

O mieszkaniach i żywieniu się Żydów małomiasteczkowych w Królestwie Polskiem.

(Odczyt miany na miesięcznem Zgromadzeniu naukowem d. 20. marca).

Badanie nad żywieniem się i mieszkaniem Żydów prowadziłem w Lubelskiem w osadzie Łaszczowie, powiecie Tomaszewskim i rezultaty tychże przedstawiłem na wystawie higienicznej 1896 r., w Warszawie.

Osada Łaszczów typowa, stąd i moje wnioski noszą znamiona wspólne całokształtowi stosunków żydowskich w Królestwie.

Aby lepiej uplastyczyć sobie i wytlómaczyć warunki życia Żydów małomiasteczkowych, należy tę na pozór jednolitą masę poklasyfikować podług zajęć i dochodów, ewentualnie rozpatrzyć ich budżety. — Podług dochodów rozróżniamy 7. kategoryi.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1) Kapitałiści-lichwiarze, kupcy handlujący cukrem, żelazem i t. p. zarabiający rocznie średnio | 1000 rs. |
| 2) Handlujący zbożem, właścic. większych sklepów | 400 „ |
| 3) Kramarze | 240 „ |
| 4) Rzemieślnicy | 200 „ |
| 5) Tragarze, wyrobnicy | 150 „ |
| 6) Tak zwani bez zajęcia, t. j. różni faktorzy; włóczący się po wsiach w celu skupowania skórek i t. p. rzeczy (bardzo liczne kategorie) | 120 „ |
| 7) Nosiwody (najniższy stopień zajęć, którem się trudnią upośledzeni umysłowo; idjoci, niemowy) | 100 „ |
| | i chleb w naturze. |

Przychód	R o z c h ó d															
	Żywność	p o s z c z e g ó l n i e						mieszka- nie	opał	ubiór	opranie	nauka	jałmużny	zbytki	suma wydatków	przewyżka przychodów
		mięso	chleb	mąka	kasze jarzyn.	ciukier mleko herbata kawa	wódka									
1000 rs.	343.20	78.00	31.20	78.00	52.00	78.00	26.00	60	91.00	150	15.00	30	52.00	31.20	772.20	227.60
400 „	223.60	52.00	46.80	31.20	52.00	26.00	15.60	30	31.20	60	9.00	15	15.60	12.00	396.40	3.60
240 „	132.60	31.20	26.00	23.40	26.00	13.00	13.00	20	20.00	30	6.00	8	10.40		227.00	13.00
200 „	104.00	15.60	20.80	23.40	23.40	13.00	7.80	16	20.00	25	4.00	6	5.20		180.20	19.80
150 „	79	13.00	20.80	23.40	10.40	5.20	6.20	12	10.00	25	2.50	5	5.20		138.70	11.30
120 „	78	13.00	20.80	23.40	10.40	5.20	5.20	8	8.00	10	1.50	2	1.50		109.00	11.00
100 „ i chleb w na- turze	39	13.00	w naturze		15.60	5.20	5.20	9	9.00	15	1.50	3			76.00	24.00

Cyfry te przedstawiają przeciętną od kilkuset osobników z lat kilku. Wydatki przedstawiają obraz ścisły, ponieważ Żydzi prowadzą rachunki w stosunku do tygodnia. Każdy, choćby najmniejszy stały wydatek oblicza się tygodniowo. Co się zaś tyczy dochodów, to podane cyfry przedstawiają mniej więcej tylko typy dochodów. Zarobki żydowskie są tak niepewne, że o ile w jednym roku może zrobić znaczną oszczędność, o tyle innego roku stracić wszystko. Tyczy się to dwóch pierwszych kategorii t. j. bogatszych, inne kategorie mają w stosunku do roku mniej więcej jednakowe dochody.

Na żywienie się najbogatsi wydają rocznie 343 rs., najbiedniejsi zaś 78 rs., na mieszkanie bogaci 60 rs., a najbiedniejsi 8 rs.

Kwestya mieszkań dla ludzi biednych, to kwestya kultury danego narodu i dziś już zajmują się nią wszystkie państwa cywilizowane.

Osada Łaszczów liczy 1468 Żydów obojga płci, zamieszkałych w 89 domach, czyli że w jednym domu mieści się 19 osobników.

Z 89 domów 5 jest murowanych, 3 w połowie murowane, reszta — to drewniane, lichy budowane domki, często kilka pod jednym dachem z licznymi przybudówkami. Typowe domy przedstawiają się tak: frontem stoja do rynku lub ulicy, oddzielony jeden od drugiego wąziutkim przesmykiem, zwanym „sutkami“ szerokości $1\frac{1}{2}$ metra. Na te t. z. sutki wychodzą często okna i, jeżeli są — kloaki. Zwykle przesmyk taki przedstawia się jako cuchnący śmietnik. — Przez środek domu przechodzi sień, po jednej stronie której są mieszkania, po drugiej komórki i stajnie dla krów, koni i kóz. — Domy takie bywają albo duże, mieszczące przeszło po 40 osób, lub nowszego typu małe o 2-ch i 3-ch izbach. Zresztą są one rozmaitej wielkości i najrozmaiciej budowane.

Izby mieszkalne, pozbawione wszelkich wygod, są przepelnione. Zwykle jedna izba jest przepierzona na 2 lub 3 części ścianą, niedostającą sufitu, z cienkich desek (całówek). Ściana taka gra rolę parawanu, aby w jednej izbie mogły się pomieścić 2 lub więcej rodzin. — W izbie takiej znajduje się piec olbrzymi, na którym gotują i pieką wszyscy mieszkańcy izby. Za większą izbą znajduje się jeszcze jedna, dwie lub więcej mniejszych, w których przepierzeń niema, ponieważ bywają zwykle małe. — W każdej izbie jest duży piec, zajmujący $\frac{1}{6}$ przestrzeni.

Pod jednym dachem znajdują się, jak wyżej powiedziałem, stajnie i obory, utrzymywane nieczysto; ustępów w domach prawie niema, ponieważ są 4 publiczne, przeto dzieci a nieraz i starsi załatwiają swoje naturalne potrzeby w sieni lub pod ścianami

domu na ulicy. Niema mowy o sprzątaniu nieczystości, dopóty na miejscu gnije, dopóki wpływy atmosferyczne jej nie usuną.

Izby mieszkalne są nieraz duże, widne i wysokie, ale w takich mieszkają albo bardzo bogaci, albo znowu są niezmiernie przepełnione. Zwykle bywają widne, mają po 2 lub 3 okna, w których lufcików niema. Wielkość okien bywa dwojaka, w nowych domach 115×60 centymetr., w starych zaś 73×60 cent. — Drzwi wychodzą zawsze do sieni.

Ze stu mieszkań, w których robiłem pomiary, znalazłem w 55 izbach podłogę w stanie zupełnie dobrym, zrobioną z 1½ calowych desek sosnowych, w 30 izbach w złym stanie, napół zgniła, w 15 nie było wcale podłogi, tylko ubita ziemia. W nowych domach podłoga jest wszędzie. Ściany bielone raz do roku.

Piec zwykle duży, nie posiada kuchni angielskiej, tylko piec piekarski i komin, na którym przy ogniu gotują. Piec jest tak budowany, że zarazem ogrzewa izbę, w której zwykle jest ciepło. Wilgoci stałej, któraby była w ścianach, znalazłem na 100 w 3 izbach.

Umeblowanie izby składa się z jednego lub dwóch łóżek, drewnianej kanapy zwanej bambetlą, która służy w nocy do spania, kołyski, szafy, parę kufków, krzesel, pułki — no i zwykle narzędzia pracy u rzemieślników, a u drobnych handlarzy skupiony towar. — Beczka z wodą stoi w sieni, w zimie bywa wnoszona do izby.

Jedną z najważniejszych wskazówek, o ile dane mieszkanie może liczyć na dobre warunki zdrowotne, jest ilość powietrza przypadająca na każde indywiduum. — Żydzi skupiają się jeden przy drugim skutkiem braku środków. — Przepełnienie to najlepiej wskazują obliczenia ilości powietrza, przypadającej na jednego mieszkańca i różnica rezultatu od normy minimalnej. — Postąpiłem w ten sposób: przemierzyłem w 100 izbach wymiary każdej izby i wypadło przeciętnie wysokość izby . . . 2.42 metr.

szerokość „ . . . 4.25 „

długość „ . . . 4.40 „

czyli przestrzeni, t. j. powietrza 45.25 metr. sześciennych. W tychże 100 izbach zliczyłem mieszkańców, których jest 605 wraz z dziećmi. Dzieci od lat 12 zaliczałem do dorosłych, młodsze zaś po dwoje na jednego dorosłego osobnika, przeto wypadło, że 100 izb zamieszkuje dorosłych osobników 518. — Średnio w jednej izbie 5 osobników. W rachunkach ułamki opuszczam.

Izba zawiera 45 metr. sześciennych przestrzeni, więc na jednego osobnika dorosłego wypada 9 metr.³. Cyfrę tę prędzej uważać należy jako za dużą, niż za małą, ponieważ nie obliczałem

tej przestrzeni, którą zajmują meble. Poszczególne biorąc, najczęściej znajdowałem izby, w których ilości powietrza dla jednego osobnika wypadło 8,5 metr.³ do 10,6 metr.³.

Zauważyć należy, że w izbie mającej 4 metry wysokości, 5 metr. szerokości i 5 metr. długości, przy należytem przewietrzaniu, może najwyżej mieszkać 5 osób t. j. na jedną powinno przypadać 20 metr. sześciennych powietrza. A wielkość izby, jaka nam wypadła z przeciętnego rachunku, na 5 osób jest mniejszą niż połowa minimalnie możliwej.

Izby pozbawione są wszelkiej wentylacji, a że drzwi wychodzą zawsze do t. z. sieni, gdzie powietrze jest niemożliwe, przeto wytwarza się atmosfera dusząca, w której kobiety, mężczyźni, siedzący bezustannie nad talmudem, t. z. uczeni i dzieci przebywają ciągle, zwłaszcza zimą. W nocy, gdy zgromadzą się wszyscy mieszkańcy, powietrze — jest wprost duszące, nadmiar złego żydzi zawsze palą lampę przez całą noc, przeto powietrze przesyca się kopciem i zapachem nafty. W kilku izbach analizowałem powietrze na zawartość dwutlenku węgla (CO_2) i rezultat przeciętny wypadł 2.2 pro centum, wtedy gdy maximum dwutlenku węgla w mieszkaniach dopuszcza się 1. pro mille t. j. 0.1⁰/₀, czyli że powietrze w izbie żydowskiej zawiera 22. razy za dużo dwutlenku węgla. Dłuższy czas przebywać w takim powietrzu nie można, to też próba robioną była o 4-ej godzinie w nocy t. j. wtedy, gdy zepsucie powietrza dosięgło maximum. W pół godziny zaczęli żydzi wstawać i nastąpiło niejaki przewietrzenie. Tak znaczna ilość dwutlenku węgla zostaje wyprodukowaną oddechem dużej liczby śpiących i przez lampkę naftową, która się pali całą noc. W takim powietrzu znajdował się i siarkowódór, którego najczulszym odczynnikiem jest nos i ten dość silnie reagował. — Obecność tak znacznej ilości dwutlenku węgla (CO_2) i jakiegokolwiek wyczuwalnej ilości siarkowodoru (H_2S .) pozwala sądzić, że w powietrzu takim człowiek żyć by nie mógł, a przebywając choćby kilka godzin na dobę, zatrzuwa się i otrzymuje olbrzymią szkodę w fizycznym rozwoju. W powietrzu złem żyd wzrasta od dziecka, przebywając dużo w chederach t. j. szkołkach, w których stan powietrza na zawartość dwutlenku węgla (CO_2) jakkolwiek trochę lepszy niż w izbach nocą, waha się pomiędzy 1⁰/₀ — 2⁰/₀, przeciętno 1.8⁰/₀ — Również potrzeba zwrócić uwagę, że podane cyfry zawartosci dwutlenku węgla w powietrzu są pro centum, a nie pro mille, jak się zwykle oblicza.

Obliczając mieszkańców, liczyłem tylko tych, którzy noc przepędzają w danych izbach. Widzimy nadmierne przepełnienie

przy zupełnym zaniku poczucia samoobrony ze strony mieszkańców. W oknach lufcików niema, okna są tak szczelnie zalepione, że nie otwierają się nigdy. Wiatry i przeciągi wyręczają w przewietrzaniu niedbałych mieszkańców. -- Rasowa niechlujność potęguje okropność warunków sanitarnych. W izbie podłoga po większej części mokra, myta raz do roku przed Wielką Nocą, gdyż tego wymaga przepis religijny, w t. z. sieni zawsze błoto z gnijącymi odpadkami. Żydówki lenią się i nie umieją zamiatać, pomyje wylewają pod samymi drzwiami. W mieszkaniach podobnych Żydzi wykonywują swoją zawodową pracę. Krawcy, szewcy, kuśnierze, stolarze ze swymi warsztatami mieszczą się wspólnie z rodzinami.

Środki pokarmowe preparują się w nielepszych warunkach. W piekarniach naprzykład rodziny całe mieszkają; obok dzieży z ciastem stoi łóżko, lub kolebka, na stole znużony Żyd — piekarz spoczywa, nieraz dziecko sadzają na gorącym chlebie, aby się zagrzało. — Składy mąki bywają w bezpośredniem sąsiedztwie z oborą lub ustępem. Każda Żydówka piekąc ciasto na szabas, lub wałkując makaron t. z. łokszyn, kładzie ciasto na brudną pościel. Byłem świadkiem, jak po takim cieście chodziła kura, znacząc ślady brudnymi nogami; nie wzruszyło to gospodynię. Żyd czuły na t. z. tréf, nie ma pojęcia najelementarniejszej czystości.

Żyd żywiąc się źle, jednak je lepiej niż ogólnie mniemają. Pokarmów przyjmuje mało, ale zato pokarmy te są zwykle po-silne. 30 Żydów rozmaitej zamożności i rozmaitych zajęć obserwo-wałem każdej pory roku, zapisując wszystko, co tylko dostało się do żołądka każdego. W opracowaniu materiału podzieliłem bada-nych Żydów na 3. grupy t. j., do 1. zaliczyłem zamożnych kupców, do 2. biedniejszych kramarzy, faktorów i t. d., do 3. rzemieślników, tragarzy, wogóle tych, którzy oddają się fizycznej pracy. Pod-stawowym pokarmem Żydów jest mąka, której zjadają dużo w po-staci chleba, bułek pszennych, klusek i makaronu, również kasza jęczmienna, gryczana, jagłana oraz wszelkie jarzyny strączkowe: groch, fasola, bób. Każdy Żyd choćby najbiedniejszy jada mięso i rybę.

Kartofle są pokarmem biedniejszych, bogatsi jedzą znacznie w mniejszej ilości. Jarzyny jak marchew, buraki jedzą oszczędnie, szczególnie marchew, którą przyrządzają z cukrem na legominę. Mleka i masła używają w mikroskopijnych ilościach, częściej szmalec gęsi; wogóle tłuszczów jedzą bardzo mało.

Używki jak herbata, kawa są w znacznem użyciu, tylko po-wątpiewać należy, czy nie zawierają w sobie tylko nazwy; zamiast herbaty — wymoczki takowej, zamiast kawy — cykorya.

Pora roku nie wywiera wielkiego wpływu na sposób żywienia się Żydów, który jest zawsze jednakowym. Letnią porą owoce takie, jak naprzykład poziomki, maliny, wiśnie jedzą tylko kobiety i dzieci, mężczyźni zaś bardzo rzadko, lecz konfitury, soki i wiśniak robią nawet i biedni. Jesienią jabłka, gruszki, śliwki bywają jedzone w ilościach małych, jako przysmak, więcej jedzą dzieci. Największy popyt ma młoda cebula, rzodkiew, rzodkiewka i sałata.

Żydzi w dzień powszedni po większej części jedzą dwa razy dziennie, bogatsi 3. a nawet 4. razy. Pierwsze jedzenie o godzinie 11-tej które nazywają śniadaniem, a jest właściwie obiadem, składa się z zakąski, czyli cebuli przysmażonej na gęsim szmalcu jedzonej z chlebem, rosółu z makaronem i kawałka mięsa. Kolacja jadana bywa bardzo nieregularnie, między godziną 6-tą a 11-tą w nocy, zależnie od interesów. Składa się z krup gryczanych na rosole, kawałka mięsa i chleba lub bułki. Nieco bogatsi pijają rano o 7-ej lub 8-ej a czasem na podwieczorek herbatę lub kawę. Rano piją najczęściej herbatę czystą, nie jedząc nic przytem, gdyż rytuał nie pozwala przed odmówieniem pacierzy.

Menu żydowskie szablonowo powtarza się co tydzień. — Jedzenie tygodniowe rozdzielić można na 2 kategorie: szabasowe t. j. w piątek i sobotę i codzienne, które jest szczuplejsze. W piątek od rana przygotowuje się jadło na kolację i na cały dzień sobotni. Jadło na sobotę chowa się do gorącego pieca, a płyny: herbatę i kawę, gorące wlewają do butelek i przechowują w pierzynie, aby nie wystygły. W sobotę zwykle jedzą jeden obiad, który bywa bardzo obfity, bogatsi jedzą i kolację. — Wspomnieć nawiasem należy, że hassydzi urządzą sobie w sobotę o 12-ej godzinie w nocy bale składkowe. Na bale takie w części dostarczają jadło pobożni w ofercie na intencję zdrowia lub pomyślności w interesach.

Mięsa Żydzi jedzą dość dużo. Mięso wołowe, cielęce, rzadziej baranie, lecz tylko z przedniej części zwierzęcia t. j. znacznie gorsze, bo mniej strawne. Drób jak kaczkę, kury a zwłaszcza gęsi, jest w dużym użyciu. Zwierzyny nie jadają wcale. Mięso jadają najczęściej gotowane. Do zbyt kowniejszych należą kotlety smażone na gęsim szmalcu. Masła z mięsem łączyć nie wolno pod żadnym pozorem. — Drób gotują, tylko gęś najczęściej pieką — Bogaci jedzą mięso codzień, w 50-ciu procent wypadkach 2 razy dziennie, biedniejsi prawie codzień, gdyż na 100 dni wypadło 7, w których nie jedzą wcale, a w 30% wypadkach jedzą 2 razy dziennie. Ciężko pracujący zaś w 55% wypadkach jedzą codzień,

w 45% nie jedzą wcale, w 20% wypadkach 2 razy dziennie — Co zaś do ilości, to średnio biorąc zjada jeden dorosły Żyd dziennie 92 gramy, a mianowicie :

	Dzień powszedni	Świąteczny
Bogatszy	150 grm.	147
Biedniejszy	82 „	108
Ciężko pracujący .	52 „	121
Średnio	80 grm.	124 grm.

Obliczyć to na roczną konsumpcję mięsa wypadnie, że Żyd bogaty zjada rocznie 54.5 kilogramów

biedniejszy .	32.5	„
pracujący .	26.5	„
średnio .	32.5	„

porównując, że w Anglii jeden człowiek

zjada	50	„
w Niemczech .	33	„
„ Francyi .	34	„
„ Węgrzech .	24	„
„ Galicyi .	10	„

wypada, że pod względem ilości zjadanego mięsa nasz Żyd stoi wyżej od mieszkańca Galicyi, Węgień, nie ustępując Francuzowi i Niemcowi, dopiero wobec Anglika pozostaje w tyle *).

Potrzeba zwrócić uwagę, że Żydzi jedzą jeszcze rybę w znacznej ilości, a ponieważ takową jedzą tylko w piątek i sobotę, przeto ilość zjedzonej ryby obliczałem nie dziennie, a tygodniowo, której wypadło średnio na jedną osobę 123 gramy, t. j. bogaty zjada 290 gr., biedny 63 gr., nie licząc śledzia, którego zjadają 25 gramów tygodniowo.

Chleb, obwarzanki, placki Żydzi kupują w piekarniach, bułkę zaś t. z. chałę albo kołacz pieką w domu każdego piątku. Chleb bywa z mąki żytniej, pytlowanej, dość biały, wypieczony. Z mąki

*) Cyfry porównawcze wzięte z „Nędzy Galicyi“ Szczepanowskiego.

razowej jedzą rzadko, nawet bardzo biedni. Chleb jadają w poniedziałek, wtorek, środę, czwartek, w piątek zaś i sobotę a często i niedzielę bułkę pszenną. Tylko w wyjątkowych wypadkach chleb pieczony bywa w domu, wtedy gdy żydówka wychowana była na wsi. W miasteczkach wzrosłe żydówki nie czynią tego nigdy, za to t. z. chałę, kichełe i kugiel musi umieć piec każda. Bułka piecze się z mąki pszennej tylko na wodzie i drożdżach. Niekiedy dla oszczędzenia drożdży dodają surowe tarte kartofle. Kichełe jest to placuszek z mąki pszennej z dodatkiem oleju rzepakowego i maku, służy zwykle jako zakąska przy herbacie, lub po wódce. Kugiel jest to ciasto drożdżowe, zrobione z mąki pszennej z jajami, w środek zawinięta dość duża ilość szmalcu gęsiego — rodzaj babki nadzwyczaj tłustej (na 1½ kwarty mąki 4 jaja i 64 gr. szmalcu gęsiego)—najsmaczniejsza potrawa biedaków, znajdująca się na stole u każdego w szabas, u bogatszych rzadziej.

W obec różnaitości pieczywa, jaka nie często się spotyka na stole klasy inteligentnej, Żydzi zjadają chleba nie wiele, dziennie na jednego wypada średnio 237 gramów, bułki ilość taka sama. Chleb jedzą przeważnie w dzień powszedni, gdyż wypada na jednego Żyda 321 grm. podczas gdy w dzień świąteczny 25 grm., bułki zaś odwrotnie: w dzień powszedni 117 grm., w świąteczny 585 gramów. — Pieczywa zjadają najwięcej rzemieślnicy i tragarze. Chleba dziennie zjada jeden 310 grm., podczas gdy bogaty 130 grm., co zaś do bułki, to różnica nie wielka, bogaty zjada dziennie 280 grm., rzemieślnik 240 grm. Z tych cyfr obliczając roczną konsumcyę, wypada na głowę chleba 68.8 kilogramów i tyleż bułki pszennej.

Mąkę pszenną, zwykle bardzo cienką i białą, nawet najbiedniejszy zjada pod postacią klusek i makaronu t. z. łokszyn, w tym stosunku:

1) najbogatszy dziennie	50 grm.	
2) biedniejszy	72 „	
3) rzemieślnik	147 „	czyli

średnio Żyd zjada dziennie mąki 110 gramów, co obliczając na rok, wypada 40 kilogr. na osobę. Kartofle jako produkt smaczny i tani, to jedyne nieraz pożywienie naszych włościan, powinny mieć częste i duże zastosowanie u Żydów, tymczasem tylko biedniejsi jedzą jako osobną potrawę, bogatsi zaś używają jako dodatek do zup i rosółu. Biedniejszym w wędrownkach po wsiach pieczone kartofle często służą jako główne pożywienie dzienne, gdyż wieczorem Żyd powróciwszy do domu, zawsze spotyka się z mięsem lub kluskami na rosole. Żyd zjada dziennie średnio na

osobę 300 grm. kartofli t. j.	1) Bogaty . . .	90 grm.
	2) Biedny . . .	101 „
	3) Rzemieślnik . . .	441 „

z czego widzimy, że ciężko pracujący jedzą najwięcej. Dodać trzeba, że w dniu świąteczne kartofle nie są w użyciu. — Roczna konsumpcya kartofli na jednego dorosłego Żyda wypada 106 kgr. gdy w Galicyi średnio na jednego mieszkańca

	310	} „Nędza Galicyi Szczepa- nowskie- go“.
w Belgii	310	
w Niemczech	300	
we Francyi	255	
w Anglii	160	
w Węgrzech	100	

Jarzyny strączkowe Żydzi jedzą chętnie i dużo, szczególnie biedniejsi i ciężko pracujący, bogaci tylko w zupach. Średnio na jednego Żyda wypada 46 grm. zjedzonych dziennie t. j.

1) Bogaty	7 grm.
2) Biedniejszy	32 „
3) Ciężko pracujący	67 „

W porównaniu z roczną konsumpcją w Galicyi wypada dwa razy więcej, gdyż jeden Żyd zjada rocznie 16.7 kilogramów, podczas gdy na mieszkańca Galicyi wypada 8.1.

Kasze, szczególnie gryczana i jęczmienna, są bardzo lubiane. Jedzą także perłową i jaglaną, niekiedy ryż. Średnio na jednego przypada dziennie 73 gramy

1) Bogaty	69.
2) Biedniejszy	46.
3) Ciężko pracujący	86.

Krupy jęczmienne jedzą pod postacią krupniku zwanym juszką z dodatkiem kartofli lub fasoli, krupy gryczane i jaglane na gęsto, które jedzą polewając rosołem.

Jarzyn jak kapusty, buraków, marchwi jedzą bardzo mało i to tylko wtedy, gdy włościanki przyniosą na targ, gdyż Żydzi zapasów nie robią żadnych, nawet najbogatsi. Wszelkie produkty kupują codziennie w dozach na jednodniowe spożycie dla rodziny.

Prócz pokarmów człowiek przyjmuje jeszcze inne ciała, które nie stanowią źródła siły, ani nie są materiałem pokrywającym straty ponoszone przez organizm. Przyjmujemy je tylko z powodu przyjemnego działania, jakie one wywierają na nerwy powonienia, smaku i na inne części układu nerwowego. Ciała te nazywamy przyprawami i używkami. Otóż Żydzi z przypraw najwięcej spożywają cebuli, szczególnie w dniu świąteczne. Cebula jedzona bywa na surowo z chlebem lub t. z. prażona, którą się przyrządza

w ten sposób: na 10 cebul krajanych dodaje się 12.5 gramów szmalcu gęsiego, masła albo śmietany ($\frac{1}{2}$ kwaterki) i praży na patelni. W ten sposób przyrządzoną cebulę podają na spodeczkach najczęściej przed obiadem. Jedzą maczając w niej chleb. Oprócz tego do każdej potrawy wchodzi cebula. Średnio jeden Żyd zjada dziennie cebuli 50 gr. t. j. półtorej główki. Błędem jest mniemanie, że Żydzi cebulą w znacznej części zastępują brak pożywienia. Cebula jako pokarm jest bardzo mało pożywną, działa zaś jako przyprawa drażniąco na nerwy smaku, przez co powiększa wydzieliny śliny i soku żołądkowego, co sprzyja do łatwiejszego strawienia i resorbowania innego pokarmu.

Bogatsi herbatę, rzadziej kawę pijają codziennie, biedniejsi przygodnie t. j. wtedy, gdy ich kto poczęstuje. Ciężko pracujący prawie nigdy. Wogóle herbata jest bardzo lubianym napojem.

Wódkę Żydzi piją chętnie, ale ze względów oszczędności pijają jej mało, zwykle w szabas. Bogatsi pijają średnio spory kieliszek (32 grm.) dziennie, biedniejsi $\frac{1}{6}$, rzemieślnicy zaś $\frac{1}{3}$.

Piwo porter pijają tylko przy uroczystościach t. j. na weselach, chrzcinach i podczas zapust. Wszelkie potrawy przyrządzane są dość smacznie, gdyż Żydzi podniebienie mają delikatne. Na przyrządzanie potraw wpływają 3 czynniki: smak, przepis religijny t. z. koszer i oszczędność.

Bogatsi w szabas jadają leguminy, które są przyrządzane: 1) marchew z cukrem i szmalcem gęsim, 2) śliwki suszone z rodzynkami i cukrem, 3) ryż z rodzynkami i cukrem, albo 4) owoce z cukrem i octem.

Waga badanych Żydów wahała się w granicach od 51 — 62 kilogramów, wiek od lat 17 do 60 (średni 36.8). Rezultat z obliczenia wartości pożywnej wszystkich pokarmów, licząc nawet wartość przypraw i cukru w herbacie, wypadł następujący:

	Ciał azotowych	Tłuszczu	Wodanów węgla
Średnio	98.66	18.42	493.94
czyli			
Bogaty	100.56	21.82	375.76
Biedniejszy	72.93	19.26	346.3
Ciężko pracujący .	108.59	16.87	596.45

Rozpatrzmy, jak się rozkłada wartość spożytych pokarmów w dzień powszedni i świąteczny, otóż

	w dzień powszedni			Świąteczny		
	Białka	Tłuszczu	wod. węgla	Białka	Tłuszczu	wod. węgla
Bogaty . . .	96	22.4	364.73	111	20	403
Biedniejszy .	70	19	345.00	80	20	356
C. pracujący.	106	15.14	618.53	113	21	541
Średnio „ .	96	17.5	505.4	105	20	470

Powtarzam, że Żyd zjada dziennie: białka 98 grm., tłuszczu 18 grm. i wodorów węgla 493 grm., a że mężczyzna przy umiarkowanej pracy powinien dziennie w pokarmach przyjmować białka 120 grm., tłuszczu 56 grm. i wodorów węgla 500 grm., ztąd widzimy, że białka, a zwłaszcza tłuszczów żydzi zjadają za mało. Najbliższej normy są Żydzi ciężko pracujący, którzy chociaż zjadają mniej o 12 gramów białka, o 40 gramów tłuszczu, za to wodorów węgla jedzą więcej o 96 grm. Pozwolę sobie zrobić zestawienie rezultatu z prac Drów Chełchowskiego, Sterlinga i prof. Cybulskiego z moimi.

Zjada dziennie	Ciał azotowych	Tłuszczu	Wodorów węgla
	Gr.	Gr.	Gr.
Kosiarz w gub. płockiej	335.00	120.00	1625.00
Fornal „ „	184.00	56.00	1067.00
Włościanin z Ciechanowskiego	135.00	60.00	893.00
Włościanin z Nowomińska	90.00	47.00	599.00
Włościanin bawarski	143.00	100.00	780.00
Kosiarz z gub. Astrachańskiej	215.00	152.00	537.00
Robotnik fabryczny u nas	106.00	42.00	511.00
„ angielski	156.00	71.00	567.00
„ rosyjski	144.00	54.00	805.00
„ francuski	138.00	80.00	502.00
Włościanin z pod Łaszczowa	99.00	26.00	730.00
Żyd „ „	98.66	18.00	493.94
Średnio każdy człowiek w Galicyi.	82.53	13.13	509.84
Dla człowieka średnio pracującego	120.00	56.00	500.00
potrzeba dla Więźniów	87.00	22.00	305.00

Robiłem porównanie ilości zjedzonego białka zwierzęcego, biorąc średnio od 30 Żydów i 56 włościan z okolic Łaszczowa i wypadło, że Żydzi zjadają białka zwierzęcego 30% ogólnej ilości białka, podczas gdy włościanin 4,6%. Widzimy więc, że wartość przyjętych pokarmów przez włościan z pod Łaszczowa nie jest lepszą od żydowskiej. Chociaż włościanin zjada znacznie więcej wodanów węgla, za to dostaje białko przeważnie roślinne, t. j. znacznie mniej strawne i przyswajalne.

Robotnik polski w Łodzi nie żywi się lepiej, a pracuje ciężko 12 godzin na dobę. — Pożywienie więźnia jest gorsze od żydowskiego. Zdziwiająco mało Żyd zjada tłuszczów, co się tłumaczy drożyzną, gdyż z powodu przepisów religijnych tylko to masło może być jedzone, które robił Żyd lub Żydówka, broń Boże Chreścianin. Wiadomo, że Żydówki gospodyniami nie są, przeto i masło jest u nich zawsze i znacznie droższe. Rozpowszechniony więcej i bardzo lubiany szmalec gęsi jest także drogi.

W każdym razie pożywienie Żydów nie jest dostatecznym. Żyd biedniejszy stale znajduje się w stanie półgłodu, gdyż jedząc mało kartofli i jarzyn, żołądek jego jest ciągle pusty. — Kategorie czynników, drobnych kramarzy i t. z. bez zajęcia, którzy całymi dniami włóczą się po mieście w oczekiwaniu przypadkowego zarobku, żywi się najgorzej, nawet bardzo nędznie. Brakuje im dziennie 48 gr. białka, 37 gr. tłuszczu i 125 gr. wodanów węgla a pokrywa się to kosztem wyniszczenia własnego organizmu. Naturalnie niema tu mowy o jakiegokolwiek pracy fizycznej.

Względnie lepiej żywią się ci, którzy oddają się ciężkiej pracy t. j. stolarze, cieśle, tragarze i t. p. Żywienie się ich przy małej pracy byłoby wystarczającym, przy ciężkiej zaś za szczupłe. Co zaś do bogatych to ci, niepracując wcale, żywią się dostatecznie.

Dotąd mówiłem o pokarmach, które służą za źródło siły i jednocześnie zastępują zużywane przez organizm składowe części. Teraz rozpatrzmy te, które jedynie zastępują zużyte części ciała t. j. wodę i sole mineralne.

Soli kuchennej Żydzi używają w miarę. Nie jedząc dużo kartofli, które wymagają więcej soli, używają jej mniej niż wieśniacy, gdyż na osobę wypada 37.5 gramów dziennie, podczas gdy wieśniak spożywa 50 gr. Przy małym ruchu, pracy prawie żadnej, Żyd nie używa dużo wody, przeto i zapotrzebowanie jej jest niewielkie. W zimie licząc herbatę, rosół t. j. wogóle wszelkie płyny, Żyd wypija dziennie 1 $\frac{1}{2}$ litra wody, w lecie 2 $\frac{1}{2}$ litr. podczas gdy wieśniak średnio 4 litry.

Wodę Żydzi biorą ze stawu, lub częściej ze studni. Studnie położone wśród domów na t. z. targowicach są stale zanieczyszczone gnojówką. Woda w nich jest zaskórna. Rzecz przy bliższem rozpatrzeniu przedstawia się tak:

Odległość studni od najbliższego			
domu		12	kroków
Głębokość studni		2.82	metr.
Temperatura wody		8 R.	przy
		22° R.	powie-
			trza
Barwa wody			przezroczysta
Twardość ogólna		13.31 ⁰	stopni
			niemieckich
Twardość stała		5.74	stopni
			niemieckich
Ilość chlorków		22.01 t. j. 8.	
			razy za dużo
Ilość ciał organicznych obli-			
w 100 litrach zawiera	czonych jako kwas szczawiowy	6.3	nie po- winno być nic
	Ilość azotanów (N ₂ O ₅)	5.74	
	Ilość azotonów (NO ₂)	5.4	
	Części stałych	115.5	
	Soli wapna	25.	
	magnezu	25.75	

Chemiczny skład wody wskazuje zanieczyszczenie gnojówką, źródła chlorków. Ileż to kolonii drobnoustrojów znajduje się w takiej wodzie, a jednak woda ta zalicza się do lepszych w Łaszczowie.

W każdym razie Żyd spożywa pokarmów za mało, oddycha większą część swego życia powietrzem przesyconem kwasem węglowym i pije wodę zanieczyszczoną.

Sprawę żywienia się Żydów, pomimo to, łatwiej popchnąć na właściwą drogę, niż naszego ludu. Lud nasz zmusza do złego żywienia się brak środków, a potrzebne mu substancje pożywne bierze z pokarmów źle przyswajalnych, na strawienie których organizm ponosi dużą pracę, wtedy gdy Żyd, wydając to samo co dzisiaj, przy innej metodzie żywienia się, może mieć pożywienie dostateczne. Za dużo jedzą Żydzi mąki, mięsa, a za mało jarzyn, tłuszczu, nabiału. Pożywienie swe powinni uczynić więcej roślinnem i tłustem.

Wejrząc w życie ludu, dowiedzieć się jak mieszka, jakim powietrzem oddycha, jak się żywi i t. d., jest to kwestya nadzwyczaj ważna i dopóty badania te będą powierzchowne, dopóki.

przedstawiciele inteligencji prowincjonalnej nie zechcą brać w tem udziału, prowadząc badania samodzielnie każdy w swej okolicy. Ale kto się tej sprawy nie dotykał, nie wie z wieloma trudnościami spotka się, zanim zdoła zgromadzić potrzebny po temu materiał. Trudno dawać przepis postępowania w tych kwestyach, gdyż przy rozmaitych warunkach i w rozmaitych okolicach musi być użytą inna metoda, którą każdy, przystępujący do zbierania materiału, powinien sobie wybrać. Badając żywienie się ludu naszego i chcąc poznać jakości i ilości spożytych pokarmów, nie należy wyosabniać jednostek w celu obserwacji. Jest to bowiem droga i nader trudna i niewłaściwa. Rodzina takiego np. chłopca jada z jednej misy, przeto nie można wiedzieć dokładnie, wiele oddzielna jednostka zjada. Za to dość łatwo jest dowiedzieć się, wiele spożywa dziennie pokarmów cała rodzina i z tego dopiero wysnuwać stosowne wnioski. Badanie takie opierać trzeba na możliwie dużej ilości spostrzeżeń, jak przy wszelkich badaniach statystycznych.

Co się zaś tyczy Żydów, to powyższy system nie dałby się zastosować. Żydzi jadają oddzielnie, każdy na swoim talerzu, przytem nie zawsze w domu, przeto obserwować można tylko jednostki. — Żeby zebrać materiał, przedewszystkiem trzeba mieć zaufanie u Żydów, trzeba w nich wpoić przekonanie, że się tego nie robi z ich krzywdą, że nie będą potrzebowali płacić większego podatku, lub że się z nich nie kpi. Na śmiech i szyderstwo Żydzi są niezmiernie wrażliwi i nigdyby nie pozwolili zaglądać do swych garnków, gdyby podejrzewali choćby cień szykany. Najchętniej służą wtedy, gdy im się wytłómaczy rzecz całą ze stanowiska zdrowia.

Zawsze znaleźć można w miasteczkach paru inteligentniejszych Żydów z t. z. postępowych, którzy zrozumiałszy potrzebę podobnych studyów poddają się chętnie obserwacji, inni naśladowają ich, dla innych znowu jest to obojętnem, aby tylko zapłacić im za czas stracony. Wymagającymi nie są. Zwykle każdemu z osobna trzeba rzecz całą wyłożyć, bo z początku zdradza dużą nieufność. Żeby być pewnym zebranego materiału, trzeba wpierv stracić sporo czasu na głębsze wniknięcie w istotę stosunków żydowskich i w tryb ich życia, gdyż bez tego można być łatwo w błąd wprowadzonym.

Niektórzy Żydzi przez ambycję podczas obserwacji jadają lepiej, inni znowu gorzej. Wtedy należy kilka razy jedną i tę samą jednostkę kontrolować. Bogatsi zwykle niechętnie poddają się obserwacji i tryb trzeba ująć sobie czemkolwiek, a często

i uciec się do podstępu. Dużo materiału musi iść na marne, co do którego niema pewności, że jest prawdziwym. Co do mnie, to każdą jednostkę badałem kilkakrotnie i przez porównanie upewniałem się, że nie zostałem w błąd wprowadzony. Zwykle postępowałem w ten sposób: do upatrzonej jednostki, za jej zgodą, zjawiałem się w porach jedzenia i po rozmowie z gospodynią i badaną jednostką robiłem notatki. Co do ilości pokarmów spożytych rzecz trudną nie była. Żydówka na każdy dzień kupuje produkty spożywcze i te w całości zostają użyte. I tak np. za 1 grosz kupiona kasza została ugotowaną w wiadomej wielkości garnku, do tego dodano tyle i tyle fasoli, kartofli i szmalcu gęsiego. Po ugotowaniu Żyd zjada wymierzoną przezemnie miseczkę, przeto rachunkiem łatwo dojść, wiele zjadł kaszy, fasoli, kartofli i t. p. Mając przy sobie wagi, ważyłem chleb, bułki i t. p. Co zaś zjadł po za domem, musiałem w tym względzie polegać na jego ustnej relacji, której prawdziwości dochodziłem przez porównania. Trafiają się jednostki tak nieinteligentne, że rady z nimi dać sobie nie można; z takimi badań zmuszony byłem zaniechać. Inni znowu zdradzali niezwykły spryt w ocenianiu ilości na oko, prawie nigdy się nie mylili i z tymi robota szła najłatwiej. Żydówki mniej chętnie udzielają informacyi i przykro im i wstyd, że ktoś notuje ich pożywienie. Obserwacye takie prowadzić może tylko osiadła wśród Żydów jednostka inteligentna, najłatwiej byłoby zając się tem lekarzom, którym Żydzi nie śmieliby odmawiać w przeświadczeniu, że to potrzebne jest dla ich zdrowia.

Dla uwidocznienia, w jaki sposób prowadziłem statystykę spożywanych pokarmów, podaję tutaj trzy tablice najbardziej charakterystyczne jednostek trzech najważniejszych kategorii: najbogatszego, biedniejszego i ciężko pracującego. Przytem także czwartą tablicę, zawierającą, spis potraw i sposoby ich przyrządzania.

Bronisław Koskowski.

Szloma Blander

kupiec — lat 44 — waży 62 kilo.

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	
Śniadanie	Grm. 485 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 485 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 465 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 465 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 465 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 600 herbaty 135 mleka 30 cukru	Grm. 500 kawy 300 mleka 30 cukru	
Obiad	20 wódki 58% 50 piernika 20 konfitur 100 chleba z. p. 30 cebuli 5 szmalcu gęś. 10 krup perłow. 10 fasoli 3 szmalcu 73 krup grycz. 200 rosółu 100 mięsa wołow. 400 piwa	20 wódki 58% 40 kiciele 50 piernika 20 konfitur 200 obwarzanków 35 śledzia 72 krup grycz. 200 rosółu 100 mięsa wołow. 400 porturu	20 wódki 58% 40 kiciele 20 konfitur 35 śledzia 250 barszczu 300 kartofli 100 mięsa wołow. 400 porturu	20 wódki 58% 40 kiciele 50 piernika 30 cebuli 4 szmalcu gęś. 200 baraków 4 szmalcu gęś. 150 mięsa wołow. 200 bułki 200 piwa	20 wódki 58% 40 kiciele 30 cebuli 4 szmalcu gęś. 150 mięsa wołow. 400 piwa	20 wódki 58% 40 kiciele 10 krup perłow. 10 fasoli 150 mięsa wołow. 400 piwa	20 wódki 58% 40 kiciele 10 krup perłow. 10 fasoli 200 bułki 400 piwa	25 wódki 58% 20 konfitur 40 kiciele 10 krup perłow. 50 piernika 30 cebuli 150 mięsa wołow. 400 piwa
Podwieczorek	800 herbaty 40 cukru	400 herbaty 30 cukru	400 herbaty 20 cukru	400 herbaty 20 cukru	400 herbaty 20 cukru	400 herbaty 20 cukru	400 herbaty 20 cukru	
Kolacja	20 wódki 58% 35 śledzia 50 chleba z. p. 200 rosółu 100 mięsa wołow. 400 porturu	100 chleba z. p. 73 krup grycz. 200 rosółu 100 mięsa wołow. 300 piwa	20 wódki 58% 20 rosółu 100 mięsa wołow. 300 piwa	20 wódki 58% 200 chleba z. p. 146 maki 10 jaj 100 mięsa wołow. 300 piwa	20 wódki 58% 50 wina rodzenk. 20 wódki 58% 100 bułki 200 rosółu 100 ryby 100 obwarzanków 5 jaj 200 rosółu 150 mięsa wołow. 50 śliwek susz. 10 cukru 400 porturu	40 wódki 58% 20 śledzia 100 ryby 200 obwarzanków 200 piwa	200 chleba z. p. 60 mięsa cielęc. 200 rosółu	200 chleba z. p. 290 maki pszen. 300 fasoli 7-5 szmalcu gęś.

Suma z całego tygodnia

Spis spożytych pokarmów		Ich skład		
Ilość w gramach		biał azotowych	tłuszczu	wodanów węgla
550	chleba żytniego pyłowego	33-61	2-37	270-82
1 040	bułki pszennej	73-42	4-78	516-99
218	maki pszennej	22-19	2-05	162-96
2-0	kiciele (patrz spis potraw)	20-64	34-8	62-5
200	piernika	0-92	4-12	131-94
100	kugla (patrz spis potraw)	7-55	8	47-5
364	krup gryczanych	36-4	3-64	269-36
40	perłowych	2-8	0-4	30-8
100	ryżu	7-85	0-83	76-62
35	fasoli	8-28	0-69	10-46
450	kartofli	8-78	0-63	93-24
200	buraków	2-18	0-22	15-32
380	cukru	—	—	372-4
975	mleka	33-15	35-59	46-9
15	jaj	1-38	1-82	0-08
1 600	mięsa wołowego	332-48	2-4	—
25	śledzia	—	25	—
125	ryżu	23-63	21-11	1-96
400	ryby	73-36	2-94	2-62
50	śliwek	1-25	—	45
60	konfitur	—	—	40
300	cebuli	—	—	40
1 600	rosółu	5-04	0-3	32-46
250	barszczu	—	—	—
300	kawy	—	—	—
6 125	herbaty	—	—	—
50	wina rodzenkowego	—	—	—
16-0	porturu	—	—	—
2 900	piwa	—	—	—
285	wódki	—	—	—
	użytki	—	—	—
		1 004-41	151-19	2 349-23

Herc Szainfeld

faktor — lat 37 — waży 53-5 kilo.

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	Grm. 600 herbaty 20 cukru 45 kiciele	Grm. 400 herbaty 5 cukru	Grm. 400 herbaty 5 cukru	Grm. 200 herbaty 15 cukru	Grm. 1 800 kartofli 100 chleba z. p.	Grm. 500 psz. 15 cukru 60 bułki pszen.	Grm. 45 kiciele 100 wina rodzenk. 15 cebuli 4 fasoli 140 krup grycz. 250 rosółu 75 mięsa cielęc. 200 kugla
Obiad	200 bułki pszen. 10 śledzia 540 kartofli	400 chleba z. p. 30 cebuli	400 chleba z. raz. 250 barszczu 15 jaj	300 chleba z. raz. 200 mleka kwaśn. 30 sera	1 800 kartofli 100 chleba z. p.	500 psz. 15 cukru 60 bułki pszen.	45 kiciele 100 wina rodzenk. 15 cebuli 4 fasoli 140 krup grycz. 250 rosółu 75 mięsa cielęc. 200 kugla
Podwieczorek							
Kolacja	200 chleba z. p. 60 mięsa cielęc. 200 rosółu	290 maki pszen. 300 fasoli 7-5 szmalcu gęś.	60 krup grycz. 500 rosółu 10 fasoli 60 mięsa cielęc.	145 maki pszen. 15 jaj 60 mięsa cielęc. 250 rosółu	115 maki pszen. 30 mięsa cielęc. 200 rosółu	200 bułki pszen. 125 maki pszen. 19 śledzia 90 mięsa cielęc. 20 śliwek susz.	60 bułki pszen. 200 herbaty 5 cukru

Suma z całego tygodnia

Spis spożytych pokarmów		Ich skład		
Ilość w gramach		biał azotowych	tłuszczu	wodanów węgla
700	chleba żytniego pyłowego	42-77	3-01	344-68
700	chleba żytniego razowego	42	3-5	357
1 020	bułki i placek pszennych	72-01	4-89	565-9
62-5	maki pszennej	63-37	5-35	461-32
90	kiciele	7-74	13-05	45
200	kugla	15-1	16	95
20	krup gryczanych	20	2	143
314	fasoli	74-20	6-15	174-58
2 340	kartofli	45-63	3-51	434-85
60	cukru	—	—	53-8
20	mleka	6-83	7-8	9-62
30	sera	10-5	3-41	1-62
75	jaj	3-77	3-83	0-17
375	mięsa cielęcego	74-4	3-05	—
7-5	śmalcu gęśiego	—	7-5	—
20	śledzia (waga bez ości)	3-78	3-83	0-31
33	śliwek suszonych	0-5	—	16
200	rosółu	3-36	0-2	21-64
1 600	barszczu	—	—	—
100	wina rodzenkowego	—	—	—
1 800	herbaty	—	—	—
	użytki	—	—	—
		484-04	86-26	2 789-49

Herszek Kamień

tragarz — lat 29 — waży 58 kilo.

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	
Śniadanie	Grm. 20 wódki 58% 400 bułki pszen. 400 buraków 540 kartofli	Grm. 20 wódki 58% 400 bułki pszen. 200 buraków 562 kartofli	Grm. 20 wódki 58% 600 bułki pszen. 40 krup jęczm. 140 kartofli	Grm. 20 wódki 58% 200 chleba psz. r. 200 bułki pszen. 900 kartofli	Grm. 20 wódki 58% 580 maki pszen. 76 sera	Grm. 20 wódki 58% 400 placeków gors. 50 krup perłow. 200 rozodkiwi 200 fasoli 160 maki pszen. 60 cebuli 23 oleju 50 gęsi 100 bułki pszen.	Grm. 20 wódki 58% 40 kiciele 230 rozodkiwi 30 cebuli 15 fasoli 100 krup perłow. 200 kugla 50 gęsi	Grm. 20 wódki 58% 40 kiciele 230 rozodkiwi 30 cebuli 15 fasoli 100 krup perłow. 200 kugla 50 gęsi
Obiad								
Podwieczorek								
Kolacja	290 maki pszen. 300 rosółu 100 bułki pszen.	280 maki pszen. 362 kartofli 300 bułki pszen.	400 chleba psz. r. 100 cebuli 12-5 szmalcu gęś. 435 maki pszen. 70 krup grycz.	450 kartofli 400 rosółu 100 mięsa wołow. 400 chleba psz. r.	110 krup grycz. 250 rosółu 100 mięsa wołow. 300 placeków psz.	25 śledzia 300 bułki pszen. 145 maki pszen. 10 jaj 250 rosółu 76 kugla 50 gęsi 50 fasoli 65 gruszek susz.	50 gęsi 316 kartofli 200 placeków gors.	

Suma z całego tygodnia

Spis spożytych pokarmów		Ich skład		
Ilość w gramach		biał azotowych	tłuszczu	wodanów węgla
1 000	chleba pszennej razowego	68-2	7-7	433-4
3 200	bułki i placek z gorszej pszennej maki	256-8	14-08	1 635-84
40	kiciele (patrz spis potraw)	3-41	3-8	20
275	kugla	20-73	22	130-63
1 900	maki pszennej	193-42	17-86	1 420-23
180	krup gryczanych	18	1-8	133-2
40	jeźmiennych	4-55	0-6	28-49
150	perłowych	10-5	1-5	115-5
265	fasoli	62-7	6-19	187-34
3 270	kartofli	63-7	4-91	677-54
600	buraków	6-54	0-66	54-96
230	rozodkiwi	4-42	0-25	17-09
75	sera	26-24	3-53	4-05
12-5	śmalcu gęśiego	—	12-5	—
25	oleju	—	25	—
10	jaj	1-26	1-21	0-06
320	mięsa wołowego	51-95	3-75	—
33	gęsi	—	40	—
200	śledzia	4-72	4-22	0-4
65	gruszek suszonych	1-56	—	51-35
1 200	cebuli	6-72	0-4	43-23
140	rosółu	—	—	—
	wódki 58%	—	—	—
	użytki	—	—	—
		837-55	177-96	4 913-38

Spis potraw używanych przez Żydów w Łaszczerowie.

Pieczyno	Mączne	Kasze	Zupy	Mięso	Ryby	Jarzyny	Legominy	Napoje
Chleb (bułki pszenne)	na rozczynnie z kwasu. a) 1 garniec maki, 1 kwarta wody, 2 ł drożdży; b) 1 garniec maki, 1 kwarta wody, 4 ł drożdży; 16 sztuk kartofli surowych larycz.	Lokszyn (makaron) Kluski Pierogi z mięsem Pierogi z serem Pierogi z kaszą	Gryczana 1 kwarta krup gryczanych gotuje się w kwarcie wody, następnie wpieka w piecu. Jęczmienna jak wyżej. Jaglana jak wyżej. Perłowa 1 kwarta krup gotuje się w kwarcie wody; po zagotowaniu wodę odciedza, a kaszę jedzą z rosółem. Ryż 1 kwarta ryżu gotuje się w kwarcie wody na gęsto. Kulasz gryczana mąka praży się na patelni, miesza z wrzącą wodą, rozsmarowuje na talerzu i wystawia na chłod; kraje się na kawałki i je z rosółem lub masłem.	Rosół Barszcz Juszka 1/2 kilo mięsa, 1 kwarta wody, cebula i trochę fasoli. rozczyń kwasu żytniego, cebula, czosnek, pieprz i sól. 8 bułdów krup perłowych lub 1 kwatereka jęczmiennych, 1/2 kwatereki fasoli albo kwarta kartofli, 2 1/2 kwarty wody, 2 cebule, pieprz, sól i 1 1/2 szmalcu gęśiego. Kartoflanka kartofle krajane w plasterki gotuje się z cebulą, potem trochę szmalcu gęśiego. Grochówka groch rozgotowuje się z czosnkiem i pieprzem, potem szmalcu gęśiego dodaje się. Szczaw 1/2 kwarty liści szczawiu, 2 kwarty kwasu żytniego, 2 jaja, 1/2 kwarty mleka. Kapuśniak a) 2 głowy kapusty, 1 kwarta kwasu żytniego, 1/2 kwarty mleka, albo 1/2 kwatereki śmietany i cebula; b) kapusta, kwas żytni i cebula. Śliwkowa 1/2 kilo śliwek suszonych, 1/2 kilo gruszek suszonych, 2 kwarty wody, 30 grm. cukru. Jabłczana garniec drobnych jabłek, garniec wody, 30 grm. cukru. Mleczna z kartoflami na gotowane kartofle nalewa się prażonego mleka rozcieńczonego wodą.	Gotowane Kotlety Gęś Drygło z rosółu. mięso surowe, siekane, smażone na gęsim szmalcu. a) gotowana; b) pieczona w rądu. noga wołowa gotuje się, zasilyga; jadają z octem i zółtkiem. Faszerowana Smażona Marynata Drygło rybki małe sieka się z ościami, jajami, pieprzem, cebulą, solą; formuje się w kawałki i gotuje. na masle. ryba pokrajana na kawałki gotuje się i nalewa gorącym octem z pieprzem. ryby gotują się w wodzie z cebulą, pieprzem, jajkiem i wystawia się na chłod.	Marchew kraje się na kawałki, gotuje ze szmalcem gęsim albo mięsem, czasami dodaje cukier lub miód. Buraczki buraki gotuje się z żupnikami; po oczyszczeniu sieka się z cebulą, nalewa barszczem, dodaje szmalcu gęśiego i znów gotuje. Fasola Rzodkiew Cebula prażona 10 cebul kraje się na kawałki, dodaje 1 1/2 szmalcu gęśiego albo masła, albo 1/2 kwatereki śmietany i praży na ogniu; używa się do kaszy i krupników (juszki).	Cymes a) 10 marchwi kraje się, gotuje, dodaje 2 łyły szmalcu gęśiego, następnie ryżką rozgniatą się na miazę i dodaje miód; b) 1 kilo śliwek suszonych, 1/2 kilo rozodkiwi gotuje się, potem 50 grm. cukru; c) 1/2 kilo fig kraje się, 1/2 kilo rozodkiwi, 1 kwarta octu, 25 grm. cukru, gotuje się; d) 1/2 kilo ryżu, 1/2 kilo rozodkiwi, 100 grm. cukru, albo 1/2 kwatereki miód; e) 1/2 kwarty gruszek suszonych, 1 kwarta jabłek, 50 grm. cukru, gotuje się; f) 10 jabłek, 6 gruszek suszonych gotuje się; potem 1/2 tuzi cytrynowej, 1/2 kwatereki octu, 100 cukru i znów zagotowuje się.	Wódka Piwo Porter Wino rodzenkowe rodzenki z wodą i cukrem kilka dni fermentują; po odciedzeniu bierze się do użytku na 58%, 84% i 90%.

