

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

ΤΑ ΑΥΓΑ

‘Η θρεπτική της και η ωφέλεια των αυγών. ‘Η τροφή των μικρών παιδιών. Είναι επιβλαβή τ’ αυγά και τότε; Τα μικρόβια των αυγών και η κρέμας. Το φρέσκο και το παραγιάτικο αυγό. Τι λέει ο Διασκουρίδης. Πώς διακρίνεται το φρέσκο αυγό. Τ’ αυγά Πάσχα. ‘Η γνώμες του Μποβαρν, κτλ. κτλ.

‘Ο Γάλλος Ιατρός Βοναγυ, επί τη ευκαιρία του Πάσχα, πού τ’ αυγά είνε στην ημερησία διάταξη, έδημοσίευσε μιά μελέτη γι’ αυτά, την όποιαν σεβήριουμε σήμερα στους άναγνώστας μας.

‘Ας μ’ λήσουμε σήμερα, λέγει, λίγο και γιά τ’ αυγά. Αυτές τις άγιες ήμέρες της Πασχαλιάς, είνε τό πεύδ... επίκαιρο φαγητό. ‘Αν ι’ να ψάλλουμε ποιήματα στά κόκκινα αυγά, άντί να τ’ ατσιώσουμε με χρυσόχαρτα και με ειχρές, άς τ’ εξετάσουμε έδω με τό ψυγρό μ’ τι της έπιστήης, λαμβάνοντες όπ’ όμην την θρησκευτική τους δύνμη.

Τό αυγό είνε μιά σωστή τροφή.

Είνε εξακριβωμένο ότι τό αυγό έχει την θρεπτική δύνμη, πού δύνει 150 γραμμάρια γάλακτος γελατινού και 60 γραμμ. κρέατος.

‘Εκτός τούτου, από τ’ ασιστατικά πού έχει, είνε τονατικό και πολύτιμο γιά τούς άρρώστους, τούς άναρρώνοντας και τ’ α μικρά παιδιά.

‘Επειτα είνε και πολύ χωνευτικό, πρό παντός όταν τρώγεται όμύ ή μελάτο.

Γιά τόν λόγο αυτό είνε κυρίως πολύτιμο γιά τ’ α λεπτά στομάχια.

Μποvan και λένε ακόμα πολλά έναντίον των αυγών. Τ’ α κατηγορησύν ότι αυξάνουν τις χολές και ότι εύνοουν τούς χολολίθους.

‘Ολα αυτά όμως δέν είνε αληθινά.

‘Επίσης είναν ότι τ’ αυγά είνε πολύ επιβλαβή γιά όσους έχουν λιόκαμα.

Κι’ αυτό είνε ακόμα μιά συκοφαντία άναξία έπιστημόνων.

‘Αν τ’ απαγορεύουν από τούς άσθενείς αυτούς τ’ αυγά, τ’ απαγορεύουν γι’ άλλους λόγους, γιά τούς όποιους παρακάτω θ’ α μ’ λήσουμε.



Τό πρώτο, τό κύριο και τό μοναδικό, πού πρέπει να προσέχη κανείς στ’ αυγό, είνε ή φρεσκάδα του. ‘Ενα αυγό πού δέν είνε φρέσκο, είνε ύποπτο πολλών κακών. ‘Αμα ζή κανείς στα χωριά, ζήτημα φρέσκων αυγών δέν ύπάρχει. ‘Αλλά σίς πόλεις; Νά τό ζήτημα!

Τό αυγό είνε άβλαβές. Δέν μπορούμε να πούμε όμως ότι δέν έχει μέσα του και μικρόβια. Τό άσπράδι του είνε μιά μάζα έπιδηκτική γιά καλλιέργεια μικροβίων. ‘Αλλά θ’ α μου πητε:

— ‘Αφού τό αυγό έχει μικρόβια μέσα του, δέν τ’ έχει και όταν είνε φρέσκο;

Τις περισσότερες φορές έχει. ‘Οχι όμως πάντοτε. ‘Όταν ή κότες ζούν μέσα σ’ αυλές σπιτιών και στους δρόμους των μεγάλων πόλεων και τρώνε ό,τι φτάσουν, καταπίνουν και πολλά μικρόβια, τ’ α όποια με την τροφή φαλαγγίζουν στ’ αυγά τους. ‘Ο λόγος αυτός είνε πού άποφeyουν να δύνουν αυγά στους άρρώστους πού άναφέρουμε άνωτέρω, τούς ύπατικούς, τούς έχοντας λιόκαμα κλπ. και έν γέναι σ’ όσους πρέπει να προσφυλαχθούν από τοξίνες.

Γιατί τ’ αυγά δέν είνε άντιτοξικά.

Γιά τ’ α παιδιά όμως τό ζήτημα άλλαζει.

‘Ο νέος και γερός των οργανισμός καθαρίζει την τροφή άμέσως, και τό άπειροσημόριο του δηλητηρίου της τοξίνης άντισταθμίζεται τέλεια από τη θρεπτικότητα της τροφής του αυγού. ‘Όσο όμως φρέσκο είνε τό αυγό, τόσο τό καλλίτερο. Τόσο λιγώτερες τοξίνες έχει.

Στ’ αυγά πρέπει ν’ άποδώση κανείς και όλους τούς κινδύνους και τις δηλητηρώσεις πού γίνονται από τις κρέμες. Τό άσπράδι του αυγού, όταν χτυπιέται με ζάχαρι ή με γάλα, είνε ή καλλίτερη φωνά των μικροβίων. ‘Ιδιως δέ τό καλοκαίρι, μέσα στην κρέμα τ’ α μικρόβια βρύνουν και εκατομμυριοπλασιάζονται από στιγμή σε στιγμή.

Τό νού σας λοιπόν. Μή παρατρώτε κρέμες τό θέρος και μάλιστα στ’ άθηναϊκά γιάγκωτωλεία.

Μεγίλος έπίσης κίνδυνος ή δηλητηριασθήτε από τις τοξίνες του αυγού είνε όταν τό φιλάτ’ α καθαρισμένο σήμερα γιά να τό φάτε άγριο. Αυτό είνε τό ίδιο σαν να τρώτε αυτήν ταύτην την άρρώστεια, σαν να αυτοδηλητηριάζεσθε!

Τονίζομεν.

Τ’ α αυγά είνε γιά τ’ α παιδιά και γιά τούς γερούς ανθρώπους, ένα πρώτη; τάξιας θρεπτικό φαγητό. ‘Ο αν όμως είνε φρέσκα.

‘Αλλά πώς θ’ α καταλάβουμε ότι είνε φρέσκο ένα αυγό;

‘Ο άρχαίος ‘Ελληv, Διασκουρίδης; ύποδεικνύει τό μέσον αυτό, τό ό,τι πον εξακολουθεί να είνε τό καλλίτερο, άν και περάσαν εκατοτάδες χρόνια από τότε.

— ‘Βυθίστε ένα αυγό, μέσα σ’ ένα σουκάλι με νερό. ‘Αν είνε φρέσκο θ’ α σταθή όριζόντιως άκουμπισμένο στο βάθος. ‘Αν είνε



ΕΥΘΥΜΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΒΑΚΑΝΟΙ

‘Η γνωστή ‘Αγγλίσ συγγραφέυς Μαρία-‘Ιαρος-Γούρναυ, σαν είχε γεράσει, έπεθύμησε να γνωρίση τόν περίφημον τότε βουκολικόν ποιητήν της έποχής Βακάνου, πού χαλούσε ό κόσμος μ’ αυτόν.

‘Ο ποιητής της ώρισε ήμέρα, πού θ’ α πήγαινε και ή μεγάλη κυρία τόν περιμενε. Δύο όμως φίλοι του ποιητού έσκέφθησαν να παίξουνε ένα παιγνίδι εις βάρος της.

Μιά ώρα πριν της ώρισμένης γιά την έπίσκεψη του Βακάνου, παρουσιάσθηκαν ό ένας άπ’ αυτούς ως κ. Βακάνος. ‘Η άριστοκρατίας και διανοουμένη γρηά τόν δέχτηκε με μεγάλη χαρά και φιλοφροσύνη. ‘Εκείνος σαν άνθρωπος του κόσμου και των γραμμάτων της μίλησε διά μακρών γιά τ’ α συγγράμματά της κ’ έπειτα από μισή ώρα έφυγαν, άφήσας την κ. Γούρναυ κατενθουσιασμένη.

Μόλις εκείνος έφυγε, ειδοποίησαν άμέσως την κυρία, ότι ήλθεν ό κύριος... Βακάνος!

‘Εκείνη ενόμισεν ότι ό ποιητής λησιμόνησε τίποτα και γύρισε γιά να τό πάρη και σηκώθηκε γιά να τόν δεχθή, όταν μ’ έκληξή της βλέπει να μπαίνει ένας άνθρωπος άγνωστος έντελώς σ’ αυτή και έντελώς διάφορος από τόν Βακάνο, πού πρό μικρού μόλις άποχαιρέτησε.

‘Ηταν ό δεύτερος φαροέρ.

Τού ζητάει εξήγήσεις και εκείνος της λέει ότι είνε ό αληθινός Βακάνος. Φάνηκε μάλιστα σαν να λυπήθηκε γιά την άπάτη πού έγεινε εις... βάρος της και εις βάρος του.

‘Η κ. Γούρναυ πήρε τό πράγμα στα άστέια και άρχισε να γελάη και να συνδιαλέγεται μ’ αυτόν μείναισα περισσότερο ευχαριστημένη παρά από τόν πρώτο.

— Πράγματι, φαίνεται πως αυτός είνε ό ποιητής, σκέφθηκε ή κ. Γούρναυ, σαν έφυγε κ’ αυτός.

— ‘Εξάφνα όμως άναγγέλλεται και ό αληθινός Βακάνος.

— Τι! ‘Ακόμα Βακάνος! έκρουγάσεν ή γρηά άριστοκρατίας. Τώρα θ’ α του δείξω εγώ!

Πλησιάζει λοιπόν τόν ποιητήν και έξω φρενών τόν ρωτάει άγριεμένη άν πηγαινεί να την περιπαίξη.

‘Ο Βακάνος πού ήτανε δειλότατος, κοκκίνισε, τ’ α έχασε και δέν μπόρεσε να ψελλίση λέξι.

Τό σάσιμά του αυτό, έπεισε την κ. Γούρναυ ότι αυτός είνε ό ψεύτικος Βακάνος και πήγε γιά να την γελάση. ‘Αρπάζει λοιπόν την παντούφλα της και τόν άρχίζει, πάτ και πούτ, ως πού τόν έβγαλε έξω από τό σπίτι.

Τό γεγονός αυτό έδωκε άφορμή κατόπιν στον Μπο-Ροβέρτ, να συγγράφη μιά πεντάπρακτη κωμωδία, πού χάλασε κόσμο στην έποχή της, όταν παραστάθηκε στα 1662, τούς «Τρεις ‘Ορόντας».

Την κωμωδία αυτή την έμυθήθησαν έπειτα πολλοί άλλοι ως τ’ α σήμερα.

τριών ως πέντε ήμερών, θ’ α είνε μεν στο βάθος, αλλά όρθό και θ’ άκουμπά με τη μύτη στο τσουκάλι.

‘Αν είνε όκτώ ήμερών θ’ α είνε πού ψηλά όλίγο από τόν πυθμένα.

‘Ενός μηνός στέκεται κάθεται στη μέση.

Πιού παληό άν είνε επιπλέει στην επιφάνεια».

Αυτό είχαμε να σας πούμε και αυτές τις συμβουλές να σας δώσουμε γιά την φρεσκάδα και την ωφελιμότητα των αυγών του Πάσχα.

‘Αν προσέξετε θ’ α φάτε τ’ α αυγά σας με όρεξι και με χαρά και θ’ α ευχηθήτε προς άλλήλους:

— Και του χρόνου!

‘Αν δέν τ’ α προσέχητε, μέσα στο κόκκινο αυγό, άντί να βρῆτε την ‘Ανάσταση, θ’ α βρῆτε τόν γιατρό σας!....

Αυτό λέγει ό Γάλλος Βοναγυ.

Αυτό όμως τ’ α λέει γιά τούς Γάλλους, πού πίνουν άβραστα τ’ αυγά.

Οι ‘Ελληνες τ’ α τρών βρασιμένα και μάλιστα παραβρασιμένα προκειμένου γιά τ’ αυγά της Πασχαλιάς. ‘Ως γνωστό δέ ή φωτιά σκοτώνει τ’ α μικρόβια.

Τσιγαρώσατε λοιπόν τ’ α κόκκινα αυγά σας με χαρά και ευχηθήτε στους φίλους και στους συγγενείς σας, ήσυχου:

— Χριστός ‘Ανάστη.

Και γιά παράδειγμα της μη νοσηρότητας τ’ αυγού, κυττάξτε τ’ αυγό της Μεγάλης Πέμπτης, πού τό φυλάνε χρόνια ή νοικοκυρές, στα εικονίσματα, και ούτε σαπίζει, ούτε χάλαι.

‘Εκτός έν κανείς άλλος γιατρός, έχει αντίθετη ιδέα, και τότε τόν παρακαλούμε να μ’ ας την διατυπώση...

‘Ο Κόκκινος