palaimingą įtaką kūno grožiui ir dvasios pusiausvyrai." Lamartinas teigė, kad "ateis laikas, kai žmonės jaus tokį pat pasibjaurėjimą mėsa, kokį dabar jausių žmogienai".

Humboldtas taip pat sakė, kad pripratimo valgyti mėsą įtakoje žmogus jaučia mažesnę pasibjaurėjimą žmogiena.

Daugybė žymių įvairių epochų žmonių buvo teoriniai arba praktiniai vegetarizmo propaguotojai; jų motyvai buvo įvairiausi: vienu etinia, kitų ekonominiai. A. F. Humboldtas sako: "Atitinkamas žemės plotas užsėtas kviečiais Europoje, gali išmaitinti 10 žmonių, bet vargiai išmaitins vieną, besiverčiantį gyvulininkyste, o Meksikoje, užsodintas bananais, gali išmaitinti iki 250 – ties." Žymusis Šelis savo kūrinyje „Karalienė Mab“ sako: "Nauda, kurią duos mitybos reforma, bus nepalyginamai svarbesnė už visas kitas reformas, todėl kad ji palies pačią žmonijos pykčio esmę. Visų, kam brangi laimė ir tiesa, aš prašau skirti savo dėmesį vegetarizmo studijoms. Dr. Nagelis<sup>3</sup> rašo: „Jeigu tėvai savo vaikams duoda sriubos ir mėsos, prieštaraujant jų prigimčiai, tai dėl to greitėja kraujotaka, kraujuje vyksta stiprus bangavimas, darantis kraują imlų uždegimams ir stipriems priplūdimams. Tiesa, vaikai tada raudonskruosčiai, apvalučiai ir „trykšta sveikata“, bet tai ne tikroji, o tariama sveikata. Jie

---

<sup>2</sup>Apie Nirvaną induistai sako: "Šeštojo pilno palaimos Nirvanos, laisvos nuo pikty troškimų ir nežinojimo... pasiekia rahatai, kurie maitinasi pakelės vaisiais" . Žinoma senovinė induistų sentencija:

Pats sau sukeli ligas,  
Pats sau vargą kuri;  
Savo brangią sveikatą griauni,  
Pats save kančioms pasmerki.  
Tu pats sau viešpats;  
Jeigu nori būti išgelbėtas,  
Gelbėkis pats.

<sup>3</sup>Med. dr. Richard Nagel „Das Fleischessen vor dem Rieterstuble der Vernunft“ ir t. t.

panašūs į rausvą obuolį, kuriame slepiasi kirminas ir pakirtinėja jų sveikatą, - mažas vėjelis nukrečia juos nuo medžio.“

Kiek palankiai vaikus veikia augalinis maistas, gali patvirtinti bandymai, atlikti našlaičių namuose Alabamoje, ant Hudzono kranto. Kada 1829 metais, - sako dr. Kombe, - atidarėme prieglaudą 70-čiai žmonių, 4-6 vaikai nuolat gulėdavo ligoninėje. Praėjo treji metai, ir vaikus ėmėme maitinti augaliniu maistu. Tada ligoninė ėmė tuštėti. Vaikai pasidarė žvalesni ir linksmesni, veiklesni ir labiau bendraujantys. Iki tol kasmet būdavo keli mirties atvejai, dabar per keletą metų nebuvo nė vieno. Profesorius Grahamas sako apie šią prieglaudą:

„Vegetariškos vaikų mitybos pasekmės tokios akivaizdžios, kad jų negalima nepastebėti ir nepripažinti. Protinės ir fizinės šių vaikų jėgos taip ryškiai padidėjo, jų pastabumas ir supratingumas kėlė man nuostabą. Bandymo dėlei vaikams kurį laiką vietoj rupios duonos davė sijotų miltų duoną ir bandeles. Per trumpą laiką rezultatai tiek pablogėjo, kad teko grįžti prie rupios duonos, o tada vaikai vėl ėmė taisyti.“

Žymusis Bekonas sakė: „Vaikai paprastai su mėsa perima visokius nusikaltimus“. Libigas vėlesniuose savo kūriniuose pripažino klydęs darydamas išvadas savo vardo mėsos ekstraktų atžvilgiu<sup>4</sup>. Daktaras Alkotis savo ruožtu kalbėjo: „Kol žmonija valgys mėsą, tol bus beprasmiška gydyti ligas.“ Mūsų elgesys su gyvūnais yra geriausias matas, kaip elgiamės su žmonėmis. Kiuvje, turėjęs geriausią reputaciją Vichrovo akyse kaip anatoms, pasakė taip: „Žmogus nepanašus nė į vieną plėšrūną; dantų kiekiu ir išsidėstymu jis artimiausias orangutangui, vaisiaėdžiui gyvūnui. Tuo pačiu ir žarnynas atitinka augalus ėdančiųjų. Visas žmogaus organizmas, kiekviena svarbiausia jo dalis, tinka augaliniam maistui vartoti. Tiesa, nenoras atsisakyti mėsos toks stiprus, kad daug silpnavalių nepajėgia savęs įveikti, bet tai tik jų nenaudai. Avis, kurią jūreiviai šėrė mėsa, baigiant plaukiojimo laiką nebeimdavo savo prigimtinio maisto. Yra pavyzdžių, kad arkliai, karvės, avys, netgi balandžiai, maitinti mėsa, pagaliau atstumdavo savo prigimtą maistą.“<sup>5</sup>. Profesorius Ovenas „Odontografijoje“ (471 p.) rašo: „Beždžionės, taip panašios į žmones, maitinasi vaisiais, grūdais, riešutų branduoliais, kuriuose formuojasi patys skaniausi ir maistingiausi augalų pasaulio audiniai. Akivaizdus keturkojų ir žmogaus dantų panašumas rodo tai, kad žmogui skirta maitintis vaisiais“. Puše veikale „Pluralite de la race humaine“ randame tokią nuomonę: „Pasakėme didžiulę tiesą, pavadindami žmogų vaisiavalgiu. Tiek skrandžio – žarnyno trakto, tiek dantų sandara tai neabejotinai įrodo“. Dar pateiksiu prof. Laverenco nuomonę iš jo veikalo „Zectures on physiology“ (189 – 191 p.): „Žmogaus dantų sandara nė kiek neatitinka plėšrūnų dantų. Nors žmogus ir turi iltinius, jie neišsikiša taip kaip plėšrūnų ir neatlieka atitinkamų funkcijų“. Atidžiai įsiziūrėję į dantis, žandikaulius ir virškinimo organus prieiname prie išvados, kad žmogaus organizmas labiausiai panašus į išsivysčiusių beždžionių rūšies organizmą, kuris be išimčių, pirmą kartą prigimtimi – vaisiavalgis.

Ligoninių ir beprotnamių skaičius auga pasibaisėtinais greitais. Tokia pat progresija daugėja kenčiančių dėl nervų, smegenų, skrandžio ir plaučių ligų; taip pat auga alkoholikų skaičius.

---

<sup>4</sup>Liebig: „Chimische Briefe“, puslapiai 318 ir 319.

<sup>5</sup>Cuvier: „Regne animal“

Žurnale „Medicine usuelle“ (1876m. spalio) skaitome: „Su pasibaisėjimu stebime žmonių padermės nuosmūki“. Garsus profesorius Fonsagrivis savo klasikiniame veikalė: „Entretiens familiers sur l'hygiene“ (8p.) rašo: „Niekas neprieštaraus, kad sveikatos ir kūno pajėgumo lygis pastebimai greitai, dargi žymiai krenta“. Ūgis mažėja, raumenys atrofuojasi, rasės švarumas ir kūno dalių proporcijų harmonija palaipsniui nyksta“. Visos Europos valstybės turėjo sumažinti krūtinės apimties ir ūgio matmenis, siūdomos karines uniformas, todėl, kad normaliems dydžiams trūko žmonių. Kai kurios valstybės pakartotinai mažino šiuos standartus. Visi šie reiškiniai turi tiesioginį ryšį su žmonijos vartojamais narkotiniais produktais: mėsa, alkoholiu ir tabaku.

Visus šiuos mokslo žmonių argumentus aš pateikiau ne tam, kad pats ieškočiau autoritetinių įrodymų, bet tam, kad yra daugybė žmonių, kuriems „autoritetai“ būtini, kurie autoritetus kelia aukščiau savo nuomonės, pagaliau yra ir tokių, kurie neturi galimybės ir laiko spręsti šiuos klausimus. Apskritai bandymų keliai visiems atviri, ir šio straipsnio tikslas yra nurodyti tuos kelius.

Prieš pratęsdamas aš pasistengsiu dar kartą peržvelgti gamtos gyvenimą, kad pamatytume pilną vaizdą. Taigi mes matome, kad mineralų pasaulis egzistuoja tam, kad išaugintų augalijos pasaulį. Nė vienas augalas negali maitintis, t.y. papildyti savo ląstelių iš augalijos ar gyvūnijos pasaulio. Kaip augalų, taip ir gyvūnų ląstelės turi suformuoti savo mineralines dalis prieš tapdamos maistu augalams. Augalai, išauginti ant per daug šviežio mėšlo, palaipsniui nyksta; taip pat patręšti šviežiais lavonais – serga ir žūva. Lygiai taip serga ir žūva žmogus, kuris, užuot maitinęs augalijos pasaulio ląstelėmis, maistui vartoja gyvūnų ląsteles (mėsą) ir mineralines medžiagas: druską, vaistus ir pan. Taigi, vadinasi, mineralų pasaulis skirtas palaikyti augalijos egzistavimui; augalijos, savo ruožtu, - išgyvenimui gyvūnijos, įskaitant žmogų, pasauliui. Analogiškai žmogus turi kurti aukštesnį, tobulesnį – dvasià. Gamtoje šuolių nebūna, o egzistuoja tik laipsniškas perėjimas. Dėl to ir gyvūnijos pasaulis nepajėgia įsisavinti elementų iš mineralų pasaulio; šie pastarieji turi prieš tai būti įsisavinti augalų pasaulio, ką mes kasdien gyvenime stebime ir ką patvirtino mokslas.

Turėdami tai mintyje mes prieiname prie išvados, kad instinktas ir protas mums neklaidingai parodo, kaip turime maitintis: kas mums naudinga ir kas žalinga. Naudodamasis tomis dviem vadovaujančiomis jėgomis aš dabar pereinu prie apibrėžimo: *kuo* žmogus turi maitintis ir *kaip*.

### III

#### **Natūralus žmogaus maistas: grūdai ir vaisiai**

Taigi instinktas, protas ir žinios, pasitelkiant senuosius pasakojimus, atvedė mus prie teiginio, kad žmogus savo prigimtimi nėra mėšėdis gyvūnas, ne žolėdis ir ne visaėdis, o atstovauja kažkam kitam. Kaip sakytà anksčiau, pagal kūno sandarą žmogus artimiausias žmogbeždžionių rūšiai, laukinėje būsenoje priklausančioje vaisiaėdžiams. Bet kadangi žmogus ne beždžionė, ir atvirkščiai, tai ir mitybos atžvilgiu jiems abiem turi būti didelių skirtumų. Taip iš tikrųjų ir yra.

Vienas svarbiausių skirtumų yra ta aplinkybė, kad žmogus turi dvi rankas ir dvi kojas, o beždžionė keturias rankas. Pagrindinis rankos ir kojos skirtumas – didžiojo piršto sandara ir tvirtinimas. Beždžionei jis ant visų keturių rankų vienodas – dėl to ji sugeba sugauti ir palaikyti savo kūną. Toks apatinių galūnių sugebėjimas nulemia jos gyvenimą medyje. Gi žmogaus dvi rankos ir dvi kojos. Pastarųjų sandara ir didžiojo piršto prikabinimo būdas privertė žmogų *vaikščioti žeme*, o rankas naudoti *rinkimui*. Iš čia tiesioginė išvada, kad beždžionei lemta gyventi medyje ir maitintis vaisiais, žmogaus gi paskirtis – gyventi žemėje ir rinkti sėklas arba javų grūdus bei uogas, t.y. vaisius, tiek krūmų, tiek ir medžių. Vadinasi – žmogbeždžionės iš esmės *vaisiaėdžiai* gyvūnai, o žmogus – *grūdų (sėklų) bei vaisių valgytojas*.

Savo maistą žmogus turi vartoti tokiu pavidalu, koku jį vartoja visa gyvoji kūrinija, būtent žalią; negalima galvoti, kad gamta nežinojo geriau už visus gydytojus, virėjus ir vaistininkus, kuo maitinti savo kūrinius. Gamta taip pasirūpino žmogumi, kad jis gali rasti ir valgyti savo maistą gatavu pavidalu. Nejaugi tokiu svarbiu klausimu gamta būtų žmogų pastačiusi žemiau visų kitų gyvūnų? Tai juk būtų nei šis, nei tas. Kepimo, virimo, rauginimo, distiliavimo ir visokių kitokių dirbtinių maisto gaminimo būdų įtakoje iki tam tikro laipsnio suardoma natūrali, organinė elementų jungtis maiste, nuo ko jis praranda maistingumą, o kartais tampa netgi visiškai kenksmingas. Taip, pvz., virimo ir rauginimo įtakoje savaime sveiki rugiai tampa nuodais, žinomais kaip alkoholis. obuoliai ir vynuogės – nuostabus maistas, iš jų pagamintas sidras ir vynas sudaro nuodus. Prinokusi sultinga kriaušė žalia vien savo aromatu verčia varvinti seilę; bet kai ją išverdame arba iškepame, tai ji savo aromatą praranda, darosi nesaldi, taigi skoniu pataisyti reikia pridėti cukraus. Kurgi dinga aromatas, skonis, o drauge ir maistingumas? Ugnis sunaikina, išskaidydama dalelyčių organišką jungtį. Jeigu žaliu pavidalu pasisotinimui užtenka pusės svaro grūdų, vaisių bei riešutų, tai virtų, neskaitant prieskonių, reikia mažiausiai pusantro karto daugiau. Ugnis sunaikina gyvybinį grūdo pradą, kai tuo tarpu *gebėjimas augti, kitaip tariant, gebėjimas tęsti gyvenimą, ir yra būtent neišvengiama aplinkybė, geriausias žmogaus maisto rodiklis*.

Senas pasakojimas apie Prometėją, kuris pavogė iš dangaus ugnį ir išmokė žmones virti, už ką buvo prikaltas prie uolos, gali būti laikomas alegorija, slepiančia savyje gilią tiesą. Prometėjas, tas kolektyvinis žmogus, kuris ugnies dėka išmoko virti bei kepti, maistui naudoja mėsą ir kitas nužudytas gėrybes, pats pasidaro plėšriųjų paukščių, kurie nuo to laiko ėmė jį plėšyti gabalais, auka.

Tokiu būdu natūraliu žmogaus maistu laikytini grūdai ir vaisiai žaliu ir, suprantama, pribrendusiu pavidalu, o būtent: rugiai, avižos, kviečiai, miežiai, griekiai ir kt.; vasarą agrastai, serbentai, žemuogės, braškės, avietės, mėlynės, vyšnios, trešnės, arbūzai, moliūgai, melionai, agurkai.; rudeniop: visokias rūšių kriaušės, persikai, abrikosai; rudeni: kaštonai, vynuogės ir ypač obuoliai, kurių yra 1200 visokias rūšių; tada ištisa eilė riešutų, didelių ir mažų, paprastų ir graikinių,

turinčių saldžių riebalinių medžiagų; tada įvairiausios uogos, pasižyminčios kiekviena ypatingomis vertybėmis ir savybėmis:

sultinga, kvapni, saldi, rūgštoka ir t.t. ir t. t. Štai kokiomis gamtos dovanomis apsuptas žmogus. O jis teplojasi žudomų gyvūnų krauju tam, kad jų lavonus palaidotų savyje, kur



besisluoksniuodami jie sukelia visokias ligas ir kančias, kurių atsikratyti nors laikinai norėdamas jis kvailina save įvairiais narkotikais. Niekas, aš manau, neims galvoti, kad gamta pašykštėjo gėrybių žmogaus mitybai. Bet vaisių gausybė ir įvairovė teikiama žmogui ne vien maitinimosi dėlei. Skonio ir uoslės jausmas žmonių, besimaitinančių šiais rojaus vaisiais, išlavėja tiek, jog tik tada žmonės supranta, kad jų maistas yra rojaus maistas, *žmonių* maistas. Tam, kad maitintumės žmoniškai, reikia paimti saujelę ar šaukštą grūdų, kurių skonis mums labiau patinka pagal skonį ir kvapą, ir kramtyti juos tol, kol grūdai, veikiami dantų ir seilių, nepavirs pieno konsistencijos košele, tam su gerais dantimis užteks 6 minučių, su prastesniais prireiks 12-15. Rydami šitą košelę jaučiamės lyg rytume tikrą pieną, nes ta košelė ir sudėtimi, ir išvaizda panaši į pieną; po tam tikro laiko jaučiame burnoje malonų saldumą, grūdai darosi vis skanesni. Vienu prisėdimu reikia suvalgyti tiek, kiek reikia pasisotinti, pajvairinant maistą tai riešutais, siekiant papildymo baltymais, tai vaisiais. Instinktas (tik ne chemija) šiuo atveju pasakys, ko mums reikia jėgų ir sveikatos palaikymui. Pradžioje teks valgyti dideliais kiekiais, kad prisipildytų skrandis, kuris dabar nežmoniškai išsiplėtęs kaip nusilpimo rezultatas. Kai laikui bėgant skrandis susitrauks, dėl to jo darbas taps stipresnis ir energingesnis, tada maisto reikės mažiau, ir tas mažesnis kiekis bus nepalyginamai maistingesnis, nes virškinimo organai ims dirbti intensyviau, įsisavindami daugiau maisto medžiagų, kurių ligšiolinio gyvenimo būdo sąlygojami įsisavindavo tik pusę ar netgi vos trečdalį.

Valgyti reikia tik tada, kai jaučiame būtinybę. Visgi kas pripratęs maitintis nustatytomis valandomis, gerai padarys šio įpročio nekeisdamas. Reikėtų valgyti 6-8 val. ryte, pietauti 12 val. ir 6 val. vakarienauti. Ligoniai turi vakarienauti ne vėliau kaip 3-4 val. iki miego. Tik sveikieji gali valgyti neluptus vaisius, o grūdų lukštus sukramčius nedelsiant reikia išspjauti. Su grikiiais tai lengva, sunkiau su kitais grūdais.

Šviežius vaisius nesunku pakeisti džiovintais, tik būtinai saldžiais, nes tik tai rodo, kad jie nuskinti pribrendę.

Atsargas reikia kaupti iš pačių geriausių grūdų ir rinktinių vaisių.

Reikėtų grūdus išvalyti, perplauti šaltu vandeniu, išdžiovinti ir, supylus į drobės maišus, pakabinti vėsioje vėdinamoje patalpoje.

Jeigu triskart per dieną valgysime 3-5 saujas grūdų (daugiau nei 5 nesuvalgys pats stipriausias darbininkas), tada tai sudarys ne daugiau kaip svarą per dieną; pridėkime prie to 1-2 svarus vaisių ir riešutų, susidarys 1,5 svaro maisto nedarbančiam ir 2-3 svarai sunkiai dirbančiam valstiečiui.

*(Praleidžiu autoriaus nurodytas tokio maisto kainas, galiojusias to meto Rusijoje. Skaitytojas, manau, nesunkiai apskaičiuos dabartinę tokio maisto piniginę vertę – vert. pastaba)*

Žmonėms, pripratusiems prie dabartinio valgymo komforto, pakanka pridėti pietums truputį vynuogių, razinų arba datulių, tada valgis atsieis keletu smulkių pinigų daugiau. Taigi šio rojaus maisto kaina labai nedidelė. Ne mažiau dabar išleidžia vargingiausi žmonės, besimaitinantys vien bulvėmis ir kopūstais, kai kada duona ir kruopomis. Tokiu atveju jiems vertėtų maitintis tik

vien grūdais , pridedant šiek tiek džiovintų vaisių ar žalios morkos pietums, o vasarą agurkų, ropių ar dar ko nors. Toks maistas būtų triskart vertingesnis ir kainuotų grašius.

Sutaupant maisto kiekį susikaupia didesnės jo atsargos, o ir pačios žemės vienam žmogui bereikia mažiau. Šiuo metu žmogus didžiąją savo pajamų dalį išleidžia maistui ir gėrimui; daug išeina skolų, procentų mokėjimui, o dvasinėms reikmėms telieka mažmožiai.

Kas maitinasi teisingai, tas ir gyvena teisingai, ir tokio gyvenimo nauda darosi vis aiškesnė. Vienas tokio gyvenimo privalumų yra *nepriklausomybė* nuo trečiųjų asmenų, nuo paros ir metų laiko. Teisinga mityba nepripažįsta nei virėjų, nei virtuvės, nei ugnies, nei sviesto, prieskonių, puodų, virdulių, tarnų, indų plovėjų, pamazgų, nenusisėkusių, prisvilusių ir persūdėtų patiekalų, barnių ir priekaištų dėl to, nešvarumų ir virtuvės dvoko, traktierių gyvenimo su jų „arbatpinigiais“, skrandžio katarais ir panašiomis bjaurastimis. Visa vegetaro mėnesio atsarga telpa ant vienos lentynos; kai atidarai duris, aromatas užpildo kambarį. Išeinant iš namų, dienos maistas telpa į maišelį, kurio dviejuose galuose telpa: viename grūdai, kitame išgliaudyti riešutai; į kišenę galima įsidėti obuolių ar džiovintų vaisių, jei pakeliui nėra kur jų pirkti. Ten, kur yra bent truputis grūdų ir vandens , vegetaras lengvai išgyvens, tuo tarpu paprastas žmogus neturėdamas ugnies, puodų, druskos ir t. t., gali ko gera mirti .

Bendrauti su vegetaru labai patogiu. Kai tuo tarpu kitam svečiui suruošti vaišes prireikia kelių dienų, vegetaras apsidžiaugs pavaišintas lėkšte šviežių ar džiovintų vaisių.

Asmens nepriklausomumas kaip viena augalinės mitybos išdavų, palaipsniui veikia visuomeninius santykius, keldamas jų dorovinį lygmenį. Kalbėdamas apie vartojimo mažinimą mityboje, Platonas pateikia Sokrato žodžius: “ Pasitenkindami trupučiu mes vis labiau panašėjame į dievus, nes dievai visiškai neturi reikmių“.

Kokie mūsų vaikai, tokia mūsų ateitis. Kam neaišku, kad mitybos būdas bei vaikų auklėjimas, t. y. tai, kokia yra švietimo bei fizinio lavinimo padėtis, tokia ir įtaka vaikų dabarčiai bei ateičiai. Dabar jaunoji karta, įsprausta į abejotinos vertės mokslo<sup>6</sup> rėmus, iš lėto dūsta ir nuodijasi mokyklose savo pačių odos bei plaučių išskyrose. Išskankintam kūnui ir perkrautam protui neduoda tiek poilsio kiek reikėtų, nes mokyklų programos geležiniais pančiais prikausto jį prie stalo, teleisdamos jam paskubomis pasistiprinti ir vėl imtis darbo – ruošti rytdienos pamokas. (*Sąmoningai praleista pastraipa: anų dienų bendrabučių atmosfera neaktuali mūsų dienomis – vert.*).

Tokiomis sąlygomis, labai panašiomis į tolimesnį mūsų gyvenimą, pertempti nervai reikalauja kokio nors aktyvinimo, kad neprarastų gebėjimo dirbti toliau. Tai tas pats, kas pliekti botagu pavargusį arklį, užuot jį gerai pašėrus. Todėl nieko stebėtina, kad mūsų jaunoji karta be arbatos, kavos, vyno, alaus, tabako, o ypač be mėsos nebegali gyventi. Panašios narkotinės medžiagos labai įtakoja nenormaliai greitą jų vystymąsi; jų raumenų audinių ląstelės, smegenų ir nervų medžiagos neįgauna tinkamo tvirtumo ir tamprumo; karščiuojantis

---

<sup>6</sup>Mes labai jau perdedame mokslo reikšmę - protinį ugdymą keldami aukščiau dorovinio. Žinių igijimą iškėlėme sau tikslu, kai tuo tarpu jis teturi tarnauti tikrajam ugdymui. Sausos žinios nepajėgios pakelti žmogaus dorovinį lygį - ugdyti jo charakterį. Beprotiškas daugybės dalykų mokymasis mintinai slopina kūrybos dvasią, suvokimą ir valią - trukdo vystyti žmogaus dvasinei harmonijai.

protas ir kūnas nuolatos išsenka. Įaudrintame kūne kyla aistros. Mūsų vyriškoji jaunuomenė jau 14 metų, plg sen. Graikijoje 30 metų, pradeda lytinius santykius; jaunystės karštyje anksti išsenka ir labai dažnai prievartauja savo prigimtį atsiduodami onanizmui. Retai sutiksi jaunuolį, dar neužsikrėtusį sifiliu, taip pat ir merginą, kurios nekankintų baltosios ir mažakraujystė.

Silpnas vaiko protas, prikimštas daugybės pačių įvairiausių žinių, negalėdamas jų suvirškinti, nepriima jų natūraliu būdu. Tuo būdu mokyklinis mokslas, užuot davęs sveikas, plačias pažiūras, formuoja tik arogantiškus nemokšas, bedievybę, kraštutinį materializmą, „kovos už būvį riterius“, tą šiuolaikinės civilizacijos ligų masę, kurioje peilio ir ugnies chirurgija bejėgė, todėl, kad žaizdas reikia gydyti ne paviršiuje, o kūno viduje, kraujyje, ir gydyti reikia pradėti nuo dietos, nuo mitybos.

Jeigu pusę – būtent pusę – to laiko, kuris dabar be naudos eikvojamas „zubrinimui“, panaudojus žaidimams, raumenų darbui gryname ore, tai maitinant „rojaus“ maistu grūdais ir vaisiais kūnas ir protas gautų tiek energijos, kad kitos pusės laiko užtektų išmokti viskam, ko reikalautų racionali programa. Aš visada stebėjau, kad tie, kurie mokykloje mažiausiai stengėsi, daugiausia vaikštinėjo gryname ore – tinginiai, niekad negaudavę daugiau trejeto, baigę mokyklą turėdavo daugiausiai žinių, jų akiratis būdavo platesnis ir brandesnis negu jų draugų, kurie pavyzdingai viską iškaldavo penketui, užtat po pamokos tuoj pat viską pamiršdavo. Maitinantis vegetariškai, esant teigiamoms emocijoms, poilsiui ir būnant gryname ore, tinkamai rengiantis išugdomas stiprus kūnu ir dvasia jaunimas. Tik tokiu keliu kultūringa žmonija gali garantuoti sau ateitį.

Būtų nepalyginamai geriau, jei visos be išimties mokymo įstaigos būtų atidaromos tik žiemą, o vasaras jaunimas būtinai praleistų kaime, dirbtų rankomis, artų, šienautų, kirstų javus, dirbtų darže, sode ne mažiau kaip 6 val. kasdien. Taip visuomenė įgytų patyrusių sodininkų ir žemdirbių, be viso to sugebančių toliau lavintis teoriškai. Jaunoji karta pamiltų žemę maitintoją, kuri savo ruožtu paskatintų ją maitintis augaliniu maistu kaip savo darbo vaisiumi. Jaunimas imtų gerbti duondavio triūsą, jo požiūris į gyvenimą taptų blaivesnis, jis geriau pažintų aplinkinių žmonių poreikius. Be viso to, jaunoji karta daug laimėtų pati sau, užgrūdindama savo organizmą ir sustiprindama protą, kas leistų pakelti gyvenimo negandas lengva širdimi ir su šypsena veide. Taip jaunų žmonių rankose būtų amatas, kuris bet kada juos išmaitintų, jeigu net visi kiti būdai netektų galios. Nuo terbos ir lazdos jie būtų visada apdrausti. Ta materialinė nepriklausomybė pakeltų juos jų pačių akyse ir visuomenės akyse taip pat. Taip žmonės išsiugdėtų tikrai stiprius savo vertę jaučiančius charakterius.

Daugelis mūsų dabar tiek išsekę, kad sako: „Mano skrandis to nepakels“. Tai dėl to, kad mūsų skrandis nutolęs nuo savo paskirties. Mūsų skrandžiui gamtos skirta būti virtuve, verdančia žaliu vaisiumi. Kai tik žmogus atitolina skrandį nuo gamtos jam suteiktos pareigos, jis pasidaro tingus, prasideda jo žlugimas, kaip kiekvienos kūno dalies, kuri liovėsi kaip reikiant treniruotis. Tada belieka vienintelis kelias – gražinti skrandžiui jo pirmąsias pareigas. Kiekvienas žmogus, besimaitinantis žaliais vaisiais, daržovėmis, grūdais, turės stiprų, sveiką skrandį, nors sieks to palaipsniui, nes sėkmingas mitybos organo perorganizavimas ir su tuo susijęs viso žmogaus atgimimas ateina tik palaipsniui.

Kiekvienas, iškėlęs sau uždavinį ir vykdamas sąlygas netruks pajusti palaimingą jame vykstantį atgimimą ir visiškai atsiduos švaraus gyvenimo ir mitybos būdo siekiui.

Kaip skrandis tarnauja mūsų organizmui tarsi virtuvė, taip dantys - tarsi malūno gornos, kurių paskirtis – permalti skrandžiui maistą. Dantys yra pagrindinis mitybos organas. Kas jų nenaudoja pagal tikrąją paskirtį, o pripratina juos prie dirbtinai paruošto maisto, tas greitai praranda savo nuostabiausią grožį – eilę perlamutrinių dantų.

Žmogaus, besimaitinančio „žmoniškai“, dantys iki gilios senatvės išlaiko savo tvirtumą ir perlamutrinį grožį, tą liudija rytų tautos, besimaitinančios išimtinai augaliniu maistu. Jau kasdienis saujos grūdų sukramtymas įtikina mus, kad pats geriausias gydytojas nepajėgs duoti geresnės dantų stiprinimo priemonės ir higienos palaikymo.

Maitindamiesi vegetariškai pastebime, kad pasisotinimui prireikia nepalyginamai mažiau grūdų, nei duonos, iškeptos iš tų pačių grūdų, kas įrodo, kad grūdai turi savyje kažkokią maistingą medžiagą, kurios neturi duona. Mokliškai tai galima būtų paaiškinti taip: verdant ir kepat didžiąja dalimi pažeidžiamos augalo ląstelės, kurių kiekviena gyvena daugiau ar mažiau savarankiškai. Kramtant žalią maistą to neatsitinka, o ląstelės nuryjamos daugiausia nepažeistos, o tai, ko gera, ir lemia jų didelį maistingumą.

Vasarą vaisiai turi rūgštumą, gaivinantį skonį, rudenį – gyvybingai saldų, o žiemą, riebiai šildantį, pvz., riešutai. Pietūs pertekę datulėmis, vynuogėmis, bananais, kokoso riešutais, migdolais, ryžiais, kukurūzais ir kviečiais: šiaurė – kaulavaisiais ir sėklavaisiais, uogomis, riešutais, rugiais, avižomis. Bevandenėse stepėse auga sultingi arbūzai ir melionai, smėlėtose Afrikos dykumose – pieningi kokoso riešutai, o karštoje Amerikos juostoje neapsakoma gausybė sultingų bananų. Apmąstydami tai prieiname prie išvados, kad kiekvienas klimatas duoda galimybę žmogui gyventi, teikdamas tuos vaisius, kurie būtini išgyventi to klimato sąlygomis.

Per šimtus kartų žmonija taip nutolo nuo tokio rojus gyvenimo, kad **įpročio jėga** labai apsunkina grįžimą atgal. Tie, kurių dvasia pajėgi nugalėti kūną ir jo blogus įpročius, turi naudotis būtent ta *jėga* (įpročio), bet tik jos teigiama kryptimi, prisimindami Pitagoro žodžius: „Įsisavink tokį gyvenimo būdą, kurį tavo protas pripažino geriausiu, o įprotis padarys jį tau pačiu mieliausiu.“ Kadangi visi persitvarkymai gamtoje yra lėti ir laipsniški, tai tiesioginis grįžimas prie rojus gyvenimo pasiseks iškart tik nedaugeliui. Labai jau toli atsitraukta, o labai aiškus tikslas priekyje. Kaip jį pasiekti, turi padirbėti kiekvienas atskirai, kovodamas su savo ydomis, susiremdamas kaip su aistrų ir įpročių prigimtimi ir jėga, taip ir su savu temperamentu. Todėl kiekvienas privalo kovoti su savimi, susitelkdamas ties savo individualybe. Atkaklumas tokiais atvejais gerai apmokamas. Štai kokia „kova“ ir koks „egzistavimas“ verti žmogaus, o ne kova su artimu. Kas nevaldo savęs, tas tampa vergu.

Kova su pačiu savim yra pati sunkiausia, užtat pergalė pati vertingiausia.

Nemaža tokių žmonių, apie kuriuos Leibnicsas sakė: „Jeigu ir geometrija priešintųsi mūsų aistroms, tada tikriausiai atsirastų žmonių, paneigiančių jos taisykles.“ Kam neužtenka dvasinių jėgų pačiam pasukti į protingą kelią, tegul bent netrukdo to daryti kitiems.

Visgi grįžtant prie rojus mitybos ir gyvenimo būdo reikia vengti staigių posūkių. Kas pastebės, kad pirmoji permaina duoda neigiamus pojūčius, kurie tęsiasi ilgą laiką, tegul geriau kurį laiką kartą per dieną valgo virtus vegetarinius pietus.

Maitinantis vegetariškai būtina kasdien bent 2 valandas vaikščioti ir dvi valandas dirbti fizinį darbą gryname ore pagal savo jėgas. Toks judėjimas išjudina, stiprina plaučių ir žarnyno veiklą, ir ypač vysto pilvo ir tarpšonkaulinius raumenis, nuo kurių priklauso kvėpavimas ir geras virškinimas. Priešingu atveju maistas pereis per tingų, nuo darbo atpratusį skrandį be jokios jam naudos. Naktį pagal galimybę reikia kvėpuoti grynu oru. Dėl to reikia miegoti prie atdaro langelio; reikia šiltai apsikloti, o jei prireikia, ant galvos dėti šiltą kepuraitę. Kaip gryno oro rodiklis yra tai, kad miegamajame nėra jokio kvapo.

Geriausią oro gryninimui naudoti medžio anglį, kuri pastatoma kambaryje viename ar dviejuose krepšiuose. Ji energetiškai sugeria iš oro pačias kenksmingiausias daleles, ypač plaučių išskyras ir paviršines atliekas. Visi kiti išgirtieji (dezinfekuojantys) produktai, skleidžiantys bet kokį kvapą, o kartais ir visiškai dvokiantys, ne tik nenaudingi, bet ir kenkia sveikatai.

Rengtis patartina vilnoniais drabužiais, o visų svarbiausia apiprausti visą kūną šaltu vandeniu ne šaltesniu kaip 8 laipsniai ir ne šiltesniu kaip 18. Rankas ir kojas dera plauti šaltesniu vandeniu. Niekada nereikia praustis, jei kojos ar visa oda šalta; tokiu atveju dera iš anksto sušildyti kojas 32-34 laipsnių vandenyje, palaikant jas 10-15 minučių, paskui palaipsniui nuplauti 18 laipsnių temperatūros vandeniu.

Kadangi organizmas protingai maitinantis valosi, sveiksta, jis stiprėja, ir tada ištinka krizė pasireiškianti stipriu karščiavimu, prakaitavimu, viduriavimu arba paprasčiausiomis *sveikatinančiomis* taip vadinamomis uždegiminėmis ligomis. Štai tada ypatingai reikia vengti vaistų arba tokios priežiūros, kuri galėtų sustabdyti organizmo pastangas išsivaduoti iš jame užsilikusių ligas sukeliančių medžiagų. Jeigu šalia nebus tokio gydytojo, kuris gydo ne vaistais, o tomis priemonėmis, kurias teikia pati gamta, tai geriausia nieko nedaryti, ligonio kambaryje palaikyti gryną orą – visa kita sutvarkys paties ligonio instinktas ir asmeninė patirtis; pasveikimas bus vėlyvesnis, užtat čia negresia joks pavojus.

Bijoti šiuo atveju nėra ko, atvirkščiai: reikia džiaugtis, nes kuo stipresnė krizė, kuo sunkesnė išlaisvinanti liga, tuo daugiau garantijų, kad mūsų organizmas įgauna naujų jėgų. Laikui bėgant tokios krizės retėja ir po organizmo išsivalymo liaujasi visiškai.

Tokiu atveju, pasakytų daugelis, „žmogaus vertas gyvenimas“ bus paprasčiausias savęs atsižadėjimas, atsisakymas viso savęs, kas duoda gyvenimui kažkokią vertę“. Atvirkščiai. Dabartinis gyvenimo būdas ir yra atsisakymas nuo tikro gėrio ir gryno gyvenimo džiaugsmų. Sudirginimas atima mums tikrąją ramybę; įtampa atima ramų miegą; nervų pakrikimas neleidžia harmoningai tekėti mintims, o juo labiau kliudo harmoningai elgtis; viskas mus slegia, apvilia, todėl, kad mes jau išsikvojome visą savo asmeninę energiją. Didelės ir mažos ligos vargina mus nuolatos, greitai ar lėtai atimdamos mums jėgas.

Tik gyvenimas darnoje su gamta gali mums duoti patikimą sveikatą. Teisingai gyvendamas ir maitindamasis žmogus įgauna jėgų, atsiranda gyvenimo džiaugsmas, širdyje gimsta meilė visai kūrinijai, sulinkęs stuburas išsitiesia, oda atgauna skaistumą ir gaivumą, netgi pražilę

plaukai iš naujo tamsėja. Tokiu būdu pasiekęs sveikatą ir gebėjimą atmesti kvailas įtakas, žmogus pasijunta visiškai atsinaujinęs. Kokią stulbinančią jėgą turi savyje augalų elementai, mums rodo arklio ir kupranugario pavyzdys. Dramblys visą savo jėgą ima iš žolės. Jėga ir ištvermė atsiranda nuo augalinio maisto. Žodžiu, kupranugaris, arklys, asilas, jautis, dėl jų ištvermės žmogaus naudojami darbui. Liūtas, tigras ir kiti mėsėdžiai sukaupia savyje tik momentinę jėgą, - ištvermės jie neturi. Dėl to jų žmogus ir neprijaukino darbui. Vaisiaėdė gorila, užauganti iki šešių pėdų aukščio, turi stiprius kaip plienas raumenis ir kaulus; jos jėga tokia didelė, kad kai ji supykusi duoda sau kumščiu į krūtinę, tai pasigirsta lyg turkiško būgno garsas; būna, kad ji susiremia su liūtu ir laimi. Bet kad ir kokie įtikinami bebūtų gyvūnų pasaulio pavyzdžiai, tautų gyvenimo pavyzdžiai dar naudingesni ir įtikinamesni.

Pirmieji mums žinomi augalinės rojaus mitybos pavyzdžiai yra slavų gentys, kurios buvo žinomos hiperboriečių vardu. Apie šiuos mūsų protėvius, kuriuos Orfėjas vadina ilgaamžiais, kalba Pomponijus Mela, Plinijus ir Solinas : „ Jų žemė labai derlinga, oras grynas ir sveikas. Gyvena jie labai ilgai, nežino pykčio ir ligų, nekariauja; gyvena linksmai ir ramiai. Puikios girios ir ažuolynai yra jų nuolatinė buveinė, medžių vaisiai – jų maistas, mėsos nevalgo, miršta ramiai“ ir t. t. Argi tai ne tas rojaus gyvenimas, į kurį mes iš naujo veržiamės?

Apie milžinišką ūgį, jėgą, vikrumą ir papročius jau vėlesnių slavų, kaip rezultata augalinės mitybos, liudija Bizantijos ir vokiečių metraščiai. Prokopijus VI amžiuje rašė: „ Slavai aukšto ūgio, papročiai ir apeigos paprasti, pykčio ir melo nepažįsta.“ Maurikijus VII amžiuje kalba: „Ištvermingi darbe, jie lengvai pakelia šaltį ir alkį, nuogumą ir nepriteklus.“ Apie slavų vaišingumą kalba Alamas Bremenskis (Perts XXI, 75 chron. slavon.). Levas Išmintingasis IX amžiuje aprašo: „ VI amžiuje slavai mito avižomis, soromis, grikiais, pienu ir vaisiais.“ „ Vėliau, - teigia Helmholdas, - XII amžiuje ( Chron. slavon., kn.I, 85) iš vokiečių išmoko *virtu* ( kuchnia- virtuvė- iš vok. kochen) įvairius skanius patiekalus.“ (tikėtina, mėsinius). Vitukindis X amžiuje pasakoja(Rev. gest. Sax.,lib. VI) apie slavus: „ Ši tauta nepaprastai užgrūdinta ir gali pakelti visokius vargus, įpratusi prie visokių netekčių: kas mums, germanams, sudaro didžiausius sunkumus, slavams vieni menkniekiai“. Dar metraštininkas Nestoras su ypatingu pasišlykštėjimu pasakoja apie valgančius „maitą“ poloviečius... „ Pralieja kraują, - sako jis, - ir dar giriasi tuo“. Persekiojami romėnų, germanų ir mongolų užpuolimų, kai buvo priversti slėptis miškuose ir kalnuose, tik tada slavai iš jų išmoko vartoti spiritinius gėrimus, užmušinėti gyvulius ir valgyti jų lavonus; nuo tada ir prasideda slavų žlugimas.

Kai tokie žymūs keliautojai kaip Kukas, Diomodas – Diuvrilis, Laperuzas, parvežė pirmuosius liudijimus apie jų atrastas įvairias Okeanijos šalis, kurių gyventojai, besimaitinantys išimtinai augaliniu maistu,

pasižymėjo nepaprasta jėga ir žvalumu, stuomeningumu ir kūno grožiu, tai iš karto niekas jais nepatikėjo, laikydami tuos pasakojimus perdėtais, juolab, kad vėlesni keliautojai jau to nebepatvirtino. Visgi, pasirodo, ir vieni, ir kiti buvo teisūs, kadangi europietiškoji civilizacija primetė jiems mėsos valgymą, girtuoklystę, o įkandin ištvirkavimą, pasileidimą, o tada raupus, sifilį ir daugybę kitų ligų, prasidėjusių nuo to. O Taičio sala, jos atradimo metu turėjusi apie 100 tūkstančių sveikų, gražių ir nepaprastai stiprių, visada patenkintų žmonių, dabar teturi vos 9000 išsigimusių ir suvargusių gyventojų.

Tarp žymių šiandienos vegetarų išskirsiu Flotovą, 60 – ties su viršum metų, nedidelio, bet vertingo leidinio autorių: „Zur Begrundung des Korn-Esserthums“. Be kita ko jis rašo: „Kai aš ėmiau maitintis išimtinai grūdais, niekada nevarčiau daugiau kaip 250 g, grūdų, 100g riešutų branduolių ir 1-2 svarus (Rusijos svaras -409,512 g ; patiksl. Iš Wikipedija –vert.) vaisių. Tik dėl pernelyg sugadintų dantų, prieš tai buvusio gydymo, ypač gyvsidabriu, sumažinęs grūdų ir vaisių porciją, aš varčiau dabar paprastą sumaltą virtą maistą. Bet Šulcas iš Biblingemo, prie Ulmo, mane oi kaip pralenkė. Jis maitinasi tik daržovėmis ir grūdais, kasdien suvartodamas: 160 g grūdų, 40 g graikinių riešutų, 100g kaštonų ir 550 g obuolių – iš viso 1 ir 3/4 svaro maisto, kas jam kainuoja 30 – 40 pfenigių.

Kaip ėjikas, Šulcas kelia nuostabą. Nė vienas visavalgis negali su juo susilyginti. Pulkininkas Busekas iš Darmštado pasidarė tikras vegetaras būdamas jau 64 metų senukas, ir taip pat stebina savo ištverme. Visų pavyzdžių ir neišvardinsi.“

„Niekas taip nepalengvina, - tęsia Flotovas, - nepadaro tiek patogią, malonią ir nepriklausomą padėtį keliautojo, kaip rojaus gyvenimo būdas.

Kelionėje, anksti pakilęs iš guolio, po kieto miego prie atviro lango, apsiprausęs šaltu vandeniu, aš išgeriu gurkšnelį gaivaus vandens ir pradedu dieną sauja grūdų. Jei yra vaisių, aš valgau ir keletą jų imu su savim, bet tai nebūtina. Taip ir žingsniuojau, kartkartėmis pasistiprindamas sauja grūdų iki pat vakaro. Tada aš užsisakau truputį kokių nors daržovių: pupelių, žirnių, ryžių, agurko, morkos, bulvės, o visų geriausia salierų, kuriuos, išvirtus arba paskanintus Provanso aliejumi ir citrina, kaip salotas suvalgau vakarienei be druskos ir visokių kitokių prieskonių. Citrina tinka prie bet kokio valgio ir suteikia jam ypatingą, gaivinantį skonį. Aš keliauju be jokių ryšelių, be jų išsiverčiu ištisus mėnesius. Mano apsiausto gilios kišenės, kur ir dedu du maišelius su grūdais, riešutais ir vaisiais, dvi nosines, šukas, užrašų knygutę ir žemėlapi. Kojinių ( Flotovas keliauja basas), naktinių marškinių (miega be jų) ir apatinių kelnių nedėviu. Marškinius skalbiu vakare, ir rytą jie sausi. Nuo šalčio ir blogo oro mane gelbsti trumpas apsiaustas iš minkštos kupranugario vilnos, kurį per kaitrą nešu ant peties.

Aš (autorius), kaip prof. Egerio teorijos apie vilnonę aprangą gerbėjas, ruošdamasis į kelionę imu baltinių pamainą, porą veltinių dėl visa ko, kadangi aš taip pat einu basas, ilgą rudinę, kuri man tarnauja ir kaip antklodė. Visa mano apranga, apatinė ir viršutinė, sveria ne daugiau 4 svarų.

Negaliu nutylėti vieno juokingo, bet pamokančio atvejo. Dr. Burmas išleido Štutgarte knygelę pavadinimu: „Das Wasser als Hausfreund in desunden und in Kranken Tagen“ (Vanduo, kaip sveiko ir ligonio namų draugas). Sprendžiant iš pavadinimo dr. Burmas turėtų būti gana pažangus žmogus. Toje knygoje mokytojas daktaras pateikia labai keistus dalykus apie vegetarystę: „jeigu žmonės imtų gyventi kaip vegetarai, jiems tektų suvalgyti didžiulį kiekį daržovių, kaip pvz., kopūstų ir morkų 24 svarus iš karto, kad patenkintų organizmą būtinais maisto vienetais. Tektų valgyti visą dieną, arba jie nusilptų iki tokio lygio, kad vos galėtų paeiti ir t. t.“ O, šventoji chemija. Tokie tad loginiai mokslo išvedžiojimai apie mitybą. Į tai jau skaitytojui pažįstamas vegetaras Šulcas atsako: „Jeigu jūsų tokia nuomonė, tai aš siūlau jums arba jūsų vietoje kam nors kitam, atstovaujančiam mėsėdžiams lažybas iš 1000 markių, iš mano pusės skiriamų vegetarizmo plėtojimui, ir leidžiamės drauge į kelionę

dabar, žiemą ar vasarą, pėsčiomis, 10 dienų, kasdien nueinant po 6 geografines mylias. Kiekvienas mūsų turi paimti maisto atsargą, kurią mano esant reikalingą visam kelionės laikui, išskyrus vandenį. Aš įsipareigoju nevalgyti daugiau kaip 300 g grūdų ir 250 g razinų arba džiovintų uogų, t.y. iš viso vieną svarą maisto, neskaitant vandens. Matysime, kaip toli jūs nueisite su savo mėsos konservais, šoninėmis ir dešromis, ir kam greičiau išseks jėgos. Kas pirmas pavargs, tas pralaimės.“ Ir štai nuo to laiko praėjo jau keletas metų, bet nei dr. Burmas, nei kas nors iš jo šalininkų mėsdžiu nestojo į tokias varžybas. Matyt daug patogiau ir naudingiau ramiame kabinete kurti įstatymus, pateisinančius nuosavas klaidas, paglostančius savas aistras, negu sąžiningai tarnauti tiesai.

## IV

### Trumpos ankstesnių skyrių išvados

O dabar pasistengsiu reziumuoti visa tai, ką kalbėjome ankstesniuose skyriuose.

Natūralus *žmogaus maistas* yra vaisiai ir pribrendę duoniniai grūdai tokiu pavidalu, kokius juos duoda gamta, t. y. *žali*. Tokiu pavidalu jie yra stiprūs ir švieži, sveiki, patrauklūs, gražūs, saldūs ir viliojančiai kvepia. Tos jų savybės juos valgant persiduoda mūsų kūnui. Kietas maistas reikalauja tvirto ir drauge ilgo kramtymo, sustiprinto virškinimo burnoje; stipriai smulkinant maistą dantimis, išsiskiria turtingos virškinimo sultys – bet kokio sveiko virškinimo pagrindas. Geras sukramtymas burnoje palengvina skrandžio ir žarnyno darbą, kurie savo ruožtu tinkamai pervirškina. Kietas maistas sukelia energingą virškinimą ir įsisavinimą, gamindamas sveiką ir švarų kraują; tvirti audiniai formuoja tvirtus kaulus, raumenis, nervus ir smegenis: stiprūs nervai įtakoja visų indų energinę veiklą, gyvybinis impulsas stiprėja visame kūne. Stipriose smegenyse gimsta stipri ir sveika mintis, o ji, savo ruožtu, skatina energingą, sveiką ir švarią veiklą. Švari veikla teikia žmogui gėrį. Tiksliai toks yra priešasčių ir pasekmių ryšys, priklausomas nuo visokių rūšių maitinimosi. „Žmogus yra tai, kuo jis gyvena (minta).“ *Žmogaus* mityba yra tiesioginė kūno ir sielos sveikatos priežastis.

Aukščiau išdėstyta „absoliuti“ (žalia) vegetarinė mityba ir pereinamoji (virta) iš esmės nesiskiria. Tikslas vienas ir tas pats. Skiriasi tik vykdymo būdai. Pereinamasis vegetarizmas, tai, ką mes paprastai vadiname vegetarizmu, naudojasi ugnimi kaip priemone pagaminti įvairius patiekalus tikslu palengvinti laipsnišką perėjimą prie natūralios dietos. Silpnos valios žmonėms reikalingas laipsniškas perėjimas. Skirtumas čia ne tiek kokybinis, kiek kiekybinis. Visa teigiama vegetarizmo vertė slypi grūdų ir vaisių dietoje.

Daug kartų mąstyta, kodėl žmonės, nepaisant visokių perspėjimų ir įtikinėjimų, kad narkotikai, ypač spiritiniai gėrimai, kaip nuodai, daro pačią blogiausią įtaką, taip aistringai puola prie jų? Ir atsakymas labai aiškus. Pirmą priežastis, kaip jau minėjau, pernelyg dideli šiandienos reikalavimai, kaip išderintos nervų sistemos pasekmė, o tų reikalavimų nepatenkinimas skatina apsvaiginančių medžiagų poreikį. Kita priežastis – gryno gaivinančio oro trūkumas. Trečia, dar svarbesnė, priežastis – tai maisto virimas apskritai ir ypač neteisingas mėsavalių virimas. Verdant maistą geriausios dalys nedelsiant išgaruoja, apie ką liudija aromatas, sklindantis verdant vaisius, daržoves ir grūdus; be to, neteisingai verdant, t. y. nuo išvirtų daržovių nupilant vandenį, kuriame ištirpo visos mineralinės geležies, magnio,



druskos, kalcio - fosforo junginiai ir kt., suteikiantys maistui būdingą skonį, o verdant tokiu būdu maistas vartojimui nebetinkamas. Toks valgis be skonio, nesotina, todėl kad prarado tą atgaivinančią jėgą, kuri būdinga jam žaliu pavidalu; tai ir skatina žmones vartoti tonizuojančias priemones. Taip silpnėjantys nervai karštligiško, sujaukto gyvenimo įtakoje, veikiami oro ir tikro maisto trūkumo, reikalauja sau papildomo maitinimo; nepajėgdami duoti jiems to, mes juos apgaudinėjame įvairiais iškreiptais pastiprinimais kaip tonizuojančios priemonės: druska, kava, tabakas ir kt.

Kitose dalyse aš imsiuosi kritiško

visokių maistinių surogatų, kuriuos žmonės dabar naudoja, nagrinėjimo. Pradėsiu nuo „sužadinančių“.

## V

### **Sužadinančios priemonės**

(Narkotikai)

Mėsa. Mirusio ar nužudyto žmogaus kūną vadiname lavonu, taip pat kritusio gyvulio kūną. Tačiau užmušto jaučio kūną delikačiai vadiname jautiena. Kam šis skirtumas? Taip ar kitaip, lavonas lieka lavonu; juk nėra jokio esminio skirtumo tarp žmogaus ir gyvulio lavono. Tiek vienas, tiek kitas po mirties pasmerkti pūti ir irti. Mes instinktyviai ir gana pagrįstai vengiame lavonų, jaučiame tam tikrą pasibjaurėjimą jais. Jaučio gi lavoną...suvalgome. Nuo kelyje nugaišusios karvės mes šalinamės; tas pats lavonas ant mėsos prekystalio mūsų visai negąsdina, o iš lėkštės mes jį griebiamo su didžiausiu malonumu ir laidojame savo nuosavame pilve.

Prasidėjus ligai prasideda lėtas kūno irimas; atėjus mirčiai tas pats irimas vyksta greitai. Egzistuoja dėsnis, pagal kurį būtybių, netekusių gyvybės, kūnai išsiskaido į savo mineralines dalis, kurios skirtos augalų augimui, o paskui savo ruožtu palaiko gyvūnų gyvybę ir t.t. Gyvuose organizmuose nuolatos vyksta materijos išnykimas ir atsinaujinimas.

Atgyvenę audiniai ištirpsta kraujyje, kuris juos pašalina per plaučius – kvėpuojant, odą – prakaituojant, inkstus – su šlapimu, žarnyną – ekskrementais. Šios išskyros itin kenksmingos sveikatai. Kalbant chemijos terminais, jie sudaro fiziologinius alkaloidus, natūralius atgalinės metamorfozės produktus, kurie tam tikru mastu prasiskverbia beveik į visus organizmo audinius. Kai jų susikaupia itin daug nuo per sunkaus darbo, pavojaus, baimės arba kaip bado pasekmė, taip pat troškulio, kada jų gamyba padidėja, o šalinimas sulėtėja, - jie apnuodija visą organizmą ir šis suserga. Šie alkaloidai vadinami leukomais. Visokie puvimo produktai, ypač blogai virškinančio žarnyno turinys, kuris, užsilaikydamas ten ilgai dujų, skysčių ar kietu pavidalu, pereina į puvimą ir vadinasi ptomainais. Tie puvimo produktai, pereidami iš žarnyno tulžies ir ir limfos takais, užkrečia kraują ir sukelia ligas. Leukomai būna įvairūs, atsižvelgiant į audinių, iš kurių jie susidaro kokybę ir dydį, ir tada vadinasi ksanto – kreatina, chruzo – kreatina, amfi – kreatina, pseudantina ir pan. Tie moksliniai terminai, užgožiantys dalyko esmę, mums neturi ypatingos reikšmės; todėl aš jų vengsiu.

Apsiribosiu pareikšdamas, kad fiziologinės griūtės, sukeltos nesuvirškinto maisto, produktai vienodai apnuodija kūną.

Gyvuliai, penimi skerdimui, mažai juda, ima blogai virškinti; vietoj sveikų audinių susidaro riebalai ir žarnyno puvėsiai, ir kaip nepakankamo judėjimo pasekmė, fiziologinis šių puvėsių šalinimas vėluoja; jie vis labiau ir labiau prasiskverbia į kūno audinius, taigi pagaliau, kai gyvulys paruoštas užmušti, jis prisotintas jo paties puvėsių ir nuodų ir, be abejo, jis visiškai ligonis. Kad tai pastebėtum, nebūtina būti fiziologu. Tai nustatys mūsų uoslė. Ar riebi kiaulė kelia sveiko gyvulio įspūdį, ar ji nedvokia netgi švariai išprausta?

Taip pat nepakenčiamas ir nutukusių žmonių kvapas.

Gyvuliai atvesti į skerdyklą sukaupia dar daugiau puvėsių, o užmuštieiems prasideda jau greitas irimas, kuris ne kokybiškai, o kiekybiškai skiriasi nuo ligtolinio. Nupenėti buliai, kenčiantys alkį ir troškulį, medžiojamas laukinis žvėris, persekiojamas mirtino pavojaus, sukaupia dar daugiau pūvančio nuodo ir todėl jis skleidžiasi dar sparčiau. Galima nurodyti ir kitų atgalinės metamorfozės pavyzdžių, kaip šlapimas, šlapimo rūgštis, kreatinas ir kt.; paskui, jau nekalbant apie sekinančius nuodus džiova sergančios karvės, joje veisiasi įvairūs mikroorganizmai, kaip trichinos, kirminų kiaušinėliai, ir pan., kurie dauginasi mūsų organizmo audiniuose, ir mes suprantame, kokiame pavojuje atsiduriame, kada valgome mėsą, - kokiais lavonais mintame, rizikuodami savo sveikata ir gyvybe. Todėl mes nuolat sergame, mūsų organizmas, priverstas kovoti su tais žlugdančiais padariniais, vis labiau silpsta, ir mūsų gyvenimas per anksti gęsta.

Irimo produktai, vienam organizmui sukeldami apsinuodijimą, kitam tampa dar stipresniu nuodu. Pūti linkusi mėsos prigimtis, jos gebėjimas greitai irti, kartu su taip vadinamos šviežios mėsos pūvančiomis ligas sukeliančiomis medžiagomis, daro mėsą ypač pavojingą maistui. Alkaloidai, erzinantys nervus, pažadina juose sustiprintą veikimą; nuo to būna momentinis stiprumo pojūtis, kaip nuo degtinės. Degtinės ir mėsos poveikis organizmui labai panašus: jie apkvailina, apsvaigina ir, pagaliau, sukelia mieguistumą. „Pati skaniausia būna mėsa karvės, - sako profesorius Trollis, - kuri sirgo tuberkulioze; ji būna labai švelni ir turi labai vertinamą saldžiai aromatinį skonį, gaunamą pakepinus pūlinius ir skaudulius, kuriuos žmonės su apetitu sučiulpia.“ Ir tai ne viskas: kuris šeimininkas parduos mėsai visiškai sveiką gyvulį, karvę ar darbui tinkamą jautį? Kaime pirmenybė teikiama sergančiam gyvuliui. Kodėl niekas nevalgo mėsaėdžių gyvūnų mėsos? Todėl, kad ji atstumiančio skonio, kuris pareina nuo jų mėsos maisto. Vanagai, varnos, vilkai, lapės ir t. t. - tai tikri maitėdos. Taip pat ir mėsavalgių žmonių mėsa prisotinta visokiomis atstumiančiomis medžiagomis, pasižymi nemaloni kvapu. Afrikos ir Sumatros salos žmogėdros sako, kad jų kaimynų vegetarų mėsa skani, o Anglijos jūreivių, kurių jie paragavo, buvo karti, neskani, trenkė tabaku, kuri jūreiviai kramtė dideliais kiekiais, ir degtine ir gedo ji gana greitai

Mėsa užkrečia kraują, suteikia jam puvimo charakterį, tirština, kaitina jį, daro žmogų tingų, nervingą, pažadina aistras ir apskritai sukelia liguistą nuotaiką. Ta nuotaika visiškai panaši į plėšrūnų ir mėsėdžių gyvūnų, kurie visada paniurę, pikti ir klastingi; ir tai savaime suprantama, kadangi čia yra absoliuti analogija. Jei mėsavalgiai žmonės be mėsos dar valgo ir daržoves, tai teikia jiems mažai naudos, nes jų veikimą nuslopina stimuliuojantis maistas.

Mėsavalgiai gyvūnai ir žmonės priklausomai nuo suvalgomos mėsos kiekio, nemaloniai kvepia, o jų išmatų kvapas tiesiog nepakeliamas. Žolėdžiai kvepia maloniai (arkliai, karvės) ir jų išmatos jiems patiems ir kitiems nebūna nemalonios. Mėsa turi ypatingą įtaką prakaito liaukų išnykimui. Mėsėdžiai apskritai neprakaituoja: dar niekas nematė, kad prakaituotų šuo ar katė; žmonės, valgantys mėsą, prakaituoja mažiau nei vegetarai, ir todėl jie labiau linkę sirgti.

Kokiu lygiu mėsa ir stimuliuojantys gėrimai užkrečia kraują, pakankamai mums įrodė du paskutiniai karai: prancūzų – rusų ir rusų – turkų. Rusų ir vokiečių karių žaizdos gydavo ypač sunkiai, o augaliniu maistu mitusių bei tik vandenį gėrusių turkų ir turkmėnų užgydavo pastebimai greitai. Žaizdos, mirtinos europiečiams, jiems buvo visiškai pagydomos.

Jeigu egzistuotų mėsa, laisva nuo puvančio irimo, tai, neimdami dėmesin moralinio aspekto, ji būtų įmanoma valgyti tiek, kiek ji yra augalinio maisto produktas.

Valgydami mėsą, valgytume, tiesą sakant, augalus; bet toks mąstymas nėra logiškas. Tie augalai, kartą jau suvirškinti, įsisavinti, panaudoti, praranda tą reikšmę, kurią turi šviežias augalinis maistas.

„Bet juk mėsa maistinga, - sako medikai, - nėra ko, vadinasi, ir daug svarstyti“. Pažiūrėkime, ką jie patys mano apie tą maistingumą. Naujausiais daktaro Lemano tyrinėjimų, kuriuos jis atliko asmeniškai su savimi, duomenimis ir remiantis gydytojų Laveso ir Žilberto bandymais su gyvūnais įrodoma, kad šlapimo kiekis esantis pūslėje, tiesiogiai priklauso nuo prarytų baltymų kiekio. Lemanas tvirtina, kad 5/6 baltymų, esančių mėsiskame maiste, pereina į pūslę šlapimo pavidalu. Kada jis kasdien vartojo 30 g baltymų, 25g kasdien rasdavo šlapime, vadinasi, tik 1/5 atitekdavo kūno maitinimui. Ir tai dar abejotina, kaip rodo paskutinis profesoriaus Foito ginčas su Zeegenomu ( Studien uber Stoffwechsel im Thier Korper“. Berlin.1887m.) . Mėsiskas maistas didina fibrino kiekį kraujyje. O šis elementas didžia dalimi lemia uždegimines ligas. Reumatizmo atveju, pvz., Lemano nuomone, 1000 dalių kraujo tenka 10 dalių fibrino, esant plaučių uždegimui 6-9 dalys,. O esant normaliai sveikatai - 3 vienam tūkstančiui.

Mėsa ir kiti stimuliuojantys dalykai įkaitina, ir jau dėl to kenksmingi. Sujaudinimo ar kokio nors afekto būsenoje organizmas nevirškina ir nieko neįsisavina. Maistas išeina nesuvirškintas ir, nepaisant sotumo jausmo, jėgų neprisideda. Normaliam virškinimui ir įsisavinimui būtina nervų pusiausvyra.. Aukščiau minėti bandymai iš dalies paaiškina, kodėl beveik visi mėsą valgantys žmonės, pragyvenę 30 metų, skundžiasi inkstų nepakankamumu. Vartodami mėsą ir stimuliuojančius gėrimus, mes apkrauname inkstus ne pagal jų jėgas: jie turi perdirbti 5/6 mėsos į šlapimą, kad išgelbėtų organizmą. Vartodami įvairius įkaitinančius gėrimus, mes dar daugiau lemiame inkstų silpnėjimą ir išsigimimą, o paskui atsiranda reumatizmas, vandenė ir pan.

Vien tik mėsa niekas negali maitintis ir vienos savaitės. Daryti bandymai su sveikais kareiviais: kai kuriuos jų maitino geriausia šviežia jautiena, bet vien tik jautiena. Du susirgo jau trečią dieną, o likusiems po 4 dienų prasidėjo stiprūs skrandžio negalavimai, paskui uždegimas, taigi teko juos kuo greičiau gelbėti augaline dieta, kitaip jie būtų mirę... Su augaliniu maistu kas kita. Apskritai mėsa suteikia kraujui savo puvimo savybę daro žmones apatiškus, tingius, dėl to atsiranda jų polinkis į kitas stimuliuojančias medžiagas, kurios, savo

ruožtu, kaitina kraują, skatina aistras ir laukinius polinkius. Jeigu su augaliniu maistu duotume arkliui ir mėsos, tai jis taptų laukinis ir nevaldomas. Žalia mėsa stimuliuoja daugiau nei virta. Anglai valgo mėsą beveik žalią, ir todėl jos neigiamas poveikis juose akivaizdesnis nei kitose tautose. Toks sulaukėjimas dvasiniame gyvenime, sukeliamas mėsos, vysto jų arogantiškumą, nesugebėjimą objektyviai mąstyti ir kitus nukrypimus, veikiančius neigiamai charakterį. Kovos už būvį teorija – žmogus žmogui vilkas – atsirado mėsos dėka.

Aš nekalbėsiu apie gyvūnų žudymo ir jų lavonų valgymo moralinį aspektą. Bet pasakysiu, kad ateis laikas, kada žmonės sukūrės mintis apie mėsos vartojimą maistui, kaip dabar sukrečia mintis apie žmogienos valgymą.

Degtinė, alus, vynas midus. Svarbiausia šių stimuliuojančių gėrimų dalis yra alkoholis, kuris ir lemia jų paplitimą. Alkoholis net ir mokslo pripažįstamas organinės gyvybės priešu – nuodu. Degtinė ir visų rūšių užpiltinės turi savyje 45 – 60 proc. alkoholio, alus 2 – 6, vynas 8 – 12, o midus 6 – 10 proc.

Spiritinių gėrimų šalininkai kalba, kad jie maitina ir šildo. Pažiūrėkime, kuo grindžiama ši saviapgaulė. Jei spiritas pakelia kūno temperatūrą<sup>7</sup>, tai kita vertus jis sukelia didesnę tos šilumos išsisklaidymą, ir pastarasis nugali; to rezultatas – temperatūros kritimas, kas jau įrodyta tūkstančių termometrų parodymais. Padidintas šilumos sklaidymasis vyksta taip. Spiritas išplečia odos kraujagysles, tada didesnis kiekis šilto kraujo atiteka į šaltą paviršių ir tokiu būdu daugiau šilumos išeina išorėn. Kraujagyslių išsiplėtimas aiškinamas taip.

Kraujagyslių sienelėse yra smulkūs žiediniai raumenys, kurie nuolatos yra veikimo įtampoje. Ši įtampa priklauso nuo tam tikrų nervinių audinių, pasiekiančių šiuos žiedinius raumenis ir turinčių bendrą centrą smegenyse. Alkoholis paralyžiuoja tuos centrus, nervinis impulsas sustoja, žiediniai raumenys silpnėja, kraujas plūsta į odą, pasireikšdamas raudoniu. Veido raudonis nuo vyno, kurį mes aiškiname kaip pažvalėjimą, yra ne kas kita kaip susilpnėjimo išdava (paralyžius).

Mes sakome, kad spiritas šaltyje sušildo. Tas šilumos pojūtis - apgaulė; mes jaučiame tik gausų kraujo priplūdimą į paviršių, o iš tiesų kraujo temperatūra mažėja. Ta jutimų apgaulė vyksta galbūt dėl smegenų centrų, kurie atsakingi už šalčio jutimą, susilpnėjimo.

Apskritai įrodyta, kad visos spirito vartojimo pasekmės, kurias mes linkę vadinti pažvalėjimu, iš tiesų ne kas kita kaip susilpnėjimo apraiška ( paralyžius ). Girtuoklis pagaliau miršta nuo ypatingo kūno atšalimo. Silpnėjimas lydimas psichinių reiškinių. Visų pirma silpnėja aiškus suvokimas, dėl ko prasideda jausminis gyvenimas, išlaisvintas nuo kritinio mąstymo: žmogus darosi atviras, atsipalaidavęs, nerūpestingas ir drąsus todėl, kad jis aiškiai nesuvokia pavojaus.

Kvailinantis spirito poveikis pasireiškia daugiausia tuo, kad jis užgožia visus rūpesčius ir pačius baisiausius dvasinius kentėjimus. Tuo ir paaiškinama linksma nuotaika girtuokliaujančioje kompanijoje. Spiritiniai gėrimai išvis neskatina aiškių sprendimų: tai prietaras; pažvalėjimas yra tik protinio susilpnėjimo pradžia; mažėjant savikritikai, kyla savimeilės jausmas.

---

<sup>7</sup>Bunge: „ Die Alkoholfrage“, 1887

Bejėgiškumo pasireiškimui taip pat reikia priskirti apgaulingą jausmą nuovargio, kurį mes paprastai vadiname pagyvėjimu, jėgų pakilimu. Įsitikinimas, kad spiritas sustiprina pavargusįjį, prikelia jį naujiems darbams, yra įsisenėjęs prietaras. Nuovargio jausmas yra mūsų organizmo apsauginis jungiklis. Kas jį užslopina, šitą pojūtį, tas panašus į žmogų, kuris per jėgą spaudžia katilo dangtį, kad pakrautų jį daugiau nei telpa, nepaisydamas sprogo pavojaus.

Visiškas nenaudingumas ir netgi žala pačių mažiausių spirito dozių geriau negu mokslinėmis išvodomis įrodyta daugkartine patirtimi kariniuose daliniuose: tos patirtys rodo, kad kariai bet kokiomis klimato sąlygomis, karštyje, šaltyje, darganoje lengviau pakelia visus žygio sunkumus, kai jiems visai neduoda spiritinių gėrimų.

Spiritas taip pat užgožia vieną labiausiai kankinančių jausmų - nuobodulio jausmą. Nuobobulys, kaip ir nuovargis, yra tam tikras mūsų organizmo veiklos reguliatorius. Kaip nuovargis verčia ieškoti poilsio, taip nuobodulys, atvirkščiai, verčia ieškoti darbo, be kurio mūsų raumenys ir nervai silpnėja ir išsiderina, ir žmogus rizikuoja nustoti būti sveikas.

Jeigu mes nuobodulio nepašalinsime kokia nors veikla, tai jis vis labiau ir labiau stiprės ir pagaliau pasieks nepakeliamą ribą. Įdomu stebėti kokių kraštutinių priemonių griebiasi tingūs ir netikę žmonės, kad pašalintų nuobodulį be asmeniškų pastangų. Jie nuolat blaškosi svečiuodamiesi, keičia vietas, vieną pasilinksminimą keičia kitu. Bet visi šie laviravimai būtų beprasmingi, žmonės pagaliau būtų priversti pajudinti smegenis ir savo raumenis panaudoti kokiam nors darbui, jei nebūtų kvaišinančių medžiagų. Spiritiniai gėrimai lengvai juos išlaisvina nuo nuobodulio. Girtuokliai niekada nepripažįsta savo banalumo ir tuštumos. Sąmonė jų nepasiekia. Jie neturi jokių norų, jiems nereikia idealų, jie turi malonaus apsikvailinimo priemonę. Nėra nieko labiau žlugdančio žmogaus vystymąsi, niekas tokiu lygiu nepakerta ir nenaikina jame visko, ką turi geriausia, ir niekas taip garantuotai neatima energijos, kaip sistemiškas nuobodulio slopinimas spiritiniais gėrimais. Alus šiuo atžvilgiu ko gero dar labiau kenkia nei degtinė.

Silpnų spiritinių gėrimų kaip alus, vynas ir midus labai sakoma, kad jie padeda virškinimui. Iš tikrųjų mums žinoma, kad tai netiesa, ir tai patvirtina daugkartiniai bandymai tiek su žmonėmis, tiek su gyvūnais. Įrodyta, kad netgi nedideli spirito kiekiai jau stabdo ir kliudo virškinimui. Spirito įtaka virškinimo organams tokia: jie keičia pepsino ir virškinimo sulčių cheminę sudėtį; Nuolat vartojant jis sukelia iš pradžių lengvą, o paskui chronišką skrandžio ir žarnyno gleivinės apvalkalo uždegimą bei katarą. Spiritas plečia kepenis ir sukelia uždegimą, dėl kurio prasideda jų plėtimasis, mažėjimas ir sukietėjimas. Taip pat žudančiai veikia spiritas ir kitus organus: širdį, plaučius, inkstus, kraują, akis, smegenis ir jų žievę, visą nervų sistemą ir visus audinius atskirai. Žinoma, kad spiritas yra daugelio ligų šaltinis, kad nė vienas organas nelieka jo nepakenktas. Anglų gydytojai įrodinėja, kad pusė ligų prasideda nuo spirito vartojimo ir beveik visi daktarai jau sutinka su tuo, kad iš tiesų daugelis ligų prasideda nuo to, o būtent: nervų ligos, pradėdant lengvu susierzinimu, baigiant pamišimu; be to, šios ligas daugeliu atvejų paveldimos. Pasirodė, kad iš 300 vaikų idiotų 145 - jų tėvai buvo dideli girtuokliai.

Taip pat žinoma girtavimo įtaka nusikaltimams, 70 proc. nusikaltimų Berlyne padaroma spirito įtakoje, Anglijoje - 75 – 80. Taip pat žinoma, kad 20 – 40 proc. civilizuotų šalių vyriškos lyties bepročių dėl savo baisaus likimo turėtų kaltinti spiritą.

Tarp šeimų, atsidūrusių žemiau skurdo ribos Anglijoje 75 proc. atsidūrė ten šeimos galvos girtuokliavimo dėka; Ženevoje ir Paryžiuje 80 proc., Vokietijoje net 90 proc. Ši baisi vargo bedugnė atsiveria aiškiau, kada vietoje procentų pateiksime nuostolius.

„Jungtinėse Valstijose, praneša ministras Everetas, spiritinių gėrimų vartojimas 1860 – 1870 m. m. kainavo 3,000,000 dolerių, sugadino gyvenimą 300,000 žmonių, privertė 100,000 vaikų augti prieglaudose; 150,000 žmonių nuvedė į kalėjimus ar pataisos darbų namus, buvo 2,000 savižudybių priežastis, padarė 10 milijonų dolerių žalą dėl gaisrų ir nusikaltimų ir pagaliau pasmerkė skurdui 20.000 našlių ir milijoną našlaičių“. Tai vyksta Amerikoje, kur visi turi slėpti, kad vartoja alkoholį, nes visuomenės nuomonė tai griežtai smerkia, kur netgi suolelių smuklėse nėra. Kas gi vyksta tose šalyse, kur spiritinių gėrimų vartojimas nėra taip griežtai smerkiamas? Ir nepamirškite, kad pateikti skaičiai sudaro tik nedidelę dalį to, kas iš tiesų vyksta alkoholio, vartojamo nedideliais kiekiais ir atnešančio nors ir mažiau pastebimą, bet kažin ar ne didesnę žalą, įtakoje. O kiek ašarų kasdien, vargo, ligų, kančių, kiek nedorovingumo atneša spiritas tiek jo vartotojams, tiek ir jų artimiesiems; kiek jis pakerta fizinių ir moralinių jėgų. Tai vienodai liečia tiek pavienius asmenis, tiek šeimas, tiek ir visą visuomenę; žodžiu, spiritas būna asmeninių ir socialinių negandų priežastis. Spiritas pavojingesnis nei mėsa; jis žemina žmogų, daro jį nedarbingą, abejingą gyvenimui ir gamtai. Spiritas užmuša žmogaus aukštesnių džiaugsmų siekimą.

Sunkiai velkasi girtuoklis į artimiausią smuklę, įsitaiso ten ir prilimpa prie stalo kaip smala. Spiritas prislopina visus žmogaus gebėjimus ir patys tyriausi, išaukštinantys gyvenimo džiaugsmi jam tampa nepasiekiami, - gęsta visi geriausi jo jausmai.

Visos pastangos išguiti girtuokliavimą bus bevaisės tol, kol priežastys nebus pašalintos. O priežastys yra šios:

1. Alinantis, karštligiškas gyvenimas apskritai.
2. Įprotis maitintis mėsa.
3. Nepralaidūs drabužiai, stabdantys kraujo pritekėjimą į odą ir prakaito išsiskyrimą. Tai verčia sukelti dirbtinį kraujo pritekėjimą. Toks dirbtinis būdas yra degtinė ir pikantiški prieskoniai.
4. Neteisingas maisto ruošimas, dėl kurio valgis praranda maistingumą.
5. Gryno oro trūkumas dieną ir juo labiau naktį, kada miegame užsidarę langus.

Visos šios priežastys gali būti sujungtos į vieną bendrą – neteisingą mitybą.

Girtuoklio veidas praranda protingą išraišką. Greitai išnyksta mieli veido bruožai ir virsta įžūlia fizionomija. Pusė visų Vokietijos vyrų kaip jie sako saikingai geria alų. Nors pas mus ir gerokai mažiau ir ne taip sistemingai geriamas alus kaip Vokietijoje, visgi jo vartojimas šalia

kitų žalingų gėrimų kaip degtinė ir vynas, arbata, kava atneša mums ne mažiau blogio. Mūsų drąsos ir tvirtumo trūkumo šaltiniu, mūsų bejėgiškumo šaltiniu galima laikyti narkotikus: spiritą, tabaką ir kitus žalingus įpročius.

Apie kitus žalingus spiritinių gėrimų komponentus nekalbėsiu, kaip ir apie dar žalingesnių nuodų padirbinėjimą; tik paminėsiu, kad blogai išvalytas spiritas turi eterio aliejaus (oleum solani), siaubingai bjauraus ir dar žalingesnio kaip spiritas. Apie vieną degtinės falsifikavimo rūšį verta užsiminti perspėjimo tikslu. Vakariniuose gubernijose smuklininkai skiedžia degtinę vandeniui ir dėl aštrumo įmaišo pipirų, žibalo ir giros. Šios priemaišos ypač žalingai veikia geriančiuosius: jie praranda kas būtiniausia - dantis, kurie juoduoja, genda ir iškrenta. Reikia suprasti, kad tokį pat poveikį šie gėrimai turi kaulų audiniams apskritai, t. y. sukelia kalcio trūkumą kauluose.

Gira – paprasta ir obuolių – pasižymi tomis pačiomis ypatybėmis kaip ir spiritiniai gėrimai; dar daugiau, turi acto rūgštis; šioji pasitarnauja skrandžio išsiplėtimui, kas dažnai vartojant gali netgi privesti prie mirties.

Kava, arbata, kakava ir šokoladas. Visi šie narkotikai turi savyje vienerūšių alkaloidų – pavojingo nuodo. Šis nuodas kavoje vadinasi kofeinu, arbatoje – teinu, o kakavos pupelėse – tesbrominu. Be to, jie turi kai kurių eterinių aliejų, žalingumu nenusileidžiančių alkaloidams. Kvaišinantis kavos ir arbatos poveikis stato jas į vieną gretą su spiritiniais gėrimais. Jose nėra jokių maistingų medžiagų: tano rūgštis, esanti jose, trukdo virškinti baltymus.

Sako, kad kava maistinga; tai klaidinga nuomonė, nes jos maistingumas priklauso nuo grietinės ar pieno. Visi šie narkotikai laikui bėgant silpnina virškinimo sistemą. Jų įtaka nervams ir kraujui (nemiga, širdies permušimai, irzlumas, karštligiška būseną) visiems žinoma. Kinai – ir tie ne per daug vertina arbatą: jie pastebėjo, kad nuo jos silpsta vyrų pajėgumas, kas ir pas mus taip pat pastebima. Vienas kalifų, įsitikinęs neigiamu kavos poveikiu, uždraudė ją vartoti visoje valstybėje, deja, nesėkmingai. Vienu atžvilgiu arabai atsargesni nei mes: jie verda kavą nedideliuose atviruose puodukuose, kad išeitų „bloga dvasia“. Dr. Gvimaraes iš Rio - Žaneiro atliko labai tikslius bandymus su kava. Jis pasmerkė keletą šunų bado mirčiai; vienus girdė tik kava, kitus – tik vandeniui. Pirmieji kasdien netekdavo svorio dukart daugiau nei antrieji. Taigi kavos įtaka panaši į buljono, kuris ne tik nemaitina, bet stiprina maisto poreikį. Šunys, kuriuos maitino buljonu, dvėšė greičiau už tuos, kurie ničnieko neėdė. Iš šių trijų gėrimų kakava mažiausiai kenksminga, taip pat šokoladas be vanilės ir mažai saldintas, kadangi jis turi nedidelį kiekį teobromino, ir be to jame daug maistingų dalių.

Opiumas, hašišas, morfijus – tai vis nuodingi kvaišalai, kurių poveikis visai panašus. Iš pradžių jie sukelia kaitinantį pojūtį, paskui apkvaišina ir atbukina ir pagaliau sukelia visišką bejėgiškumą, kur kas blogesnį dėl fizinių ir moralinių pasekmių negu dėl spiritinių gėrimų vartojimo. Bet kadangi šios medžiagos pas mus mažai vartojamos, plačiau nenagrinėsiu.

Tabakas. Tabakas kaip ir kitos kvaišinančios medžiagos, turi nuodingų dalių, o būtent ciano rūgštis, amoniako, angliarūgštės ir itin nuodingo alkaloido, vadinamo nikotinu. Nikotinas randamas lapuose, sėklose, sultyse ir tabako dūmuose. Tačiau naujausi tyrinėjimai rodo, kad

nikotinas nėra vienintelis ir stipriausias nuodas, darantis tabaką taip pavojingą. Pirmiausia, jau pats dūmas blogai veikia žmogaus organizmą, užteršdamas audinius, ypač plaučiuose; antra, jame esantis nuodas – krezotis – sustiprina šį poveikį. Užvis svarbiausia, kad tabakas turi ir kitų iš esmės nežinomų lakiųjų medžiagų, kurios vaidina svarbiausią vaidmenį apnuodijant žmogaus organizmą ir užkrečiant kraują. Pastebėta, kad toks apsinuodijimas būna stipriausias žmonėms, kurie rūko tabaką, turintį mažiausiai nikotino, t. y. Havanos cigarus. Kitų šalių, daugiausia europietiškas tabakas, turintis kur kas daugiau nikotino, mažiau kenksmingas už minėtąjį. Labiausiai žudantys yra tie Havanos cigarai, kurie skleidžia didesnę aromatą, t. y. patys brangiausi. Iš čia ir išvada, kad būtent tas aromatas ir kenksmingiausias. Apie apsinuodijimo tabaku laipsnį ir jo apraiškas gana plačias žinias surinko daktaras Tavarieras ir pateikė gydytojų suvažiavime Vienoje.

Ryškiausi požymiai – tai kraujotakos ir virškinimo organų sutrikimas. Dažniausias simptomas - stiprus širdies plakimas, kuris dažnai liaujasi metus rūkyti, bet kartais ir lieka. Jeigu nepaisant šio gamtos perspėjimo rūkoma toliau, prasideda širdies silpnėjimas, dusulys (asthma cordiale ) ir netgi būna uždusimo atvejų. Gydytojas apžiūrėdamas arba nieko neranda, arba nustato chronišką širdies uždegimą arba jos aptekimą riebalais. Ligonis skundžiasi neturįs apetito, skausmais po mentimi, ir pilnumu skrandyje; taip pat vidurių užkietėjimu bei viduriavimu pakaitomis. Nervų sistemos sutrikimas pasireiškia nemiga ir apalpipimais. Be to, tais atvejais, jeigu ligonis gėrė ir spiritinius gėrimus ir gausiai valgė, prasideda pilnėjimas. Prancūzų gydytojai pastebėjo, kad nuolat rūkantys miršta nuo širdies ligų, o ypač nuo nutukimo ir paralyžiaus bei nervų ligų, dažniausiai stuburo smegenų. Psichiatrai Gislenis ir Ažanis per didelį rūkymą laiko bendru šiuolaikinio progreso stabdžiu. Bo prieš dešimt metų prancūzų mokslo akademijai pateikė savo tyrimų rezultatus, iš kurių matyti, kad pati baisiausia visų širdies ligų - angina pectoralis – dauguma atvejų yra tiesioginė rūkymo pasekmė.

Pilnutinei rūkymo pasekių charakteristikai paklauskime ką kalba Alfonsas Karris „Pažvelkime į praeitį – sako jis : prieš 300 metų kada pasiuntinys Nikotis atvežė į Prancūziją pirmuosius tabako pavyzdėlius kad įteiktų juos Jekaterinai Mediči.

Įsivaizduokime kad jis išsirūpino audienciją pas tuometinį kardinolą Joną Lotaringietį, kuriam buvo išdėstyta taip:

„ -Monseigneur, valstybės finansai pašliję. Leiskite pasiūlyti jums naują mokestį, kuris, niekam nebūdamas našta ir nesukeldamas nė mažiausio nusiskundimo, atneš valstybei apie 100 milijonų. Tai bus šalutinis mokestis, kuriam niekas nebus įpareigotas, tačiau beveik visi jį mokės.

„ - Pasiruošęs jūsų klausyti, - turėtų sakyti kardinolas.

„ – Mano planas, Monseigneur, toks, kad reikia palikti išimtinę teisę valstybei prekiauti žaliava, kuri miltelių pavidalu uostoma arba kramtoma, ją taip pat galima rūkyti ir įkvėpti dūmus.

„ Jeigu kardinolas tai išklausė gana ramiai, jis ko gera atsakė:



„ – Tos žaliavos aromatas, reikia manyti, geresnis nei ambros bei rožės?

„ Negalėčiau tvirtinti...kvepia pakankamai bjauriai.

„ – Tada tai galbūt kokia radikali priemonė, panacėja, vaistas koks nors, saugantis žmogų nuo visų ligų ir mirties?

„- Nė kiek, turėjo atsakyti pasiuntinys: - Kas pripras nuolat uostyti šią žaliavą, tas susilpnins savo atmintį ir uoslę, patirs galvos svaigimą, galbūt net apaks ir parkritęs susitrenks. Kas ją kramto, sulaukia sunkaus kvėpavimo ir skausmų skrandyje. Ją rūkantis jau iš pirmų bandymų patiria skausmus širdyje, pykinimą, galvos svaigimą, dieglius ir smarkiai prakaituoja. Laikui bėgant prie tabako taip priprantama, kad tie negalavimai reiškiasi labai pamažu ir tik tada, kai tabakas pasirodo labai stiprus arba bjaurus arba rūkorius vartojo jį pasninkaudamas. Darbininkai, ruošiantys šią žaliavą, lysta, blykšta, jaučia dieglius, vemia, jiems skauda ir svaigsta galva, traukia raumenis, jaučia aštrius ir ilgalaikius plaučių negalavimus ir...

„- Betgi ši stebuklinga žolė – nuodai – turėjo sušukti kardinolas, nebaigęs klausyti projekto pabaigos.

„ – Tikrai taip, monseigneur, - būtų atsakęs pasiuntinys: - jame yra vienas stipriausių nuodų.

„ – Kaip? Ir jūs manote mane įtikinti, kad atsiras kvailių, kurie panorės tai rūkyti ir kišti sau į nosį mokėdami mums už tai pinigus?

„ – O kaipgi; ateis laikas, kai tokių kvailių atsiras daugiau nei 30 milijonų.“

Kardinolas be abejonės būtų liepęs išvesdinti šį žmogų arba uždaryti į beprotnamį. Bet šiuo atveju kardinolas būtų smarkiai apsirikęs. Pasiuntinio žodžiai išsipildė. Vien prancūzai surūko, suuosto ir sukramto tabako daugiau nei 28 milijonus kg per metus. Vokietijoje vienam žmogui tabako tenka triskart daugiau nei Prancūzijoje.

Skyrių apie stimuliuojančias medžiagas užbaigsiu savo pastebėjimais. Aš jau sakiau, kad narkotikų vartojimas turi įtakos vyrų pajėgumo mažėjimui, tokia pat įtaka ir moterims. Miunchene pusė moterų nepajėgia krūtimi maitinti kūdikių, nes geria daug alaus, kuriam veikiant atrofuojasi pieno liaukos.

Profesorius Ranke teigia: „ Sunku įsivaizduoti didesnę prieštaravimą, kai pvz. graikė, besimaitinanti kone vien alyvuogėmis, sugeba išmaitinti savo kūdikį, o mūsų apylinkių ( Bavarija ) sveika, pasiturinti valstietė to negali.“ Prof. Bollingeris sako: „ Jeigu tik 20 proc. motinų negali krūtimi maitinti kūdikių, tai jau aiškiai byloja apie išsigimimą“. Niekur taip neišplitusios širdies ligos kaip Miunchene, o Berlyne pamišimo atvejai dėl gėrimo ( delirium tremens ) tarp gydytų „ Charite“ nuo 1880 iki 1886 metų padidėjo nuo 325 iki 702. Šios gydyklos vedėjas Spinola tvirtina, kad tai vyksta dėl padidėjusio sunkaus bavariško alaus suvartojimo. Gyvybės draudimo asociacija Anglijoje Sceptre – Life – Association ir kitos, remdamosi neginčijamais skaičiais, priėjo prie išvados, kad atsisakę vartoti visus gėrimus, išskyrus vandenį, mes neabejotinai įtakotume žmogaus gyvenimo trukmės pailgėjimą. Savo patikrinimo lentelėse jie visiškai atskyrė vartojančius visokiausius gėrimus nuo tų, kurie priklauso kokiai nors blaivybės bendruomenei arba surašant pažadėjo

nevertoti jokių gėrimų išskyrus vandenį. Patikrinus 1884 m pirmųjų buvo likę gyvi 22 proc., antrųjų – 54 proc. „Visapusiško gyvybės draudimo asociacijos“ vedėjas dr. Valteris Giletis Niujorke sako, kad 20 – mečiai draugijos „Susilaikymas“ nariai gali tikėtis pratęsti gyvenimą iki 44 metų vidutiniškai, nesusilaikantys – vos 15. Girtuokliai į apskaitą nebuvo traukiami.

Romos cezarių laikais ( Numa Pompilijus) vyras turėjo teisę skirtis su žmona, jei ši pasigėrė nuo vyno. Piliečiams iki 30 – ties buvo griežtai draudžiama gerti vyną. Ir tada Roma buvo galinga bei išliko tokia ilgai. Kada įsigalėjo girtuokliavimas ir apsivalgymas, tauta sumenko ir smuko; ir visgi senasis pasaulis nežinojo aštrių prieskonių, degtinės alaus, kavos, arbatos nei mineralinių vaistų, nei skiepijimo nuodo (raupai). Kokiais tad mes atrodome palyginus su ta smukusia liaudimi? Apgailėtina panašybė į žmogų. Jeigu ne senovės skulptūros, visai nežinotume, kaip turi atrodyti žmogus. Jau nebekalbėdami apie vidinį išsigimimą, pažiūrėkime atidžiai, kokia mūsų išvaizda. Pažiūrėkite į veido bruožus – tiek vyrų, tiek moterų, - kokie jie išsigimėliai. Ant plonų arba išsipūtusių kojų kaip maišas ar moliūgas kabo pilvas, vienas neapsakomai storas, kito oda susiraukšlėjusi ir vos laikosi ant skeleto: veido spalva purvinai geltona arba blausiai raudona, akys drumstos, nosis visada nusukta į šalį, ištinusi; sukepę lūpos, iš burnos nepakenčiamas kvapas, apgailėtina augmenija ant galvos, veidas raukšlėtas jau nuo mokyklos laikų; vietoj malonios džiaugsmingos šypsenos veide kažkokia neapibrėžta grimasa, visiškai šviežumo praradimas, - nieko, kas liudytų jame valios jėgą. O burna? Tai kažkokia dvokianti pragarmė, apdovanota geltonais arba žalsvai raudonais pūvančiais kapliais, vadinamais dantimis.

Be nosies niekas nedrįstų pasirodyti žmonėse; kiekvienas žino, kad šis trūkumas atgrasus, kad jis pažeidžia patį esminį estetinį jausmą. Visi žino, kad šis trūkumas yra negarbingų ligų, dėl kurių patys kalti, pasekmė, nes nepaisė gamtos dėsnio – proto. Visi žino, kad tai gėda. Plikė, dantų iškritimas, nutukimas – visa tai neprotingo gyvenimo, neprotingų piktnaudžiavimų arba tikro gėdos jausmo nepaisymo pasekmės.

Visa atsakomybė dėl išsigimusių ir kenčiančių vaikų gula ant jų gimdytojų pečių. Ta atsakomybė, apie kurią senovės fiziologai sako, kad „tėvų nuodėmės persiduoda vaikams iki trečios ir ketvirtos kartos“ (atavizmas), turi perspėti ir priminti tėvams perduoti savo palikuonims tik geranoriškumą, sveikatą, dvasios ir kūno grožį. Tik šių pareigų vykdymas gali pelnyti vaikų meilę ir visuomenės pagarbą; meilė užtarnaujama, bet ne įgyjama reikalavimais. Nežinojimas yra didžiulė nelaimė; gi sąmoningas gyvenimo įstatymų laužymas yra nuodėmė, atvedanti iki visiškai fizinės ir dvasinės griūties.

Stebėtina, kad žmonės, taip įtemptai besidarbuojantys savo fizinės griūties labui, tuo pačiu metu aštrina savo protą, kad išaugintų gražias ir naudingas arklių, veislinių karvių, jaučių, avių, šunų ir kitų naudingų gyvūnų veisles ir savo tikslą pasiekia. Bet išauginti stiprią, gražią ir sveiką žmonių rasę niekas dar nekėlė sau užduoties.

Kodėl? Todėl, kad visuomenė nugrimzdo savo ištvirkusio gyvenimo būdo liūne ir malonėtų kitus priversti galvoti už save, ypač gydytojus. Tarp kitko šie pastarieji išsirinko tokį kelią, kad greičiau, galima sakyti, dirba galutinio visuomenės išsigimimo labui ir sustiprintai ruošia jos pražūtį. Gydytojų pasekmės turėtų atverti visuomenės akis, ir ji pati turi imtis savo

išgijimo vadžias į savo rankas. Tik tada galima laukti tokių rezultatų, kurie pasiekti naminių gyvūnų auginimo kultūroje.

Esant tokiai organizuotai kūno sekimo sistemai, jėgų, sveikatos, paskutinių proto ir kūno galimybių likučiams, belieka tik stebėtis ta milžiniška, neišsenkančia mūsų pirminės prigimties jėga, kuri kiekvienoje naujoje kartoje iš naujo beveik visiškai atsistato ir tuo pačiu duoda mums paguodžiantį įrodymą, kad ir visiškai atgimimas įmanomas, reikia tik grįžti prie amžinų mūsų rūpestingos gamtos įstatymų.

## VI

### Prieskoniai

Apie įvairius prieskonius kaip *paprastasis ir turkiškasis pipiras, lauro lapas, muskato riešutas, cinamonas, vanilė ir t. t.* reikia pasakyti, kad jie brangūs, maistui gaminti nereikalingi ir panašiai kaip narkotikai kenkia sveikatai. Kaip narkotikai veikia nervus, taip aštrūs prieskoniai dar daugiau ardo virškinamojo trakto gleivinę. Dirginančiai veikdami jie sukelia kraujo pritekėjimą, tad susidaro išpūdis, jog kyla apetitas. Ilgai juos vartojant atsiranda ilgalaikis gleivinės uždegimas ir tada skrandžio bei žarnyno kataras. Tuo pačiu kaista kraujas, taip pat visas organizmas apsinuodija lygiai kaip narkotinėmis medžiagomis. Ypač prieskoniai veikia lytinę nuotaiką; greitai ją sužadindami, jie sukelia lytinį išsiliejimą, kuris paprastai baigiasi greit užplūstančiu visišku išsekimu; prieskoniai atima miegą, kaitina kraują, žadina aistras ir kaip pasekmė sukelia bendrą kraujo užkrėtimą.

*Cukrus ir medus.* Paprastasis cukrus yra dirbtinis produktas: jis gaunamas iš cukranendrių, runkelių ir sorgo ir, kaip išskirtas iš organinio augalų junginio bei sutirštintas, praranda savo maistines savybes. Kaip to įrodymas tarnauja jo vartojimo netinkamos pasekmės, visiškai panašios kaip vartojant prieskonius. Labiausiai cukrus didina rūgščių perteklių skrandyje. Vartojamas mažais kiekiais jis veikia kaip prieskonis, prislopina skonį, suerzina skrandį ir sukelia didžiulį sulčių išsiskyrimą. Ir kadangi cukrus vartojamas kasdien, tai jis daugiau nei kiti prieskoniai ir palaiko bendrą liguistą būseną. Cukrus suerzina, daro žmogų vangų, sunkų. Kaip prieskonį cukrų reikia atmesti. Vaisiai ir daržovės savo natūraliu pavidalu turi tiek cukraus kiek mums reikia.

Cukraus fabrikuose cukrų baltina ultramarinu, ir dėl to jis turi šių dažų nuodingas savybes. Dar labiau dirginančia medžiaga reikia laikyti medų dėl jame esančio vaško ir stipriai veikiančių eterinių aliejų.

*Actas.* Dėl savo dirginančių savybių actas priskiriamas prie stimuliatorių. Jame esanti acto rūgštis kaip ir visos dirbtinės rūgštys bei neprinokusių vaisių natūrali rūgštis ardo raudonuosius kraujo kūnelius vadinamąjį hemoglobina. Molešoto nuomone, motinų, vartojančių daug dirbtinių rūgščių, piene mažėja riebalus kaupiančių burbuliukų. Teigtina, kad rūgštys per daug prasiskverbia į visą organizmą, kenkdamos jam kaip ir kiti mitybai

netinkantys produktai. Jų vietoje tiktų vartoti rūgščius obuolius, pomidorus, citrinas ir rūgštynes.

*Druska.* Druska yra daugiau ar mažiau kenksminga stimuliuojanti priemonė. Druskos mūsų organizmas neįsisavina ir ją šalina tokią pat kaip ir gavo. Kaip aš jau sakiau, druska mūsų mityboje atsirado kartu su virimu, dėl kurio prarandamas natūralus produkto skonis. Valgiai, išvirti iki minkštos konsistencijos, praranda savo natūralias, paprastai energizuojančias dalis, ir todėl maistas reikalauja dirbtinių stimuliuojančių prieskonių, kitaip jis prėskas, neskanus. Žaliam, natūraliam maistui druskos niekas nededa. Yra daug genčių, visai nevartojančių druskos, ir kai kurie žmonės sąmoningai jos atsisako, to dėka ir vieni, ir kiti džiaugiasi puikia sveikata. Druskos visada yra augaluose, ir ji būtina mūsų organizmui; bet tam tinka tik organizuota druska, esanti organiniuose junginiuose su kitomis augalų medžiagomis. Ir šitos druskos pakankamais kiekiais mums duoda grūdai, nekalbant jau apie daugelį daržovių.

Tiesa, chemija dar nenustatė skirtumo tarp mineralinių ir augalinių druskų, bet kad tarp jų yra esminis skirtumas rodo tai, kad mineralinių druskų kristalai yra šešiakampiai, o organinių aštuoniakampiai.

Nuolatinis, kad ir ribotas druskos vartojimas yra viena pagrindinių mažakraujystės ir nutukimo priežasčių. Druska veikia gyvą audinį taip pat kaip ir sūdomą mirusį: ji įsiskverbia į audinius, tiek iš audinio, tiek iš kraujo ištraukia įvairius elementus, tarp jų svarbiausius kraujo elementus geležį ir natrij, kurie pasišalina su išskyromis; gi šitų elementų trūkumas kraujyje prišaukia aukščiau minėtas ligas. Dabar suprantama, kodėl mūsų karta tokia mažakraujė ir taip išblyškusi. Druskos vartojimas turi dar ir kitų pasekmių. Mineralinė druska, užsilaikiusi audiniuose, ištraukia iš kraujo vandenį, sukelia stiprų troškulį, kurį patenkinant susidaro vandens pūslės ląstelėse ir kūne.

Dėl pagrindinių dalių trūkumo kraujyje, dėl vandens gausos atsiranda polinkis tukti. Kūno pilnumas nėra jėgos požymis, o atvirksčiai – silpnumo, dažnai netgi nepaisant veido rausvumo; pilnumą dažnai lydi mažakraujystė.

Veido bėrimas, akių uždegimas, migdolinių liaukų patinimas, nosies raudonumas, karpos, ausų skausmai, dantų gedimas, dantenų susilpnėjimas, kepenų, skrandžio ir tiesiosios žarnos negalavimai, skausmai šlapimo pūslėje, hemorojus, akmenys šlapimo pūslėje ir daugelis kitų ligų yra tiesioginė mineralinės druskos vartojimo pasekmė<sup>8</sup>. Neigiamos druskos kaip ir prieskonių pasekmės, aš manau, pakankamai išaiškintos. Nepaprastą arabų ištvėrmę troškulio atžvilgiu Saliustis priskiria jų susilaikymui nuo druskos.

## VII

### **Pienas ir kiaušiniai**

---

<sup>8</sup>Dr. Aderholdtis „ Das Kochsalz als Feind der Gesundheit“.

Nors pienas ir kiaušiniai neginčijamai turi visokių vertingų maisto medžiagų ( kurias aš ir nurodau pridedamoje cheminėje maisto medžiagų lentelėje), bet vis dėlto dėl daugelio svarbių priežasčių jų negalima skirti žmogaus mitybai tinkamomis medžiagomis. Štai tos priežastys:

1. Visų pirma, jie yra gyvulinės kilmės ir todėl gamtos neskirti mums. Mums gerai žinoma, kad augalinis pasaulis skirtas gyvūnų pasaulio mitybai.

Karvės pienas skirtas veršiukui; asilės – asiliukui; kumelės – kumeliukui, bet ne vilkui arba žmogui.

2. *Pienas* tokiu pavidalu kaip mes jį vartojame, yra ligas sukeliantis produktas; laukinėje būsenoje, kai veršelis išmoksta maitintis savo natūraliu maistu, augaliniu, motinos pieno liaukos nustoja gaminti pieną, tešmuo susitraukia, ir gyvulys iš naujo sukaupia jėgas savęs maitinimui. Tolimesnė pieno gamyba, didelis nukaręs tešmuo, visa tai taip dirbtina, kaip didžiulės kepenėlės žasų, penimų Strasbūro pyragams; žmogus pats daugelį gyvūnų pasmerkia liguistam augimui ir vystymuisi.

Sergantis gyvulys nuolat yra daugiau ar mažiau karščiuojančios būsenos. Šią ypatybę karvės perduoda savo pienui. Nuo nuolatinio pieno vartojimo gaminasi perteklinis seilių kiekis. Nors pienas ir greit įsisavinamas, bet neduoda kūnui elastingumo, o sukelia patinimus. Vaikai, gausiai maitinami pienu, brinksta, o tėvams atrodo, kad jie gerai maitinasi. Kada jau vėliau skrandis atsisako virškinti pieną ir dėl tokio blogo virškinimo vaikams atsiranda šašai, - tėvai negali suprasti priežasties.

*Kiaušinis*, kaip gyvūno užuomazga, yra mitybos produktas, artimas mėšai. Pastaruoju metu moksliniuose rateliuose atsirado įsitikinimas, kad nė vienas žmogus nesuvirškina kiaušinio baltymo ir kad skrandis jį pašalina nepalietę arba šlapimo pavidalu. Tolimesni tyrinėjimai parodė, kad šunys, šerti tik kiaušiniiais, po kurio laiko nusibaigdavo.

Pieno ir kiaušinių vartojimas sukelia polinkį į nesaikingą mitybą. Visa, kas taip ap sunkina mūsų skrandį: įvairūs pyragaičiai, kremai, saldūs patiekalai ir kt., - visa tai gaminama būtinai su pienu, kiaušiniiais ir sviestu; visa tai apgauna mūsų skonį tariamu gardumu, o iš tiesų besąlygiškai kenkia sveikatai. Be cukraus visuose šiuose kepiniuose kenksmingas sviestas, kuris šiuo atveju perdirbamas į nuodingas sviesto rūgštis.

*Sūriai*. Iš visų sūrių mažiausiai kenkia mažai sūdyti lenkiški sūriai, šiek tiek paskaninti kmynais. O visi kiti sūriai, visokie šveicariški, Česterio, olandiški, - jie visi nuodingi, nes jie yra irimo produktai, puvimo charakterį turintys dariniai.

Grietinė ir grietinėlė. Visada reikia žiūrėti, ar grietinėlėje neprimaišyta miltų, krakmolo, kalkių, o grietinė turi būti šviežia ir ne itin rūgšti.

*Sviestas*. Karvės sviestas, kuris bent kiek turi kvapą, netinka vartoti ir visada kenkia, nes jis jau turi sviesto rūgštis ir gedimo produktų. Virtuvei tinkantis sviestas turi būti malonaus kvapo. Geriausias sviestas sumušamas iš saldžios grietinėlės, tada jis turi migdolų kvapą. Karvės sviestą virtuvėje visada gali pakeisti augalinis aliejus, pavyzdžiui, aguonų, saulėgrąžų,

riešutų, Provanso ir kiti. Bet visų geriausia maistui nevirtoti jokių riebalų; jų vartojimas visada reiškia nutolimą nuo natūralios mitybos.

Visokiems kepiniams reikia baisiai daug riebalų. Paprasto kepimo juodai ar baltai duonai būtinas tik žalias aliejus. Vegetarinei duonai išvis nereikia riebalų, žali grūdai neįmanomi valgyti su jokia sviestu ar aliejumi, nors labai tinka juos valgyti su riešutais. Tas pats su daržovėmis. Kuo išradingesnis patiekalas iš jų, tuo daugiau reikia aliejaus, kitaip bus neskanu. Žodžiu, galima pasakyti, patiekalo tinkamumo valgyti kriterijus yra jo papildymo riebalais kiekis

Be riebalų lengvai būtų galima išsiversti, ir tai būtų didžiulis pasiekimas mūsų mityboje. Patiekalai be riebalų ne tik sveikesni, bet ir skanesni, nes mes pajuntame tikrą augalinio maisto skonį, kurį užgožia riebalai. Paprikos, pavyzdžiui, šiuo atveju verdamos minkštai, paskui truputėlį sūdomos, tada pridedama kas nors iš daržo, šiek tiek bulvių ir žalių petražolių.

Visų rūšių kopūstus iš pradžių reikia truputį apvirti verdančiame vandeny, tada, truputį pasūdžius, troškinti, dėl tirštumo uždaryti žalia tarkuota bulve ir miltais. Jaunus žalumynus: visokias paprikas, morkas,, ropes dera troškinti nedideliame kiekyje vandens, pasūdyti, dėl tirštumo uždaryti miltais, apibarstyti petražolėmis. Taip pat visokios sriubos su kruopomis ir daržovėmis verdamos su nedideliu kiekiu druskos, be riebalų; dėl tirštumo pridedama nedaug miltų ir dėl skonio – smulkintos žalios petražolės.

Pirmieji bandymai gali kiek nenusisekti, bet laikui bėgant atsiranda įgūdis. Aguona, savaime maistinga ir turinti daug riebalų, sėkmingai gali būti berinama į visokius valgius, pavaduodama riebalus.

*Riebalai nevirškinami* (apie gyvulinius riebalus: margariną, oleomargariną, apie bjaurų sviestą ir kalbos nėra), nemaistingi ir neaugina ląstelių. Visų rūšių riebalai patys savaime žalingi, nes jie nėra sudėtinė augalo dalis ir nesijungia su liaukų išskiriamomis sultimis. Pastebėta, kad pieno rūgštis kraujyje nuo riebalų turinčio maisto – drumsta ir užteršta, o nuo maisto, neturinčio riebalų, - švari.

*Karvių laikymas.* Jeigu motinai patartų paimiti žindyvę, nuolat būnančią tamsioje, drėgnoje, tvankioje ir dvokiančioje patalpoje, kuri nuolat voliojas guolyje iš savo išmatų, persisunkusi nuosavais nuodais ir savo pačios pūvančių ekskrementų garais, ji ne tik su pasišlykštėjimu atsisakytų, bet turbūt suabejotų siūlančiojo sveiku protu. Ir vis dėlto niekas neatbaido mūsų nuo mūsų maitintojų karvių, jau nekalbant apie tai, kad fiziologiškai subrendusiems su visais prasikalusiais dantimis žmonėms žindyvės nebereikalingos. Gyvulio vystymuisi ir sveikatai būtina šviesa, oras, judėjimas ir natūralus (ne dirbtinis kaip runkelių išspaudos) pašaras. Gerai žinoma, kad visoks organinis gyvenimas vystosi ir sėkmingai egzistuoja tik tai saulės šviesoje.

Todėl iki tam ribos sveiką pieną duos tik tos karvės, kurios laikomos šviesiuose, sausuose, švariuosre, gerai vėdinamuose kaip žmonių būstai tvartuose, esant 12 – 15 laipsnių

temperatūrai, be to, reikia karvę kasdien šukuoti šepėčiu ir išleisti į gryną orą pajudėti keletą valandų.

(Turint tai mintyje, galima įsivaizduoti, koks turėtų būti pienas miesto pieninėse). Vanduo gėrimui ir indų plovimui turi būti idealiai švarūs, melžimo indai ir pieno saugyklos bei patalpos jiems laikyti turi būti pavyzdingai sutvarkytos; tuo atžvilgiu negali būti perdėta. Kas negali atsisakyti pieno, turi jį gauti tokiomis sąlygomis.

## VIII

### Apie virškinimą

Prieš pereidamas prie virto vegetarizmo aš dar kartą turiu grįžti prie virškinimo reikalų. Aiški šio dalyko sąvoka dar reta netgi tarp fiziologų, ir todėl aš dar kartą pasistengsiu pakartoti visa, kas pasakyta, kad užpildyčiau spragas.

*Virškinimas burnoje.* Burnos ertmė turi tam tikrą skaičių liaukų, gausiai išskiriančių seiles, kuo lengvai gali įsitikinti alkanas žmogus, kai jam matant valgį taip gausiai „varva seilė“, kad jis priverstas ją ryti.

Normaliomis sąlygomis šios liaukos per dieną išskiria vidutiniškai vieną butelį seilių. Seilės – tai tos virškinimo sultys, kurios netirpsta vandenyje, taigi ir kraujyje, krakmolines maisto dalis paverčia slykliu arba tirpstančiu cukrumi, tinkamu organizmui įsisavinti, t. y. atnaujinti organizmui. Tuo, kad seilės paverčia krakmolę cukrumi, lengva įsitikinti, kai kramtome nesūdytą ir nesaldintą vegetarinę duoną; iš pradžių nejaučiame skonio, bet kai seilės apdoroja duoną, ji darosi saldesnė ir skanesnė. Taigi, jei mes tinkamu būdu nepalaikome miltinių valgių burnoje pakankamą laiką, jie beveik be naudos praeina per virškinamąjį traktą netinkami įsisavinti, nes tik dalinai plonosios žarnos tą darbą atlieka. O juk miltų produktai sudaro apie  $\frac{3}{4}$  mūsų maisto. Skrandis ir storosios žarnos miltinių dalių nevirškina. Miltinis maistas, nepakankamai suvirškintas burnoje, ne tik eina perniek, bet ir apkrauna virškinimo organus nereikalingu balasto šalinimu. Tuo pačiu iš skrandžio ir žarnų mes atimame jėgas, kurios jiems reikalingos kitam darbui; apkrauti darbu jie patys ima blogai veikti. Visa tai dažnai atsitinka su bedančiais, nors ir jaunais žmonėmis. Jie nuolatos skundžiasi skrandžiu. Tos nesuvirškintos miltų dalys drauge su kitais maisto produktais patenka į kraują, ir tai būna dažna ligų, sukeltų netaisyklingos kraujotakos ir kraujo užteršimo, priežastis.

Dabar nesunku suprasti, kokią skriaudą darome sau nepakankamai arba visai nekramtydami, tokiu būdu nevirškindami burnoje. Ši aplinkybė taip pat paaiškina, kodėl mes taip noriai valgome riebų maistą, kodėl jį labiausiai valgo žmonės turintys blogus dantis arba įpratę valgyti nervingai, karštligiškai skubėdami. Teisingai elgiantis organizmas pats parūpina jam reikalingus riebalus iš tinkamu būdu suvirškintų miltų.

Nėra abejonės, kad virškinimas burnoje visais atžvilgiais laikomas „pagrindiniu“. Tinkamu būdu virškinti burnoje galima kramtant, o energingai kramtomas tik kietas maistas. Tai

žinodama gamta pateikia mums maistą tik kietu pavidalu. Šią aplinkybę turime prisiminti, kai verdame maistą. Kai mes prisiverčiame kruopščiai kramtyti maistą, tai, nors iš pradžių su mūsų prastais dantimis tai sekasi sunkiai, palaipsniui prie to priprantame; kramtant grūdus prasti dantys, taip pat dantenos bei žandikaulių raumenys palaipsniui treniruojasi, įgauna jėgos; kartais atsitinka, kad dantys iš naujo išauga, o skylės juose užsitraukia. Kas visai neturi dantų, tas vietoj kieto žalio maisto vartoja įvairius miltinius patiekalus kaip kukulius ir kt., kuriuos sėkmingai galima ilgai kramtyti vien dantenomis ir kaip reikia virškinti burnoje. Žmonėms, kenčiantiems dėl nevirškinimo, apskritai išsekusiems, virškinimo sultys taip pat būna silpnos ir netinkamos sudėties.

Tokie žmonės privalo, nors labai atsargiai, pereiti prie kitokio gyvenimo būdo, kad pagerintų kraują ir virškinimo sultis. Tai vienintelis išsigelbėjimo kelias. Ir pradėti reikia nedelsiant nuo grūdų ir kitų kietų atsargų kramtymo. Iš pradžių tai bus nelengva, nes kramtymo raumenys visai atpratę nuo darbo; nebus ir skanu, todėl, kad nesigamina pakankamas seilių kiekis ir negali susidoroti su krakmolingomis dalimis. Bet ilgai susiformuos reakcija. Sukramtytas maistas bus lengviau virškinamas, duos geresnę kraują ir limfą, kurie savo ruožtu gamins geresnes sultis, taip pat ir seiles. Stipresnės ir gausesnės seilės vis energingiau ima virškinti, ir tokiu būdu organizmas palaipsniui atsistato.

Dabar galima įsivaizduoti, kiek nepagrįsta gydytojų nuomonė, kai jie virškinimo sulčių trūkumą bando pakeisti dirbtinėmis. Į virškinimą burnoje jie visai nekreipia dėmesio ir nesistengdami ištaisyti silpną pepsino išskyrimą, taip pat skrandžio rūgščių, bet pakeisdami šiuos dalykus išspaudomis iš lavonų bei mineralų<sup>9</sup>, tariasi sugebą pakeisti natūralias, verčia ligonį tai vartoti, stengdamiesi taip ištaisyti blogą virškinimą. Šių gydytojų nuomone dantys ir seilių liaukos esančios nereikalingos ir žmogus galės lengvai išsiversti be be nuosavo pepsino ir skrandžio rūgščių.

*Dantys.* Keistai atrodo mūsų kultūringa visuomenė, nuolat kenčianti dantų skausmus kaip sugedusių dantų pasekmę. Tai tiesioginė mūsų nenatūralios mūsų mitybos ir gyvenimo apskritai, ypač karšto maisto vartojimo, pasekmė. Tautos, nevarojančios karštų gėrimų, valgančios tik atšaldytą arba žalią maistą kaip turkai, arabai, negrai turi puikius baltus dantis. Tą patį matome ir gyvuliuose. Darbo ir pieniniai gyvuliai, maitinami šiltu maistu, nuoviromis, virtomis bulvėmis su garinta lupena, nuolatos netenka dantų. Tikriausiai daugelis pastebėjo, kad viršutiniai dantys genda greičiau nei apatiniai. Tai dėl to kad mes, įsidėję į burną karštą kąsnelį, nejučiomis jį liežuviu spaudžiame prie viršutinių dantų, ties kuriais įtraukiame ir išpučiame vėsinantį orą. Toks greitas dantų sušildymas ir atšaldymas sukelia mikroskopinius dantų emalio plyšius, kurie nuolat visa tai kartojant vis labiau gilėja. Visokie ardentys skysčiai, patekdami į tuos plyšius, vis labiau ir labiau gadina dantis. Dantų irimas iš vidaus vyksta dėl bendro mūsų kūno skysčių užteršimo.

Fiziologų nuomonė, kad galima atnaujinti visą organizmą išskyrus dantis, yra visiškai klaidinga. Dantis taip pat pasiekia nervai ir kraujo indai, kaip ir visas likusias kūno dalis,

---

<sup>9</sup>Dirbtinį pepsiną gamina iš užmuštų veršelių skrandžių, o skrandžio rūgštis pakeičia druskos rūgštimi.



išskyrus tik raginius audinius. Naujausi stebėjimai, atlikti tarp vegetarų, parodė, kad dantys atsinaujina

Palankiomis sąlygomis, maitinantis paprikomis, duoniniais grūdais ir kt. , turinčiais daug kalcio ir fosforo junginių, iš kurių susidaro dantys<sup>10</sup>. Būna netgi atvejų, kad išdygsta treči dantys. Niekam nepatariu išgedusių dantų plombuoti auksu ar kitu metalu. Geriausia išvalyti ir cementuoti kiaurymę, o iškritus atnaujinti cementą. Šį patarimą aš galiu teikti visiems kenčiantiems dėl dantų, tai mano 24 metų stebėjimo rezultatas.

*Maisto temperatūra.* Gamta nesukuria šilto maisto; natūralaus maisto temperatūra visada vidutinė – maloniai vėsi. Maistas karštesnis nei 30 laipsnių, t.y. negu normali kraujo temperatūra – kenksmingas. Susiliesdami su tokia temperatūra audiniai silpnėja kaip visiems žinoma. Kai valgome šaltą maistą, jis sukelia didelį kraujo pritekėjimą į gleivines, o tuo pačiu gausenį virškinimo sulčių išsiskyrimą. Šaltas maistas šildo skrandį, o šiltas vėsina. Gyvulys, šertas šiltu maistu turi tokias silpnas žarnas, kad jos visai netinka dešroms kimšti, nes trūkinėja, ir dešrininkai nenoriai jas ima. Lygiai taip pat silpnėja mitybos organai žmonių, valgančių karštą maistą. Laukiniai gyvūnai, nepažįstantys karšto maisto, puikiai išsaugo savo audinius ir dantis iki pat mirties. Labai šaltas maistas, šaltesnis nei 8 laipsniai, taip pat kenkia kaip ir karštas. Šalčio poveikis organizmui panašus kaip ir karščio, ir žaizdos nuo nušalimo labai panašios į nudegimus.

*Nevalgyti kartu virto ir žalio.* Mūsų pripratimas valgyti virtą maistą kaip daugybės kartu palikimas tvarkosi taip, kad silpnos virškinimo sultys lengviau susitvarko su virtu maistu negu su žaliu, reikalaujančiu energingesnių virškinimo sulčių. Todėl, kai mes valgome drauge virtą ir žalią maistą, tai virškinimo sultys daugiau arba išimtinai susidoroja su virtu maistu, o žalias geriausiu atveju neperdirbtas pasišalina iš skrandžio, o dažnai lieka jame, sukeldamas įvairius ligos reiškinius. Egzistuoja paplitusi nuomonė, kad riešutai – nevirškinamas maistas. Bet tai klaida. Iš tiesų netgi silpnas skrandis gerai juos virškina, jeigu riešutus valgome vienu arba su kitais žaliais produktais. Jei juos valgysime jau pripildę skrandį, tada, žinoma, jis negalės jų suvirškinti – čia jau ne riešutai kalti, o mūsų nesugebėjimas maitintis.

*Niekada nedera valgyti ir gerti vienu metu.* Tuomet skrandis prisipildo skysčio ir išsina kažkas panašaus, kaip valgant drauge virtą ir žalią. Visų pirma skystis trukdo prasiskverbti virškinimo sultims, užimdamas jų vietą. Skrandis, užuot ėmęs virškinti, turi susitvarkyti su skysčiu sugerdamą jį.

Tokiu būdu ne tik stabdomas virškinimas, bet, dar daugiau, skrandis eikvoja daug papildomų jėgų virškinimo nenaudai. Be to, skrandis nesugeria viso vandens, kuris įsimaišo į maistą, dėl to į maistą neprasiskverbiam virškinimo sultys, ir dėl to jis nesuvirškinamas ir kaip reikiant neįsisavinamas. Be to, jau išsiskyrusios virškinimo sultys praskiedžiamos į skrandį patekusio skysčio ir dėl to praranda savo jėgą. Dėl to gerti dera arba ½ val. prieš valgį arba 2-3 val. po jo.

---

10Žr. Spohr. „Die naturangemasse Pflege, des Mundes und der Zahne“. Leipzig. 1887m.

*Vanduo.* Tikras, natūralus ir vienintelis gėrimas visam organiniam pasauliui yra vanduo, tyras, niekuo – nei chemiškai, nei mechaniškai, - neužterštas. Pats geriausias – šaltinio. Yra vanduo, sumaišytas su įvairiomis priemaišomis, kurias jis ištirpina, pereidamas per įvairius sluoksnius po žeme. Tokio vandens negeria joks gyvūnas, o augalai vengia arba žūva jame. Tokį vandenį gamta pažymėjo atstumiančiu kvapu, tarsi perspėdama gyvūnus, kad jis pavojingas. Gyvūnai paiso gamtos perspėjimų, gi žmonės dėl to netikusio kvapo ir skonio įžiūri gydomąsias savybes. Gydytojai liepia jį gerti nuo įvairių ligų. Jie gi visada žino geriau nei kvaila gamta, jie visada ir visur turi ją pataisyti, užuot patys pasimokę iš jos. Jeigu tam ar kitam ligoniui padėjo tie ar kiti mineraliniai vandenys, tai nėra vandens poveikis, o laisvas gyvenimas gryname ore, laikinas blogų įpročių atsisakymas ir pan. išorinės sąlygos, daugeliu atvejų susiję su mineralinių vandenų vartojimu; ne dėl, o būtent nepaisant to užteršto vandens vartojimo žmonės pataiso savo sveikatą.

Jeigu mineraliniai vandenys būtų žmogui būtini, tai gamta juos būtų išdėsčiusi visuose žemės kampeliuose, kaip tyrą ir švarų normalų vandenį, būtiną visam gyvajam pasauliui.

*Maisto įvairovė.* Kaitalioti maistą būtina, kai jį valgome virtą. Kai jį valgome žalią, ši permaina vyksta pagal metų laikus. Esant virto maisto dietai maisto vienodumas sunkiai pakeliamas, - maistas greit atsibosta.

Tai, ko organizmas neranda virtame maiste, kas iš jo verdant atimama, jis stengiasi gauti maisto įvairovėje, kas savo ruožtu sukelia bodėjimąsi vienu maistu ir prisirišimą prie kito ir t. t. Versti organizmą vartoti vieną maistą nedera, - tokio maisto jis nevirškina. Tame slypi viena svarbiausių priežasčių, dėl kurių gyventojai, besimaitinantys beveik vien bulvėmis ( žr. skyrių „avižos“), vartoja tiek daug druskos ir silkės ir yra linkę į spiritinius gėrimus. Šis menkavertis maisto produktas greitai prisotina organizmą; tada žmonės, norėdami pripratinti organizmą prie kitokio maisto, griebiasi stimuliuojančių gėrimų. Instinktas ir gamtos dėsnis vienareikšmiškai tegali mums nurodyti, kiek ir ko mums reikia valgyti.

Kiekvienas mūsų iš patirties žinome, koks maistas mums naudingas ir koks ne. Naudingumo pažinimui mums pasitarnaus mūsų uoslė.

Visi valgomi vaisiai ir daržovės maloniai veikia mūsų uoslę, visi nuodingi, kaip vilkauogė, drignė ir kt., turi bjaurų kvapą. Dažnai ligoniui nepatinka kai kurie valgiai, kuriuos jis mėgo būdamas sveikas, dabar jie erzina jo uoslę, nors, žinoma, vien malonus kvapas nėra tinkamumo valgyti rodiklis; pvz., gėlės maloniai kvapia, bet jos nevalgomos; tačiau atstumiantis kvapas be abejonės reiškia, kad to valgyti negalima.

Lygiai kaip uoslė, skonis taip pat rodo kokį maistą ir kiek valgyti. Tada kai mūsų organizmas prisotintas tam tikrų medžiagų, jų teiktas skonis nustoja būti malonus. Jei nekreipdami dėmesio ir toliau valgysime tą patį maistą, sulėtinsime virškinimą ir netgi virškinimas visai sustos, ir tai vyks ne dėl persivalgymo, o todėl, kad to maisto atsivalgyta; kitą maistą mes galėtume sėkmingai valgyti teikdami naudą kūnui.

Nei savęs nei svečių, tuo labiau vaikų negalima versti valgyti kokio nors ypatingo maisto. Fiziologiniu požiūriu tai paprasčiausiai neprotinga, o kaip svetingumas – kvailas paprotys. Savaime suprantama, kad viskas, kas ant stalo – skirta valgyti.

*Pasninkas.* Ši sąvoka taip vadinamiems „išsilavinusiems“ žmonėms ir gydytojams visiškai nesuprantama. Senovėje fiziologai teisingai suprato pasninką.

Dabar pasninkas arba turi religinių prietarų atspalvį, arba suprantamas kaip asketų „kūno marinimas“.

Tiesa, pasninkas reikalauja šiek tiek susilaikyti, bet jau pirmi bandymai įtikina mus, kokią palaimingą įtaką duoda jis jėgoms ir sveikatai ne tik tiems, kurie gyvena prabangiai ir dykinėdami, bet ir sunkiai dirbančiam valstiečiui ar darbininkui. Ten, kur pasninkai buvo ir tebėra dabar kaip religinė nuostata, jie būna periodiškai 1-2 kartus per savaitę ir pritaikyti atitinkamam metų laikui, pvz., pavasariui, kada visa gamta bunda naujam gyvenimui. Dietos požiūriu vieni ir kiti turi milžinišką reikšmę. Pasninko metu organizmas, neturėdamas naujo darbo, visomis laisvomis jėgomis susitvarko su užmestais darbais, suvirškindamas visa, ką dar galima įsisavinti, o nereikalinga pašalina; vyksta bendras organizmo valymas, kuriam ypatingai padeda vandens gėrimas ir padidintas judėjimas gryname ore.

Išsilaisvinę nuo juos apsunkinusių maisto likučių audiniai ir indai atsinaujina ir tokiu būdu pasninkas atstato pasilpusias darbo jėgas. Tuo atžvilgiu pasninkas yra kaip galinga gydomoji priemonė ir pati gamta mus tuo įtikina. Sirgdami mes atsisakome netgi pačių gardžiausių patiekalų. Pirmas gyvulio ligos požymis yra jo atsisakymas ēsti. Sąžiningas ir protingas gydytojas visų pirma rekomenduoja pasninką arba griežtą dietą. Pasninkas pagaliau ne tik gydo, bet netgi apsaugo organizmą nuo ligas sukeliančių pradų.

Geras pasninko pasekmes patvirtina daktaro Zeelando stebėjimai, atlikti Turkestano krašto Vyrnovo mieste ir išspausdinti žurnale: „Biologisches Centrablatt“. Jau seniai pastebėta, kad kurį laiką priverstas badauti gyvulys, kai jį iš naujo atšerdavo, įgaudavo daugiau jėgos ir kūno masės negu iki pasninko. Zeelandas iš pradžių darė bandymus su balandžiais, o paskui ir su gaidžiais. Pirmuosius jis nekeisdamas maitino vis tuo pačiu kiekiu grūdų, o antriems tam tikram laikui davinį sulaikydavo dienai ar daugiau. Kai paukščius užmušė, kruopštūs tyrmiai parodė, kad gaidžiai, patyrę pasninko dietą, pasirodė labiau išsivystę ir priaugo daugiau nei tvarkingai kasdien maitinti. Be to, jų maistas buvo kruopščiai suvirškintas ir įsisavintas. Tuo tarpu pirmųjų svoris priaugo ne riebalų ir vandeningų dalių, o baltymingų audinių sąskaita.

Tiesa po pasninko būna laikinas pariebėjimas, bet jis greit išnyksta. Ryšium su kūno stiprėjimu ir riebalų išnykimu pasninko dietą patyrusiems reikia pridėti ir tą aplinkybę, kad odos ir ląstelių audiniai pasidarė stipresni ir elastingesni nei reguliariai maitintiems. Daktaras Zeelandas ir su savimi darė visai sėkmingus bandymus. Kęsdamas migreną ir melancholiją jis per pusmetį pasninkavo iš pradžių kartą per savaitę, o vėliau iki penkių valandų popiet, ir ne tik visiškai atsikratė savo negalių, bet ir nervų sistemos sutrikimai visiškai pasitaisė; Bendra sveikatos būklė, virškinimas ir kraujo sudėtis ženkliai pagerėjo. Pasninkas, pasirodo, yra puiki priemonė sveikatai stiprinti ir atstatyti. Laikydamasis tam tikro atsargumo jį gali sau taikyti kiekvienas. Pasninkaudamas turi kuo daugiau būti gryname ore, po truputį gerti vandenį, o valgyti pradėti labai nuosaikiai. Pasninkas ne tik stiprina fizines jėgas, bet ir protinius bei fiziologinius sugebėjimus. Senovės mokslininkai ir fiziologai tai žinojo geriau nei mes. Buda, prieš imdamasis pamokslinės ir reformacinės veiklos, pasninkavo. Daugelis kitų darė tą patį.

Saikingumas valgant – tokia neišvengiama gero virškinimo sąlyga, ypač negaluojujantiems skrandžiu, - labai sunki esant virtai dietai su gausybe prieskonių. Esant grynai vegetariniam maitinimuisi sotumas ateina pats savaime. Pitagoras sako: „Nesaikingumas yra ne kas kita kaip kvailumo pratybos“, o kitoje vietoje pareiškia: „Prieš sveikatos brangenybių skrynią žmonės pastatė saiką.“ Beje, stipraus skrandžio kataro atvejais gausus valgis geriau; geriau todėl, kad virškinamojo trakto gleivinės energijos nepakankamumą kuriam laikui reikia pakeisti didele veiklos erdve.

Ne tai, ką suvalgome, o tai, ką suvirškiname, virsta krauju. Geriau valgyti dažniau ir po truputį negu iš karto daug. Kas pavalgęs jaučiasi ap sunkęs, vangus, mieguistas, tas, matyt, arba per daug suvalgė, arba valgis buvo prastai pagamintas, arba blogai virškinamas. Kaip prieš valgant, taip ir pavalgus reikia jaustis žvaliam, lengvam ir darbingam.

### **Mokslinė mityba arba chemijos reikšmė mitybos moksle.**

Kas anksčiau atsirado – višta ar kiaušinis? Argi pradedantis kalbėti vaikas pradeda nuo gramatikos? Argi žmonija, kad išgyventų, turėjo laukti, kol atsiras chemijos mokslas, kuris nurodys kaip ir kokiais elementais reikia maitintis? Chemija savo ribose, kaip mokslas, nagrinėjantis kūno sandarą, - neginčijamai solidus ir naudingas mokslas. Fiziologijos srityje jos reikšmė kol kas abejotina; o jau ten, kur ji peržengia savo ribas braudamasi į „gyvenimo“ sritį, - ten jos reikšmė išvis miglota. Kai kalbama apie maistą, ji gali mums duoti žinių tik apie kai kurias organinio pasaulio mirusias formas ir jose esančius kai kuriuos cheminius elementus ir iš čia teikti kai kuriuos spėjimus; bet ji niekada nesugebės mums pasakyti kokius organinius elementus ir kokių santykiu mes turime vartoti dėl tos paprastos priežasties, kad chemija nežino ir niekada nežinos gyvūnų organinių elementų, kurie vieninteliai geba maitinti gyvūnų organizmus, esmės. Gyvybės esmė mums visada liks užversyta knyga. Neklaidingi nurodymai kaip maitintis mums, kaip ir bet kuriam gyvam sutvėrimui duodami tik gamtos. Perspėju visus dėl cheminių formulijų mitybos moksle. Šiuo atžvilgiu kiekvienas mokslo atstovas turi savo ypatingą formulę.

„Baltymų kiekis – maistingumo matas, – skelbia chemija. Bet dramblys, kaip ir kai kurios išstisios žmonių gentys, maitinasi tokiais produktais, kuriuose vargu rastum baltymų pėdsakus, ir tuo pačiu metu turi didžiulius raumenis ir didelę jėgą. Tarp kitko, baltymų teorija baigia atgyventi. Į jos vietą ateina kraują sudarančių mineralinių druskų teorija. Pasirodo, kad darbo jėgos šaltinis esą visų pirma beazotinės medžiagos, neturinčios jokių baltymų. (Vorošilovas, dr. Kiusteris, prof. Germanis, prof. Voitis, ir kt.; žr. dr. Doko „Der Vegetarismus“, 1882m., p.28 ir toliau).

Chemija, nesekdama gyvenimu, negali nustatyti maisto sudėtinių dalių taisyklių. Dešimtis metų gyvavo teorija, pagal kurią mitybos matas buvo baltymų kiekis. Dabar jos vieton stoji mineralinių druskų maistingumo teorija, kažkada visai paneigta, o dabar jai priskiria kraują sudarymo gebėjimus. Praeis dar dešimtmečiai – ir ta teorija pasirodys klaidinga; gali būti, atsiras mokymas apie lakiųjų kūnų, dabar gamtoje dar nesutinkamų, maistingumą. Aš neatmetu chemijos nuopelnų mirusių organinių kūnų tyrimų srityje – šių tyrimų rezultatais ir aš remiausi šiame veikale, bet visada patariu atsargiai žiūrėti į visas baltymų, angliavandenių

ir kt. medžiagų maistingumo chemines formules. Mitybos reikalu mums turi vadovauti gamta ir ja paremta fiziologija.

## **Apie maisto virimą.**

Kodėl maisto virimas toks paplitęs? Tam turi būti rimta priežastis.

Iš tikrųjų taip ir yra. Jeigu žirnio grūdą pamerksime į vandenį, tai jis išbrinks; jei paskui jį pašildysime, tai jis suskils. Visi maisto produktai sudaryti iš ląstelių, taigi, pridėdami į ląstelinę medžiagą vandens, o paskui dar pašildydami mes suardome, sugriauname ląsteles, ypač su kieta ląstelienu. Tokiu būdu suardyta ląstelienu minkštu ar skystu pavidalu, nereikalaujama kramtymo ir tik truputį suvilgyta seilėmis burnoje, pereina į skrandį. Čia, negavusi seilių burnoje, o taip pat įtakojama vandens poveikio, ta masė jau nebegali virškintis kaip turėtų. Šis greitas maisto praėjimas per virškinamąjį traktą duoda mums klaidingą greito virškinimo įspūdį: po 2 valandų mes vėl alkani ir jaučiamės vėl galį suvartoti naują maisto kiekį. O kadangi verdant sunaikinama daug vertingų maisto medžiagų, kaip ir buvo minėta, o susiliečiant su vandeniu jų dar daugiau prarandama, tai prarastas dalis mes stengiamės pakeisti dirbtiniais prieskoniais, erzinančiais maisto kelią, ir tuo sužadiname gleivinių liaukas, kad maistas dar greičiau slinktų žemyn. Štai tas greitas maisto praėjimas maisto kanalu ir klaidina mus neva virtas maistas geriau virškinamas. Neimsiu ginčytis, kad šią minutę, kai esame pripratę prie virto ir kepto maisto, mes ne iš karto sugebėsime grįžti prie teisingos mitybos, bet juk tai tik mūsų gyvenimo nenaudai. Mūsų atpratę nuo teisingo kelio organai privalo palaipsniui būti stiprinami ir nukreipiami naujos mitybos linkme. Pereinamuoju laipteliu tam turi pasitarnauti „virtas vegetarizmas“, apie kurį toliau ir bus kalbama.

*Prisitaikymas prie vegetarizmo.* Pereinant nuo mėsos valgymo prie augalinio maisto iš pradžių jaučiamas šioks toks suliesėjimas, net nedidelis išsiderinimas. Šiems negalavimams nereikėtų skirti ypatingo dėmesio. Tai greit praeis, užleis vietą bendram pasitenkinimo jausmui ir geresnei sveikatai. Kai kurie liguisti reiškiniai dėl buvusios mitybos greitai praeina. Bet yra visiškai išsekusių organizmų, kurie tokio staigaus perėjimo nepakelia, kuriems užuot mažėjęs sutrikimas gali aštrėti. Tokie žmonės turi keisti mitybą atsargiai ir apdairiai. Geriausias bandymas galėtų būti vegetarinė duona. Kam po kurio laiko atsiranda skausmai, dūrimas po mentimi, vidurių užkietėjimas, pūtimas ir pan. , tas mitybos pakeitimo laiką turi pailginti keletą mėnesių, o gal ir daugiau. Kas negali maitintis žaliais grūdais ir vaisiais, turi pradėti nuo vegetarinės duonos, netgi nuo pusiau vegetarinės, nuo virtų daržovių arba miltinių patiekalų. Kas nemėgsta duonos arba neturi dantų ( 4 dantys: 2apačioje ir 2 viršuje, jau pakanka) kramtymui, tas turi iš miltų pasigaminti įvairių kukulių, iš ruginių ir griekinių – praglos<sup>11</sup> slaviškos duonos – patiekalo, puikiai tinkančio šiam tikslui.

Tada savo mitybą reikia sutvarkyti taip: pusryčiams kieti ruginiai kukuliai, užminkyti su vandeniu; pietūs paprasti, vegetariški, o vietoj duonos – pragla, gaminama vis kietesnė ir padžiovinama krosnyje; vakarienei kukuliai, užminkyti su pienu. Kai dantenos, likusieji

---

<sup>11</sup>pagaminimo būdas knygos gale, receptų skyriuje.

dantys ir skrandis truputį sustiprės, pusryčiams galima valgyti žalią morką, kruopščiai ją sukramtant; tai ypač naudinga tiems, kurie dėl blogo virškinimo skundžiasi skrandžio rūgštingumu. Toliau galima pereiti prie žalių grikių, juos sukramčius ir iščiulpus, lukštus reikia išspjauti.

## IX

### 12 valgymo taisyklių

Iš visko, kas buvo pasakyta galima susidaryti šias valgymo taisykles:

1. Maistą reikia kramtyti ramiai, neskubant, kad pačiu kruopščiausiu būdu jį susmulkintume ir suvilgytume pačiu didžiausiu seilių kiekiu. Tik tokiu būdu vyksta geras virškinimas burnoje. Dėl to reikia valgyti kietą maistą, reikalaujantį stipraus kramtymo.
2. Tais atvejais, kai dar valgomas ir skystas maistas, su juo reikia valgyti kietą vegetarinę duoną, kad sukeltume gausesnę seilių išsiskyrimą maisto apdorojimui.
3. Kuo maistas tvirtesnis, kietesnis, tuo judesiai, darbas turi būti sunkesnis. Kai maistas lengvas, ir judesiai turi būti lengvesni – nevarginantys.
4. Virtas maistas į stalą turi būti paduodamas patrauklios, švarios išvaizdos, - kaip švieži vaisiai, kad jis ne tik trauktų akį, bet ir skrandį. Tai palengva jaudrina nervus, sukelia geresnį apetitą ir tarnauja virškinimui.
5. Viską valgyti šaltą ir kiekvienu atveju stebėti, kad maisto temperatūra būtų mažiau nei 30 laipsnių, tuo pačiu reikia vengti maisto ir gėrimų, specialiai atšaldytų, t.y. šaltesnių nei 8 laipsniai.
6. Niekada nevalgyti neturint apetito; geriau palaukti kito valgymo.
7. Niekada negerti valgant ir nevalgyti geriant. Gerti reikia ½ val. iki valgymo arba po 2 – 3 valandų.
8. Niekada kartu nevalgyti virto ir žalio maisto; riebaus maisto nevalgyti su žaliu. Kuo maistas riebesnis, tuo mažiau jis dera su sveika, žalia dieta. Riebalai nepadeda virškinti.
9. Dirbtinių arba žalingų sužadinančių priemonių ( spiritinių gėrimų, visokių narkotikų, aštrių prieskonių ir mėsos) reikia arba iš karto atsisakyti, arba atprasti nuo jų palaipsniui. Lengviau visai atsisakyti abejotinių malonumų, negu jais naudotis saikingai, ribojant. Sužadinimas ir mityba drauge nedera.
10. Kartą per savaitę uoliai pasninkauti, gerti tik vandenį.

11. Valgyti saikingai, pasisotinti, bet nepersisotinti, - nesant prieskonių tai nesudėtinga. Jei nebus protingo saikingumo, nepadės ir vegetarizmas. Mes turime valgyti, kad gyventume, o ne gyventi, kad valgytume.
12. Visada stebėti, kad galva būtų vėsi, kojos šiltos ir skrandis neprikimštas. Be švaraus žarnyno neįmanoma viso organizmo švara.

### **Apie maisto virimą ir kepimą**

Skyriuje apie virškinimą aš pasakiau viską apie fizines ir fiziologines ant ugnies gaminto maisto pasekmes žmogui. Man belieka pagvildinti šį klausimą ekonominiu, ūkiniu ir moraliniu požiūriu.

Jau nekalbant apie virtuvės įtaką sveikatai, ji labai brangiai mums atsieina dėl šių priežasčių:

1. Užima daug vietos, ypač jei pridėsime ledainę ir rūsius.
2. Suryja milžinišką kiekį kuro.
3. Virtuvei reikia didelio arsenalo valgomojo ir virtuvės indų, katilų, puodų, kibirų, peilių, šakučių, šaukštų ir t.t. ir pan. Bloga varinių ir geležinių indų danga labai neigiamai veikia mūsų sveikatą. Apskritai bet koks maisto ir metalo sąlytis kenksmingas, nes dalis jų persiduoda mums. Netgi atbukęs skonis jaučia, kai mes žuvį ar vaisius pjauname metaliniu peiliu.
4. Virtuvė reikalauja daug darbo.
5. Reikalauja dėl virimo<sup>12</sup> dingusias natūralias maisto medžiagas pakeisti brangiomis dirbtinėmis.
6. Kad pasotintų ir pamaitintų žmogų, virtuvė turi tiekti jam keturis kartus daugiau virto maisto negu jo reikėtų žalio.

Virtuvė dėl įvairių priežasčių turi nepalyginamai didesnę moralinę žalą nei dauguma mano; pagrindinės priežastys šios:

1. Kraujo praliejimas.
2. Aukšta temperatūra nuo židinių ir viryklių virtuvėje pernelyg erzina virėjus, daro juos piktus: piktumas – charakteringas visų tarnaujančių šeiminių ir virėjų, nuolat kariaujančių tarpusavy, bruožas.
3. Bet kokia dieta reikalauja įvairovės: dėl to ji nuolat laiko žmogų užburtame pilvo problemų rate.

---

<sup>12</sup>Libichas „Auerbach's Volkskalender“ 1869m., 147p. rašo: „ Pastebėta, kad vandens ir daržovių bei žuvų atliekų sąveikoje į Londono nutekamuosius vamzdynus kasmet nuleidžiama 926,548 Anglijos svarų kalio ir 270,90svarų fosforo rūgštis, neskaitant kitų maistinių medžiagų.

4. Virtuvė pripratina žmogų apsiryti, dėl to kūniškas, fizinis žmogaus gyvenimas ima vyrauti dvasinio atžvilgiu. Egoizmas ir charakterio nepastovumas – vyraujantis visų saldžiai pavalgyti ir išgerti bruožas. Žodžiu, virtuvė smukdo moralę.
5. Pagaliau virtuvė reikalauja labai kvalifikuotų žmonių – virėjų ir tarnaičių, atitraukiamų nuo bendro žmonių reikalo - vaikų maitinimo ir auklėjimo - tam, kad tarnautų ponams. Panaikinus virtuvę neliktų ir tarnų.

## **Virtas vegetarizmas**

**(Pereinamasis)**

### **XI**

#### **Bendrieji nurodymai**

Kadangi pasukti nuo virto maisto prie taip vadinamo žalio vegetarizmo nėra lengva, dar keletas kartų yra pasmerktos virtam vegetarizmui. Tai iš vienos pusės sąlygoja fiziologinės, iš kitos – ekonominės priežastys. Bet kuriuo atveju vegetariška virtuvė turi gaminti valgius ne taip, kaip jie paprastai gaminami. Štai bendrieji nurodymai:

1. Bet kuris daržo augalas turėtų būti ne verdamas, o troškinamas ( garinamas ) savose sultyse su nedideliu kiekiu vandens palaiptiui vis įpilant po šaukštą verdančio vandens.
2. Vandens, kuriame troškintas maistas, nereikėtų išpilti. Tuo būdu išsaugomi maistingi nuovirai.
3. Troškinti dera uždengtame inde, atidengiant tik tam laikui, kol pasišalina netikęs kvapas.
4. Kadangi dažnai daržovės, išaugintos gausiai patręštoje dirvoje, būna aštraus ir nemalonaus kvapo, dažniausiai besilaikančio daržovių žievėje, tai jas tiktų pirmiau apvirti, kad pašalintume kenksmingas dalis, nors ir prarasdami dalį maistingųjų.
5. Daržovės, kurias būtina virti, o ne troškinti, turi nedaug maistingos vertės. Visiems žinoma, kiek daug reikia suvalgyti virtų bulvių ar špinatų, kad būtum sotus, ir kaip daug reikia jiems pridėti sviesto ir druskos. Kepta bulvė nepalyginamai geriau nei virta.
6. Gaminant tokiu būdu mažiau maišaties ir nereikia tokios įvairovės, kaip įprastoje virtuvėje. Paruošti pietums užtenka valandos.
7. Viryklė, 70cm ilgumo ir 50 cm pločio, turi turėti keturias kaitvietes su nedidele ir neaukšta ugnimi. Geriausiomis laikomos koklinės, dėl švaros atitrauktos nuo sienos.



Geležies ar ketaus virykles geriausia apmūryti plytomis, tada sunaudojama mažiau kuro.

8. Maisto virimui netinka kitokie puodai ir katilai, o tik moliniai. Tokie indai, ypač iš išorės sutvirtinti viela, gali tarnauti metus ir ilgiau, todėl pigesni už metalinius, reikalaujančius nuolatinio remonto ir toli gražu nehigieniškus.
9. Šaukštai ir šakutės maistui gaminti bei valgyti turėtų būti mediniai. Peiliai vegetarų šeiminkavimui nereikalingi, tik daržovių valymui gali būti pakeisti kauliniais, kol neturėsime gerų medinių peilių.

## XII

### ATSARGOS

#### **Duona, vaisiai ir daržovės**

Virtam vegetarizmui rekomenduojami tie patys vaisiai ir daržovės kaip ir žaliame.

Daržovės skirstomos į šakniavaisius, ankštines ir lapines. Pirmosios daugiau panašios į sodo vaisius, pastarosios artimesnės javams. Atskirai pridedamoje lentelėje parodyta kai kurių cheminė sudėtis.

Duonai ir kruopoms labiausiai tinka šie grūdai: avižos, rugiai, kviečiai, kukurūzai, miežiai, griekiai, mana, soros ir ryžiai. Kiekvieni šių grūdų turi savitą skonį ir kvapą, priklausantį nuo jų sudedamųjų dalių; todėl kiekvieni daro ypatingą įtaką mūsų organizmui.

Tiek vaisius, tiek daržoves ir grūdinius produktus patartina pirkti geriausios kokybės. Grūdai turi būti pribrendę, švarūs ir sveiki. Atsargas laikyti teikia gerai vėdinamose, sausose, šiltose patalpose. Šakniavaisius reikia laikyti rūsiuose smėlyje, kad jie nesuvystų. Kaskart, kai mums prireikia miltų ar kruopų, mes turime juos susimalti naminėmis girmomis ir ne anksčiau nei dieną prieš vartojimą. Prieš malant reikia kruopščiai persijoti, pravedinti, perplauti šaltu vandeniu ir išdžiovinti ant stalo.

Geriausiais šakniavaisiais ir daržovėmis pas mus laikomi šie: burokai, morkos, salierai, petražolės, ropės griežčiai ir bulvės. Bulvės kaip išskirtinis arba vyraujantis maistas, - blogas produktas; geras ir naudingas tik tada, kai pridedama kitų daržovių.

Iš žalumynų geriausi šie : kopūstas – baltasis, mėlynasis ir žiedinis, špinatai, daržo balanda ir salotos. Iš ankštinių: žirniai, pupelės, pupos, lęšiai, žalieji ir saldieji žirniai.

Cukraus verdant vartoti negalima. Morkos, burokėliai, salierai, netgi svogūnai sumaniai verdant tokie saldūs, kad cukrus nereikalingas. Kitų prieskonių naudoti nereikia.

Geriausia vegetarizmo užduotis – tai ne tik vengti mėsos, bet ir gyvulinių produktų, o karvės sviestą pakeisti augaliniu aliejum, pvz. saulėgrąžų, kanapių, riešutų, Provanso ir kitais.

Dirbtines rūgštis galima pakeisti natūraliomis, t. y. rūgščiais obuoliais, pomidorais, rūgštynėmis arba citrina.

*Žalia petražolė* tinka puikiausiu prieskoniu visiems valgams, išskyrus saldžius miltinius; lygiai taip pat žali krapai. Agurkai taip pat geras maistas. Sūdytų ir marinuotų agurkų, grybų, kopūstų ir pan. vegetarizmas išvis nepripažįsta.

Švieži grybai yra geras maistas, ir savo chemine sudėtimi primena ankštinius bei riešutus dėl turimų baltyminių medžiagų.

#### *Avižos*

Dar neseniai, iki pasirodant bulvei, kuri pigesnė ir lengviau išverda, aviža pas mus buvo labai paplitusi namų buityje. Nuo šito pasikeitimo mes nedaug laimėjome. Tose vietose, kur bulvės labai paplitusios, dėl nepilnavertės mitybos jomis ėmė augti degtinės ir tabako vartojimo lygis. Nervai, negaudami tinkamo maisto, ieško dirbtinio sužadinimo. Kada mes nežinojome, kas ta bulvė, o valgėme avižinę košę, avižinę duoną ir paplotėlius, liaudis buvo sveikesnė ir stipresnė, ir jokių anglišku ligų mes nepažinojome. Grįžimas prie mūsų tėvų maisto – avižų – būtų didžiulis mitybos progresas. Kai sulyginame mūsų maisto produktus su visų žmonijos valgių prototipu – „moters pienu“, tada įsitikiname, kad du iš jų artimiausi pienui: vienas – vynuogės, o kitas – avižos. Tuo mus įtikins ši lentelė:

Šimtui dalių tenka	Azotinių medžiagų arba baltymų	Angliavandenių	Mineralinių druskų	Vandens
Motinos pienas	1,6	11,0	0,4	87,0
Vynuogės	1,7	12,0 - 24	1,3	75,0 – 80,0
Avižos, virtos su 10 dalių vandens	1,5	12	0,4	85

Galime lengvai įsitikinti, kad tik avižėlė gali pakeisti kūdikiui motinos pienu, ir kad ji apskritai žmonėms yra nepakeičiamas maistas. Patirtis patvirtino tą patį. Avižos ( žr. lentelę apačioje) palyginti su kitais javais turi daugiau riebalinių medžiagų, o būtent :6,7 proc. ir daugiau, mineralinių kraujodaros – 37 proc.

Maža to, avižos turi vieną lakujų elementą, ypač stiprinantį žmogaus organizmą, o ypač nervus, širdį, plaučius; šis elementas vadinasi avenina. Verdant jis ypatingai jaučiamas. Chemiškai jis dar neištirtas. Tautos, besimaitinančios avižomis kasdien, kaip pvz. škotai ir slavų tautos, sveikesnės ir stipresnės už kitas

Įsimintinas vieno škoto atsakymas anglui. Pastarasis juokėsi iš pirmojo, kad tas valgo avižas kaip anglų arkliai. Škotas jam atsakė: „Sakykite, gerbiamasis, kur geriausi žmonės, jei ne Škotijoje, ir kur geriausi arkliai, jei ne Anglijoje.“

Seniausias higienistų Hipokratas jau rekomendavo maitintis avižomis; negalima rasti kito maisto, taip teisingai ir stiprinančiai veikiančio sergantį ir sunykusį organizmą, kaip avižos. Moterims po gimdymo, išsekusiems, ligoniams, paliegusiems ir neįgaliems vaikams niekas taip neatstatys jėgų, nesustiprins kraujotakos ir nepriaugins svorio kaip avižos.

Hipokratas patardavo gerti avižas kaip mes dabar geriame arbatą. Žinomas prancūzų gydytojas Žanas de-S-Katerin vartojo kaip gydomąją priemonę avižas triskart per metus po dvi savaites: pavasarį, vasarą ir rudenį. Jis išgerdavo dvi stiklines rytą tuščiomis, dvi stiklines prieš pietus ir dvi stiklines praėjus trims valandoms po pietų. Jis išgyveno 120 metų.

Anglų gydytojas dr. Ričardas Lioveris perėmė šį gydymo būdą ir laikė jį paslapyje. Savo žydinčia sveikata, puikia ilgamete praktika ( gimė 1599m., mirė 1691m.) jis mėgavosi avižų dėka. Ir tik devyniasdešimtais savo gyvenimo metais jis atskleidė savo paslaptį „ Biografijoje“.

Avižos yra puikus vėsinantis gėrimas, stiprina ir atnaujina kraują, skatina medžiagų apykaitą, ypatingai inkstų veiklą ir neturi jokio šalutinio poveikio. Geriau nei kas nors padeda esant reumatiniams sąnarių uždegimams, inkstų ligoms, šlapimo pūslės, nervų negalavimams, ypač karščiuojant<sup>13</sup>.

### XIII

#### VIRTUVĖS RECEPTAI<sup>14</sup>

Valgis gali būti kietas, tirštas ar skystas. Geriausia valgyti tirštą. Vienintelis ir pats sveikiausias gėrimas – grynas vanduo, niekuo nepaskanintas; o visokios sriubos tai tik paskanintas vanduo. Sveikam žmogui sriubos besąlygiškai žalingos. Jeigu čia ir pateikiu kai kuriuos sriubų receptus, tai aš turėjau minty tuos, kuriems sunku atrasti arba tuos kurie dar ar jau neturi dantų. Tas sriubas dera virti tik pusryčiams arba vakarienei, niekada nedera pateikti pietums, prisimenant kartą ir visam laikui, kad **valgyti ir gerti vienu metu negalima**. Dėl to ir visi padažai išbraukti. Pusryčiams reikia valgyti sriubą su duona, košę ar vaisius su duona, tą patį ir vakarienei. Vaisius patariu valgyti tik kartą per dieną, kad skrandyje nesikauptų rūgštys, kadangi vaisiai pas mus dažniausiai neprinokę. Sriubą vakarienei ir pusryčiams reikia virti kuro taupymo sumetimais kartu su pietumis, laikyti šalta ir jei reikia

<sup>13</sup>Avižų receptus žr. skyriuje „Gėrimai“

<sup>14</sup>Čia aprašyti valgiai daugiausia paimti iš lenkiškos virtuvės(...)

pašildyti. Reikia siekti virti tik kartą per dvi dienas, tada mes ir pereisime prie tikros rojaus mitybos, žaliavalgystės.

Pietūs neturi susidėti iš daugiau nei trijų patiekalų: vieno miltinio, vieno iš daržovių ir duonos. Dabar duona laikoma priedu prie pietų, bet tai klaidinga nuomonė; vegetariška duona turi būti laikoma ypatingu patiekalu ir vien ja galima maitintis mėnesius, ko negalima pasakyti apie kokį kitą maistą. Duona – pagrindinis patiekalas virto vegetarizmo mityboje, pirmiausia, kad ji labai maistinga; antra, ją kramtant išsiskiria daug seilių, kurių mažai patenka į skrandį su skystu maistu.

Kas pripratęs prie išrankesnių pietų, tam galima patarti pridėti dar vieną patiekalą: salotas, bulves, saldumynus, kompotą ir pan.

Visų pirma, nereikėtų akiai sekti knygos receptais. Kiekvienas turi kruopščiai patyrinėti savo natūrą ir bendruose vegetarizmo rėmuose laikytis tos ypatingos dietos ir tų valgių, kurie jam naudingiausi. Tuo klausimu būtina pačiam stebėti ir suvokti. Jei jūs suradote mitybos būdą, tinkantį jums, tai jo ir laikykitės.

## **Duona**

Salyklas<sup>15</sup> – mitybos pagrindas.

Valgydami saldžias daržoves, grūdus, mes visų pirma įsisaviname salyklą. Miltinės grūdų dalys veikiant seilėms natūraliu būdu virsta salykle. Kepimo procese dalis miltų virsta dekstrinu, cukrumi, alkoholiu ir pan. todėl kepimą galima pavadinti tam tikros rūšies parengimu virškinimui dėl ko duona silpnam skrandžiui tampa matyt „patogesnė virškinti“, t.y. nereikalaujanti tiek pastangų virškinimui kaip žali grūdai. Savaime suprantama, kad duona neteikia tiek jėgos ir sveikatos ir suvalgyti jos reikia, kaip sakyta, keturis kartus daugiau nei grūdų. Bet kuriuo atveju duoną reikia pripažinti pačiu pagrindiniu žmogaus maistu. Senovės graikai pripažino duoną tikroju, pagrindiniu maistu, o visus kitus patiekalus priedais prie jos.

Duona ne visada būna kepta. Yra virta, kaip moldavų ir rusėnų iš kukurūzų, indų iš ryžių, slavų korintiečių ir afrikiečių arabų iš kviečių. Duona iš pikliuotų miltų, pakildinta mielių ir raugo fermentacija, neturi tokios vertės kaip rupaus malimo duona. Fermentacijos procesas naikina gerąsias miltines dalis ir cukrų miltuose, paversdamas juos alkoholiu, acto rūgštimi ir kitomis nuodingomis medžiagomis. Neimsiu dėstyti, kokia duona neturi būti: svarbiau žinoti, kaip ją paruošti taip, kad būtų maistinga ir sveika.

*Vegetarinė kviečių duona* kepama taip. Grūdai. Tinkamai išvalyti ir perplauti šaltu vandeniu, išdžiovinami ir visai sausi malami kaip įmanoma smulkiau.

---

<sup>15</sup>Salyklą aš vadinu fiziologinį cukrų – natūralų (skirtingai nuo dirbtinio), tiesiog esantį augaluose jų struktūrose arba gaunamą iš miltinių produktų virškinant, apdorojant seilėmis.

Miltus nesijotus reikia praskiesti šiltu vandeniu ( puodelis vandens dviem puodeliams miltų ) ir maišyti kol tešla nebelips prie rankų. Vengti bet kokių metalinių indų. Palikti tešlą šiltoje vietoje valandai ar dviem, kad ji lygiai išbrinktų ir pakiltų. Tada formuoti pailgus svaro dydžio kepalus ir pašauti į karštą krosnį. Galima kepti orkaitėje, geriausia išklojus ją čerpių nuolaužomis.

Išimta iš krosnies duona turi būti pagruzdusi, pilnai iškepusi, bet ir ne sudžiuvusi, nors ir sunki, kieta. Paskutinė sąlyga, kad duona verstų mus ilgai ir *uoliai* ją kramtyti - ji turi skaniai kvepėti. Jei duona nearomatinga – ji nepakankamai iškepusi.

Pradedant valgyti vegetarinė duona lyg ir neturi ypatingo skonio, bet kuo ilgiau ją kramtai, tuo ji saldesnė ir malonesnė darosi burnoje, nes apdorojant seilėmis miltai virsta salyklu, kurio paprastu minkštu būdu kepant duoną beveik nebūna. Vegetarinės duonos užtenka perpus mažiau nei paprastos, nes ji tiek maistinga ir geriau virškinama. Šią duoną galima kepti su įvairiais džiovintais vaisiais: kriaušėmis, figomis, datulėmis, razinomis.

Tuo atveju vaisius reikia iš anksto kruopščiai nuplauti, o tada sudrėkinti, kad išbrinktų. O kadangi vanduo atima dalį saldumo, tai jo nereikia išpilti, o naudoti tešlai. Tokia vegetarinė duona labai malonaus skonio.

Vegetarinė duona be maistingųjų savybių turi ir gydomųjų: lengvai mechaniškai dirgindama paviršines virškinamojo trakto sienelės, ji pagyvina ir palengvina virškinimo procesą. Apetito nebuvimas, užsisenėjęs ilgalaikis vidurių užkietėjimas, sutrikimai, netgi dizenterija ir kiti skrandžio negalavimai lengvai pagydomi vegetarine duona. Pespėju vis dėlto, jog reikia būti atsargiems, kad vegetarinės duonos gabalėliai per daug nesuerzintų žarnyno. Žmonėms su silpnu skrandžiu patariu pradžioje valgyti pusiau vegetarinę duoną, kuri skiriasi tik tuo, kad miltus prasijoja tankiu sieteliu atskirti stambesnėms sėlenoms. Nusijoti reikia ne daugiau kaip  $\frac{3}{4}$  - 1 svarą miltų iš dešimties. Atsijas reikia išvirti ir atvėsusį nuovirą vietoj vandens naudoti tešlai užmaišyti. Tokiai duonai pridedama šiek tiek druskos ir gerų džiovintų mielių.

Vegetarinė duona tinkamoje vietoje gerai išsilaiko dvi – tris savaites, o žiemą ir ilgiau; todėl ją galima persiųsti tolimais atstumais. Kepti duoną visai nesunku ir tereikia didelio kruopštumo. Reikia žiūrėti, kad vandens būtų nei per daug, nei per mažai; gerai apžiūrėti krosnį, kad būtų tinkamas karštumas; tiesiog būtinas išmanymas ir patirtis. Tikslių receptų duoti neįmanoma, daug kas priklauso nuo grūdų ir kitų aplinkybių.

Jei duona iškepa su kieta pluta, prieš pašauant į krosnį reikia šiek tiek subadyti šiaudu. Jeigu ji per daug išdžiūsta krosnyje, reikia kartą ar du ištraukti ir suvilgyti vandeniu, geriausia šluotele. Tiktų iš pradžių pašauti duoną į labai karštą krosnį, kad iš karto susidarytų gera pluta, kuri neleistų duonai džiūti; paskui karštį mažinti, šiek tiek praveriant dureles; tada vidinė drėgmė iš duonos ima smarkiai garuoti, duona pakyla ir trūkinėja nuo garų. Tokiu būdu ji gerai iškepa.

*Ruginė vegetarinė duona.* Ruginė duona kepama kaip ir kvietinė; tik tešlą reikia laikyti apie tris valandas šiltoje vietoje, kad lengvai pakiltų. *Kukurūzų vegetarinė duona.* Gerai išvalytus ir perrinktus grūdus reikia sumalti smulkiai, praskiesti šiltu vandeniu, išmaišyti tešlą, įpilti

šaukštelį Provanso aliejaus kvortai miltų, kad tešla sukibtų; krosnyje laikyti valandą ar ilgiau, kiek reikės. Iškepa nuostabi duona.

## **Gėrimai**

*Vanduo.* Neužterštas nei mineralinėmis, nei organinėmis medžiagomis, *švarus ir šviežias vanduo* laikomas tikru natūraliu žmogaus gėrimu. Švarus vanduo neturi nei kvapo, nei skonio: bene olet, quod non olet, t.y. gerai kvepia tai, kas visai nekvepia, - ir turi būti skaidrus. Ilgai stovėjusio vandens niekada negalima gerti. Grafine vanduo visada turi būti gerai uždengtas, nes iš oro jis traukia į save lakiuosius elementus ( miazmas). Iš kitų produktų vandenį tegali pakeisti vaisiai, išlaikę savyje organizuotą vandenį, o iš virtų – avižos. Jie kartu yra ir maistas.

*Avižos.* Svarą gerai nuvalytų ir perplautų vandeniu rinktinių avižų supilti į molinį indą, įpilti šešis butelius ( kvortą ) verdančio vandens ir virti, kol liks pusė. Likusius tris butelius perkošti nestipriai spaudžiant; paskui pridėti nedaug cukraus ( pagal skonį ) arba medaus – geriausia nedėti nieko, - dar dukart užvirti ir aklinau uždengtame moliniame inde palikti nakčiai šaltai. Paskui atsargiai, kad nesujudintume nuosėdų, supilti į švarius butelius arba molinius ąsočius ir stropiai užkimšti. Geriant galima įdėti citrinos griežinėlių. Kaip vaistus avižinę galima gerti šaltą ar pašildytą – tuščiu skrandžiu dvi tris stiklines, iš lėto nuryjant pasivaikščiojimo metu. Geriausia pradėti nuo vienos stiklinės, kad pamažu priprastume. Niekada negerti daug iš karto, nes viskas, kas nebus suvirškinta, virst rūgščia fermentacija. Dvi valandos prieš valgį ir trys keturios po valgio tinka vėl išgerti avižinės. Šis gėrimas puikiai veikia organizmą, atgaivina, kelia nuotaiką, atšviežina galvą, stiprina miegą ir žadina apetitą.

## **Sriubos**

*Pusryčiams ir vakarienei*

Visas sriubas reikia virti tirštas; skystos neturi jokios vertės.

*Avižinė sriuba.* Keturiems žmonėms keturi kupini šaukštai gerų švarių perplautų avižų kruopų suberti į pasūdytą verdantį vandenį, pridėti truputėlį citrinos žievelės ir virti 1,5 – 2,5 val. ( vandens pripilti daug, jei reikia, papildyti verdančio), kol sutirštės. Tada pertrinti per sietelį, pridėti truputį citrinos sunkos, razinų ir cukraus, virti dar pusę valandos ant silpnos ugnies ir pagaliau pridėti aliejaus.

*Avižinė sriuba kitaip.* Keturiems žmonėms. Paprastas būdas. Šešis šaukštus gerai nuplautų kruopų užpilti pusanthro butelio vandens, išvirti, pridėti aliejaus ir patiekti.

*Kviečių sriuba.* Keturiems. Sumalti ir suberti 8 šaukštus miltų į pusanthro butelio verdančio vandens, įdėti druskos ir aliejaus ir virti ant silpnos ugnies dvi valandas, dar geriau ilgiau. Jei reikia, papildyti verdančiu vandeniu. Ligoniams nuosėdas nupilti.

*Rugių sriuba* verdama taip pat kaip kviečių.

*Avižų sriuba iš pilnų avižų* verdama kaip ir iš kruopų, tik ilgiau, 4-5 val.

*Ruginiai koldūnai vandenyje.* Keturiems. Iš vieno svaro ruginių miltų užmaišyti kietą tešlą šaltame vandenyje. Paskui suplėšyti tešlą rankomis į mažus kąsnelius ir sumesti į verdantį pasūdytą vandenį. Leisti užvirti tris keturis kartus, ir kai koldūnai išskils, sriuba gatava.

Paskaninti aliejumi.

*Ryžių sriuba.* Keturiems. Aštuonis šaukštus šaltu vandeniu nuplautų ryžių supilti į verdantį vandenį (pusantro butelio kiekis); įdėti druskos ir aliejaus ir išvirti.

*Vegetariška kopūstienė.* Šviežią kopūstą apvirti, susmulkinti ir pasūdytą valandą troškinti aliejuje. Atskirame puode išvirti žalumynus, tuo nuoviru užpilti troškintus kopūstus ir virti dar valandą, pridėjus smulkiai pjaustytus grybų. Virti, kol kopūstai bus minkšti. Įpilti truputį citrinos sunkos, pridėti aliejaus, uždaryti miltais. Valgyti su atskirai virtomis ir sugrūstomis bulvėmis.

*Žirnių sriuba.* Žirnius užpilti šaltu vandeniu, pasūdyti ir lėtai virti. Paskui pertrinti per sietą, pridėti aliejaus, išmaišyti. Valgyti su vegetarinės duonos skrebučiais.

*Pupelių sriuba.* Užpilti pupeles šaltu vandeniu, išvirti, sutrinti, pridėti aliejaus, susmulkinto poro arba svogūno ir virti viską kartu.

*Balandų sriuba* verdama taip pat kaip ir žirnių, tik reikia paskaninti aliejuje paskanintais miltais ir paskui virti.

## **Priedai**

*sriubai ir patiekalams iš žalumynų ir daržovių*

*Skrebučiai.* Skrebučiai turi būti sausi ir trapūs. Paraišyti šviežios vegetarinės arba pusiau vegetarinės duonos mažais gabaliukais, dėti į keptuvę šaukštą aliejaus, pastatyti ant silpnos ugnies; kai aliejus įkais, sumesti duonos gabalėlius, pamaišyti šaukštu ir padėti penkiolikai minučių į orkaitę. Kai sudžiūs, išimti ir padėti sausai.

*Grūsti duonos skrebučiai.* Suraikyti vegetarinę duoną mažais gabaliukais, išdžiovinti krosnyje, sugrūsti į miltus ir laikyti atsargas moliniame inde. Vartoti su pakaitintu aliejum, apipilant jais žalumynus ir daržoves.

## **Daržovės**

Daržoves reikia sūdyti troškinimo metu. Kartu pridedama miltų. Dėl skonio galima pridėti sausų krapų arba žalios petražolės. Troškinant vis papildyti verdančio vandens.

*Morkos.* Į nedidelį kiekį vandens įpilti aliejaus; kai užvirs, sudėti griežinėliais supjaustytą morką ir, paskaninus miltais, troškinti. Cukraus dėti nereikėtų, nes morka ir kitos daržovės turi jo savyje pakankamai.

*Morka su žaliais žirneliais.* Vienus ir kitus troškinti atskirai; tada sumaišyti ir dar truputį troškinti. Labai skanu.

*Žalios pupelės.* Susmulkintas ankštis sudėti į nedidelį puodą, užpilti pakankamai šalto vandens, pasūdyti, pavirti ant stiprios ugnies apie dvi minutes, nukošti ir troškinti aliejuje, įpilant truputį karšto vandens. Pabaigoje įdėti šiek tiek bulvių ir troškinti kartu.

*Ankštiniai žirniai.* Ištraukę gyslas ir nuplovę ankštis troškiname aliejuje, pasūdę ir įpylę truputį vandens. Nešant į stalą užpilti aliejaus ir užbarstyti žalių petražolių.

*Keptos bulvės.* Pačios geriausios bulvės – keptos su lupena, nes jos kepant praranda trečdalį vandens, o maistingosios druskos išlieka visos. Reikėtų kepti malkomis kūrenamoje krosnyje arba orkaitėje.

*Virtos bulvės.* Kol bulvės jaunos, jas dera skusti buku peiliu, nenuimant storo sluoksnio lupenos. Įpilti šalto vandens ir virti ant lėtos ugnies; kai išvirs, nupilti vandenį, pasūdyti ir stipriai supurtyti puodą, kad bulvės lygiai gautų druskos. Jaunoms bulvėms tinka žalios petražolės. Kai vanduo nupiltas, tuoj pat pridėti aliejaus su žaliom petražolėm ir žiupsneliu druskos, pridengti puodą ir gerokai papurtyti, kad bulvės gerai išsimaišytų su aliejum ir dar trumpam pastatyti ant ugnies.

*Virtos bulvės kitaip.* Bulves nuskusti, užpilti šaltu vandeniu, pasūdyti ir išvirti. Vandenį nupilti, bulves puode sukrėsti ir dviem minutėms pastatyti vėl ant ugnies, kad nugaruotų. Pateikti visą, užpiltą aliejumi ir apibarstytą krapais arba petražolėm; arba sutrinti ir pakepinti orkaitėje formoje, išteptoje aliejumi. Galima bulves virti ir neluptas.

*Troškintos bulvės.* Nuvalytas bulves supjaustyti plonais griežinėliais ir sudėti į pasūdytą verdantį vandenį, pridėti salierų, porų arba svogūnų ir viską kartu troškinti. Baigiant pridėti aliejaus ir petražolių.

*Troškintas svogūnas.* Keturiems. Nuvalyti aštuonis didelius svogūnus, užpilti šaltu vandeniu ir nieko nepridedant troškinti svogūnų galvas, kol išnyks nemalonas kvapas; tada pridengti ir toliau troškinti, pabaigoje uždaryti miltais. Tokia daržovė labai saldi.

*Žalieji žirneliai.* Keturiems. Keturias stiklines išaižytų žirnelių sudėti į puodą, pridėti šaukštą aliejaus, įpilti keturias stiklines vandens, įberti žiupsnelį druskos ir troškinti kol suminkštės, kol išgaruos vanduo. Tada įdėti sviesto arba Provanso aliejaus, stipriai supurtyti, kad gerai išsimaišytų, ir nukelti.

*Džiovinti žalieji žirneliai.* Keturiems. Ketvirtį svaro žirnelių mirkyti vandenyje keletą valandų. Kai išmirksta, reikia perplauti ir džiovinti kaip šviežius. Tinka pateikti su vegetarinės duonos griežinėliais.

*Ropė.* Supjaustyti gabaliukais, užpilti šaltu vandeniu, o kai užvirs, vandenį nupilti, pridėti aliejaus, o kai suminkštės, uždaryti miltais, pakepintais aliejuje, ir apibarstyti žaliomis petražolėmis.

*Griežtis.* Nuvalytą griežtį supjaustyti mažais gabalėliais, užpilti šaltu vandeniu ir troškinti. Kai bus minkštas, užvirinti šaukštą miltų su dideliu šaukštu aliejaus, supilti į griežčius, truputį pasūdyti ir toliau troškinti.

*Baltasis kopūstas.* Nuvalytą kopūstą susmulkinti ir gerokai apvirinti sudėjus į verdantį vandenį. Tuo pačiu metu į atskirą puodą su trupučiu verdančio vandens įdėti keletą nuvalytų saldžiarūgščių obuolių; kai obuoliai užvirs, pridėti šaukštą aliejaus, sudėti ten kopūstus ir



troškinti dar visą valandą ant lėtos ugnies, dažnai pamaišant. Pagaliau paskaninti miltais, pakepintais su aliejum, dar truputį patroškinti ir patiekti. Puikūs kopūstai.

*Raudonasis kopūstas* ruošiamas taip pat.

*Savojos kopūstas.* Kopūstą nuvalyti, apvirti, dėti į puodą, užpilti šaltu vandeniu ir troškinti; kai užvirs, pridėti šaukštą aliejaus. Įpilti keletą šaukštų grietinėlės, išsuktos su šaukštu miltų, dar truputį troškinti; ant patiekalo užpilti aliejaus su parausvintu trintu pyrago džiovėsiu.

*Briuselio kopūstai* ruošiami kaip itališki.

*Grybai su kopūstais.* Keturiems. Ketvirtį svaro džiovintų grybų nuplauti, sudėti į puodą, užpilti šaltu vandeniu ir virti valandą. Pjaustytą kopūstą, apvirtą ir truputį troškintą su obuoliais, užpilti grybų nuoviru, grybus smulkiai supjaustyti, sudėti į kopūstus, išmaišyti, paskaninti aliejum su miltais ir dar šiek tiek troškinti.

*Kitas būdas.* Kopūstą apvirti ir troškinti aliejuje su gausiu kiekiu šviežių ar džiovintų grybų; po valandos pridėti šiek tiek rūgšties ( citrinos ). Atskirame puode išvirti saldžią daržovę, pvz. morką, padažu iš šios daržovės užpilti kopūstus ir troškinti dar valandą; pagaliau pridėti aliejaus ir uždaryti miltais.

*Špinatai.* Kruopščiai nuvalyti šaknis ir lapus, mesti į didelį kiekį verdančio vandens; kai išvirs, nukošti ir susmulkinti. Ištirpinti puode sviestą; kas mėgsta, gali dėti svogūno; sudėti špinatus, pasūdyti ir dar patroškinti. Valgyti su griežinėliais duonos.

*Daržo balanda* ruošiamas kaip špinatai.

*Troškinti agurkai* Puode ištirpinti sviestą, pridėti miltų, užvirti, pridėti supjaustytus šviežius agurkus ir troškinti.

*Paprasti geltoni žirniai.* Kruopščiai nuplautos žirnius užpilti šaltu vandeniu, pasūdyti ir troškinti, nenupilant vandens. Kai bus minkšti ir vanduo išgaruos, gerai sutrinti juos, kad pasišalintų odelė, kuri visiems ankštiniams turi savybę išbrinkti., ir paduoti apipylus aliejumi su trupinta duona.

*Lęšiai* verdami taip pat kaip žirniai.

*Pupelės* verdamos kaip žirniai. Taip pat tinka virti rūgščias pupeles ir aplieti aliejumi su trinta duona.

*Baravykai.* Nuvalyti ir perplauti šaltu vandeniu, smulkiai supjaustyti su koteliais ar be jų, troškinti aliejuje, po truputį įpilant karšto vandens, pasūdyti, uždaryti miltais.

*Rudmėsės.* Kruopščiai perrinkti, kad nebūtų kirminų, koteliu nupjauti, kepurėles nuvalyti ir perplauti keletą kartų šaltu vandeniu; supjaustyti, truputį pasūdyti, troškinti aliejuje. Esant reikalui papildyti karštu vandeniu. Pabaigoje uždaryti miltais.

*Pievagrybiai.* Truputį pavalyti kotelius, keletą kartų perplauti šaltu vandeniu ir troškinti ant lėtos ugnies aliejuje, praskiestame vandeniu su citrinos sultimis. Ištirpinti šaukštą bulvių

krakmolo šaltame vandeny, truputį pasūdyti supilti į pievagrybius ir viską kartu troškinti. *Paprasti grybai* ruošiami kaip ir baravykai.

*Džiovinti grybai* ruošiami kaip ir švieži. Tik reikia keletą kartų perplauti, paskui užmerkti, kad išbrinktų ir troškinti tame pačiame vandenyje.

*Daržovių salotos*. Tinka virti žali žirnėliai ir pupelės, morka, burokėlis, salieras, išvirti ir žiedais supjaustyti balti, žiediniai ir raudoni kopūstai, išvirti ne minkštai. Skaninti kokiu nors rūgštumi ir kokiu nors aliejumi.

*Kopūstų salotos*. Baltų arba raudonų, arba abiejų kartu. Žalią kopūstą susmulkinti, truputį pasūdyti, išmaišyti ir palikti pusvalandžiui. Paskui pridėti šiek tiek rūgšties, gerai išmaišyti ir patiekti. Taip pat galima kopūstus apvirti ar pusiau išvirti, nusunkti, pridėti Provanso ar kitokio aliejaus; bus minkštesni, bet mažiau skanūs nei žali.

### **Miltiniai patiekalai,**

*kuriuos dera patiekti su daržovėmis*

**Bendrosios pastabos.** Naudingiausia valgyti vien košę, o geriausia su virtais vaisiais, ypač slyvomis.

*Avižinė košė*. Rupias avižų kruopas, kurių kokybę patikriname akimis, liežuvium ir nosimi, supilame į molinį puodą, užpilame verdančiu vandeniu ir verdame nuolat maišydami. Baigiant įdėti truputį sviesto ar aliejaus ir maišant virti tol, kol košė pasidarys tokia tiršta, kad šaukštas stovės joje stačias. Tėvams dera žinoti, kad vaikai, kurie pusryčiams valgo avižų košę, įgauna stiprų kūną ir jėgą, apskritai labai vystosi.

*Grikių košė*. Keturiems. Į keturias stiklines pasūdyto verdančio vandens dėti didelį šaukštą aliejaus ir įberti dvi stiklines grikių kruopų. Kai šaukštas stovės košėje stačias, toliau virti nebereikia. Gerai išmaišyti ir pastatyti ant silpnos ugnies porai valandų.

*Kitos košės*: miežinė, kvietinė ir pan., verdamos tirštos ir tokiu pat būdu kaip grikių košė. Reikia ilgai laikyti ant viryklės, kitaip nebus biri.

*Kieta košė*. Keturiems. Dviem stiklinėms verdančio vandens dėti truputį aliejaus, pasūdyti, įpilti stiklinę miežių, kviečių, ar kt. kruopų ir išvirti pusiau kietai. Paskui išpilti į didelį dubenį, leisti atšalti ir supjaustyti lygiais gabaliukais, pakepinti aliejuje ir patiekti.

*Mamalyga*. Keturiems. Į žemą puodą įpilti dvi stiklines vandens; kai užvirs, pasūdyti ir neskubant pilti šviežiai maltus kukurūzų miltus bei stropiai maišyti. Košė turi būti tiršta. Paskui ją virti, nuolat maišant, kad neprisviltų 10 – 20 min., kol suvirs.

Tada nukelti ir tuoj pat įstatyti į šaltą vandenį, kad atšoktų nuo puodo sienelių ir lengvai iškristų iš puodo. Mamalyga turi būti biri, ją pjaustyti reikia mediniu peiliu arba baltu siūlu. Valgyti šiltą arba šaltą su sviestu arba sausą. Supjaustyta ir pakepinta – puikus valgis.

*Ryžiai.* Keturiems. Į negilų puodą įdėti keturis šaukštus aliejaus; kai užvirs, įpilti dvylika šaukštų perplautų šaltu vandeniu ryžių ir kaitinti juos ant stiprios ugnies 1-2 min.; paskui įpilti šaukštą kitą karšto vandens, kad neprisviltų; pasūdyti ir gerai išmaišyti.

Įpilti daugiau karšto vandens, uždengti ir pastatyti ant viryklės. Kai jie tokiu būdu stipriai pavirs 10-15 min. ir daugiau vandens pilti nebereikės, padėti uždengtą į orkaitę, kad baigtų virti ir taptų biri. Tam užteks 45 min.

*Plovas.* Imti puodą siauru dugnu ir plačiu viršum. Berti sluoksnį razinų, sluoksnį susmulkintos morkos, viršum berti ryžių ir virti kaip nurodyta aukščiau.

*Balandėliai.* Apšutinti baltojo kopūsto lapus ir virti juos pasūdytame vandeny, kol jie pasidarys minkšti, bet nesutiš. Tada imti šaukštą ryžių ar kitokios, geriausia kvietinės košės, ne visai išvirusios, įvynioti į kopūsto lapus ir dėti į puodą su ištirpintu sviestu. Sudėtus ne mažiau kaip dviem sluoksniais balandėlius pridengti ir troškinti, pridodant vandens ar sviesto, ko prireiks.

*Grikių koldūnai.* Keturiems. Imti svarą grikių miltų, truputį pasūdyti, praskiesti šiltu vandeniu, kad būtų pusiau tiršta lipni tešla, gerai išmaišyti ir dideliu sidabrinu šaukštu dėti vidutinio dydžio kukulius į verdantį vandenį. Iš anksto gerai parausvinti miltų keptuvėje. Kai kukuliai iškilis, išimti juos ir patiekti aplietus aliejumi.

*Mažosios Rusijos lemeška.* Keturiems. Imti kvietinių ar grikių miltų, berti į keptuvę ir gerai maišant pakaitinti ant silpnos ugnies, kol gražiai paraus; paskui persijoti, o gumuliukus sutrinti šaukštu.

Užvirinti keturias stiklines vandens ir suberti dvi stiklines pakaitintų miltų; truputį pasūdyti ir nuolat maišyti šaukštu, kol lemeška taps tiršta. Tada nukelti, iškabinti sidabrinu šaukštu į dubenį ir apipilti aliejumi. Jei lemeška daroma iš žalių miltų, tai po užvirinimo reikia puodą pastatyti pusvalandžiui į orkaitę.

*Pragla arba slaviška duona.* Įberti į puodą grikių miltų, pastatyti ant stiprios ugnies ir stipriai kaitinti, nuolatos maišant mediniu šaukštu. Paskui nesiliaujant maišyti, špilti kiek pasūdyto verdančio vandens, kol miltai virs mažais kamuoliukais. Kai tik tie kamuoliukai ims stipriai išleidinėti garus, reiškia valgis gatavas. Galima valgyti su pienu, sviestu arba sausą. Kai valgysite su pienu, nemaišykite, o valgykite paeiliui: šaukštas pieno, šaukštas praglos. Taip reikia valgyti visas košes.

*Kaštonai.* Įpjovus odą kepinti kavos skrudintuvėje, dažnai pasižiūrint, ar jau minkšti. Taip pat gerai išeina verdant paprastu būdu, sudėjus į verdantį vandenį, nenuimant odos. Valgyti su kopūstais, špinatais, balanda, sausas ar su sviestu, kaip bulves.

### **Saldumynai ir pyragaičiai**

*Vegetariški pyragaičiai* gaminami iš ryžių, kukurūzų miltų, iš virtų košių; į juos reikia dėti migdolų, riešutų, figų datulių, šviežių ar džiovintų vaisių.

Mišinį dėti į indą, išteptą aliejum, ir užkepti. Džiovintus vaisius iš anksto išmirkyti šaltame vandenyje keletą valandų, kad gerai išbrinktų; vandens, kurio nesugėrė vaisiai, neišpilti, o sumaišyti su koše. Reikia stebėti, kad indo turinys gerai iškeptų ir lengvai išsiimtų iš formos.

## **Vaisiai**

Vaisius dera valgyti žalius. Jeigu verdamas kompotas, dera vengti cukraus, o rūgščius vaisius saldinti saldžiais, pvz. datulėmis, figomis, kriaušėmis.

## **Atsargų laikymas**

Vegetariška virtuvė nepripažįsta jokių girų, acto, apskritai rūgščių kaip fermentacijos produktų. Juos pakeičia citrina, arba šie rūgštūs dalykai:

*Rūgštyinės.* Šviežiai nuskintus lapus be kotelių smulkiai sumalti, neperplauti ir sukimšti į sausus stiklainius, aklinau uždaryti ir laikyti vėsioje sausoje vietoje.

Kai verdama sriuba, rūgštyines tinka troškinti aliejuje ir uždaryti grietine. Galima prieš dedant į stiklainius rūgštyines pasūdyti, bet tada jos netenka savo natūralaus žalumo.

*Pomidorai.* Geriausiai išsilaiko vandenyje. Atrinkti raudonus, bet dar tvirtus ir neįskilusius, sudėti juos nespaudžiant į stiklainį ir užpilti šaltu vandeniu; užrišti pergamentiniu popierium, laikyti sausame rūsyje ar sandėliuke ir kas dvi savaitės keisti vandenį. Daugelis užvirina vandenį su druska ir atšaldę užpila pomidorus. Tada vandenį galima keisti rečiau. Sriuba iš tokių pomidorų ne blogesnė kaip iš šviežių.

*Pomidorai buteliuose.* Prinokusius pomidorus supjaustyti smulkiai ir išvirti, tada pertrinti persietą ir sunką supilti į butelius; užsandarinti, aprišti šienų ir virti dvidešimt minučių nuo užvirimo. Laikyti buteliuose sausoje vietoje.

*Pomidorai stiklainiuose.* Prinokusius raudonus pomidorus perpjauti pusiau, kauliukus pašalinti, pomidorus sudėti į molinį puodą ir pastatyti ant lėtos ugnies. Kai tik ims sunktis sunka, pastatyti ant stiprios ugnies ir pamaišant virti pusvalandį. Išvirusius pertrinti ir masę vėl virti kol bus tiršta. Kai atvės, sudėti į stiklainius, užpilti Provanso aliejumi ir užsandarinti.

*Grybai.* Šviežius grybus nuvalyti, kotelius atmesti. Pačius grybus sausai nušluostyti drobe, susmulkinti ir džiovinti ore, ne saulėje, dažnai pamaišant. Kai išdžius, supilstyti į pergamentinio popieriaus maišelius ir pakabinti laisvai sausoje vietoje. Prieš vartojant valandą mirkyti piene, nuplauti šaltu vandeniu ir troškinti aliejuje kaip šviežius. Patiekiant paskaninti grietine.

Rusėnai nė dienos negali be savo mamalygos. Taip pat italai be savo „polentos“, o škotai be savo „poridže“ – tirštos avižinės košės. Ir mes turime priprasti prie vieno ar dviejų patiekalų, kurie būtų mūsų mitybos pagrindas. Tai žymiai palengvintų namų ūkų ir palaikytų geresnę sveikatą. Iš dalies jau taip įvyko, tik į priešingą pusę: mes geriame arbatą kartą ar du per dieną ir dar užsikandame bandele. Vadinasi, kenksmingą arbatą ar kavą reikia keisti pusryčiams kokia nors maistinga miltinė sriuba, kuri mums skanesnė, pvz. rugių, avižų ir visus nemaistingus kepinus keisti vegetarine duona. Greitai mūsų organizmas priprasis prie tokio maisto taip, kad nenorės jokio kito. Vakarienei – kitokia sriuba, gal bulvienė, gal košė

su duona ar kas liko nuo pietų. Kaip jau sakyta,, vakarienę ir pusryčius geriausia virti kartu su pietumis, paskui vakare pašildyti arba valgyti šaltą. O visų geriausia vakare valgyti duoną su saldžiais džiovintais ar šviežiais vaisiais.

Pats geriausias laikas valgyti – rytą nuo 6 iki 8 valandų, vidurdienį – 12 val. ir vakare -6 val. Kiekvienas savo nuožiūra, atsižvelgdamas į skonį, organizmo poreikius, ir gyvenimo sąlygas turi sudaryti savo mitybos planą. Tokį planą sudarant visada reikia atsiminti idealią žmogaus mitybą: duona ir vaisiai, virti miltiniai patiekalai, ir daržovės. Nevykusiai pasirinkus patiekalus vegetarai, ypač pradedantieji, netenka jėgų ir svorio. Tokios klaidos gali atbaidyti nuo vegetarizmo. Neapsižiūrėjęsiejį daugelis kaltina ne savo klaidas, o vegetarizmą.

Šeiminkėms primenu, kad vyraujantis elementas turi būti saldumas, - ne rūgštumas, ne sūrumas, kartumas ir dirbtinis saldumas, o natūralus saldumas, toks, kurį pati gamta sukūrė žmogui vaisiuose. Šio natūralaus saldumo išsaugojimas verdant yra pagrindinis geros šeiminkės uždavinys ir menas.

Kad būtų lengviau rinktis, aš sudariau sudariau pietų valgiaraštį dviem savaitėms, nors, manau, geriausia savaitę valgyti vieną ir tą patį, keičiant valgiaraštį tik keičiantis metų laikams, t.y. atsižvelgiant į vaisių derėjimo laiką.

I, II, III reiškia skirtingus pietus. I reiškia paprastus pietus, sveikus, labai maistingus ir pigius; II žymi kitokiu būdu maistingus, bet brangesnius; o III mažiau sveikus, daugiau išrankius ir palyginti brangius.

## **Pirmadienis**

- I. duona, lęšiai, keptos bulvės
- II. duona, lęšiai, keptos arba trintos bulvės su sviestu
- III. duona, lęšių kotletai, žali kopūstai su pakepintom bulvėm, vaisiai arba kompotas

## **Antradienis**

- I. duona, bulvės, grikių ar rugių kukuliai
- II. duona, daržovių mišinys, grikių kukuliai
- III. duona, daržovių mišinys, virtiniai su kopūstais, obuolių pudingas

## **Trečiadienis**

- I. duona, burokėlis, kvietinė košė
- II. duona, burokėlis, ryžiai
- III. duona, burokėlis, prancūziški kukuliai, vaisiai iš kompoto

## **Ketvirtadienis**

- I. duona, žirniai, kopūstai
- II. duona, žirniai, kopūstai
- III. duona, žirnių kotletai, kopūstai – pieniškas bigosas (šiupinys), lietiniai( pieniški blynai)

## **Penktadienis**

- I. duona, grybai, sorų košė
- II. duona, grybai su sviestu, ryžiai
- III. duona, grybai su grietine, ryžiai su pomidorų padažu, vaisiai arba kompotas

## **Šeštadienis**

- I. duona, salotos iš pupelių ir bulvių
- II. duona, salotos iš salierų ir bulvių, plovos
- III. duona, salotos iš salierų ir morkų, plovos, pyragas su obuoliais

## **Sekmadienis**

- I. duona, morkos, bulvių kotletai
- II. duona, morkos su žirneliais, bulvių kotletai
- III. duona, morkos su žirneliais, bulvių kotletai su pomidorų padažu, vaisiai iš kompoto

## **Pirmadienis**

- I. duona, baltasis kopūstas, bulvės
- II. duona, itališkais kopūstas, keptos bulvės
- III. duona, kopūstai su pakepintomis bulvėmis, blynai arba spurgos

## **Antradienis**

- I. duona, griežtis, avižinė košė
- II. duona, kalioropė, avižinė košė su slyvomis
- III. duona, kalioropė su duonos griežinėliais, kukuliai, vaisiai iš kompoto

## **Trečiadienis**

- I. duona, trinti žirniai, virtos slyvos
- II. duona, žirnių kotletai, virtos slyvos
- III. duona, žirnių kotletai, virtos slyvos, saldumynai

## **Ketvirtadienis**

- I. duona, kopūstų troškinys, mamalyga
- II. duona, kopūstų troškinys, kulešas ( kvietinė košė virta kartu su bulvėmis ir t.t.)
- III. duona, kopūstų troškinys arba žali kopūstai, kašaga arba mamalyga, vaisiai iš kompoto

## **Penktadienis**

Pasninkas

## Šeštadienis

- I. duona, morkos su bulvėmis, grikių košė
- II. duona, raudonasis kopūstas su keptomis bulvėmis, košė iš Smolensko ( smulkintų grikių) kruopų
- III. duona, raudonasis kopūstas su keptomis bulvėmis, varškėčiai arba makaronai, gėrimas iš tirštos grietinėlės.

## Sekmadienis

- I. duona, salotos iš pupelių ir morkų, kašaga
- II. duona, salotos iš burokėlių ir bulvių, balandėliai
- III. duona, salotos iš salierų ir žiedinio kopūsto, balandėliai, kisielius

Šis valgiaraštis iš esmės tinka žiemai. Šviežios daržovės ir žalumynai čia neįtraukti; kai bus jų laikas, jie patys pasisiūlys pietums.

Kai mūsų sodai bus pilni visiškai prinokusių ir pigių vaisių, tai mažiausiai dukart per dieną turėsime jais maitintis, laikydamiesi visada pagrindinės taisyklės: niekada nevalgyti žalių vaisių sa virtais patiekalais.

Ypač saugokitės taip vadinamų „konservų“. Yra tik du nepriekaištingi vaisių, daržovių ir grūdų išsaugojimo būdai – tai sumanus jų šviežių išlaikymas arba džiovinimas be jokių prieskonių.

## XIV

### IŠVADOS

Vegetaru galima pasidaryti dėl daugelio priežasčių, o būtent:

1. dėl religinių įsitikinimų;
2. dėl dorovinių įsitikinimų
3. dėl estetinių įsitikinimų
4. dėl ekonominių apskaičiavimų;



5. suvokiant moksliskai;
6. instinktyviai pajautus;
7. atsižvelgiant į sveikatos būklę ir
8. suvokiant protu apskritai.

Kam bent viena šių priežasčių pasirodys įtikinama, tas turi tapti vegetaru, kadangi kiekvienos jų pakanka tam, kad apsispręstum.

Baigdamas pasistengsiu dar kartą reziumuoti visus svarbiausius vegetarinės mitybos privalumus, prieštaraujančius mėsinei – narkotinei.

1. Vegetarinė sveikesnė ir daugiau atitinka mūsų prigimtį; tuo tarpu maitinimasis mėsa padidina aistras ir naikina visa, kas teikia mūsų gyvenimui tikrąjį žavesį.
2. Vegetarinė mityba malonesnė, nes ji siūlo mums tik švairius produktus vietoj nešvarių ir atstumiančių.
3. Vegetarizmas yra žmogaus vertas gyvenimo būdas, nes stabdo kraujo praliejimą, gyvūnų žudymą ir žmogui nemalonų jų kankinimą bei žeminimą.
4. Vegetarizmas tarnauja tikrai kuriančiam pradui, nes jo įtakoje švelnėja įpročiai ir tampa lengviau valdyti save. O gebėjimas valdyti save pasitarnauja auklėjimui ir yra visų geradarių motyvas.
5. Vegetarizmas saugo žmogaus vertę, nes nutolimas nuo jo, nutolimas nuo gyvenimo pagal gamtos dėsnius, kankinimasis aistrų ir ligų pančiuose dėl savo pačių kaltės – žemina mus.
6. Vegetarizmas palaiko moters – motinos, šeiminingą vertę, neversdamas jos užsiimti žeminančiu, pasmerkiančiu, netgi bjauriu darbu nešvarioje, dvokiančioje vietoje, kas, be abejonės, neigiamai veikia jos charakterį. O vegetarizmas duoda jai laiko protingiems užsiėmimams jos aukštesnio pašaukimo dėlei – ateinančių kartų auklėjimui. Nuo jos daugiausiai priklauso vegetarizmo įgyvendinimas namuose.
7. Vegetarizmas palengvina namų ūkį, daro jį paprastesnį..
8. Vegetarizmas yra taupumas, aukščiausio lygio ekonomija.
9. Vegetarizmas yra pagalba pačiam sau, nes jis apsaugo nuo daugelio ligų
10. Vegetarizmas yra nepriklausomybė
11. Vegetarizmas yra loginė instinkto, mokslo ir tradicijos išdava
12. Vegetarizmas apdovanoja dvejopai: ir kūną, ir sielą. Lygiai kaip vegetarizmo neigimas skiria dvigubą bausmę: kančią ir kūnui, ir sielai.



## Priedai

### I

#### Cheminė lentelė

(sudaryta remiantis anglų ir amerikiečių šaltiniais)

Turi savyje	Baltymų	riebalų	angliavandenių	Mineralinių dalių	vandens	Kitų junginių
<b>Natūralus maistas</b>						
<i>Riešutai:</i>						
Graikiniai	12,5	31,6	8,9	1,7	44,5	
Lamberto	8,4	28,5	11,1	1,5	48,0	
Miško	24,5	50,0	11,7	1,8	7,5	
Kokoso (be pieno)	5,5	35,9	8,1	1,0	46,6	
Migdolai	24,0	54,0	9,0	1,4	3,5	8,1
Kaštonai	3,0	2,5	42,7	1,8		
Bananai	4,8	0,6	19,9 (cukrus + miltinės dalys)	0,8	73,9	

<b>Kaulavaisiai:</b>						
<b>Persikai</b>	<b>0,13</b>	-	<b>6,6+6,0=12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>73,9</b>	
<b>Abrikosai</b>	<b>0,9</b>	-	<b>11,6+4,9=16,5</b>	<b>0,8</b>	<b>83,4</b>	
<b>Slyvos</b>	<b>0,4</b>	-	<b>6,7+6,9=13,6</b>	<b>0,5</b>	<b>83,8</b>	
<b>Vengriškos slyvos</b>	<b>0,9</b>	-	<b>7,0+5,6=12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>83,1</b>	

<b>Renklodai</b>	<b>0,3</b>	-	<b>24,8+2,1=26,9</b>	<b>0,1</b>	<b>71,1</b>	
<b>Vyšnios</b>	<b>0,8</b>	-	<b>8,8+1,8= 10,6</b>	<b>0,6</b>	<b>80,5</b>	
<b>Trešnės</b>	<b>0,9</b>	-	<b>13,1+2,7=15,8</b>	<b>0,7</b>	<b>75,0</b>	
<b>Džiovintos datulės</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>65,3</b>	<b>1,6</b>	<b>20,8</b>	
<b>Sėklavaisiai:</b>		-				
<b>Obuoliai</b>	<b>0,4</b>		<b>7,7+5,2=12,9</b>	<b>0,4</b>	<b>83,6</b>	
<b>Kriaušės</b>	<b>0,4</b>	-	<b>8,3+3,5=11,8</b>	<b>0,3</b>	<b>83,2</b>	
<b>Saldžiosios kriaušės</b>	<b>0,3</b>	-	<b>11,5+2,0=13,5</b>	<b>0,1</b>	<b>83,8</b>	

<b>Turi savyje</b>	<b>Baltymų</b>	<b>riebalų</b>	<b>angliavandenių</b>	<b>Mineralinių dalių</b>	<b>vandens</b>	<b>Kitų junginių</b>
<b>Uogos:</b>	0,6	-	14,4+2,0=16,4	0,5	78,2	
<b>Vynuogės</b>						
<b>Žemuogės</b>	1,1	-	6,3+0,5=6,8	0,8	87,9	
<b>Avietės</b>	0,5	-	4,0+1,6=5,6	0,5	86,2	
<b>Bruknės</b>	0,8	-	5,0+0,9=5,9	1,0	78,3	
<b>Gervuogės</b>	0,5	-	4,4+1,8=6,2	0,5	86,4	
<b>Šilkmedžio</b>	0,4	-	9,2+2,3=11,5	0,6	84,7	
<b>Raudonieji serbentai</b>	0,5	-	6,4+0,9=7,3	0,7	84,8	
<b>Apelsinai be žievelės ir sėklų</b>	0,7	-	4,6+0,2=4,8	0,5	89,1	

<b>Erškėtuogės</b>	0,5	-	7,0+1,4=8,4	0,4	85,8	
<b>Džiovintos figos</b>	6,1	0,9	62,5+3,4=65,9	2,3	16,0	

<b>turi savyje</b>	<b>Baltymų</b>	<b>riebalų</b>	<b>angliavandenių</b>	<b>Mineralinių dalių</b>	<b>vandens</b>	<b>Kitų junginių</b>
<b>Arbūziniai:</b>						
<b>Agurkai</b>	0,13	-	1,66	0,54	97,14	
<b>Melionai</b>	0,39	0,66	1,10	0,75	93,48	
<b>Arbūzai</b>	-	-	-	-	-	
<b>Javai:</b>						
<b>Avižos</b>	14,4	6,7	50,0	3,3	-	
<b>Baltieji pietų kviečiai</b>	22,8	2,0	67,1	2-5,3	5,1	
<b>Paprastieji lenkiški kviečiai</b>	15,3	2,0	77,0	2-2,7	3,0	
<b>Kvietinės kruopos</b>	12,6	5,6	63,8	2-2,5	15,5	
<b>Miežiai</b>	13,0	2,8	76,4	3,1	4,7	
<b>Miežiniai miltai</b>	6,3	2,1	74,3	2,0	15,0	
<b>Rugiai</b>	12,5	2,3	78,2	2,6	4,4	
<b>Ruginiai miltai</b>	8,0	2,0	73,2	1,8	15,0	
<b>Kukurūzų miltai</b>	11,1	8,1	65,1	1,7	14,0	
<b>Sausi</b>	7,6	0,8	89,7	0,9	-	

ryžiai						
Griekiai	13,0	3,0	64,9	3,5	13,0	2,5

Turi savyje	Baltymų	riebalų	angliavandenių	Mineralinių dalių	vandens	Kitų junginių
<b>Baltieji žirniai</b>	25,5	2,8	55,7	3,2	9,9	<b>2,9</b>
<b>Apvalieji sausi žirniai</b>	23,8	2,1	58,7	2,1	8,13	<b>5,0</b>
<b>Lešiai</b>	25,2	2,6	56,0	2,3	11,5	<b>2,4</b>
<b>Bulvės</b>	2,5	0,1	21,9	1,3	74,2	
<b>Trumai</b>	8,8	0,6	16,6	2,0	72,0	
<b>Pievagrybiai</b>	4,7	0,4	3,0	0,5	91,4	
<b>Morkos</b>	1,3	0,2	14,5	1,0	83,0	
<b>Pastarnokai</b>	1,1	0,5	14,1	1,0	82,0	<b>1,3</b>
<b>Ropės</b>	1,2	-	7,2	0,6	91,0	
<b>Kopūstai</b>	2,0	0,5	5,8	0,7	91,0	
<b>Gyvuliniai produktai:</b>						
<b>kiaušinio baltymas</b>	20,4	-	-	1,6	78,0	
<b>Trynys</b>	16,9	30,7	-	1,3	52,0	
<b>Karvės pienas</b>	4,1	3,9	-	0,8	86,0	<b>5,2 kazeino</b>
<b>Grietinė</b>	2,7	26,7	-	1,8	66,0	<b>2,8 kazeino</b>
<b>Šviežias sviestas</b>	-	83,0	-	2,0	15,0	

Varškė	30,2	14,3	-	1,2	54,3	

Turi savyje	Baltymų	riebalų	angliavandenių	Mineralinių dalių	vandens	Kitų junginių
<b>Akivaizdžiai kenksmingi produktai</b>						
<b>Sūriai:</b>						
<b>Šveicariškas</b>	31,5	24,0	-	5,6	40,9	<b>1,5</b>
<b>Rokforo</b>	26,5	30,1	-	5,6	24,7	<b>13,7</b>
<b>Olandiškas</b>	29,4	27,5	-	-	36,1	<b>7,10</b>
<b>esterio</b>	26,0	26,3	-	4,2	35,9	<b>7,5</b>
<b>Parmezano</b>	44,0	16,0	-	5,7	27,6	<b>6,7</b>
<b>Mėsos:</b>						<b>IP</b>
<b>Liesajautiena</b>	19,3	3,6	-	5,1	72,0	
<b>Jautiena</b>	14,8	29,8	-	4,4	51,0	<b>IP</b>
<b>Liesaviena</b>	18,3	4,9	-	4,8	72,0	<b>IP</b>
<b>Riebiaviena</b>	12,4	31,1	-	3,5	53,0	<b>IP</b>
<b>Veršiena</b>	16,5	15,8	-	4,7	63,0	<b>IP</b>
<b>Riebi kiauliena</b>	9,8	48,9	-	2,3	39,0	<b>IP</b>

<b>Sausas kumpis</b>	8,8	73,3	-	2,9	15,0	<b>IP</b>
<b>Šonkauliai</b>	13,2	16,4	-	2,4	68,0	<b>IP</b>
<b>Balta žuvis</b>	18,1	2,9	-	1,0	78,0	<b>IP</b>
<b>Lašiša</b>	16,1	5,5	-	1,4	77,0	<b>IP</b>
<b>Austrės</b>	14,0	1,5	-	2,7	80,4	<b>1,4</b>
<b>Jūrų šliužai</b>	11,7	2,4	-	2,7	75,8	<b>7,4</b>

**IP – irimo produktai; kiekis priklauso nuo šviežumo**

## II

### **Virtų vegetarinių valgių sąrašo priedas**

To papildymo aš nedėjau į pačią knygą, kad išvengčiau supratimo,

mo, jog valgiai, į kuriuos įeina baltymai, kiaušiniai, cukrus, gali lygiuotis su grynai augaliniais. Jie turi žymiai mažesnę vertę, ir, kas gali, - tegu išsiverčia be jų.

### **Gėrimai**

*Arbata.* Vasarą surinkti žemuogių ar braškių lapus su koteliais, surišti į ryšelius, išdžiovinti pavėsyje ir laikyti liepinėse dėžutėse, išklotose pergamentiniu popieriumi, arba stiklainiuose, užrištuose tokiu pat popieriumi. Vartoti kaip įprastą arbatą.

*Kava.* Saldžią morką supjaustyti griežinėliais, sudžiovinti ir pakepinti kaip paprastą kavą. Pridėti perkaitintų kviečių lygiomis dalimis su morkomis, sumalti ir laikyti kaip ir arbatą.

Ruošiant kavą reikia į kiekvieną vandens puodelį įberti šaukštelį miltelių, leisti dukart užvirti – ir kava paruošta. Su gera grietinėle ši kava ne blogesnė už tikrą.

Taip kavą galima pagaminti iš rugių, miežių, gilių pusiau su džiovintomis figomis.

Prieš ruošiant jas kavai, reikia supjaustyti mažais gabaliukais ir kaitinti karštoje krosnyje. Su visais šiais dalykais figos teikia labai gerą skonį ir aromatą.

### **Sriubos pusryčiams arba vakarienei**

Sriubos turi būti tirštos, o ne vandeningos.

*Barščiai.* Keturiems. Nuplauti aštuonis vidutinio dydžio burokus, užpilti šaltu vandeniu ir virti 2-3 val. ant lygios ugnies, neuždengtus; paskui išimti, nulupti ir supjaustyti pailgiais gabaliukais; prieš tai nuvalyti šešis raudonuosius burokėlius, supjaustyti, sudėti į puodą su



svogūnais, užpilti 8 stiklines šalto vandens, uždengti ir virti sunkai valandą, po pusvalandžio virimo pridėti 6 nuskustas bulves uždaru. Paskui sunką nukošti, uždaryti stikline grietinės, sumaišytos su šaukštu miltų, ir pavirti ( neilgai, nes barščiai neteks skonio ir raudonos spalvos) ir patiekti.

*Daržovių sriuba.* Keturiems. Nulupti ir nuplauti du svogūnus, dvi petražolių šaknis, vieną poro šaknį, vieną saliero šaknį, vieną morką, supjaustyti, sudėti į puodą, užpilti aštuoniomis stiklinėm šalto vandens, pridengti ir virti pusvalandį. Paskui pridėti 4- 6 bulves. Paskui nukošti, uždaryti dviem stiklinėm grietinės, šaukštu kvietinių miltų, gerai išmaišyti, leisti užvirti ir patiekti. Valgyti su bulvėmis.

*Bulvių sriuba.* Keturiems. Išvirti, kaip ir daržovių sriubai smulkiai pjaustytas daržoves, nenupilant vandens. Kai bus minkštos, įdėti pakankamą kiekį nuskustų bulvių, supjaustytų apskritimais; paskui išvirti drauge, uždaryti miltais ir sviestu, dar kartą užvirinti, pridėti žalių petražolių. Galima dėti keletą šaukštų grietinės.

*Grybų sriuba.* Keturiems. Verdama saldi arba rūgšti. Imami aštuoni dideli džiovinti grybai, perliejami verdančiu vandeniu, gerai nuplaunami, dedami į verdantį vandenį, pridedama visokių žalumynų, du nesmulkinti svogūnai ir verdama, kol grybai bus minkšti. Tada perkošiama per sietą, grybai išimami, smulkiai sumalami, dedami atgal virti, pasūdoma, dedama pagal skonį rūgšties, uždaroma sviestu su miltais, pastatyti virti ir toje pačioje sriuboje išvirti pailgus kukulius. Ta pati sriuba gali būti saldi, be rūgšties. Lygiai taip verdama sriuba iš šviežių grybų, bet jau be rūgšties.

*Šviežių ruduokių arba pievagrybių sriuba.* Nuvalyti grybus, smulkiai supjaustyti, pasūdyti ir virti, o kai suminkštės, uždaryti sviestu su miltais, išvirti šiame nuovire kukulius ir patiekti. Galima pabarstyti smulkintom petražolėm.

*Košė grybų sultinyje.* Išvirti džiovintus grybus vandenyje; kai suminkštės, pertrinti, pasūdyti, įdėti sviesto ir užberti smulkiomis kruopomis, ištrintomis kiaušiniu. Jei košė gaminama iš miežių kruopų, tai dviem stiklinėms nuoviro reikia vienos stiklinės kruopų, kad košytė būtų tirštesnė, ir įdėti daugiau sviesto.

*Ruginė ar kvietinė „zacirka“, virta vandeny.* Kvietinę „zacirką“ iš dviejų stiklinių miltų berti į verdantį vandenį; kai iškils, išimti ir užpilti parausvintu sviestu.

*Tešla „zacirkai“.* Dvi stiklines kvietinių miltų kietai užminkyti su dviem kiaušiniais, gnybti mažais kąsneliais ir mesti į vandenį. Taip pat daroma iš ruginių miltų, tik tešla maišoma su šaltu vandeniu ir be kiaušinių.

*Grikiniai kukuliai piene.* Dvi stiklinės grikių miltų ir šaukštas kvietinių; pasūdyti, užplikyti keliais šaukštais karšto vandens ir maišyti; mesti į verdantį pieną šaukštu pailgais kukuliais; kai iškils, patiekti.

„Zacirka“ piene daroma taip pat kaip ir vandeny.

*Ryžių sriuba.* Į verdantį pasūdytą vandenį su sviestu, svogūnu ir salieru įbert aštuntadalį svaro nuplikytų ryžių arba kukulių, arba manų kruopų. Jei vartojami manai, reikia ištrinti dubenėlyje trynį ir įpilti į sriubą.

*Pieniška sriuba.* Užvirinti du butelius pieno; tada išmaišyti du trynius su pilnu šaukštu bulvių miltų ir tuo uždaryti sriubą.

### **Daržovės ir žalumynai**

*Burokėliai.* Nuplautus užpilti šaltu vandeniu, dėti ant viryklės. Kai bus minkšti, išimti, nulupti ir supjaustyti mažais gabaliukais. Įdėti į puodą pakankamai sviesto, pašildyti, pridėti šaukštą miltų ir virti viską kartu, tuo pačiu stebint, kad sviestas neparaustų; sudėti burokėlius, dar du šaukštus grietinės, pridengti ir troškinti apie 20 min., ne ilgiau, nes burokėliai praras skonį ir spalvą. Užuot pjausčius, burokėlius galima tarkuoti.

*Žiediniai kopūstai.* Būtina sąlyga – balta, vientisa, sveika spalva. Pašalinti lapus, nuo storesnių kotelių nuimti žievę ir pamerkti į dubenį su šaltu vandeniu. Dideliame puode užvirinti vandenį ir sumesti žiedinio kopūsto galveles penketui minučių, kad apvirtų. Nuo to žiedinis kopūstas tampa geriau virškinamas.

Paskui, nupylus pirmąjį vandenį, perdėti į kitą verdantį vandenį, pasūdyti ir virti apie 25 minutes, kol suminkštės. Tuo nesunku įsitikinti, paėmus kotelį į ranką: jis lankstysis, neprarasdamas stangrumo. Svarui žiedinių kopūstų dėti šaukštą cukraus. Pateikti su sviestu.

*Šparagai.* Juos reikia virti dideliame kiekyje vandens, su kuriuo pasišalins ir kartumas, ir aplieti kitu, taip pat karštu vandeniu, ten įdėti ir cukraus šaukštą, ir pusę šaukšto aliejaus. Virti 15-20 min.

-Šparagai būna geriausi balandžio pabaigoje ir gegužę. Dera imti su tamsiai violetinėmis galvutėmis. Nereikia rišti į ryšulėlį daugiau kaip 10 – 12. išėmus iš vandens nuimti siūlą ir sudėti į dubenį, atskirai paduoti šviežią tirpintą sviestą. Šparagai vertingiausi, jei švieži ir nepervirti, nes tada bus vandeningi.

*Rūgštynės.* Imti daug sviesto, sudėti sukapotas rūgštynes ir troškinti. Kai pakankamai suminkštės, sukapati su miltais. Pusę stiklinės grietinės sumaišyti su rūgštynėmis, pasūdyti, pridėti cukraus pagal skonį ir pavirinti.

*Keptos bulvės.* Supjaustyti smulkiai, apvirti ir pasūdyti. Tada į puodą dėti sviesto, viršum dėti bulves, statyti ant lėtos ugnies ir troškinti pridengtas, kartkartėm papurtant puodą; po 20 min gatavos. Jei norima pagruzdusių, dėtin ant parudusio sviesto ir kepti neuždengtas.

*Bulvės su agurkais.* Šaukštą sviesto parausvinti su dviem šaukštais miltų, pridėti verdančio vandens, ir susmulkinti čia keturis raugintus agurkus. Kai bulvės išvirs, nulupti jas supjaustyti, pasūdyti ir dar kartą pavirti šiame rasale.

*Baltasis troškiny.* Nelabai miltingas bulves išvirti neluptas; paskrudinti puoduke sviesto; nuluptas virtas bulves supjaustyti, dėti į sviestą ir kepti. Paskui sumušti kelis kiaušinius, įpilti

pusę stiklinės pieno, išmaišyti su trupučiu miltų, užlieti bulves, išmaišyti, dar kiek patroškinti ir patiekti.

*Bulvės su grietine.* Nuskustas bulves supjaustyti plonais skrituliukais; kai jie apkeps svieste, užpilti grietine; kai susigers, užpilti dar, išmaišyti ir patiekti.

*Bulvės su grybais.* Įdėti į molinį puodą sviesto, kai jis ištirps, dėti mažus bulvių skrituliukus ir susmulkintus grybus po lygiai. Ketvirčiui svoro sviesto – lėkštė bulvių su grybais. Pabaigoje įpilti du šaukštus verdančio vandens ir dar pusvalandį troškinti uždengtame puode.

*Miltuose keptos bulvės.* Nuskusti bulves, apiberti storai ruginiais miltais, o iš viršaus druska, padėti ant lapo ir įdėti į karštą krosnį valandai. Patiekti su šviežiu sviestu.

*Rūgštūs kopūstai.* Dėti pakankamą kiekį sviesto tiesiai į vandenį. Jei kopūstai per daug rūgštūs, apvirti ir nupilti vandenį. Paskui dėti į vandenį ir truputį pavirti. Pusvalandį iki patiekiant truputį pasūdyti ir įdėti dvi sutarkuotas bulves. Galima sviesto ir nedėti, o kai kopūstai bus minkšti, išmaišyti juose du šaukštus smulkaus cukraus.

*Aisbergo salotos.* Rūpestingai nuvalyti, perplauti šaltu vandeniu, pasūdyti, apibarstyti smulkintais svogūno laiškais, gerai išmaišyti ir palikti. Po pusvalandžio uždaryti grietine ir patiekti.

*Agurkų salotos.* Smulkiai supjaustyti, apibarstyti žaliais svogūnais ir sumaišyti su grietine. Po pusvalandžio pasūdyti.

*Burokėlių salotos.* Nepjaustytus išvirti iki minkštumo, nuvalyti ir supjaustyti smulkiais griežinėliais. Kai atvės, užpilti rūgštimi; galima pridėti kmynų.

*Salierų salotos.* Virti užpylus šaltu vandeniu, kol suminkštės; supjaustyti skrituliukais, dėti į šaltą vandenį, kad pabaltų, sumaišyti su rūgštimi ir Provanso aliejumi.

*Raudonųjų kopūstų salotos.* Supjaustyti kiek galima smulkiau, dėti į verdantį vandenį, užvirti, nukošti, gerai nusausinti, pasūdyti ir tuoj pat užpilti rūgštimi; kiekvienai kopūsto galvutei dėti du šaukštus Provanso aliejaus, šaukštą cukraus, rūpestingai išmaišyti ir po valandos patiekti. Raugintus kopūstus salotoms paskaninti Provanso aliejumi ir cukrumi.

*Morkų salotos.* Sudėti į pasūdytą verdantį vandenį ir virti, kol bus minkštos; vandenį nupilti; supjaustyti mažais griežinėliais, ir apibarstyti žaliais svogūnais. Dešimčiai morkų dėti šaukštą rūgšties ir pagal skonį druskos; gerai išmaišyti ir po valandos patiekti.

### **Miltiniai, pieniški ir kiaušinių patiekalai**

*Virtiniai.* Tešla ruošama taip: svarą kvietinių miltų išmaišyti su dviem kiaušiniiais ir keliais šaukštais vandens, kad nebūtų kieta; gerai išmaišyti ir plonai iškočioti. Pabarstant miltais. Visada derėtų virti neuždengtus, nes garai juos suardys arba jie bus vandeningi.

*Virtiniai su padažu.* Paruošti tešlą, dėti uogienės kauburėlius, formuoti virtinius. Mesti į stipriai verdantį vandenį ir virti. Kai iškils, atsargiai išimti dideliu šaukštu su skylutėmis, užpilti šviežiu sviestu, užbarstyti cukraus arba patiekti su grietine.

*Čekiški virtiniai.* Puodelį miltų išmaišyti su dviem kiaušiniais ir pora šaukštų vandens, užmaišyti tešlą; plonai iškočioti kaip makaronams, supjaustyti kvadratėliais ir įvynioti ne visiškai prinokusias vengriškas slyvas; sulipdyti jas trikampėliais ir du kampelius sulipdyti drauge. Mesti į verdantį vandenį ir puodą įstatyti į kitą taip pat verdantį puodą, tada bus lėtas virimas, kitaip virtiniai iširs. Išėmus nusunkti, užpilti pasaldinta grietine ir dešimčiai minučių padėti į krosnį; paskui dėti į indą su padažu ir patiekti.

*Virtiniai su grybais.* Ketvirtį svaro džiovintų grybų apiplikyti, praskalauti, išvirti minkštai ir labai susmulkinti; įberti saują malto pyrago, pasūdyti ir truputį įpilti grybų padažo. Tešlą užmaišyti iš svaro miltų, dėti grybų masės kauburėlius, stikline išpjauti ir lipdyti virtinius; paskui virti, o patiekti su sviestu. *Virtiniai su kopūstais ir grybais.* Išvirti pasūdytame vandeny supjaustytą kopūsto galvą, prieš tai nuplikius verdančiu vandeniu, nukošti ir susmulkinti. Atskirai išvirti aštuntadalį svaro džiovintų grybų, smulkiai supjaustyti ir sumaišyti su kopūstais. Paruošti tešlą iš svaro miltų, plonai iškočioti ir mišiniu įdaryti virtinius. Išvirtus apipilti sviestu. Galima daryti virtinius ir su raugintais kopūstais, tik reikia juos gerai apiplikyti verdančiu vandeniu, kad nebūtų per rūgštūs, ir išvirti su grybais.

*Kiaušiniene su cinamonu.* Paruošti kiaušiniene iš aštuonių kiaušinių. Atskirai pakepinti špinatus su grietine. Kai kiaušiniene iškepusi, viduryje kloti pailgą sluoksnį špinatų, užlenkti abu kraštus ir dviem minutėms pakišti į karštą krosnį, kad gerai įkaistų, ir patiekti.

*Pakepinta sorų košė.* Tris stiklines sorų kruopų prieš tai rūpestingai apiplikytų verdančiu vandeniu, išvirti piene iš dviejų butelių, prieš tai į pieną įdėjus šaukštą sviesto.

Kai jau košė bus minkšta, ištrinti puodą sviestu, sudėti ten košę ir dėti puodą į krosnį ne trumpiau kaip valandai; paskui išversti iš puodo į dubenį ir nešti į stalą. Valgant galima pasibarstyti cukrumi. Dedant košę į puodą galima pridėti išvirtų džiovintų slyvų ar razinų.

*Virtiniai su varške.* Išmaišyti tešlą, ir ant jos kauburėliais dėti varškę, ištrintą su sviestu, tryniais, trintu džiovintu pyragu ir cukrumi. Uždengti tešlos sluoksniu iš viršaus ir stikline formuoti virtinius. Mesti į verdantį vandenį, kai iškils išgriebti kiaurasamčiu, dėti į dubenį, apšlakstyti sviestu. Apipilti grietine ir pravėsusius patiekti.

*Virtiniai su varške ir pyragu.* Didelį puodelį sausos varškės gerai ištrinti dubenėlyje, kad neliktų gumuliukų, įberti puodelį trinto prasijoto pyrago, įpilti du šaukštus gero aliejaus, šaukštą cukraus, ir įmušti tris keturis kiaušinius; pasūdyti ir dar trinti, kol bus vientisa masė. Tada dėti smulkių juodų razinų, išmaišyti ir rankomis formuoti nedidelius apvalius kamuoliukus, juos apvolioti miltuose. Mažame puode užvirinti pakankamai vandens, mesti ten virtinius, pasūdyti ir stebėti, kad jie būtų laisvi ir galėtų pūstis; puodą pridengti ir kartkartėmis tikrinti, ar neišvirė, nes juos reikia virti ilgai. Patiekti apšlakstytus sviestu ir apibarstytus trintu pyragu.

*Kitokie virtiniai su varške.* Svarą šviežios varškės ištrinti dubenėlyje, pridėti keturis trynius ir trinto pyrago, berti gerą pusę stiklinės manų kruopų, pasūdyti ir kruopščiai išmaišyti, o paskui iš tos masės daryti didelius kukulius, išvolioti miltuose ir išvirti pasūdytame verdančiame vandeny.

*Tinginukai.* Svarą šviežios sausos varškės ištrinti su šaukštu sviesto, keturiais tryniais; įberti druskos, du šaukštus gerų kvietinių miltų ir smulkių juodų razinų. Viską išmaišius sudėti baltymus, gerai sumaišyti, išversti ant miltais apibarstytos lentos, suvolioti vieną pailgą volą ir pjaustyti įstrižais gabaliukais, kuriuos dera mesti į verdantį vandenį ir virti, kol iškils; dubenyje apipilti sviestu ir trintu pyragu.

*Rusiški pyragai su varške ar uogiene.* Keturias stiklines miltų suberti į dubenį, vidurį pilti pusę stiklinės šilto pieno ir dvi dalis mielių. Kai raugas pakils, įmušti tris kiaušinius ir dar tris trynius atskirai, įdėti šaukštą nesūdyto sviesto, šaukštą cukraus, truputį druskos; viską kruopščiai išmaišyti su pakraščiuose likusiais miltais ir vėl pastatyti šiltai, kad pakiltų. Tada imti kvadratą popieriaus, ištrinti sviestu, ištempti ant jo iki pusės tešlą, o vidury dėti uogienės arba varškės, ištrintos su tryniais, sviestu, cukrumi ir razinomis; suvynioti pyragą taip, kad vienas popieriaus kraštas užeitų ant kito, t. y. įvynioti pyragą į popierių.

Kai pyragai pakils, dėti į karštą krosnį ir po pusvalandžio jie turėtų iškepti. Kai nepridengti popierium kraštai paraus, išimti iš krosnies, nuimti popierių, sudėti į dubenį, pabarstyti cukrum ir su jais patiekti grietinės.

*Spurgos.* Keturias stiklines kvietinių miltų išmaišyti su stikline pieno ir viena dalim mielių; kai tešla pakils, įmušti du kiaušinius ir du trynius, įdėti šaukštą sviesto, pasūdyti, gerai išmaišyti ir, kai pakils, išdriekti tešlą ant lentos, apibarstytos miltais; ištempti ranka tešlą ir taurele formuoti spurgas, kurios liks ant lentos. Kai pakils, mesti jas į verdantį vandenį ir kai iškils, išgriebti kiaurasamčiu ir tuoj pat patiekti, kol nesubliuško. Atskirai padėti sviesto.

*Skryliai.* Keturias stiklines kvietinių miltų sumaišyti su dviem kiaušiniiais ir trupučiu vandens, tešlą plonai iškočioti, supjaustyti pailgomis juostelėmis, o paskui įstrižais keturkampiais; dėti į verdantį vandenį, iškilusius nukošti, dėti į puodą, sumaišyti su sviestu ir patiekti.

*Makaronai.* Išvirti minkštai keturis grybus. Grybų nuovire išvirti svarą plonų itališkų makaronų taip, kad puode liktų tirštas grybų nuoviras. Tada sumesti smulkiai pjaustytus grybus, gerai išmaišyti, pakaitinti ant ugnies, pašlakstyti sviestu ir patiekti.

*Blynai.* Ryte išmaišyti dvi stiklines geriausių kvietinių miltų ir dvi stiklines griekinių- blyninių su dviem stiklinėm šilto pieno ir dviem gabalėliais mielių taip, kad tešla būtų skysta. Kai ji pakils, įberti dar du šaukštus griekinių miltų ir į patį tešlos vidurį įpilti pusę stiklinės verdančio vandens, greitai išmaišyti, stebint, kad tešla perdaug nepraskystų ir kai ji dar kartą pakils, kepti. Nuo pirmo pakilimo iki kepimo turi praeiti ne mažiau kaip 4-5 val. Kai tešla labai greitai pakyla, reikia ją šaukštu išmaišyti. Kepti sviestu išteptose keptuvėse, tepimą kartojant prieš kiekvieną blyną. Patiekti su grietine.

*Plikyti kvietiniai kukuliai.* Pusę svaro sviesto ištirpinti puode, pridėti butelį pieno ir keturias stiklines kvietinių miltų. Iš viso to užmaišyti šaukštu tešlą ant ugnies, maišyti, kol atšoks nuo puodo; leisti ataušti puode, įmušti šešis kiaušinius, gerai išmaišyti, apiberti miltais, daryti kukulius ir mesti į verdantį vandenį, virti penkiolika minučių.

*Čekiški kukuliai.* Pusė butelio pieno, trys kiaušiniai ir keturios stiklinės kvietinių miltų. Pasūdyti, išmaišyti taip, kad tešla liptų prie šaukšto. Paskui mesti kukulius į verdantį vandenį ir greitai virti. Kai iškils, išimti iš puodo ir patiekti.

*Pyrago kukuliai.* Į pusę butelio pieno įmušti penkis kiaušinius, gerai išmaišyti ir tuo pertepti pyragus. Šią masę valandai palikti ramybėje; paskui pridėti keturis šaukštus miltų, citrinos žievelės, truputį druskos, viską išmaišyti ir daryti kukuliukus; mesti juos į verdantį vandenį ir virti valandą. Patiekti su sviestu ar padažu.

*Bulvių kukuliai.* Sugrūsti dvi lėkštes virtų bulvių, truputį pyrago, šaukštą miltų, truputį druskos ir šešis kiaušinius; visa tai išmaišyti, daryti kukulius, apibarstyti miltais ir dėti į pasūdytą verdantį vandenį.

*Kitokie bulvių kukuliai.* Aštuonias dideles bulves sutarkuoti, tiek pat virtų bulvių sugrūsti, sumaišyti, nusunkti per marlę. Pridėti du kiaušinius, truputį svieste pagruzdinto tarkuoto pyrago, išmaišyti, daryti kukulius, apibarstyti miltais ir virti pasūdytame vandeny. Patiekti su paskrudintu sviestu arba džiovintais vaisiais.

*Bulvių kotletai.* Šaltas virtas bulves sugrūsti, pridėti druskos, įmušti keturis kiaušinius, išmaišyti, daryti kotletus, apiberti trintu pyragu, kepti ir patiekti su grybais, pomidorais ar svogūnų padažu.

*Kopūstų kotletai.* Apvirtti balto kopūsto galvutę ir visą virti su dviem grybais; vandenį nupilti ir kopūstą susmulkinti; pridėti trinto pyrago, įmušti du trynius, pasūdyti, išmaišyti ir daryti kotletus; viršų patepti tryniu ir apibarstyti miltais; paskui kepti svieste, stebint, kad neprisviltų ir nesubyrėtų.

Patiekti su pomidorų padažu.

*Lęšių kotletai.* Išvirti svarą lęšių ir pertrinti per sietelį; pridėti du šaukštus miltų, tris kiaušinius, truputį druskos ir nedaug tirpinto sviesto, išmaišyti ir daryti plokščius kotletus; apvolioti juos iš abiejų pusių maltu pyragu ir kepti svieste. Patiekti su saldžiomis daržovėmis, virtomis slyvomis arba kitokiu kompotu.

*Kvietinės košės kotletai.* Į butelį verdančio pieno įpilti du puodelius kruopų ir ataušinti. Paskui įmušti du kiaušinius, gerai išmaišyti, daryti plokščius kotletus, apibarstyti pyrago džiovėšiais ir kepti svieste.

*Kiaušiniene su duona.* Ištirpinti puode sviestą, įberti pakankamą kiekį juodos duonos džiovėšių, įmušti aštuonis kiaušinius, pasūdyti ir užkepti iš vienos pusės.

## **Padažai**

*Padažas šparagams.* Imti pusę butelio pieno ir du svarus šparagų, įmušti keturis trynius, nepilną šaukštelį bulvių miltų, tris gabaliukus sviesto ir puodelį šparagų nuoviro; viską sumaišyti ir kelis kartus užvirinti.

*Sviesto padažas.* Pusei butelio vandens dėti keturis šaukštus sviesto ir užvirinti; įmušti vieną trynį, išmaišyti ir patiekti.

*Petražolių padažas.* Du šaukštus sviesto sumaišyti su miltais ir pridėti virinto vandens; keletą kartų užvirinus, pridėti truputį šviežio sviesto, įberti smulkintų petražolių ir tuoj pat patiekti.

*Svogūnų padažas.* Keturis svogūnus supjaustyti plonais žiedeliais; pakepinti iki rausvumo su keturiais šaukštais sviesto, įberti šaukštą miltų ir dar pakepinti; įpilti verdančio vandens, įmušti du trynius, išmaišyti ir patiekti.

*Krienai grietinėje.*

Sutarkuoti dvi krienų šaknelės, apiplikinti, įdėti į puodą sviesto ir truputį patroškinti. Paskui du šaukštus geros grietinės išmaišyti su šaukštu miltų, kruopščiai sutrinti su krienais, pridėti citrinos sunkos, įpilti šaukštą virinto vandens, pasūdyti ir užvirti. Pabaigoje įmušti du trynius, įberti šaukštelį cukraus, visa tai sumaišyti su krienais ir patiekti.

*Padažas su razinomis.* Pakepinti šaukštą sviesto su šaukštu miltų, praskiesti vandeniui ir užvirinti. Parausvinti keptuvėje du cukraus gabalėlius, suvilgytus vandeniui, užpilti padažą, įdėti saują švairių razinų, dėl skonio dėti citrinos sunkos. Prieš patiekiant papuošti citrinos griežinėliais. Padažas tinka įvairiems kukuliams.

*Baltas padažas.* Praskiesti šaukštą miltų su šaukštu pašildyto sviesto, praskiesti pienu, pridėti citrinų sunkos, įberti pusę šaukštelio cukraus, užvirti visa tai ir užpilti patiekalą. Taip pat galima įmušti du trynius, supilti į padažą, truputį pašildyti ir tada patiekti.

*Pomidorų padažas.* Nuplauti keturis didelius pomidorus, supjaustyti ir kepinti su sviestu;

Paskui pertrinti per sietelį, kad nebūtų sėklyčių, ir paskaninti grietinėle, suplakta su šaukštu miltų. Galima šį padažą praskiesti keliais šaukštais daržovių nuoviro arba virintu vandeniui. Vietoj šviežių pomidorų galima vartoti konservuotus.

*Pieniškas padažas kukuliams.* Ištrinti šaukštą miltų su sviestu, pridėti pusę butelio pieno, truputį cukraus ir pavirinti; tada įmušti trynį, išmaišyti ir patiekti.

*Plakta grietinė saldiems patiekalams.* Pusantros stiklinės grietinės supilti į gilų indą, įstatyti į kitą su šaltu vandeniui ir plakti medine šakute. Pabaigoje įberti du pilnus šaukštus smulkaus cukraus. Galima pridėti citrinos.

## **Pyragaičiai**

Plaktų baltymų pyragaičiams gaminimo būdas. Suplakti baltymai paprastai labai greitai pavandenija. Kad to išvengtume baltymams skirta cukrų reikia padalinti į dvi dalis: vieną dėti į tešlą, o kitą, plakant baltymus dėti į juos per tris kartus ir kaskart stipriai plakti po kiekvieno papildymo, tuokart baltymai pabąla ir supylus į tešlą nepraranda standumo.

*Lietiniai.* Įmušti keturis trynius, pusę šaukšto pašildyto sviesto, stiklinė miltų, pasūdyti ir praskiesti puse stiklinės nugriebto pieno. Tešla turi būti skysta, bėganti.

Prieš kepat lietinius išplakti baltymus, supilti į skystą tešlą, išmaišyti; pašildyti keptuvę, ištepti ją šildytu sviestu ir įpilti truputį tešlos, pasukinėjant rankose keptuvę, kad tešla ją užlietų plonu sluoksniu. Tai reikia daryti labai greitai: palaikyti keptuvę ant stiprios ugnies ir,

kai lietinis iškeps, dėti į gilią lėkštę. Kai visi bus iškepti, sulankstyti trikampiais arba pailgomis juostomis, pakepinti iš abiejų pusių ir patiekti, apibarstant cukrumi. Į vidų galima dėti uogienės arba su sviestu ir tryniais trintos varškės. paskui apkepinti. Turėtų išeiti nuo 16 iki 20 didelių lietinių. Vietoj pieno galima skiesti vandeniu.

*Obuolių pudingas.* Pusę svaro miltų apiplikyti dviem šaukštais verdančio vandens, pridėti pusę svaro šviežio sviesto, šaukštą cukraus ir viską išmaišyti. Ruošti tešlą šaltoje vietoje, iškočioti lakštą ir juo iškloti sviestu išteptus ir pyrago džiovėsėliais apibarstytus puodo dugną ir šonus. Tešlos sluoksnį taip pat apibarstyti džiovėsėliais ir dėti į vidų troškintus ar keptus mažais gabaliukais pjaustytus obuolius, sumaišytus su razinomis ir cukrumi. Obuoliai turi būti šalti. Apiberti obuolių sluoksnį džiovėsėliais, uždengti tešla ir dėti į nelabai karštą orkaitę. Tešlą subadyti, kad išeitų garai.

Laikyti krosnyje apie valandą.

*Obuolių pudingas griežinėliuose.* Nuo prancūziško pyrago nuimti plutą, supjaustyti riekelėmis ir aptepti kiekvieną ištirpytame svieste. Puodą gerai ištepti sviestu, apačią ir šonus iškloti griežinėliais ir užpildyti obuoliais, paruoštais taip: susmulkintus obuolius dėti į puodą, pridėjus cukraus ir cinamono; įdėti šviežio sviesto gabalėlį ir troškinti ant stiprios ugnies, nuolat pamaišant. Kai obuoliai bus minkšti, sudėti juos į puodą su griežinėliais; iš viršaus dengti griežinėliais, apipilti džiovėsėliais ir dėti į krosnį. Tinka tiek į tešlą, tiek į obuolius dėti pakepintą apelsino žievelę.

*Pyragaičiai iš juodos duonos.* Sudžiovinti ir smulkiai sumalti juodos vegetarinės duonos, persijoti, prisipilti stiklinę šių miltų; puode ištrinti šešis trynius su keturiais šaukštais cukraus ir tebetrinant palengva pilti juodos duonos miltus. Baltymus išplakti, supilti juos į masę, palengva išmaišyti ir dėti į formą, išteptą sviestu ir apibarstyta pyrago džiovėsėliais; įdėti į puodą su karštu vandeniu taip kad ketvirtis formos būtų vandeny, sandariai uždengti ir virti ant kaitrios ugnies  $\frac{3}{4}$  val. nuo pirmo užvirimo. Patiekti su plakta grietine.

*Pudingas iš pyrago.* Tris šaukštus šviežio sviesto sumaišyti dubenėlyje su šešiais tryniais, suberti po truputį puodelį cukraus;

Kai viskas išsitrins iki baltumo, supilti dvi stiklines nusijotų trinto pyrago miltų ir įpilti dvi stiklines pieno, gerai išmaišyti, kad neliktų gumuliukų.; pridėti sąją razinų, keletą nuplikytų saldžiųjų ir keturis karčiųjų migdolų sėklas; pasūdyti, gerai išmaišyti ir palikti dubenėlyje, kad išbrinktų. Prieš dedant masę į formą įmušti šešis baltymus, kruopščiai išmaišyti, viską sudėti į gerai sviestu išteptą formą, pripildant ją iki  $\frac{3}{4}$  ir dėti į platų puodą, per du pirštus pripildytą verdančio vandens, gerai uždengti, dėti ant ugnies ir virti visą valandą, pagal reikalą papildant verdančiu vandeniu.

*Virti pyragaičiai.* Stiklinę pieno, ketvirtį svaro tirpinto sviesto ir keturis gabalėlius cukraus supilti į puodą ir statyti ant ugnies. Kai užvirs, pamažu supilti stiklinę bulvių miltų arba geriausios rūšies kvietinių, nesiliaujant maišyti, ir laikyti šitą masę ant ugnies tol, kol atšoks nuo puodo. Kai tešla ataus, praskiesti ją, palaipti pridant po vieną aštuonis trynius, ir įberti didelį šaukštą cukraus. Baltymus išplakti, pasūdyti ir supilti į tešlą. Gautą masę supilti į



formą, išteptą sviestu ir išbarstytą džiovėseliais, įdėti į puodą su karštu vandeniu ir virti, kol masė atšoks nuo puodo sienelių.

*Grikių kruopų pyragaičiai.* Dviem stiklinėms kruopų keturios stiklinės pieno., truputį druskos, išmaišyti ir masę sukrėsti į sviestu išteptą formą, viršų apdėti sviestu apteptomis plonomis pyrago riekelėmis ir dėti į nekarštą orkaitę.

### **Saldūs šalti patiekalai**

*Ryžių pyragaičiai.* Išvirti svarą ryžių tirštai. Pridėti beveik pusę svaro cukraus, dviejų apelsinų sunką ir žievelę. Formą perlieti šaltu vandeniu, sudėti ryžius, perdedant virtų vaisių sluoksniais; pastatyti šaltoje vietoje ir apversti dugnu aukštyn.

*Manų kruopų pyragaičiai.* Į keturias stiklines pieno dėti šaukštą cukraus, suberti manų kruopų puodelį ir išvirti. Paskui pridėti du šaukštus piene ištirpintų bulvių miltų ir , kai viskas užvirs, įmušti keturis trynius, gerai išmaišyti masę ir sudėti į formą, perplautą vandeniu ar pienu. Kai masė atauš, dėti į lėkštę ir patiekti su sirupu.

*Pieniški pyragaičiai.* Dvi stiklines pieno užvirti, sudėti keturis šaukštus maltų saldžiųjų ir du karčiųjų migdolų bei ketvirtį svaro cukraus. Paskui pridėti dar dešimt trynių, dar kartą užvirti, nuolat maišant, nuimti puodą nuo ugnies ir išmaišyti su dešimčia baltymų, suplaktų iki putų. Kai atvės, sudėti į lėkštę. Kad geriau atvėstų, geriausia išpilstyti į puodelius ir patiekiant išversi į lėkštę. Patiekti su vaisių ar pieno padažu.

*Kremas.* Įmušti į puodą aštuonis trynius, pusę svaro smulkaus cukraus, didelį šaukštą miltų ir maišyti ant stiprios ugnies, kol pasidarys tiršta masė. Tada pridėti aštuonis baltymus ir išpilti į apvalų dubenį, kurio dugnas išklotas vaisių drebučiais ir saldžiais makaronais.

*Grikių sausainiai.* Pusę svaro grikių kruopų virti tirštai su keturiomis stiklinėm pieno, dubenyje mediniu šaukštu, dėti ketvirtį svaro cukraus ir šiek tiek citrinos žievelės. Nukėlus nuo ugnies sumaišyti su keturiais plaktais baltymais ir dėti į formą, perliejus ją šaltu vandeniu. Kai atvės išversti į lėkštę ir patiekti su vaisių sirupu.

*Spanguolių kisielius.* Dvi stiklines spanguolių sutrinti mediniu šaukštu dubenyje, pamažu maišant įpilti keturias stiklines šalto vandens, perkošti, pridėti pagal skonį cukraus ir statyti ant stiprios ugnies. Netrukus įpilti stiklinėje vandens ištirpintus tris šaukštus bulvių miltų. Pilti iš karto ir maišyti, kad nesusidarytų gumulėliai; tada pilti į dubenėlį ir atvėsinti.

Tokiu pat būdu galima virti kisielių iš kitų vaisių ar uogų, sunkos, obuolių, migdolų pieno, grietinės ir pan. *Migdolų kisielius.* Ketvirtį svaro saldaus ir gabalėlį kartaus migdolo apvirti, nuvalyti ir sugrūsti piestoje. Įpilti dvi stiklines verdančio vandens ir išmaišyti. Nupylus gautojo pieno pusę stiklinės, ten įberti ketvirtį svaro cukraus. O į nupiltąją pusę stiklinės, skysčiui ataušus, suberti stiklinę bulvių miltų ir išmaišyti. Padėti pieną ant viryklės ir kai užvirs lieti po truputį praskiestus bulvių miltus, nuolat maišant, kad užvirtų kisielius. Tai padaryti reikia labai greitai. Reikia turėti paruoštą vieną didelį formą arba dvi mažas, išteptas migdolų sviestu arba perpiltas šaltu vandeniu, supilti ten kisielių ir pastatyti šaltai.

*Grietinėlės kisielius.* Dvi stiklines grietinėlės suvirinti su ketvirčiu svaro cukraus ir kelias grūdais karčiojo malto migdolo. Kai grietinėlė gerai užvirs, įberti pusę stiklinės gerų bulvių miltų, praskiestų šaltos grietinėlės stikline, ir visa tai maišyti, pastačius ant ugnies tol, kol neatšoks nuo puodo sienelių; tada išpilti į formą, išteptą Provanso aliejumi, ir padėti šaltai.

*Virtiniai su uogomis.* Užmaišyti kietą tešlą, praskiedus miltus vandeniu ir kiaušiniiais su baltymais; iškočioti plonai ir dėti kauburėliais cukrumi apibarstytas uogas. Užlipinant virtinių kraštus reikia juos patepti baltymais, kad verdant neiširtų.

Dėti į verdantį vandenį, virti, kol iškils, išgriebti kiaurasamčiu, patiekti su cukrum ir rūgščia grietine. Virtiniams tinka vyšnios, mėlynės, slyvos ir daug kitų uogų.

*Kukuliai su aguonomis.* Dvi stiklines aguonų apiplikyti dviem stiklinėm verdančio vandens ir uždengtą valandai palikti ant viryklės. Paskui sutrinti, pamažu įpilant ketvirtį svaro cukraus. Paruošti tešlą kaip visiems virtiniams, iškočioti nelabai plonai ir sugnaibyti kšneliais ne ilgesniais nei colis. Išvirusius nusunkti, perpilti šaltu vandeniu, išvolioti aguonų masėje ir patiekti šaltus.

*Aguonų pyragaitis.* Imti didelį prancūzišką pyragą, pašalinti plutą, suraikyti plonai, dėti sluoksniais į lėkštę, kiekvieną sluoksnį pertepant aukščiau minėta aguonų mase, papildyta maltu migdolu. Kas keletą sluoksnių perlieti grietinėle su cukrumi taip, kad skystis susigertų, bet nenubėgtų ant dugno. Taip sukrauti aukštą bokštą. Taip paruoštas pyragaitis turi prastovėti bent dvi valandas, kad būtų vientisa masė.

*Pyragaitis su aguonų pienu.* Dvi stiklines aguonų užpilti dviem stiklinėm verdančio vandens ir mirkyti keletą valandų. Paskui aguonas sutrinti įpilant grietinėlės, pertrinti per sietą ir pridėti cukraus pagal skonį. Imti sužiedėjusias bandeles, pašalinti plutą, supjaustyti gabaliukais, aplieti aguoną pienu, kad susigertų, sudėti į lėkštę ir iš viršaus užbarstyti cinamono. Vienam svarui aguonų imti keturias stiklines grietinėlės ir pusę svaro cukraus.

## **Kompotai**

Vaisius, kaip ir visus vegetarinius valgius dera virti moliniuose induose. Šviežiams vaisiams vandens pridėti nereikia. Džiovintus vaisius reikia ilgai mirkyti vandeny, kad gerai išbrinktų, tada tik virti. Nuoviras turi būti tirštas. Tinka įdėti šaukštą bulvinių miltų, praskiedus vandeniu.

*Obuolių kompotas.* Lengvai suverdančius rūgščius obuolius pjaustyti į keturias dalis, išpjauti vidurį, perplauti, užpilti šalto vandens ir išvirti su apelsino žievele. Tada sutrinti obuolius medine piestele, sudėti į dubenį ir užvarsčius maltu migdolu, patiekti.

*Kriaušių kompotas.* Nuvalytas pusiau perpjautas kriaušes užpilti šaltu vandeniu ir virti dvi tris valandas iki minkštumo, kol bus rožinės spalvos. Paskui dėti į indus ir patiekti šaltą.

*Troškintos slyvos.* Pašalinti kauliukus, troškinti be vandens jų pačių sunkoje.

*Persikai ir abrikosai.* Nuimti odele, išimti kauliukus, virti dešimt minučių nedideliame kiekyje vandens su keletu kauliukų. Neturi pervirti. Sudėti į dubenėlius, sunką dar pavirti, užpilti kompotą ir patiekti šaltą.

*Svarainiai.* Nulupti odele, supjaustyti, išimti kauliukus, užpilti šaltu vandeniu, pridėti cukraus ir išimtus kauliukus. Išvirti, svarainius išimti, dar kartą užvirinti sunką ir pertinti per sietą. Užpilti kompotą.

*Bruknės.* Užpilti šaltu vandeniu, pridėti cukraus pagal skonį ir išvirti.

*Džiovintos slyvos, obuoliai, vyšnios ir kriaušės.* Iš vakaro užpilti šaltu vandeniu per tris pirštus virš vaisių fajansiniame inde, rytą pridėti truputį apelsino žievelės, virti tam pačiam vandeny pusantros valandos. Galima pridėti krakmolo. Cukraus nereikia, vaisiai saldūs savaime.

*Obuolių salotos.* Minkštus obuolius supjaustyti plonais žiedeliais, sumaišyti su smulkintais apelsiniais ir apelsinų sunka, pabarstyti cukrumi ir pridėti truputį šalto vandens. Padėti kelioms valandoms. Patiekiant padaryti garnyrą iš plonų apelsino sluoksnelių.