

PESTI KÉPEK

Budapesti háztartások

Megtelnék a temetők

Írta: Antal Gézáne

IV.

Budapest lakossága már a kötött fizetésű, szép állású ur családoktól lefele éhez; ezt állítottam és be is bizonyítottam adatokkal és képekkel, melyeket a budapesti háztartások tanulmányozása közben szereztem. De most módomban van ezt az igazságot, egy kiváló tudósnak a tekintélyével, kijelentéseivel és számításaival is bebizonyítani.

Felkerestem dr. Bokay Árpád egyetemi tanárt, akiről tudtam, hogy behatóan és gondosan, az emberbarát szeretetével és a tudós készségével foglalkozik a népélelmezés kérdésével. A tudós tanár messze-menő előzékenysége folytán módomban van olyan táblázatokat is közölni, melyek szenzációsan tárják fel konyháink világát és adják a tömegek táplálkozásának kémiai képét. A számítások pedig alkalmasak arra, hogy kimutassák a szociológusok, milyen pusztulás őrli napról-napra és mindjobban a rosszul táplálkozó tömegeket ebben a rítkító, szép, fényes városban!

*

— Tudtam, hogy tanár ur behatóan foglalkozik a népélelmezés kérdésével. Szeretném a véleményét kikérni a drágaságra és a tömegek táplálkozására vonatkozólag.

— A mai szerencsétlen élelmiszerdrágaságot nemzeti veszedelemnek kell tartanom. Mindenkinél, akinek hivatása körébe tartozik, kötelessége volna a táplálkozási kérdésekkel foglalkozni és segíteni a veszedelmet enyhíteni. Fájdalom, amennyire a hazai irodalmat ismerem, úgy tapasztaltam, hogy ilyen kérdésekkel nálunk még keveset foglalkoztak. Összesen csak két ily munkát ismerek. Az egyiket Hüttl Ernő kémikus írta 1906-ban. Igen behatóan, érdekesen és közérthető módon foglalkozik a kérdéssel; a másikat dr. Farkas Jenő közegészségügyi felügyelő írta, még 1897-ben; korán elhalt kartársam főleg a mezőgazdasági munkásság táplálkozását ismertette orvosi szempontból.

Négy évvel ezelőtt, mikor az élelmiszereknek a drágulása nyomozott mértékben mutatkozott, kezdtem a néptáplálkozási kérdéssel foglalkozni. Láttam, hogy nagy veszedelem fenyeget bennünket. A veszedelem mértékét mutatja az a szomorú statisztikai adat is, hogy milyen mértékben fogyott hazánkban a hús fogyasztás.

— Ugy tudom, hogy tanár ur kutatásai és számításai éppen odairányultak, hogy kimutassa, mennyiben pótolható a hús más, olcsóbb tápszerekkel.

— Ez igaz; hiszen az egyszerűbb néposztályok, a viszonyoktól kényszerítve, már meg is tanulták ezt a pótlást. Hiszen a babot a szegény ember husának nevezik. De a cél nem az, hogy beérjük azzal, amire a viszonyok rosszassága kényszerít bennünket, hanem, hogy magasabb szociális szempontból minél nagyobb szellemi és testi munkaképesség és hosszú életkor elérésére való tekintettel tápláljuk a tömegeket. Ezért a legfontosabb tápszereknek mégis a húst kell tartanunk.

— Soká fog még a husdrágaság tartani?

— Fájdalom, igen. Az állati tápanyagok drágulása még nem érte el a tetőpontját. Még évekig fog tartani és akkor is csak enyhülni fog, ha esetleg megnyitnák az összes behozatali sorompókat, megszüntetnék az összes vámokat és eltörölnék a világ legigazságtalanabb, legszörtelemesebb adóját, az élelmiszekre rótt adókat.

— Miért lesz ez így?

— Mert állatállományunk megfogyott, egész mezőgazdaságunk pedig helytelen irányba terelődött; tulságos tej-, vajtermelést, legelőhiányt, exportprotegalást értek nagyjában ezalatt. Ugy, hogy évekre terjedő okos, energikus munkára volna szükség, hogy az észszerűen normális állapotok helyreálljanak.

— És mi történjek addig különösen a városi lakossággal?

— A városok vezetőinek okos és célravezető módszereket kell találni arra, hogy egyrészt az adott viszonyok mellett is minél több állati tápanyagot koncentráljanak, az árak tudvalevőleg a kínálat és a kereslet arányából alakulnak ki és így relativ olcsóbbodás is elérhető. Azonkívül a növényi táplálékok nagyarányú olcsóbbítására kell nagytömegű importtal törekedni.

— A főváros szegényebb osztályai — kimutattam, hogy még a 4000 korona évi jövedelmű tisztviselők is odafartoznak! — normálisan táplálkoznak?

— Egyáltalán nem. Minálunk is előállt az az állapot, amit a német higienikusok „Unternährung”-nak neveznek. Ez pedig a lakosság csökkent munkaképességét, a csökkent munkaképesség pedig a nemzeti vagyon veszedelmét jelenti. Nem arról van szó, hogy ma holnap csak 40—50.000 korona évi jövedelmű családok ehetnek borjuszletet és sertéskarajt, hanem arról, ha nem segítünk a bajon, el fog satnyulni a középosztálynak kötött fizetésű része, el fog satnyulni a gyári és mezőgazdasági munkásság, elsatnyul ifjúságunk, nem lesz kit katonának besorozni, elsatnyulnak a nők, akik majd beteges, életképtelen gyermekeket hoznak a világra. Hogy milyen ijesztő a helyzet, azt meg fogja világítani ez a két szám: 1896-ban fejénként átlag 60.9 kilogramm volt a hús fogyasztás, 1910-ben már csak 42.5 kilogramm. És azóta rohamosabb az esés.

— Tudom, hogy tanár ur kémiai átszámításokat is eszközölt a különböző tápszerek egymáshoz arányított tápértékéről. Nagyön leköteleznie, ha kegyes lenne azokkal megismertetni. Az az impresszióm van ugyanis, hogy Budapest szegény néprétegei még így is az ugynevezett „Unternährung”-ban szenvednek. Láttam családokat, ahol egy felnőtt emberre nem jutott több egy darab kenyérnél és 4—5 burgonyánál. A gyermekek pedig különösen éheznek.

— Az éhezés nemcsak a gyerekekre veszedelmes. Az éhező gyerekek nem tudják felépíteni testüket, felnőtteknél pedig a hiányos táplálkozás korai halálra vezet. Nagyön szívesen megismertetem számításaimat.

A táplálkozás és statisztika azt mutatja, hogy középerős, munkát teljesítő egészséges férfi

118 gramm fehérnyét,

500 „ keményítőt vagy cukrot,

56 „ zsírt

igényel 24 órára oly célból, hogy egyensúlyban maradjon, azaz hogy anyagkiadása és anyagfelvétele között deficit ne mutatkozzék, illetőleg hogy munkájában elégetett anyagait pótolja és a munkához szükséges tüzelőanyagot megkapja, nehogy a saját tőkéjét kelljen fogyasztania. A zsír és a keményítő, illetve a cukor egymást pótolhatják is; a fehérnyét nem pótolja semmi. A közepes munkát végző ember 24 óránként körülbelül 3000 kalória meleget fejleszt és körülbelül 15 gramm nitrogént választ ki. Ezt a meleget és ezt a nitrogént pótolni kell. A meleget: keményítőnek, cukornak vagy zsírnak, a nitrogént pedig fehérnyének a testbe való felvétele pótolja. A nélkülözhetlen fehérnye az állati tápanyagokban van különösen bőven. De még a sovány marhahús is, mely a sovány sódartól eltekintve, a húsok közt a leggazdagabb fehérnyében, több fehérnyét tartalmaznak a hüvelyesek magvai.

— Eszerint pótolhatók lennének a hús-félék a hüvelyesmagvakkal?

— Nem úgy értem a dolgot, hogy pl. összes napi fehérnyeszükségletünket csak azon tápanyagból vegyük magunkhoz. Ezt nem is lehetne keresztülvinni, mert 5—600 gramm babot, borsót, lencsét vagy 1200 gramm rozslisztből készült kenyeret, amennyi a szükséges fehérnyét adja, egy nap el sem fogyaszthatnánk. A nagy tömeget nem bírja el gyomrunk, azért vegyíteni kell táplálékainkat. A drága húsfehérnyét ki kell egészíteni az olcsó növényi fehérnyével.

— Eszerint azok az emberek, akik csak kenyéren és a hüvelyesek magvaiból készült főzeléken élnek, okvetlenül éheznek?

— Minthogy gyomrunk nem képes elegendő tömegben felvenni ezeket a magvakat vagy lisztféléket, szervezetük táplálékhiányt szenved, annál inkább, mert a hüvelyes magvak jelentékeny százaléku tápereje még ugys elvész, a gyomor és bél nem tudja teljesen kihasználni.

— A szegényebb emberek nemcsak húst nem esznek, hanem zsírt is alig használnak, ezren és ezren teljesen zsír nélkül főzött krumplit fogyasztanak.

— A burgonya többe ér tápanyag tekintetében, mint a zöldség, de messze áll a kenyérmagvaktól. Tehát fogyatékos tápláló erejű. Az ilyen emberek a testüknek szükséges szénhidrátot, mely a meleget adja, nem éri részben a kevés fehérnyetartalmu burgonyából és a kenyérből kapiják. De ezeket nem képesek elegendő mennyiségben elfogyasztani, úgy hogy testük nemcsak a fehérnyét, hanem a szénhidrátot is nélkülözi.

*

Közbevetem itt azokat a táblázatokat, melyeket viszonylagos átszámítások alapján dr. Bokay Árpád készített. Ez az első táblázat feltünteti a mindennapi tápanyagok: 1. fehérnye-, 2. zsír-, 3. szénhidrát-tartalmát %-okban.

	Fehérnye	Zsír	Hydrát
Igen kövér ökörhús	16.93	27.23	—
Sovány marhahús	20.61	1.50	—
Sovány borjúhús	19.76	0.82	—
Középkövér juhús	18.11	5.77	—
Kövér sertéshús	14.54	37.34	—
Sovány sertéshús	19.91	6.81	—
Sovány sódar	20.97	8.29	—
Sovány tyúkús	19.72	1.42	—
Hízott liba hús	15.91	45.49	—
Csukahús	14.81	0.15	—
Pontyús	21.86	1.09	—
Nem fölözött tehéntej	3.76	3.66	4.92
Zsíros sajt	27.16	30.43	—
Félzsíros sajt	27.62	20.54	—
Sovány sajt	32.65	8.41	—
Tojás	12.81	10.96	—
Legfinomabb búzaliszt	8.91	1.11	74.28
Durvább búzaliszt	11.27	1.22	74.65
Buzadara	10.43	0.38	75.95
Finom rozsliszt	10.22	1.64	73.04
Finom árpadara	10.89	1.23	71.85
Kukoricaliszt	14.00	3.80	70.00
Rizs	7.43	0.89	77.00
Bab	23.66	1.63	49.25
Borsó	22.63	1.72	53.24
Lencse	24.81	1.85	54.78
Burgonya	1.79	0.16	20.56
Kalaráb	2.97	0.22	0.40
Káposzta (nem savanyított)	1.89	0.20	2.29
Kelkáposzta	3.99	0.90	1.21

Ez a második táblázat pedig azt tünteti fel, hogy egy ember napi 118 gr. fehérnyeszükségletét a különböző tápanyagokban milyen áron lehet beszerezni fillérekben: .

Sovány marhahús (fehér pelenyese vagy fűsál)	1.19 K
Sovány borjúhús (comb)	1.91 „
Juhús (comb)	1.11 „
Füstölt sódar	1.37 „
Kövér sertéshús (comb)	0.97 „
Ponlard	1.34 „
Csuka	2.36 „
Ponty	1.60 „
Tehéntej (budapesti tejcsarnok)	0.96 „
Soványsajt (pl. parmezán)	1.37 „
Félzsíros sajt (pl. Gruyères)	0.94 „
Zsíros sajt (pl. emmenthal)	1.25 „
Tojás	1.00 „
Bab (aprószemű)	0.18 „
Borsó (szepesi)	0.27 „

Lencse (kísszemű)	0.21 „
0-ás buza liszt	0.46 „
Finom rozsliszt	0.34 „
Finom árpadara	0.55 „
Finom kukoricaliszt	0.25 „
Rizskása (magyar)	0.82 „

Ez a táblázat a tápszerek napi szénhydrát-szükségletének árát tünteti fel fillérekben:

0-ás buzaliszt	23 fillér
Durva buzaliszt (5-ös)	21 „
Finom rozsliszt	20 „
Árpadara	35 „
Kukoricaliszt	21 „
Rizs (magyar)	39 „
Bab (apró)	34 „
Borsó (szepesi)	46 „
Lencse (apró)	36 „
Burgonya	17 „
Cukor	40 „

Ez a táblázat a naponta szükséges 300 kalória beszerzési árát mutatja fillérekben:

Zsiros marhahus	242
Középszsiros marhahus	544
Sovány marhahus	660
Zsiros borjúhus	706
Sovány borjúhus	856
Zsiros disznóhus	200
Sovány disznóhus	494
Csirke	558
Liba	100
Ózhus	872
Nyúlhus	1132
Füstölt hus	756
Tyuktojás	432
Kaviár	8640
Anyatej	—
Tehéntej	125
Emmentháli sajt	237
Hollandi sajt	246
Cukor	61
Buza	17
Rozs	14
Árpa	21
Kukorica	10
Rizs	54
Bab (száraz)	30
Borsó	36
Lencse	63
Burgonya	25
Zöld borsó	542
Spárga	1578
Paraj	514
Vaj	138
Margarin	93
Disznózsir	67

— Milyen árak alapján készültek ezek a számadások?

— A köztisztviselők fogyasztási szövetkezetének, a tejcsarnoknak s a piacnak tapasztalt áraiból még tavaly számítottam ki.

— Azok az árak megdrágultak?

— Az idén, fájdalom, ismét megdrágult minden, kivéve a cukrot, úgy hogy a tavalyi táblázatom ma már felfelé korrigálandó.

— A szegény ember kicsinyben vesz és így ezeket a tápanyagokat még drágábban fizeti meg?

— Igen; de van olyan tápanyag is, amit a külvárosi piacokon némileg olcsóbban szerezhet be, mint mi, akik a város közepén lakunk.

— Ezen táblázatok alapján, ugyebár, úgy kellene okosan és célszerűen táplálkozni, hogy az ember megállapítja, mely anyagokból kapja legolcsóbban és mégis legváltozatosabban a szükséges fehérnyét, a szénhidrátokat és a zsírt és aszerint összeválogatva él?

— Hogy a tömegek ezt tehessék, ezért készítettem ezeket a számadásokat. Nagyon komoly szociális aggodalom késztetett ezeken a számadásoknak az eszközzésére. Nagy dolgot művelne az, aki megírná, megfelelő élettani és kémiai hozzáértéssel, a szegény ember észszerű szakácskönyvét.

— Lehetséges-e a húsifélék teljes megelőzése?

— Lehetetlenség, hogy egészen fedezhessük növényi tápanyagokkal összes fehérnyeszükségletünket. Megtakarítást csak úgy eszközölhetünk, ha az állati fehérjében dús tápanyagokat csak annak a pótlására használjuk föl, amit növényi tápanyagokkal magunkhoz nem vehetünk.

— És akik sem növényi tápanyagokban nem tudnak magukhoz elegendőt venni, még kevésbbé tudják a hiányt állati tápanyagokkal pótolni.

— Minden éhezés korai halálhoz vezet és idő előtt megtelnek a temetők.

*

Nincs tovább! A lakás- és élelmiszer-uzsora olyan nagy összegeket köt le a maga céljaira az amugy is csekély jövedelmű fővárosi embertől, hogy Budapest lakosságának legnagyobb része éhezik!

Bókay Árpád, az egyetemi tanár, a tudós mondja:

— Az éhezés a korai halálhoz vezet. És mi ennek a vége? Idő előtt megtelnek a temetők! . . .