

A magyar munkás táplálkozása.

Farkas Jenő dr., közegészségügyi felügyelőtől.

A magyar munkás táplálkozása.

Farkas Jenő dr., közegészségügyi felügyelőtől

Warum treibt sich das oh so;
und schreit? Es will sich ernähre
Kinder zeugen und sie nähren
so gut es vermag.
Merke dir, Reisender, und ,
thue zu Hause des gleichen!
Weiter bringt es kein Mensch,
stell er sich, wie er auch will.

1. A mezei munkás.*

A kérdés gyakorlati fontossága talán mentségemül fog szolgálni az igen tisztelt Egyesület előtt, hogy a mai estét oly előadással foglalom le, a mely tulajdonképeni tudományos értékre igényt sem tart.

Nem is befejezett egésznet képező tanulmány az, a mit előadni bátor leszek, hanem inkább csak néhány adat, a mely közegészségügyünk egyik részébe némi betekintést enged.

Hogy a hazai állapotok megismerésére mennyire szükségünk van most a mikor közegészségügyünk javításának kérdése napirenden van — arról fölösleges volna hosszabban szólni itt, orvosok között, a kik előtt világos az, hogy a gyógyítás helyes alapja csak a diagnosis lehet.

Ha valaki, az orvos kell, hogy megértse *Carlylet*, a ki gúnnyal ostorozza¹ a «*codificálás új iparágát*», amely úgy gyártja a törvényeket, mint a hogy a patent nadrágok készülnek, a mikhez mértéket sem kell venni.

Carlyle idejében az ő hazájában az ilyen codificálás új iparág lehetett. Nálunk ma semmi esetre sem az. Már

* Előadás A budapesti kir. orvos egyesület márcz. 13-iki ülésén.

¹ Signs of the Times. (Critical and Miscellaneous Essays. II. k. 107. 1.)

egész elavult szólásforma az, hogy ez és az a törvényünk *igen jó ugyan, de a viszonyokhoz nem illik*.

Magyarország sokszor büszkélkedett olyan öltözetben, a mi nem is ilyen patent ruhadarab volt, hanem inkább másoktól levetett «ócskanemű».

Nem is lehet az másképen, mindaddig, a míg a saját viszonyainkat meg nem ismerjük.

Jelenleg még arra a kérdésre sem tudunk határozott feleletet adni, hogy hogyan táplálkozik Magyarország lakossága.

Tíz évvel ezelőtt ugyan Keleti Károly megpróbálkozott e tárgy tanulmányozásával, — de fájdalom, hogy nagy terjedelmű munkája,² — bár a reá fordított rendkívüli fáradság miatt a legteljesebb elismerésre méltó, — adatainak megbízhatóságára nézve a szigorú bírálatot nem állja ki.

Annyival sajnálatosabb, ez, mert a hazai statisztika terén igen nagy érdemeket szerzett Keleti Károlyiak neve e munkának országszerte olyan súlyt kölcsönzött, hogy adatait ma is mindenféle; a legkomolyabb meggyőződéssel idézik.

Pedig azok a számok, amelyeket Keleti munkájában 500 lapon keresztül bámalatos szorgalommal összeadott, szorzott és osztott, s a melyekből például összehozta azokat a szám sorozatokat, amelyek szerint a fejenkénti évi húsfogyasztás Magyarországon közvetlenül Nagybritannia után következik s jóval több mint Franciaországban, Svájcban, Dániában, Németországban, Ausztriában;³ s hogy az európai nagyvárosok között Budapest az, a hol a fejenkénti húsfogyasztás a legnagyobb;⁴ hogy Fogaras- és Csikmege lakossága fejenkint

² Magyarország Népeiségének Élelmezési Statistikája Physiologiai Alapon. Budapest, 1887.

³ Id. h. 156. 1.

⁴ Id. h. 157. 1.

átlagosan több búzakenyeret fogyaszt, mint például Hajdúmegyéé⁵ stb. tulajdonképpen meglehetősen önkényes becslésből erednek.

A munka I. részében közli Keleti azt a kérdőívet, a melyet az adatgyűjtésnél használt. Ebben kizárólag a tápszerek féleségeinek felsorolását kívánja — *a mennyiségre való tekintet nélkül*.

A mennyiségeket azután a következő okoskodás alapján vélte meghatározhatni, saját szavait idézve : «*Az élelmezés minőségét ismerve, mennyiségét is meghatározhatjuk*, oly adatokat számítva egy-egy ember, nő, gyermek naponkénti élelmezése fejében a bementett különböző élelmi cikkekől, hogy tudományosan megállapított 118—150 gramm fehérnye befoglaltassék.⁷

Ezt nevezi Keleti physiologiai alapon való számításnak, a mennyiben arra támaszkodik, hogy az illető élelmi szerekből physiologiai kísérletek szerint mennyi kell a normális fehérnyeszükséglet ellátására.

Az ily módon való számítás hibái nyilvánvalók. Első sorban annál fogva, mert Keleti kizárólag a fehérnyetartalmat veszi számításai alapjául, a szénhydratokra való figyelem nélkül, annyira, hogy számításaiban «a zsír és vaj, mint egyáltalában fehérnyenélküliek, csak annyiban szerepelnek, a mennyiben ezeket, mint a főzéshez mulhatatlanul szükséges tényezőket mellőzni egyáltalában nem lehetett»⁸ s például a gyümölcsben⁹ és a szalonában is¹⁰ a fehérnyetartalmat veszi számításba.

Azt is tudjuk, hogy a fehérnyeszükséglet állandó volta nem vehető olyan értelemben, mint a hogy azt Keleti teszi, mert az kétséges, hogy a lakosság nagyobb része állandóan úgy élne, hogy szervezetében nitrogén-egyen-

⁵ Id. h. 88. 1.

⁶ Id. h. 14. 1.

⁷ Id. h. 33. 1.

⁸ Id. li. 36. 1.

⁹ Id. h. 37. 1.

¹⁰ U. o.

súly legyen. Továbbá igen nagy különbség van a tápszerekben lévő és a szervezetbe valósággal felvett fehérnye mennyisége között; — sőt különböző táplálkozás és életmód mellett, jelentékenyen több és jelentékenyen kevesebb fehérnyefelvétellel is lehet a szervezet nitrogén egyensúlyban. — Mindezek azt az alapot, a min Keleti munkája épült, nagyon ingadozóvá teszik.

Ő maga azonban annyira bízott annak szilárdságában, hogy készakarva mellőzte a más módon nyerhető adatokkal való összehasonlítást is.

Munkája első részének végszávaiban a következőket mondja:

«De ha már ennyire mentem, ha adatgyűjtést — bár nem a szokott irányban — még is megindítottam ország-szerte, méltán kérhetik a szigorú statistikai elmélet hívei ; mért nem mentem még egy lépéssel tovább s kérdeztem egyúttal az élelmezés mennyiségét is?

Erre pedig nyílt és őszinte válaszom az: mert nem illet rendszerembe s nem bíztam a mennyiségi adatok helyességében.

A természettudomány által szentesített physiologiai alapot egyszer fölismerve, szem elől többé nem téveszthettem. Ha pedig, a törött úton indulva, begyűlnek közönséges adatgyűjtés alapján, a mennyiségi adatok, azokat bona fide el kell fogadnom és a becsületes statistikus elmélet szabta kötelessége szerint, többé meg nem változtathatom, ki nem igazíthatom, hanem csupán összesítésökből kell megalkotnom a község, a város, a megye s végül az ország élelmezésének összképét. Ámde azt csak nem tagadhatja meg senki a lelkiismeretes statistikustól, hogy általa helyesnek ismert más tudomány szövétnekével be ne világítson saját adatai sötétes tömkelegébe és jelen esetünkben, utólag ne vizsgálja meg a fogyasztottul bemondott élelmi czikkeket fehérnye-, zsír- vagy széntartalmukra nézve. Ezt részemről okvetlenül megteszem; de ha ekkor kisül, hogy a bemondott egyes mennyiségekben, főltéve, hogy közegeket találok, melyek egy községre vagy

csak egyes háztartásra nézve is, az év különböző változatai szerint be bírják azt mondani, szóval, ha kisül, hogy e bementett mennyiségekben vagy a szükséges tápanyag nincs meg, vagy megvan oly mennyiségben, melyet a gyomor megemészteni, a test assimilálni nem bír, mit akkor? Akkor birtokában vagyok ugyan tetemes számbeli anyagnak, de alig lesz köszönet benne; mert, ha hibásnak bizonyul, föl nem használom, sohasem közlöm és Magyarország élelmezési statisztikája soha meg nem alakul.

Azért visszatérek, a honnan művem előszavában kiindultam; ha tudjuk, hogy mennyi kell az embernek a megéléshez és azt tudjuk : miből él meg, azt is megállapíthatjuk, legalább a valóságot nagyon megközelítőleg, mi és mennyi egy ország élelmezési fogyasztása?»

E teljesen őszinte és jóhiszemű nyilatkozat jó példa arra, hogy a természettudományi tételek helyes használatához mennyire szükséges a természettudományi gondolkozásmód. Másként a tételek merev dogmákká válnak s nagy tévedések forrásaivá lesznek.

Keleti Károly munkájának következtetéseiben meg nem bízhatván, igyekeztem magam szerezni be adatokat.

A kérdés, a mire nézve felvilágosítást kerestem, nem az, hogy mit és mennyit fogyaszt Magyarország lakossága összesen, hogy ebből fejenként egy-egy lakosra mennyi esik a papíron, hanem arra törekedtem, hogy lehetőségig felvilágosítást szerezzek arra nézve, hogy a lakosság a valóságban miként táplálkozik.

A használható statisztikának első feltétele az adatoknak közös nevezőre való hozása. A közegészségügy célját szolgáló élelmezési statisztikában e közös nevező az ember kell, hogy legyen. Hogyan táplálkozik a lakosság bizonyos csoportjaihoz tartozó egyes ember s a különbözően táplálkozó emberek száma egymáshoz és az összeshez miként viszonylik, ez a kérdés.

A csoportosításnak, nézetem szerint a foglalkozás, a

vagyoni állapot és a lakóhelyek szerint kell történnie, másként megbízható adatokat kapni nem lehet.

Mint hogy úgy tudományos, mint gyakorlati szempont-pontból a legfontosabb a munkásosztály táplálkozását ismerni, az adatgyűjtést ebben az irányban indítottam meg s első sorban a mezei munkások táplálkozására vonatkozó adatok összegyűjtésére tettem kísérletet.

A mezei munkások nem csak túlnyomó részét teszik hazánk lakosságának, de egyszersmind ez az osztály az, a melynek táplálkozásmódja leginkább elüt a külföldiekétől, sőt az egyes vidékek szerint is lényegesen különböző, miért is megismerése kiválóan érdekes. Másrésztől megbízható adatok beszerezhetése itt kilátást nyújt az a körülmény, hogy a mezei munkások, különösen bizonyos alkalmakkor — a nagy mezei munkák idején — a munkaadótól kapnak szerződésben kikötött élelmezést s így az élelmiszerek mennyisége is könnyen megállapítható, a mi más foglalkozású embereknél, a kik családjukkal együtt közös ételmezt fogyasztanak, nagy nehézségekkel jár.

Matlekovics Sándor úr ő nagyméltósága közbenjárása folytán a földművelésügyi miniszter úr kegyes volt az általam megszerkesztett kérdőívet az ország Összes gazdasági tudósítóinak megküldeni s ily módon több mint 600, általában pontosan, részben kiváló gonddal kitöltött kérdőív állott rendelkezésemre.

A kérdőív megszerkesztésében az a törekvés vezetett, hogy a különbözően táplálkozó csoportokat lehetőleg külön választhassam, s hogy az év különböző szakaiban eltérő táplálkozásmódra nézve is felvilágosítást nyerjek és pedig, a mennyiben lehető, az elfogyasztott tápszerek mennyiségére nézve is.

Ehhez képest a szétküldött kérdőívek szövege a következő :

Kérdőív.

..... vármegye járás.

1. A mezei munkások rendes táplálkozása az egyes törvényhatóságok területén miből áll :

- a) nagyobb mezei munkák idején,
- b) az év többi részében ?

Jegyzet. Ott, a hol az élelmezést a munkadó adja, jelendő, hogy a napszámos naponta vagy hetenként minő és mennyi élelmi szert és mennyi pálinkát kap? Az évi szerződéses munkások, béresek, cselédek, a törvényhatóságok területén általánosan divó szokás szerint személyenként vagy családonként minő és mennyi tápszert kapnak ? Oly törvényhatóságokban, a hol a lakosság jelentékeny része görög kath. vagy görög keleti vallású, jelendő, hogy a nagybőjtöt mikor és miként tartják ? Esik-e erre az időre nagyobb mezei munka ?

2. A mezei munkásnép táplálkozásában a hús rendszeresen foglal-e helyet ?

3. A mezei munka végzésére jön-e a törvényhatóságok területére rendszerint nagyobb számban idegen munkás s ha igen, honnan ?

4. esetleges észrevételek ?

NB. Felkéretik a t. állandó gazdasági tudósító úr, hogy a túloldalon levő «Megjegyzések» című rovatba megjegyezni szíveskedjék, hogy beküldött adatai mely községekhez vonatkoznak. A mennyiben a járás egyes községeiben eltérések lennének, úgy erre vonatkozó észrevételei is odaiktatandók.

A kérdőívek szétküldése tulajdonképen az Ezredéves Kiállítás Főjelentésében való felhasználás céljából történt s a begyűlt adatok ismertetése abban fog megtörténni; mai előadásomban csak néhány kiszakított részről kívánok szólni.

Az elfogyasztott tápszert mennyiségére nézve a leginkább használhatóak azok az adatok, a melyeket a munkásoknak a nagy mezei munkák, különösen aratás idején való táplálkozására nézve voltak szívesek a gazdasági tudósító urak beszolgáltatni.

Ilyenkor Magyarország sok vidékén az általános szokás az, hogy a munkásokat a munkaadó látja el tápszerrel.

Kis gazdáktól, a hol a munkaadó együtt étkezik a munkással, nem lehetett ily adatokat nyerni, de annál inkább a nagyobb gazdaságokból, a hol a munkások a nyers élelmi szereket kapják ki a munkaadótól, szerződésileg kikötött mennyiségben.

Az ország különböző vidékeiről kaptam ily adatokat az arató munkások számára rendszeresen adni szokott táp-

szerekről. Ezek azt mutatják, hogy a szerint, hogy hol dolgozik az arató és a szerint, hogy honnan való, az élelmezés módja különböző. A földműves munkás gondolkozásmódjának conservativismusa abban is nyilvánul, hogy ha a felföldi szegény vidék munkása az Alföldre megy is le dolgozni, sok tekintetben megmarad otthon megszokott tápszereinél.

Ugyanazon vidékről való és egyforma körülmények között dolgozó munkások táplálkozása úgy látszik nagyon megállapodott szokások szerint van berendezve. Erre mutat az, hogy több oldalról teljesen megegyező adatok érkeztek, a mi egyszersmind ez adatok megbízhatóságát is bizonyítja.

A következőkben bátor leszek bemutatni a szokásos táplálkozás néhány kiválóbb típusát s azokban a fejenkénti napi tápszer-adagok fehérnye-, szénhidrat- és zsír-tartalmát.

A tápszerek fehérnye-, zsír-, szénhidráttartalmát illetőleg Stevenson és Murphy nagy közegészségtanának¹¹ táblázatai alapján számítottam ki, azzal az eltéréssel, hogy a mennyiben az adatok úgysis csak megközelítő pontosságúaknak vehetők, a kiszámításnál a százalékban kifejezett számokban a tizedes jegyeket elhagytam, mint a következő táblázat feltünteti:

	fehérnye	zsír	szénhidrat
	százalékban		
hús ¹²	20	2	—
szalonna	0·3	99	—
turó (sajt)	25	30	11
buza	12	2	69
buzaliszt ¹³	12	2	70
rozsa	11	2	69
rozsliszt	11	2	69
tengeri	9	4	69
árpa	10	2	67
zab	10	5	60
főzelék ¹⁴	24	2	56
kása	9	4	70

¹¹ A Treatise on Hygiene and Public Health. Edited by Th. Stevenson and Shirley Murphy. 3 kötet. London. 1892—93.

¹² Sovány marhahús. Ezzel egyenlőnek vehető a juhhús is.

¹³ Durva.

¹⁴ Középtérték a bab, borsó és lencsére vonatkozó adatokból

A hol a beszolgáltatott adatokban a növényi termények (búza, rozs stb.) űrmértékben (literekben, itczékben) voltak feltüntetve, a súlymértékre való átszámításban a magyarországi mezőgazdasági termelésre vonatkozólag rendelkezésre álló adatokat vettem alapul, a mint azok a «Magyar Statisztikai Évkönyv») új folyama II. kötetében az 1892—1893. évekről össze vannak állítva. Az ott közölt értékekből középszámot véve, egy liter búzát (őszi) 780 grammnak, egy liter rozst 714 grammnak (őszi és tavaszi), egy liter árpát 641 grammnak, egy liter tengetit 7:56 grammnak, egy liter főzeléket 780 grammnak, kölest 700 grammnak számítottam.

A *csongrádmegyei* tiszántúli járásban a vármegyéből, vagy Jász-Nagy-Kun-Szolnok vármegyéből való magyar aratók kapnak *fejenként s hetenként* :

14 liter búzát, $\frac{3}{4}$ kilogr. szalonát, $\frac{1}{4}$ kilogramm sót, 1 liter tarhonyát, 1 liter kását.

Ez tartalmaz :

	fehérmé	zsír	szénhidrát
	grammokban		
10920 gramm búza	1310	218	7135
750 „ szalonna	2	743	—
600 „ tarhonya ¹⁵	60	3	450
700 „ kása	63	28	490
egy hétre	1435	1092	8075
egy napra	205	156	1153

II

Abauj-Torna vármegye füzéri alsó járásában arató Borsod vármegyei (mezőkövesdi) magyar munkás élelmezésre kap egy hétre $\frac{1}{2}$ véka rozst, $\frac{1}{4}$ véka tiszta búzát, 1 $\frac{1}{2}$ kilogramm szalonnát, 1 $\frac{1}{2}$ kilogramm marhahúst, 1 $\frac{1}{2}$ liter pálinkát, 2 liter babot, 1 liter eczetet, $\frac{1}{4}$ kilogramm sót és 10 krajczár vajpénzt, mivel pénteki napon mindig csak vajjal főzött ételt esznek.

¹⁵ A tarhonyára nézve megfelelő adatok nem állottak rendelkezésemre; egy liter tarhonya súlyát hozzávetőleg 600 grammnak, fehérmé, stb. tartalmát a macaronihoz hasonlóan vettem, azonban, minthogy tojással készül, 9% fehérmé helyett 10%-ot számítottam.

Élelmi szereik tartalma :

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
1500 hus	300	30	—
9996 rozs	1100	200	6900
5460 buza	600	100	3450
1500 szalonna	4	1485	—
1560 bab	374	31	873
egy hétre	2378	1846 ¹⁶	11223
egy napra	340	307	1603

(női munkások ez adag felét kapják).

A férfi és női munkások illetményéből átlagot számítva, esik egy napra egy személyre

fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
255	225	12.02

III.

Fejérmegye sárbogárdi járásában a helybeli, borsod- és hevesmegyei magyar munkások kapnak személyenként egy hétre 1 ½ kilogramm húst, 7 kilogramm kenyérlisztet (rozs), 3 ½ kilogramm búzalisztet, 1 ½ kilogramm szalonnát, 1 ½ liter főzeléket (bab és kása), ½ kilogramm sót, 1 liter eczetet, 1 ½ liter pálinkát.

Ez tartalmaz :

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
1500 gramm hus	300	30	—
7000 „ rozsliszt	770	140	4830
3500 „ búzaliszt	385	70	2415
1250 „ szalonna	4	1238	—
1250 „ főzelék	300	25	700
egy hétre	1759	1503	7945
egy napra	251	200	1135

IV.

Nógrád vármegye nógrádi járásában arató helybeli, vagy Hont vármegyei munkás kap páronként és hetenként 1 kilogramm húst, 1/8 kilogramm szalonnát, 1 ½ liter eleséget (babot, lencsét, kását), ½ kilogramm sajtot, 36 liter rozsot kenyérnek s 4 liter búzát tésztának.

Ez eleségből, egy személyre felét számítva esik :

¹⁶ Hat napra.

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
500 gramm hus	100	10	—
62 „ szalonna	0·2	62	—
13852 „ rozs	1523	277	9557
1560 „ buza	187	31	1076
585 „ főzelék	144	12	336
250 „ sajt	62	75	2
egy hétre	2016·2	467	10971
egy napra	288	66	1567

V.

Nyitra vármegye érsekújvári járásában arató, Trencsén vármegyei tót munkás egy heti ételme, személyenként: 1 liter búza, 7 liter rozs, 2 liter árpa, 1 liter bab vagy kása, 160 gramm kősó, 320 gr. hus, 160 gr. túró, 0.2 liter eczet, 1 ½ liter pálinka.

	fehérnye	zsír	szén
320 gramm hús	64	6	—
780 « búza	93	15	538
49 « rozs	550	100	3450
12 « árpa	128	25	878
780 « bab	187	16	437
160 « túró	40	48	2
egy hétre	1062	210	5305
egy napra	151	30	758

VI.

Szilágy vármegye krasznai járásában kap a helybeli *oláh* arató 6 dolgozó napra ½ régi véka (15 liter) tengerit, 1 kilogramm juhtúrót, 25 dekagramm szalonnát s naponta kétszer 5—5 centiliter pálinkát.

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
11040 gramm tengeri	990	440	7590
1000 „ juhtúró	250	300	10
250 „ szalonna	1	248	—
hat napra	1241	1188	7600
egy napra	206	131	1266

VII.

Kolozs vármegye nádasmenti járásában arató *oláh* munkások élelmezése aratás idején a nagyobb uradalmakban a következő. Három ember (1 férfi, 2 nő) kap egy hétre 45 liter tengeri és rozs keveréket lisztnek, 336 dekagramm szalonnát, 168 dekagramm juhtúrót, $\frac{1}{4}$ kiló sót és 4 liter pálinkát.

Személyenkint esik :

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
10875 gramm { tengeri és { rozskeverék	1087	330	7504
112 " szalonna	0·3	111	—
66 " juhturó	16	17	1
egy hétre	1103·3	458	7505
egy napra	158	65	1070

VIII.

Máramaros vármegye felső járásában a legnagyobb mezei munkát a szénatakarás képezi. Ekkor kap a munkás egy hétre 15 kiló zab vagy tengeri-lisztet s 2 kiló juhtúrót, vagy tehéntejet.

	fehérnye	zsír grammokban	szénhidrát
15000 gramm zabliszt	1500	750	9000
2000 " juhturó	500	600	10
egy hétre	2000	1350	9010
egy napra	285	192	1430

*

Ranke erős munkát végző ember számára 100 gramm fehérnye, 100 gramm zsír, 240 gramm szénhidrátok és 25 gramm só fölvételét tartotta szükségesnek. *Moleschott* 140 gramm fehérnyét, 90 gramm zsírt, 434 gramm szénhidrátot és 32 gramm sót kíván.

Smith és *Playfair* vizsgálatai szerint igen erős munkánál egy középtermetű munkásnak naponta 184 gramm fehérnye, 71 gramm zsír, 570 gramm szénhidrát és 40 gramm só felvételére van szüksége.

Ennél kevesebb tápanyag felvétel is elégséges *Voit* vizsgálatai szerint. Ő, számos észlelés alapján 118 gramm fehérnye, 56 gramm zsír és 500 gramm szénhidrát, vagyis

18.9 gramm nitrogen és 328 gramm carbon naponként való felvételét tartja szükségesnek.

E számok a tápszerekben felvett anyagokra vonatkoznak, azzal a feltétellel, hogy a szervezet által való tényleges felvétel nem marad messze e mögött; a mi csak czél-szerűen összetett vegyes táplálkozás mellett történik.

A magyarországi munkások aratás idején való szokásos táplálkozásában, a fentebb összeállított adatok szerint a bemutatott típusok egy részében úgy fehérsye, mint zsír és különösen szénbydrat jelentékenyen nagyobb mennyiségben van, mint a mennyi Banké, Moleschott, Smith és Piayfair és Voit szerint szükséges. Kivételt csak az V. számú (tót munkások) és a VII. számú (erdélyi oláh munkások) táplálkozási típus képez, a melyben a fehérsye s az V-ikben még a zsír mennyisége is elégtelen.

Valóságban azonban nem ilyen kedvezők a viszonyok, mint a hogy első megtekintésre látszanak. *A magyar mezei munkás leginkább növényi anyagokból táplálkozik, a melyeket a szervezet sokkal kevésbbé tud kihasználni, mint a vegyesen fölvett állati és növényi tápszereket.*¹¹

Az állati és növényi tápszereknek egymáshoz való aránya általában vagyoni kérdés. A jobb módú ember és a szegény táplálkozása között ez képez jellegző különbséget.

Az állati tápszerek élvezete egy bizonyos fokig fényűzés, mert az azokban foglalt fehérsye és zsír drágább, mint a növényi fehérsye és zsírok. De egyszersmind az állati fehérsye és zsír jobban emészthető.

A növényi tápszerek túlnyomó használatával együtt jár az, hogy a felvett tápszerben a kívánatos aránynál nagyobb mennyiségű szénhydratok vannak, a melyek az emésztést hátráltatják és zavarják, s a szervezetre egyenesen ártalmasak leketnek.

Már 1876-ban utalt erre Voit, a midőn kiemelte, hogy

¹¹ Ist die kost nicht richtig gemischt, herrschen in derselben die vegetabilischen Nahrungsmitteln zu sehr vor und sind namentlich solche Vegetabilien, welche erfahrungsgemäss vom menschlichen Körper sehr unvollkommen ausgenützt werden, vorwiegend vertreten, so muss sich, damit die wirklich ausgenützte Nahrungsmenge nicht unter dem Bedarf bleibt, natürlich die Bruttoeinnahme erhöhen. (Pfeiffer. Die Grundsätze richtiger Ernährung und die Mittel, ihnen bei der ärmeren Bevölkerung Geltung zu verschaffen. D. Vierteljahrsschrift für öffentl. Gesundheitspflege. XXVI. k. 64. 1.)

az egy napra eső tápszernek 500 gramm szénhydratnál többet tartalmaznia nem szabad.

A magyarországi mezei munkásokra vonatkozó adataim azt mutatják, hogy ezek táplálkozásában teljes mértékben mutatkozik a szegény emberek életmódjának az a közös nagy hibája, hogy az olcsó és nagy tömegű tápszereket keresik, daczára, hogy ezek jól nem használhatók ki.

E tekintetben nagy különbség van az egyes növényi tápszerek között is. A búzakenyér, különösen ha finom lisztből, jól készült — a legcélszerűbb növényi táplálék, a melynek alatta állanak a többiek.

A fennebb közölt élelmezési típusokban egymást követő sorrendben mindegyre kevésbé jól kihasználható növényi termékek képezik a főtápszert.

Míg az I. típusra például felhozott csongrádi arató kizárólag tiszta búzakenyérből készült kenyeret és tésztát eszik, a II. és III-ik típusban s különösen a IV-ikben a rozsliszt képezi a főtápszert; az V-ikben a rozs, mint főtápszer mellett az árpa is jelen van; a VI-ikban kizárólag tengerilisztet és a VIII-ikban kizárólag zablisztet találunk.

*Voit*¹⁸ 212 gramm, *Erismann*¹⁹ 200 gramm húst tart szükségesnek a munkás napi élelmezésében.

A magyarországi munkásokra vonatkozó fennebbi típusokban csak a II-ik és III-ik szám alatt közlöttekben van megfelelő mennyiségű hús.

A II-ik típus, mely a borsodvármegyei mezőkövesdi magyar (matyó) munkásra vonatkozik, egészben véve a legjobb táplálkozásmód azok között, a melyekre nézve pontos számadataim vannak.²⁰

A mező-kövesdi lakosság az ország csaknem minden részében ismert hatalmas erejű, kitartó munkásnép, a mely a nagy mezei munkák idején egész rajokat bocsát mindenfelé. «Munkában őket felül nem múlja, sőt meg sem közelíti semmiféle munkás», írja az egyik gazdasági tudósító úr.

Munkaerejük nyilván egyenes, összefüggésbe hozható jó táplálkozásukkal. Pénteket kivéve, a midőn csak vajjal főzött ételt esznek, különben mindennap húst és szalonnát esznek, s a főzést magukkal hozott szakácsné végezi.

¹⁸ Untersuchung der Kost 26. 1.

¹⁹ Archiv für Hygiene. 1889. 28. 1.

²⁰ Jól táplálkozik és sok húst fogyaszt a brassó- és szebenvármegyei szász is ; azonban családjával és munkásaival együtt étkezik s e miatt a fogyasztott tápszerek mennyiségére nézve nincsenek adataim.

Ez utóbbi körülmény figyelemre méltó. A mezei munkás táplálkozásának egyik leggyakoribb nagy hibája az, hogy az otthontól távolabb dolgozó munkás csaknem kizárólag kenyéren él; meleg ételhez ritkán jut; gondosan elkészített ételben pedig alig van része.

Igen helyes megfigyeléssel emeli ki az egyik gazdasági tudósító úr, hogy mily rász a munkás táplálkozása ott, a hol aratás idején a felesége vele dolgozik s az alatt kell megfőznie az ételt, míg a kaszás a kaszáját megkapalja.

A jó táplálkozás a munkásnál nem fényűzés, hanem szükséges befektetés, a mely keresetképeségét emeli.

Nagyon érdekes az, a mit a kérdőívek a vándor munkásokra vonatkozólag mutatnak. Magyarország ú. n. dombvidékéről, Nógrád, Bars, Hont stb. az aratás végezésére a napszámos lemegy az Alföldre, oda pedig az északi megyék népessége jön munkára. Vagyis az ország legjobban termő vidékeire, a hol az aratás legtöbb jövedelmet hoz, a felső vidéki szegény megyék vándor munkásai nem igen jutnak el; mert oda erőteljesebb, jobb munkabíró munkásokat keresnek.

A felvidéki nép táplálkozása nálunk télen át rendkívül rossz. Egyes vidékeken burgonya, másutt tengeri, néhol zab az egyetlen tápszert, a mit a szegényebb lakosság fogyaszt. Trencsén vármegye némely részének lakossága még ha munkára megy is Liptóba, akkor is kizárólag ecetes burgonyával táplálkozik zsír és húsfélék nélkül !

Bereg vármegye felvidéki járására nézve az egyik gazdasági tudósító úr a megjegyzések rovatába a következőket írta :

«Az itteni mezei munkás, kivéve a nyári szorgos munkaidőt, midőn nagyobb gazdaságokban szalonnát, kenyeret, sőt hetenkint egyszer főtt húst is kapnak, otthon a leggyorsabban táplálkozik.

Főtt bab, szárazon vagy tengeri liszttel habarva, főtt vagy sült burgonya káposztalével vagy nyers káposztával és silány tengerilisztből sült kenyérből áll mindennapi étkezésük. Ha tejük van, tejjel, ha nincs, csak úgy bojtosán. Legalább is 20%-nak nincs tehene, ezek azután csak akkor esznek zsírosat, ha valahol munkát kapnak. De a késő ősz és tél, megfosztván őket a munkakeresettől, csekély napszámból összegyűjtött fillérek ha elfogynak, sokszor nem csak bojtösen, de sótlanul is fogyasztják eledeleiket.»

Ugyan e járásból egy másik gazdasági tudósító úr a következőket írja :

«A felvidéki járás munkásai nagyon szegények és keresményökből családtagjaikat csakis nélkülözések közt tartják fenn, mert ha munkára távoznak is gazdagabb vidékre, hazatértükkel magukkal hozott keresményükből alig képesek egyházi és állami adójukat leróni. Télire alig egy néhánynak marad valami a szükséges táplálkozásra.»

*Szomorú látvány — mondja Carlyle — hogy a civilizáció magaslalán az emberiség egy részének a vad ember, vagy inkább az állati ember harczát kell küzdenie az éhséggel. Az ország gazdag, virágzó, növekvő, csak a lakosok szegények. » **

*

Nem terjeszkedhetem ki ez alkalommal összegyűjtött adataimnak azon részére, a melyek a családos házi cselédekre, továbbá a melyek a kisbirtokosoknál foglalkozó, továbbá a saját földjüket művelő munkásokra vonatkoznak.

Ezeknél az elfogyasztott tápszerek mennyisége nem volt feltűntethető, de a tápszerek minémüése s a táplálkozásnak az év különböző szakaiban való eltéréseire nézve egyik-másik tudósítás igen érdekes adatokat szolgáltatott.

Egészben véve Magyarország lakossága között a magyar és a német táplálkozik a legjobban. Legsilányabbul a tót, ruthén és az oláh. Ez részben azzal függ össze, hogy a magyarság és a német nyelvű lakosság általában véve az ország termékenyebb vidékeit lakja. Azonban ott is, a hol vegyesen élnek ugyanazon vidéken, ez említett különbség észlelhető.

A magyar faj szaporodása érdekében igen fontos, hogy a magyar mezei munkás a táplálkozás tekintetében való igényeit lejjebb ne szállítsa, sőt igyekezzék jobban táplálkozni.

Különösen veszedelmes tanács az, hogy az alföldi munkás — azért, hogy a földbirtokosoknak olcsóbb munkaerőt szolgáltatthasson — feleségestől dolgozzék.

Nagy szerencse, hogy az nincs így. A magyar munkás nemcsak a földbirtokos urakért van, hanem fajunk jövőjeért.

A vagyonos osztályt az élvezet, a munkást a munka el-

* Characteristics.

pusztítja; csak a földműves az, a ki, ha nem kell a szükségeseket nélkülöznie, foglalkozásánál fogva nem degenerálódik.

A magyar földműves felesége ne szántson, ne vessen és ne arasson, hanem gondoskodjék arról, hogy a férjének otthona legyen, a mi az emberhez méltó életmód első feltétele. És szüljön, tápláljon és neveljen új nemzedéket, a melyben meg legyen a magyar parasztnak régi jellege: az aczél izomzat, a nyílt elme és ember voltának büszke öntudata.

A mit a városok elpusztítanak erőben és magyarságban, azt ő van hivatva pótolni.