

**A MAGYAR KIRÁLYI FÖLDMÍVELÉSÜGYI MINISZTERIUM KIADÁSA**

# RÁDIÓS GAZDASÁGI ELŐADÁSOK

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG:

ELNÖK: MARSHALL FERENC DR.  
HELYETTES ELNÖK

TAGOK:

GROFFITS GÁBOR SZÉKÁCS ELEMÉR  
GULÁCSY SÁNDOR DR. WELLMANN OSZKÁR DR.

FELELŐS SZERKESZTŐ:

CZVETKOVITS FERENC DR.

SEGÉDSZERKESZTŐ:

SUHAYDA TIBOR

SZERKESZTŐSÉG:

BUDAPEST, V., KOSSUTH LAJOS-TÉR 11. SZ., II. 202.

IX. ÉVF.

A. SOROZAT  
11. SZÁM

1936.

**OLVASD EL, ŐRIZD MEG ÉS GYŰJTSD KÖNYVTÁRBA!**

## A TEJ JELENTŐSÉGE A VÁROSBAN ÉS A FALUN

ÍRTA:

**DR. ÉBER ERNŐ**

M. KIR. GAZDASÁGI TANÁCSOS

A kisgazdaifjak gazdasági szakképzését és nevelését szolgáló **m. kir. téli gazdasági iskolákba** a beiratkozások megkezdődtek.

**A tanítás ingyenes.**

Részletes tájékoztatást a következő intézmények adnak:  
M. kir. téli gazdasági iskola: 1. Berettyóújfalu, 2. Csongrád, 3. Hajdúdorog, 4. Jánoshalma, 5. Kaposvár, 6. Mátészalka, 7. Mohács, 8. Nagykőrös, 9. Siklós, 10. Szentlőrinc (Baranya megye), 11. Székesfehérvár, 12. Szombathely.

# A tej jelentősége a városban és a falun.

Írta: **Dr. Éber Ernő** m. kir. gazdasági főtanácsos.

„A lordkancellár 1/4-kor foglalt helyet a gyapjuszákon“, így közölte a *Times* című nagy világlap 1933. március 8-án azt, hogy az angol felsőház elnöke megnyitotta az ülést, melynek tárgya a „Hiányos táplálkozás és a kedvezőtlen egészségi viszonyok“ volt. Az angol lordok házában ezen az ülésén Winchester püspöke intézett kérdést a kormányhoz, hogy tekintettel az országszerte észlelhető kedvezőtlen táplálkozási viszonyokra és a jelentékeny tejbőségre, hajlandó volna-e lépéseket tenni, hogy az iskolás gyermekek még több tejhez jussanak és hogy a gyermekeiket tápláló anyák, valamint az 5 éven aluli gyermekek is megkapják azt a tejmenyiséget, amire feltétlenül szükségük van. A lordok háza a legnagyobb alapossággal vitatta meg ezt a kérdést, s a kormány képviselőjének bejelentése és ismertetése alapján arra az álláspontra helyezkedett, hogy a tej fogyasztásának emelése minden eszköz között legcélszerűbb lehet a nép táplálkozásának javítására.

Bármennyire fontos táplálék azonban a tej nálunk is — még pedig nemcsak a csecsemők és a gyermekeiket tápláló anyák részére, mind a városi lakosságnál, amely a tejet izléses boltokban vásárolja, mind a falvakban, ahol vörösfoltos és sárgatarka tehenek habzó, tőgyemeleg teje áll rendelkezésre —, a tejfogyasztásnak kérdése *csak a táplálkozás egész kérdésének keretében ítélnélő és oldható meg helyesen*. Nem helyes arra az álláspontra helyezkedni, hogy a hiányos, vagy éppen rossz táplálkozás egyedüli oka a szegénységben van és abban, hogy a kis jövedelemből nem futja a jó táplálkozás. Nem: számos kutatás és adatgyűjtés azt a tanulságot hozta, hogy a hibás, a hiányos és a rossz táplálkozás nem éppen csak a szegény néposztályok körében tapasztalható, hanem a *jobb módúak* között is és ebből az a következtetés vonható le, hogy a táplálkozásra vonatkozó újabb tudományos megállapítások és elvek nem ismerése, félreismerése vagy mellőzése az oka annak, hogy a táplálkozás nem olyan, amely az élettani, az egészségügyi és a gazdasági követelményeknek megfelel. A hiányos táplálkozás legelterjedtebb tünetei az angolkór, a skorbut, az izomgyengeség, a rossz fogazat, a vérszegénység, az állandó fáradtság, a kis testsúly és a nem kielégítő növekedés.

Tudjuk, hogy 12 szervetlen ásványi elem van, melyek az emberi táplálkozásban nagy szerepet játszanak, mert ha ezek nincsenek benne a táplálékban, „*hiánybetegségek*“ állanak elő. Tudunk a vitaminokról, ezekről a sokáig titokzatos anyagokról, melyeket az emberi test a táplálékban kap és amelyek rendkívül fontosak az egészségre. Ez az oka annak, hogy a mai tudomány erősen hangsúlyozza bizonyos, *szervezetünket védő* táplálékok nagy fontosságát, azokat, melyek az előbb említett ásványi anyagokat és legfontosabb vitaminokat bőségben tartalmazzák. Ezek az egészségvédő táplálékok, a tudomány szerint „*egészség protektorok*“, különösen a tej, a tej-

termékek, a zöldséglélék, a tojás, a főzelékek, a gyümölcs. Ezekhez az egészségvédő táplálószerhez azonban használjunk energiatermelő élelmiszereket is, mint amilyenek a gabona, illetőleg az abból készült kenyér és tészta, a főzelékek, a zsirok és a cukor, mert ezek az emberi test megfelelő hőegységeit, kalóriáit biztosítják. A Népszövetség 1935. szeptemberében bizottságot küldött ki a megfelelő táplálkozás tanulmányozására és szabályainak megállapítására, amely bizottságnak a legjelesebb egészségügyi és gazdasági szakemberek lettek a tagjai. Ez a bizottság most kiadott jelentésében mondja: „Az összes egészségvédő (protektor) táplálékok között a tejet tekinthetjük olyannak, amelynek fontossága a legelső helyen van, mert csaknem mindazokat a szükséges anyagokat tartalmazza, amelyek a növekedéshez, az életfentartáshoz szükségesek s amelyeket a szervezet közvetlenül dolgozhat fel“.

A betegségek nagyrészt elháríthatók, megelőzhetőek volnának, ha a jó táplálkozásra vonatkozó tudás a legszélesebb körökben elterjednék, azaz nemcsak a szegényebb néposztályokra vonatkoznék, hanem a kedvezőbb helyzetben levőkre is, mert például az egészségre hátrányos, ha a legfontosabb táplálóanyagokból, a fehérjéből túlkevés vagy túlsok van a felhasznált élelmiszerekben. *Waltner* Károly szegedi egyetemi tanár mondja: „Általános érvényű az a megállapítás, hogy amennyire elsőrangú követelményünk, hogy különösen a gyermeki táplálék a tökéletes fehérjék szükséges mennyiségét tartalmazza, annyira nem kívánatos a túlbő fehérjetáplálkozás“. Túlbő fehérjetáplálkozásról azonban nálunk bizonyára sokkal kisebb mértékben lehet beszélni és a védelemre, az istápolásra rászoruló szegényebb néposztálynál inkább csak olyan táplálkozásról lehet szó, amely a megfelelő mennyiségű fehérjében szűkölködik. A fehérjék legfontosabb feladata, hogy a növekedő test szövetét szolgáltatassák a gyermek részére és pótolják a felnőtt ember részére. Ebből a szempontból a fehérjék között különbséget kell tenni és el kell fogadni azt a megállapítást, hogy az állati fehérjék a test fejlődésére és fenntartására jobbak, mint a növényi fehérjék. Így a tejben, a tojásban, a májban, a mirigyekben levő fehérjék értékesebbek, mint a kenyérben vagy a tésztában levők.

A fehérjén kívül a *vitaminok* és az *ásványi sók* jelentősége is nagy. Hogyha azok az anyagok hiányoznak táplálékunkban, melyeket előbb egészségvédőknek, protektoroknak mondtunk, akkor állnak be valamely nép fejlődésében és egészségében azok a rossz hatások, amelyeknek tüneteit azután az orvosok rendelőszobáikban, mi magunk pedig az élet számos vonatkozásaiban láthatunk. Ezek a hatások talán hosszú időn át lappangók maradnak, csaknem úgy, mint valamely fertőző betegség az emberi szervezetben, de utóbb megnyilvánulnak és pedig nem éppen csak a testi egészség, hanem a lelki fejlődés és a lelki egészség tekintetében is.

Valamely ország lakosságát a rossz és a hiányos táplálkozás a *gyermeken* keresztül sujtja a szegényeknél és a gazdagoknál, a faluban és a városban egyaránt a legerősebben. Ennek az igazságnak felismerése azonban azt kívánja, hogy az anyák ne csak akkor, amikor már táplálják gyermekeiket, hanem azelőtt is, a születendő vagy táplálendő gyermek élete és egészsége szempontjából úgy táplálkozzanak, ahogy kell. A csecsemő és a növekedő gyermek táplálkozása még inkább megköveteli az előrelátó okosságot. Számítalan tudományos kísérlet bizonyítja, hogy nem ismerünk ma még táplálószeret, amely a gyermek egészségére és fejlődésére kedvezőbb volna, mely a csecsemő táplálkozásánál észlelhető zavarokat jobban kiküszöbölné, mint a tej.

A *gyermek, igen a gyermek* az, akire az észszerű táplálkozás követelésénél elsősorban kell gondolnunk. Hiszen mi felnőttek vagyunk felelősek azért a gyermekért, aki még sem ösztönével, sem tudatával nem képes megválasztani a maga táplálékát. A legtermészetesebb táplálása a csecsemőknek az *anyatej*. Ez a legolcsóbb, a legegyszerűbb és a legtermészetesebb. Ehhez a megállapításhoz hozzá kell azonban tennünk azt, hogy a szoptató anya táplálkozása is legyen megfelelő és teje mindazokat az anyagokat kielégítő mértékben tartalmazza, melyek a csecsemő egészségénél és fejlődésénél lényegesekek. A *mesterségesen* táplált csecsemőknél a táplálékhoz „D” vitamin hozzáadása, valamint más különleges egészségvédő táplálék nyújtása is szükséges lehet. A gabonából készült táplálékok azonban még tényleg ártalmasak is lehetnek, mert a szervezet „A” és „D” vitamin-, valamint mészsükségletét még növeli és sem ebben, sem a foszforban nem szolgáltatják ezek azt, amit az emberi test növekedő csontkeretének szüksége megkíván. Ebből azután az is következik, hogy az olyan csecsemő, akit olyan táplálékkal nevelünk, amelyben a gabonával készült anyagoknak nagyobb szerepük van, talán gyorsan növekszik, csontjainak mérszartartalma és fogainak fejlődése azonban kedvezőtlenebb lesz, mint a tejen felnevelt csecsemőké. Komoly tudományos körökben még annak a véleménynek is kifejezést adtak, hogy a gabonafélék őrleményeiből készült táplálék fogyasztása az ilyen apró gyermekeknek a légzőszervek és a bél fertőzése iránti ellenállóképességét csökkenti.

Amikor a gyermek körülbelül hat éves korában az *iskolába* kerül, akkor az iskolaorvos gyakran megállapítja a csontozat kedvezőtlen fejlődését, a fogaknak rossz állapotát és a vérszegénység jeleit. Sajnos, hogy ilyenkor ezeknek gyógyítása már sok esetben nehéz, vagy éppen lehetetlen lesz. Ezek a bajok azonban talán nem fejlődtek volna ki, vagy nem fejlődhettek volna ki annyira, ha egész kora ifjúságában a gyermek megfelelő táplálkozásban részesült volna. Az a vizsgálat, amelyet a londoni iskolákban 1931-ben végeztek, azt mutatta, hogy az ötéves gyermekek közül 67—88%-nak csontozata rendellenes volt, hogy 88—93% fogai rosszul alakultak és odvasok voltak. Ezek a vizsgálatok azt is valószínűvé tették, hogy az említett bajok elmaradtak volna, vagy elenyészően kis jelentőségűek lettek volna, hogyha a gyermek legkora ifjúságától kezdve egészségvédő anyagokban — mint amilyen a tej és termékei, vagy más táplálékok —, kellő mennyiségben részesedett volna és ha kevesebb kenyeret és tésztaféléket kapott volna.

Így azután az *iskoláskorba* jutó gyermekek nagy része többé-kevésbé rossz állapotban kerül a padokba, a reánézve szokatlan szellemi és testi megerőltetés időszakába. Az iskolás gyermekeknél az orvos leginkább a rossz növekedés és a kis testsúly alapján állapítja meg a meg nem felelő táplálkozás káros hatását. A gyermektest kedvezőtlen magassági és súlybeli arányait a jobb táplálkozással meg lehet változtatni ugyan, csak hogy az a baj, hogy nem egyet az említett bajok közül, amelyet az *iskola előtti* kor rossz táplálkozásából szereztek, már nem lehet olyan könnyen helyrehozni, holott van ezek között olyan is, amely a gyermek egész életére ránehezedik. *A bajok megelőzése mindig többet ér, mint azoknak gyógyítása.* Am ha az iskola előtti korban ellenőrzés hiányában a gyermek táplálása nem volt megfelelő, legalább arra törekedjünk, hogy az *iskolába járó gyermek az ott észlelték alapján hozza helyre a magával hozott bajokat.* Wallner egyetemi tanárnak a szegedi és a szegedkörnyéki iskolás gyermekeken végzett vizsgálatai mutatták, hogy a szegedvárosi és a -tanyai gyerekek-nél milyen nagymértékű a hiányos táplálkozás.

Egy angol iskolában 1919/20-tól 1928/29-ig az volt a vizsgálat tárgya, hogy a napi *tejmennyiségnek erős fokozásával, a margarinnak vajjal való helyettesítésével és a kenyérfogyasztás csökkentésével* milyen következmények járnak. Az eredmény az volt, hogy a tejtáplálás folytán a 11 éves fiúk magassági növekedése 138·8 cm helyett 140·4 cm lett, a 15 évesnél idősebb fiúké pedig 159·7 cm helyett 162·5 cm. Ugyanilyen arányú volt a testsúly növekedésében mutatkozó különbség is. Napi  $\frac{1}{2}$  liter tejnek a rendes táplálékhoz való hozzáadása egy angol intézetben lakó iskolás gyermekekénél 6—11 éves korban 6·7 cm-es magassági és 3·2 kg-os súlynövekedést mutatott a tejet nem kapó gyerekek 1·7 cm-es magassági és 1·7 kg-os súlygyarapodásával szemben. Amellett azt is észlelték, hogy *azok a gyermekek, akik tejpótlékot kaptak, általában kevesebb betegségtől szenvedtek, mint azok, akik tejpótlékot nem kaptak.* A Budapesten a székesfőváros tisztifőorvosa által ellenőrzött és az iskolaorvosok által végrehajtott tejtáplálási kísérlet is azt mutatta, hogy azok a gyerekek, akik az iskolában mintegy 4 dl tejet kaptak, 2·24 cm-él és 1·43 kg-al jobb fejlődést mutattak. Körülbelül ugyanez volt megállapítható az ugyancsak Budapesten egyes árvaházaknál végzett kísérleteknél is. Egy másik kísérlet megállapította nálunk, hogy azok a gyerekek, akik margarin helyett vajat kaptak, sokkal jobban gyarapodtak magasságban, mint azok, akik margarint kaptak.

A *serdülő ifjúság* táplálkozásáról még kevesebbet tudunk, mint az iskolás gyerekekről. Őszintén szólva kevesebbet is törődünk ezzel, holott a serdült ifjúság növekedésének üteme olyan erős, hogy kielégítő és bőséges táplálkozásra feltétlenül szüksége van. Talán mondani sem kell azt, hogy a 14—18 éves korú fiúk vagy lányok közül azoknál, akik testi munkát végeznek, erre még sokkal nagyobb szükség van, mint másoknál. Megállapították, hogy olyan 14—18 éves fiúknál és lányoknál, akik teljesen kifogástalan egészségi állapotban kezdték a fizikai munkát a mezőn vagy az istállóban, a műhelyben vagy a gyárban, rövid idő múlva a testi állapot leromlott, ha nem részesültek kiegyensúlyozott táplálkozásban. Egyébként is különös figyelmünkre méltó az a körülmény, hogy éppen *ez a kor az, amely a tüdőbaj szempontjából a legveszedelmesebb.* A tüdőbaj vizsgálói meg vannak győződve arról, hogy ennek a betegségnek a 20. életév előtt való fellépése jórésztben a rossz táplálkozásnak tulajdonítható. A tüdőgümőkór kétségtelenül csökkent az utolsó 100, de különösen az utolsó 30 évben. Sajnos, azonban, hogy ez a csökkenés *nem érezhető ilyen mértékben a serdülő, illetőleg a serdült ifjúságnál,* sőt egyes országokban a tüdővész a fiatal nőknél még nagyobb elterjedtséget mutat. Vannak olyanok, akik ezt a soványság divatjával és a mai női öltözködés nagy költségével hozzák összefüggésbe, ami által a táplálkozás szűkebb és hiányos lesz.

A *felnőttek* táplálkozása már nem annyira a tudás és a gondosság hiánya, hanem inkább az anyagi eszközök hiányának rovatába tartozik. A felnőtt ember testi fejlődése be van fejezve, csontváza ki van építve. A gyenge vagy a rossz táplálkozás már szerkezeti elváltozásokat nem okozhat. Tévedés volna azonban ebből azt a következtetést levonni, hogy tökéletesen mindegy milyen a felnőtt ember táplálkozása. Igaz, a felnőttek táplálkozásánál a legfontosabb körülmény — és pedig különösen a testi munkát végzőknél — az, hogy elegendő hőegységet, kalóriát kapjanak. De a felnőtt munkabíráására és munkakedvére nem közömbös az, hogy a táplálék *milyen anyagokból* adódik. Ennek talán elég jó bizonyítéka az, ha a tejtívó svéd vagy svájci ember megirigyelt testi állapotát összehasonlítjuk a délkelet európai és a déli kenyérevő, vagy kukorica fogyasztó lakosságnak testi állapotával. Az a körülmény, hogy Amerikában és Nyugat-

Európában a gyári munkásság és a bányamunkásság olyan nagymértékben tért át a szeszitalokról a rendszeres és a bőséges tejfogyasztásra, nem propagandának eredménye, hanem ellenkezően ez a propaganda az ő körükben csak azért válhatott eredményessé, mert ezek meggyőződtek arról, hogy a tej a munkaképesség fenntartására és az egészség megóvása érdekében rendkívül fontos táplálék.

A tejnek táplálékuul való felhasználása olyan régi szokás, mint maga az emberiség története. Ezalatt a hosszú időszak alatt, ami a tej használatában eltelt, mindig nagy értéket tulajdonítottak neki. A „tejben fürdő” ország volt az ókor pásztornépeinek eszménye és ez az eszmény fenn fog maradni mindaddig, amíg a nép jó táplálkozásával és jó egészségével törődni fognak. Mert a test szépsége, a jó egészség és a férfias jellem általában azokat a népfajokat jellemzi, melyeknek táplálkozásában a tej fontos helyet foglal el. A kutatók jól ismerik azt a különbséget, mely például Indiának tejjel táplálkozó hegyi törzseinek egészsége, ereje és kitartása között, meg a síkságok növényi és különösen gabonából eredő táplálkozása között van. A tej — mint tudjuk — a csecsemő és az emlősállatok újszülöttei részére a legtöbb esetben az egyedüli táplálék, de nemcsak ezek, hanem a különféle rétegű és különféle korú népelemek részére is a legkedvezőbb vegyületekben és arányban tartalmazza a jóminőségű fehérjét, a zsirokat, a szénhidrátot, az ásványi sókat és a legfontosabb vitaminokat. „Éppen ezért — mondja a Népszövetség bizottságának jelentése — az összes táplálékaink között a tej áll legközelebb a tökéletes és a teljes táplálékhoz, s nem ismerünk az élelmiszerek között egyet sem, amely a tejet helyettesíthetné”. Ámbár a tej értéke bizonyos mértékben függ a tehen takarmányozásától és annak gondozásától, a benne levő fehérjék, szénhidrátok, zsirok és sók természete és aránya jellegzetesen állandóak és nemcsak a nyári legelőn a nap sugarainak kitétt tehenek tejében vannak meg a vitaminok, hanem a télen át termelt tejben is elég jó arányban.

Erről a tejről, amelyről nemcsak a Népszövetség zeng dicsőhimnuszt, hanem aminek a táplálkozásra és az egészségre való értékét minden komoly orvos és szakember elismeri, amely a városi ember előtt napról-napra megjelenik a kannákban, a palackokban, a fehér mezű tejesboltok kirakataiban és polcán, a kávéházak és a tejivók márványasztalain, talán szükséges és érdemes volt elmondani azt, ami annak értékét kellő mértékben megvilágítja. Az a tej, amely a városi fogyasztó asztalára kerül otthon, az iskolában, a műhelyben, száz- és százezer tehennek a terméke. Magyarország évi tejtermelése körülbelül 1·5 milliárd liter tej. Ennek jórészét — de tegyük mindjárt itt hozzá, nem elegendő nagy részét — maguk a termelők fogyasztják el, egy más részét feldolgozzák vajjá és sajtá és mintegy 200 millió liter lehet a városokban forgalomba kerülő tej mennyisége. Ebből Budapest maga mintegy 120,000.000 litert fogyaszt egy év alatt. Az emberek százazrei és milliói isszák tehát a városokban a tejet. Éppen ezért ennek táplálkozási és egészségügyi vonatkozásai annál is inkább fontosak, mert a tej — tudjuk — könnyen romló és esetleg betegséget okozó is lehet. Nincs kétség benne, hogy a tej frissen a legkitaunóbb táplálék és hogy felforralását szükséges rossznak tartják, ami ízét és emészthetőségét rontja. Városoknak, de különösen nagyvárosoknak, megfelelő tejjel ellátását azonban sajnos nem lehet anélkül megoldani, hogy az ezer és ezer különféle helyről, száz- és százezer különféle tehéntől származó tejet megfelelően ne kezeljék, hogy gondos *pasztörözéssel* ne semmisítsék meg a tej egészségét és az ember egészségét veszélyeztető bacillusokat. A legkedvezőbb állapot az volna, ha mindenki a városban is az általa ismert gazda egészséges

teheneinek friss tejét fogyaszthatná napról-napra és azt adhatná gyermekei részére is. Minthogy azonban ez nem lehetséges, azért van olyan nagy jelentősége a pasztörözésnek, ami ma már olyan tökéletes eljárással történhetik, hogy a tejben levő értékek megmaradnak benne és emellett a kórokozók és a károsító elpusztíttatnak. A székesfőváros közegészségügyi és bakteriológiai intézete 1935. évi jelentésében rámutatott arra, hogy „az olcsósága miatt kedvelt milimári-tej a tifusz behurcolásának egyik főforrása“ lehet. Az angol belügyminisztérium közegészségügyi osztályának vezetője, Sir Newman, nagyon helyesen jelentette ki, hogy egy nagyváros tejjel való ellátása nem kisebb gondot és elővigyázatosságot igényel, mint a vízellátás. Azok a rendszabályok, amelyeket nálunk törvények és rendeletek tartalmaznak, megfelelő végrehajtásuk esetén megnyugtatók lehetnek a fogyasztók közönségre abban a tekintetben, hogy *az a tej, melyet megbízható helyről vásárolnak, tényleg egészséges* és azokat a táplálóanyagokat tartalmazza, amelyekért a tejet vásárolták.

De a városi embernek, aki kénytelen a mai időkben fogához verni minden garast, mielőtt azt kiadja, figyelembe kell vennie azt is, hogy *a tej mai ára és táplálóértéke mellett legolcsóbb élelmiszereink egyike*, hiszen a zsírnak, a húsnak és más élelmiszereknek jelentékeny áremelkedése dacára sem emelkedett a tej ára, hála azoknak az intézkedéseknek, amelyeket a korábban ebben a tekintetben tett.

A tejnek olcsósága más élelmiszerekkel szemben még erősebben érvényesül akkor, ha figyelembe vesszük, hogy a vásárolt tej *minden súlyvesztés nélkül*, teljes mennyiségében felhasználható akár közvetlen fogyasztásra, akár főzésre, míg a legtöbb élelmiszerünk a felhasználás előtt, vagy a főzésnél, sokkal, de sokkal kisebb tömeget ad, mint amennyi a nyersen vásárolt súly. A drezdai higiéniai kiállításon szemléltetően mutatták be, hogy egyes élelmiszerek mennyit veszítenek a konyhából az ebédlőasztalra vezető úton. 1000 gramm, vagyis 1 kg. vásárolt súlyból a tojás 110 g-t, a húsfélék 210 g-ot, a csirke 400 g-ot, a burgonya 100 g-t, a kelkáposzta 200 g-ot, a paraj 250 g-ot, a narancs és az alma 250 g-ot veszít; míg a tej még a felforrálás esetén is csupán 30 g-ot. A városi lakosságnak tehát a tej a legbecselesebb tápláléka. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a tejet közvetlen fogyasztásra és a főzésnél való felhasználásra, az iskolában és otthon egyaránt *nagyobb mennyiségben kellene használni, mint ahogy ez most történik*.

Azok a tudományos és orvosi megállapítások, amelyek a tej táplálóértékére vonatkoznak, egyaránt érvényesek mindenkire, akár a városok kőfalai között, akár a falvak zsuppfedeles vagy zindelytetős házai között lakik valaki. Valljuk be őszintén: a városi lakosság sokkal többet olvasott már, vagy sokkal többet tud már a helyes táplálkozás követelményeiről, mint a *falusi lakosság*, amely nem is válogathat annyira a piacra hozott élelmiszerek színes és illatos garmadájában, mint a városi nép. Számos vizsgálat és kutatás tárta fel azt a helyzetet, hogy a falusi lakosság — amely pedig szállítója, ellátója a városnak — általában *gyengébben és kevésbé észszerűen táplálkozik*, mint ahogy tehetné; holott a föld, a kert, a gyümölcsfa, a baromfiól, a tehénistálló frissen tárja fel előtte a legkiválóbb táplálékot. Ebben a táplálékban a tej játsza talán a legnagyobb szerepet. Nagyon jól tudjuk, hogy a tehén a faluhelyen sem ontja a tejet anélkül, hogy az a gazda — nagybirtokos vagy kiscgazda — meg ne adná neki a szükséges takarmányt, gondozást és ápolást. Költséget jelent tehát a tejtermelés a falun is és ezt a költséget a tej eladásával akarják részben vagy egészben visszakapni. *De őnmaga és családja ellen vétkszik az a gazda, aki a saját és gyermekei*

*részére szükséges tejet eladja, szövetkezetekbe hordja, mert ez az egészség, a munkaképesség rovására megy.* Örülünk annak, hogy most már száz és száz faluban van tejszövetkezet, melyek átveszik a termelt tejet, de vigyáznunk kell arra, hogy ez az értékesítési lehetőség különösen a mai súlyos időkhöz ne vezessen ahhoz a veszedelmes túlzáshoz, hogy *a családtól a legszükségesebb tejet is megvonják* és a gyermekeket más, számukra kevésbé megfelelő táplálkozásra szorítsák rá.

A falu dolgával, bajával foglalkozó kutatók, a falvakban lakó orvosok és mások gyakran mutatnak rá az újabb időben arra, hogy falusi és tanyai népünk táplálkozása és ételrendje egyoldalú, mert túlságosan támaszkodik a kenyérré és a tésztaúra; de hiányos is, mert a zöldségek, a gyümölcs és a tej meg az abból készült termékek nem kerülnek kellő mennyiségben a konyhában felhasználásra, tehát közvetlen fogyasztásra. Vannak, akik ebből a jelenségből azt a következtetést vonják le: minél jobb valamely mezőgazdasági termék értékesítésének lehetősége, annál többet visz ebből piacra a gazda és annál kevesebb marad odahaza az önellátásra. Teljes mértékben ez a megállapítás nem állja meg helyét, de bizonyos vonatkozásokban — és különösen a tejnél — valóban gyakran lehet tapasztalni, hogy ez sem eredeti alakjában, sem mint aludttej, vaj vagy sajt nem játszik olyan szerepet a mindennapi kenyér mellett — amelyet az Úristen mégis csak megad —, mint amilyen szerepet játszania kellene.

*A tej néptáplálék!* Néptáplálék azért, mert mindazokat a táplálóanyagokat magában hordja, amelyek a legszegényebb korban levő gyermek testének fejlődéséhez, ennek a testnek erőteljes növekedéséhez és erőállapotának fenntartásához szükségesek. Ahhoz, hogy az ember élhessen, hogy testi és lelki szerkezete kellőképpen kialakulhasson, olyan táplálkozásra van szükség, melyet az emberi ösztön és a tudomány kutatásai helyesnek ismertek fel. Ahhoz, hogy a test kellő melege meglegyen és erős izmok legyenek, melyek a szükséges munkát elvégezhessek, erőtermelő és egészségvédő táplálék *egyaránt* nélkülözhetetlen. A szív, a tüdő és az emésztőszervek működésének biztosítása céljából nem elég a táplálóanyagoknak felhasználása válogatás nélkül, hanem azokat rendeltetésük szerint *okosan* kell megválasztani.

Mindabból, amit most elmondottunk, talán meggyőződen világlik ki, hogy a táplálkozásnál mi a cél, és hogy az egyes élelmiszereknek mi a hivatásuk. Talán meggyőződhattünk arról is, hogy a tejet a táplálószernek között abba a rangsorba kell helyezni, amely azt mindenképpen, saját egészségünk és a nép egészsége érdekében megilleti.

