

PRINCIPES
D'ALIMENTATION
RATIONNELLE

Tc 20
68

DU MÊME AUTEUR :

Des Pierres à broyer les grains chez les Celtes et les Romains, avec figures. Brochure in-8°. Prix..... 1 fr.
Chez BERTHIER, à Paris.

EN PRÉPARATION

Traité pratique de Végétarisme français ou l'Art de se rendre fort et vigoureux en vivant selon les lois de la nature.

De l'Empoisonnement microbique et miasmatique du sang et des organes : ses effets sur le caractère et les manifestations sensorielles.

PRINCIPES D'ALIMENTATION

RATIONNELLE

HYGIÉNIQUE & ÉCONOMIQUE

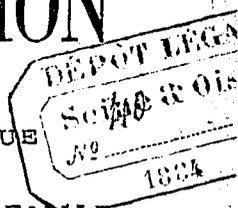
AVEC DES RECETTES

DE CUISINE VÉGÉTARIENNE

ET LE PORTRAIT DE L'AUTEUR

Par le Docteur **BONNEJOY**, du Vexin

De la Faculté de médecine de Paris, de la Société d'Archéologie Lorraine, de la Société végétarienne, etc. — LAURÉAT et membre de la Société d'encouragement au bien. MÉDAILLE D'HONNEUR de celle d'instruction et d'éducation populaire, etc.
— Prop. à Chars-en-Vexin (S.-et-O.)



PARIS

CHEZ BERTHIER

A LA LIBRAIRIE

Médicale et Végétarienne de France

104, BOULEVARD ST-GERMAIN

LAUSANNE

CHEZ BENDA

LIBRAIRE

à Lausanne, Vevey, Montreux

(SUISSE)

1884

Tous droits réservés

Modicus cibi, medicus sibi.

Mangez peu, vous serez votre médecin.

Cette phrase latine est le titre d'une des brochures végétariennes publiées par l'école anglaise : Je ne puis mieux faire que de la placer en tête du présent livre : elle exprime la vérité. Se nourrir de peu, choisir des substances naturelles et exemptes de *toute espèce* de falsification, les préparer le plus simplement et le mieux possible. Voilà, avec l'habitation dans un air pur et sain — tout le secret de la santé — il ne faut pas chercher autre chose dans cet opuscule ; et un grand philosophe, bien qu'il ne fût pas médecin, Rousseau a dit en substance il y a plus d'un siècle :

« Tout ce qui vient de la nature est sain et pur :
» tout ce qui sort des mains de l'homme est gâté. »

Le Docteur BONNEJOY.

Chars-en-Vexin, château du Mégalithe, le 1^{er} janvier 1884.



A l'âge de cinquante ans (1883), d'après une photographie
de JONGH, à Lausanne.

TABLE DES CHAPITRES

Épigraphe, portrait de l'auteur, table, avant-propos.....	1
Chapitre I. — De la cuisson, préceptes généraux : du feu, de l'air et de l'eau, des fourneaux et cheminées, des charbons, etc.....	9
Chapitre II. — Le pain et le blé; pain de ménage, de Graham et autres, pain blanc, pain noir, pain fait avec diverses autres céréales, sarrazin, avoine, millet, orge, riz, etc.....	19
Chapitre III. — Du lait et de ses dérivés, crèmes, beurre, fromages, petit-lait, etc., lait de divers animaux, lait végétal.....	41
Chapitre IV. — Des légumes à l'état frais ou sec, des œufs de différents animaux, récents ou conservés.....	55
Chapitre V. — Différentes espèces de soupes et de potages.....	69
Chapitre VI. — Divers autres plats végétariens.....	85
Chapitre VII. — Plats sucrés, gâteaux, saccharins, desserts.....	103
Chapitre VIII. — Fruits récents et fruits conservés, fruits secs, etc.....	119
Chapitre IX. — Condiments, épices, sucre, miel, sel, vinaigres et autres.....	137

TABLE DES CHAPITRES

Chapitre X. — Boissons diverses, eau, vins de raisins, de pommes, de poires; bières d'orge et autres.....	157
Chapitre XI. — De l'air respirable, de la lumière et du soleil.....	174
Chapitre XII. — Calendrier végétarien.....	205
Chapitre XIII. — Nourriture des malades, des convalescents et des enfants ou des vieillards. — Quantité nécessaire pour la santé.....	220
Chapitre XIV. — Appendice, machines à traiter le blé et la farine pour faire le pain de Graham ou autre.....	230
Chapitre XV. — Bibliographie végétarienne française, anglaise, allemande et italienne.....	246

AVANT-PROPOS

Avec beaucoup d'esprits judicieux, j'ai toujours pensé que la meilleure manière de se maintenir en santé, c'était de veiller avec soins sur ce que nous introduisons dans notre corps, et par là j'entends non seulement les aliments, mais encore l'air, les boissons, et même ce qui y entre par les fonctions de la peau, réglées le plus souvent par les vêtements.

J'ose affirmer que quiconque ferait, pour toutes ces choses, ce qui est ordonné par les lois immuables de la nature, se verrait bientôt récompensé par une vigueur incomparable, une robuste santé, et une longévité dont les exemples deviennent de plus en plus rares. Même, la puissance reconstituante d'un régime bien choisi et telle, que je suis persuadé, d'après de nombreux exemples que j'ai eu sous les yeux, qu'il suffit, sans recourir à une polypharmacie insensée, pour guérir

ou améliorer en peu de temps la plupart des maladies que l'on contracte par l'oubli presque absolu de ces lois, notamment dans ces immenses agglomérations qui, dans notre siècle, deviennent de plus en plus communes.

C'est là une vérité banale à force d'être *vraie*, mais les choses qui nous frappent avec la dernière évidence sont aussi, par une singulière contradiction, celles auxquelles nous ne faisons pas la moindre attention, et le médecin philosophe et hygiéniste est profondément attristé quand il considère avec quel *acharnement* nous semblons ignorer comment il faut vivre : comment l'amour du lucre, l'ignorance et les mauvaises passions nous entraînent à le faire dans des conditions déplorables pour la santé : qu'il s'agisse de l'enfant au berceau que l'on couvre de lainages dans un air vicié, de l'adulte qui vient s'entasser et se pourrir le sang dans la promiscuité des villes, par les effluves animales et les *microbes* dont elles sont le réceptacle, ou de l'homme sur le déclin, qui devenu caduc avant l'âge normal, se voit emporté par une des nombreuses maladies causées par l'absorption obstinée de ces *microbes* morbides qui entrent dans lui par toutes les voies.

Ainsi il ne faut pas croire qu'un seul des agents de la vie normale, même judicieusement employé, puisse suffire à la santé : — sans doute on obtiendrait par là un assez bon résultat, mais quiconque veut l'obtenir tout entier ne doit oublier aucun de ces agents.

On est nourri et influencé, au moral comme au physique, autant par ce qu'Hippocrate appelle le *Pabulum vite* : — l'air que l'on respire — que par ce que l'on introduit dans son estomac. On pourrait même dire que les poumons, qui fonctionnent constamment, ont plus d'importance que l'autre organe dont l'orifice leur est commun ; mais ce petit traité suppose qu'on est placé pour cela dans de bonnes conditions ; et aussi que les produits dont on se sert sont purs, bien cultivés, sans anémie — (comme certains légumes *malades* de Paris ou d'ailleurs), sans ces falsifications et adultérations qui deviennent de plus en plus communes aujourd'hui. Car c'est un axiome singulier, mais fort vrai, que *plus cher on paie, plus mal on est servi*.

L'eau même dont on se sert pour la cuisson a aussi son importance, qui comme celle de l'air, n'avait pas échappé au père de la médecine et de l'hygiène, puisqu'Hippocrate a écrit un traité « de l'air et des eaux. » — Le feu que l'on emploie peut encore faire qu'on ait un produit mauvais ou succulent au goût.

A ceux qui s'étonneraient de cette dernière remarque, je citerais cette expérience séculaire et bien connue à Vichy et dans les localités où sont des sources thermales : mettre une rose épanouie bouillir dans le bassin chaud du Griffon — au bout d'un laps de temps considérable, vous la retirerez intacte — dans une eau de température pareille, obtenue sur un feu ordinaire, — elle se fanerait immédiatement.

Nil sub sole novi. « Il n'est aucune chose absolument nouvelle » — et ce petit livre n'annonce lui-même rien de nouveau. C'est plutôt un retour au régime de nature. Car autrefois on l'écoutait bien d'avantage qu'aujourd'hui ; et on tenait à une nourriture simple, sans toutes les insensées recherches de la cuisine actuelle, où chacun veut raffiner et enchérir sur le précédent : ce qui fait qu'on n'arrive, par là, qu'à gâter les produits purs et sains de la nature et à positivement s'empoisonner.

Le régime simple et hygiénique a, en outre, l'avantage de s'opposer à cette nervosité extrême, suite d'un *surmenage* général qui n'est sans doute pas prêt de finir et dont les auteurs les plus judicieux d'aujourd'hui remarquent l'envahissement qui les effraie. En effet, c'est un axiome médical déjà ancien que : « Le sang gouverne le nervosisme » (*sanguis moderator nervorum*) : et que le meilleur moyen d'apporter le calme et la normalité dans le système nerveux, c'est de donner à l'homme, par une nourriture saine et suffisante sans excitants ni aliments incendiaires, un sang suffisamment riche pour réparer toutes les pertes que lui font subir les diverses actions de la vie.

Faites cela et la bonne nature fera le reste : si vous n'entravez pas ses efforts, qui ne tendent qu'à la santé, si même vous ne voulez pas — je dirai : trop intervenir dans des actions obscures que nous ne connaissons bien que par les résultats : — vous serez récom-

pensé par la santé vraie, celle de l'âme qui suit celle du corps.

Certains savants se sont préoccupés de rechercher et de *peser* les quantités nécessaires à la vie. Je crois qu'ils pèchent par trop — d'*intervention*. L'homme n'est pas une machine, il n'a pas toujours non plus les mêmes besoins : — l'âge, le tempérament, le climat, les saisons, etc., font varier ces quantités dans des limites assez étendues. Il y a cependant un criterium naturel, mais qui demande il est vrai, pour être appliqué, beaucoup de sagacité. C'est un sentiment de satiété qu'il faut savoir remarquer pour ne pas l'outrepasser. Mais en cela comme en tout ce qui est humain, la science expérimentée vaut mieux que tous les préceptes, lesquels ne peuvent viser que la généralité, sans pouvoir s'appliquer aux cas particuliers, qui resteront toujours le domaine du médecin éclairé et de l'hygiéniste.

Ce petit livre traite de la cuisine à la française — il s'adresse à tous, mais principalement à ceux qui sont persuadés de l'excellence des végétaux dans l'alimentation et qui proscrivent tous produits nécrophagiques. — Des personnes qui, en Angleterre, suivent ces idées, ont publié un *Vegetist dietary*, qui contient beaucoup de bonnes et utiles choses — mais je crois devoir déclarer que je proscriis *absolument* l'emploi, qu'il précocitise dans la cuisson des légumes ou des divers mets, des carbonate et bicarbonate de soude — lesquels ont

l'énorme désavantage de former des *savons* avec tous les produits résineux et huiles grasses ou essentielles que contiennent en assez grande quantité les légumes.

Outre qu'un *savon* est une substance absolument réfractaire à la digestion et peut même être considéré comme un poison, — il ne reste plus dans les légumes ainsi traités et dépouillés de leurs produits sapides et nourrissants qu'un paquet de cellulose sans aucun pouvoir nutritif, d'un goût fade, que l'on ne peut faire accepter à l'estomac qu'à la faveur de ces *sauces* toutes faites d'avance chez les Anglais, et composées de produits excitants plus ou moins hétéroclites : quand l'eau de cuisson, qu'ils jettent — (et pour cause, car elle contient le surplus du carbonate, qui n'est pas un sel normal dans l'alimentation) : — et la longue ébullition qu'ils leur font subir ne sont pas absolument lexicivés.

Et cependant l'eau de cuisson des légumes, sans addition d'aucune espèce de produit chimique, est un des meilleurs, des plus variés, des plus nutritifs et sapides bouillons avec lequel on puisse tremper une soupe à la française, laquelle jointe au légume — en *nature*, avec lequel elle a été préparée, constitue la base d'une alimentation saine et fortifiante, fort usitée autrefois en France avant que l'usage de *la viande* ne s'y fût répandu au détriment de la santé générale — mais au grand contentement des statisticiens officiels qui prétendent que la consommation de la chair est le thermomètre du progrès et de la civilisation.

Ces soupes sont très supérieures, comme plat nutritif, aux potages que l'on peut, par exemple, d'après le *Dietary*, faire avec des pois ou des lentilles décortiquées et *sortant* de la passoire à trous, ou d'autres légumes, et il n'y a rien d'étonnant qu'il n'en parle point, car le pain à la française n'est pas d'un usage général en Angleterre.

Tel est ce petit traité, consacré à la réhabilitation de l'alimentation simple, naturelle, et se rapprochant le plus possible de ce qui est le moins dispendieux et le plus sans apprêt. — Je désire que ceux qui le prendront pour guide y trouvent la santé comme moi et les miens depuis bien longtemps nous l'avons obtenue par son usage.

Quant à ceux qui s'étonneraient de voir un homme habitué à la haute science s'occuper de détails minimes, je répondrai qu'il n'en est point de puérils quand il s'agit de ne pas être malade : qu'il vaut mieux prévenir que de punir, etc., etc., et autres banalités qui pourtant sont, dit-on, la sagesse des nations.

Et maintenant je dirai, comme Horace, à ce petit opuscule, sans prétentions, et qui n'est certes pas destiné à faire connaître ma personne de nos derniers neveux :

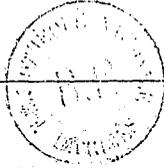
Parve — nec invideo — sine me liber, ibis in urbem!!!

Mon petit livre! — enfin sans moi vas à la ronde!!!
Je n'envie point ton sort; et, chez moi, fuis le monde!



D' B. .Y.

PRINCIPES
D'ALIMENTATION
NATURELLE



CHAPITRE PREMIER

De la cuisson. — Préceptes généraux : du feu, de l'air et de l'eau, des fourneaux et cheminées, des charbons, etc.

§ 1.

Bien que, parmi les végétariens des divers pays de l'Europe ou même des autres continents du monde, il y en ait beaucoup qui aient de la tendance à ne pas faire cuire leurs aliments et à les consommer en nature quand faire se peut ; néanmoins j'estime que, dans notre état de civilisation, on ne peut guère se priver absolument du puissant secours que la cuisson nous apporte, pour les rendre plus sapides ou plus faciles à digérer, ou même pour les modifier dans leur composition et y apporter des produits nouveaux et qu'ils ne contenaient pas auparavant.

Je ne veux, pour preuve de cette dernière considération, d'autre remarque que celle-ci : la pâte du blé, quoiqué celui-ci soit l'aliment le plus complet et le plus riche de la nature, ne pourrait pas être consommée à l'état brut et non cuit ; car la chaleur du four transforme une partie de l'amidon en dextrine ; c'est ce qui donne à la croûte sa belle couleur blonde, en même temps que le reste de cet amidon s'hydrate dans la mie, que d'autres transformations ont lieu dans le gluten, que les produits odorants se développent et flattent agréablement le sens du goût, etc., etc. On peut donc dire que la cuisson a transformé une pâte fade et sans goût en un aliment riche et des plus appétissants.

Il se passe évidemment dans l'application de la chaleur, combinée avec d'autres agents, des effets analogues pour tous les autres légumes, et pour tous les plats en général ; de sorte qu'on doit reconnaître que, si on a pu dire avec juste raison que l'abus de la cuisine en faisait un art assassin : il n'en est pas moins vrai que son usage modéré et judicieux nous entretient en santé, nous préserve des maladies et peut même, dans la plupart des cas, constituer un traitement curatif bien plus efficace que la polypharmacie insensée actuellement en vogue. Béranger, notre grand poète, n'a-t-il pas dit :

— Un cuisinier, quand je dîne,
Me semble un être divin,
Qui, du fond de sa cuisine,
Gouverne le genre humain.

Sans aller aussi loin que le chansonnier, on doit

restituer à l'art culinaire et à la cuisson son principal agent, la place que mérite leur emploi, fait avec discernement dans la conservation, l'entretien et le rétablissement de la santé.

§ 2.

On vient de voir que l'acte de cuire des légumes apportait, la plupart du temps, des modifications dans leur composition et dans la richesse du plat en principes nutritifs et sapides. Pour arriver à ce résultat, il faut avoir de l'expérience, une certaine habileté du goût, je dirai presque une *intuition*, du moment où la cuisson est faite à point. — Ce « tour de main » ne se donne pas dans les livres, — on n'y peut trouver, tout au plus, que des préceptes pour y parvenir.

Certaines personnes cependant arrivent, par la pratique, et sans savoir même quelquefois lire, c'est-à-dire sans avoir jamais consulté des écrits, à préparer des aliments d'une façon excellente. Mais cela n'empêche pas qu'il vaut toujours mieux agir par principes, surtout pour se tenir dans des conditions normales; éviter d'employer des substances dont l'usage ou l'abus serait contraire à la santé, c'est-à-dire à la doctrine végétarienne. Celle-ci n'est, en effet, pas une loi de secte: c'est un ensemble de préceptes que l'expérience séculaire a confirmés pour obtenir bonne vie et longévité. Sa meilleure, je dirai: sa seule sanction, c'est

l'obtention ou la perte de ces avantages, sans lesquels l'existence n'est qu'un long supplice.

On peut dire, en général, que la cuisson doit toujours être faite à petit feu, et sur ou devant un foyer de chaleur modérée : il ne faut pas oublier que c'est déjà un acte préparatoire à la digestion par qui, dans bien des cas, celle-ci est à moitié faite, — ce qui allège l'estomac d'autant. La plupart du temps on ne doit forcer le feu qu'en commençant, puis laisser « mijoter » avec une chaleur très modérée, de manière à maintenir celle-ci à peu près au même degré et éviter le refroidissement : car celui-ci est funeste à la bonté du plat, — on connaît le vers de Boileau :

.... et souvenez-vous bien
Qu'un dîner réchauffé ne valut jamais rien !

Comme pour la digestion, cette *coction stomacale*, — la cuisson *extra stomacale* doit se faire sans secousses brusques ni refroidissements, dans un temps qui, au point de vue général, est le même : l'espace entre deux repas : — de quatre à six heures. — Il est évident néanmoins que ce délai variera avec le plus ou moins de dureté des légumes ou des substances ; de même que le temps nécessaire à la chymification des aliments varie avec leur plus ou moins de digestibilité.

Il est un genre de fourneau dit *Suédois* que l'on voit à Paris, et où on prépare — *sans feu*, des bouillons, des pot-au-feu, des ragouts, de légumes ou autres, fort

bons; et qui met bien en lumière le précepte que je viens de citer : — c'est une boîte cubique remplie entièrement d'une substance non conductrice du calorique — sauf un espace, ménagé au centre, lequel est occupé par une marmite ou casserole dans laquelle on met la substance à préparer avec les ingrédients nécessaires : On porte, sur un feu ordinaire, ce récipient à l'ébullition, puis immédiatement on l'enferme dans la boîte : de sorte, qu'entouré de tous côtés de la substance non conductrice, il ne perd que très peu de sa chaleur, laquelle cuit, en l'espace de temps voulu, ce qu'on lui a confié : cet appareil, où les choses se passent à peu près identiquement avec la digestion stomacale, donne des mets cuits à point, et faits dans les meilleures conditions, du moins pour les plats où le mijotage est indiqué.

§ 3.

La pureté de l'air que l'on respire dans la pièce destinée à la cuisine n'est pas non plus indifférente, et c'est une chose lamentable, que de voir avec quelle négligence et quel dédain de ce qui devrait être, on traite, dans les grandes villes et même ailleurs, la question de l'endroit où s'élaborent les matériaux de l'existence de chaque jour, où se fabrique la vie....

Dans beaucoup de maisons de Paris, le même couloir

sert pour la cuisine et pour les privés ! ! le jour vient par des cours en puits, souvent couvertes, et où les miasmes s'accumulent, etc. Malgré la présence d'un feu de charbon, et de la vapeur d'eau produite dans la cuisson, qui enlève une partie des germes et des ferments morbides qu'une telle atmosphère dépose dans les aliments, on conçoit qu'ils ne peuvent pas être sains ; et c'est là avec bien d'autres, une des causes, aussi communes qu'efficaces, mais tout à fait négligées, de l'anémie des habitants, de la dégénérescence et des maladies qui les déciment.

Donc une des premières conditions de normalité de la pièce consacrée à cet usage, c'est de l'aérer largement, et d'y faire entrer le soleil, cette source première de la chaleur et du magnétisme vital, par des fenêtres qu'on tiendra presque toujours ouvertes, sauf quand le temps ne le permettra pas.

Une autre chose non moins importante : c'est la qualité de l'eau. Chacun sait qu'il y en a certaines, contenant des sels de chaux, qui ne peuvent cuire les légumes : l'eau de Paris a depuis longtemps la réputation méritée de donner aux étrangers la diarrhée, discuter sur ce sujet nous entraînerait beaucoup trop loin. Je dirai seulement qu'il faut éviter celles qui viennent des marais : des pays à calcaire ou à plâtre, car elles donnent la pierre, etc. Louis XIV n'employait, pour son usage, que l'eau d'une fontaine qui sourd au milieu des bois de Ville-d'Avray à trois lieues de son palais, dans un terrain *sablonneux*. Si on est assez malheureux pour ne pouvoir s'en procurer d'analogue, il faut imiter les

Chinois, qui font bouillir l'eau malsaine de leurs rizières avec un peu de thé, et la rendent ainsi potable et propre aux usages culinaires ; celle des citernes, bien filtrée, est aussi fort bonne : mais on se tromperait étrangement, de se fier au filtre pour les autres eaux mauvaises, car une eau fort limpide peut contenir *en dissolution*, des substances délétères : ou des microbes en grande quantité (1).

L'expérience de la *Rose de Vichy*, que j'ai citée dans l'introduction — montre bien qu'il n'est pas indifférent d'employer une source de chaleur quelconque ; mais comme on n'a pas toujours le choix, suivant le pays, les localités, les usages mêmes, je me bornerai à citer, dans l'ordre d'utilité pour le bien et le bon de ce que l'on veut préparer, les divers modes de production de la température nécessaire à une cuisson bien faite.

En première ligne, je place le système de nos pères — large cheminée avec feu clair, de bois sec, trépieds pour chauffer au-dessus de la flamme — cendre chaude pour laisser mijoter, — les émanations et la fumée même du bois sont ennemis des *microbes* de l'air, et n'empoisonnent pas ceux qui les respirent, comme l'oxide de carbone ou l'acide sulfureux, des charbons. — Les plats ne se trouvent que mieux de n'avoir pas

(1) Voir, à ce sujet, une très curieuse thèse de Pharmacie sur l'*Analyse micrographique des eaux de Paris*, avec 15 planches, par M. G. Neuville, 1880. — Pas un des échantillons, pris à diverses sources, qui ne contienne des microbes et infusoires en quantité considérable !!

été faits au milieu d'une atmosphère de gaz délétères. C'est encore là un fait peu connu, mais incontestable, la chaleur de cuisson est plus douce, mieux conduite, etc. — On peut, quand on a beaucoup de personnes à servir, employer comme succédané du foyer, la braise de boulanger sur un fourneau libre. — Dans une cuisine comme je l'ai décrite, point n'est besoin de hotte au-dessus. — Celle-ci était inconnue dans les anciennes maisons, et jamais on en avait senti l'utilité, la braise d'ailleurs ne dégage pas les mêmes gaz irrespirables que le charbon.

Il m'est impossible d'admirer et de préconiser l'emploi de ces fourneaux de fonte qui se sont répandus partout et qui servent même parfois au chauffage des pièces : en dehors du point de vue de l'économie d'argent, on sait qu'ils dégagent des gaz asphyxiants, que produit la fonte chauffée : quelques-uns sont alimentés au bois, ce sont les moins mauvais, les autres au charbon de terre : ce sont les pires. Je n'ai pas à rentrer ici dans les diverses raisons qui les font adopter, et ne doit les considérer qu'au point de vue hygiénique : les plats s'y préparent vite, mais pas bien.

On se sert, dans certaines contrées, comme remplaçant les fourneaux ordinaires, d'appareils à flamme de pétrole ou de lampe à esprit de vin, — la flamme de pétrole, l'odeur de sa vapeur et la fumée qu'il dégage sont des inconvénients notables, — mais la lampe à alcool n'a aucun de ces désavantages — elle constitue au contraire, un mode de chauffage fort propre : car sa flamme ne dégage absolument que de la vapeur .

d'eau, — et un procédé précieux pour les petites opérations de la cuisine, que l'on peut faire sur une table, un meuble, etc.

On utilise aussi, pour cet objet, la chaleur dégagée par les lampes à huile, et les Anglais ont construit des appareils basés sur ce principe, où l'on cuit tout un dîner avec un seul foyer alimenté soit par du charbon, soit par des lampes.

Parmi les divers charbons, celui de bois, d'un usage général à Paris, a l'inconvénient que j'ai dit tout à l'heure, mais pour celui de terre, le coke, l'antracite, etc., c'est, à feu nu, le dernier des modes de cuisson, et tout à fait impropre à la cuisine — on est obligé de l'enfermer dans des appareils spéciaux qui enlèvent ou brûlent la fumée : et, même alors, la chaleur ardente et âcre, qu'il dégage, nécessite une surveillance de tous les instants. — Je suis même porté à croire que son usage général dans les foyers d'Angleterre n'est pas étranger à ce fait que les habitants ne savent guère tirer parti de leurs ressources culinaires, qu'ils paraissent traiter l'estomac comme un verre à expérience ; matière inerte et insensible : comme par exemple et même dans le *Vegetist Dietary*, édition de 1881, on lit (page 43) la recette d'un pain blanc fait avec de la fleur de farine, du *bicarbonat de soude* et de l'*acide chlorhydrique*, « du vinaigre (page 8) fait avec de l'*acide acétique cristallisé* et de l'eau », etc., une pareille chimie est bien singulière dans un livre végétarien.

Ceux qui préconisent l'emploi du bicarbonate de soude ne réfléchissent pas que l'acide carbonique étant

dégagé par la cuisson, il reste dans l'aliment de la *soude caustique*, dont la somme au bout d'une année, ne laisse pas que d'être considérable, doit nuire et nuit en effet à l'estomac. On peut l'évaluer, pour certaines cuisines, à plusieurs *kilos* qu'il n'est pas indifférent d'introduire dans l'économie.

CHAPITRE II

Le pain et le blé. — Pain de ménage, de graham et autres, pain blanc, pain noir, pain fait avec diverses autres céréales, sarrasin, avoine, millet, orge, riz, etc.

§ 1.

L'histoire nous apprend que les peuples consommateurs de céréales, les Hindous, les Egyptiens, les Latins, etc., sont ceux qui ont porté la civilisation au plus haut point, tandis que les peuplades carnivores, ichtyophages ou molluscophages comme celles du Nord, où la nature ne les leur fournit pas, n'y sont arrivées que bien plus tard et quand les échanges commerciaux, devenus plus fréquents et plus faciles, leur ont porté cet aliment si précieux.

Il est parfaitement établi que l'on peut vivre et se bien porter par l'usage exclusif du pain, — autrefois les prisonniers n'avaient pour se nourrir que du pain et de l'eau, — aujourd'hui, certains végétariens se sustentent uniquement avec du pain *tout blé* dit de graham, et quelques fruits, — les Bretons font usage de pain d'orge et de bouillie d'avoine, les paysans russes ont

du pain noir, et du gruau de sarrazin, les Italiens la *polenta*, ou bouillie de maïs, les Écossais le pain d'avoine, les Hindous le riz — en un mot, l'usage de la viande est concentré sur le globe, chez une petite minorité qui, par contre, est décimée par toute sorte de maladies — parfaitement inconnues de ceux qui ne font pas entrer, dans leur alimentation, les corps morts d'animaux, et qui acquièrent par là une longévité et une santé remarquable : du corps et même de l'esprit, en vertu de l'axiome :

Mens sana in corpore sano.

La santé de l'esprit accompagne celle du corps.

Cette vérité n'est plus à démontrer, il ne faut donc pas s'étonner de ne pas trouver dans ce présent ouvrage, et pour s'entretenir en bonne santé, des recettes de mets créophages ; et même la trop grande variété des plats ne doit être recherchée que d'une manière judicieuse par quiconque veut jouir de ces deux santé et du bonheur qu'elles apportent dans la vie, au jugement unanime de tous. *Peu d'aliments, pureté absolue des produits, sobriété* dans le boire et le manger. C'est là tout le secret ; simple, comme tout ce qui est vrai.

J'ai démontré par pièces authentiques (1) que les Celtes et les Romains ne blutaient pas comme nous leurs farines, et qu'ils faisaient usage d'un pain conte-

(1) *Des pierres à broyer les grains chez les Celtes et les Romains.* Broch. in-8 avec figures. 1832.

nant le son du blé; il est certain que ce pain a un bien autre pouvoir nutritif que le pain blanc, qui, surtout aujourd'hui, est à l'aide de la chimie, falsifié et adul-téré par toute sorte de produits et de drogues hétéro-clites, qui en font un aliment mauvais, sans grande valeur nutritive. Il faut cependant reconnaître que celui que l'on fait chez soi, avec de la farine de bon grain fabriquée dans de bonnes conditions et peu blutée: — et sans employer le procédé des boulangers qui, dans un but de lucre, y introduisent une grande quantité d'eau, est assez bon.

Le pain blanc de bonne qualité, dit **Pain de ménage**, se reconnaît à sa couleur plutôt jaunâtre que blanche qui est due à la présence d'une petite quantité de son, — à son odeur franche de grain, à son goût appétissant, et surtout à ce que, tendre, il n'est pas si bon que le lendemain de la cuisson. C'est aussi quand il a un jour ou deux de date qu'il est meilleur à manger seul. — Pour les soupes, il faut préférer du plus vieux pain, car il subit en vieillissant, une transformation qui le rend apte à ne pas former, comme le pain tendre, une sorte de *colle* avec le bouillon. Voici le procédé de fabrication.

Prenez quantité suffisante de farine, récente, peu blutée, de grain pas trop vieux (1), l'espèce

(1) La Maison Rustique de Bastien, à la fin du siècle dernier, recommande de laisser un *peu de son* dans la farine. C'est l'ancien

et la provenance des blés ont aussi certaine importance, et on peut dire que leur mélange entre eux ou avec du vieux est défavorable. — Formez, avec, dans la huche, une sorte de cupule au milieu de laquelle vous mettrez une quantité de levain *naturel* ou de pâte, égale à environ 50 grammes par kilo de farine.

Je proscriis absolument tous les levains dont se servent aujourd'hui la plupart des boulangers, levains de bière, de malt, etc., fabriqués longtemps d'avance par des industriels, et qui n'ont pour résultat que favoriser l'adulération du pain : de même que les additions de sulfate de cuivre, de carbonate de soude et d'acide chlorhydrique, etc., ou d'autre drogue chimique quelle qu'elle soit.

— Je ne saurais répéter trop énergiquement que dans le bon pain, il ne doit pas entrer autre chose que de la farine et de l'eau qui soient de bonne qualité : et c'est certainement à l'oubli de cette règle — qui est stricte — qu'il faut attribuer, en partie, la baisse de la santé publique et tous les accidents dont se plaignent généralement ceux qui consomment le pain des boulangers : et qu'on attribue à d'autres causes que la véritable. La méthode que je préconise est l'ancienne, celle dont nos pères se trouvaient bien, et la nature qui est « *aussi sévère que bonne* » sait fort bien nous punir quand on transgresse ses lois.

Ce levain ne doit pas être plus vieux en date que de

procédé français oublié aujourd'hui et que préconise le présent ouvrage.

neuf jours environ, en deçà le levage se fait mal, au delà, il se développe des champignons, des acides et des microzoaires qui peuvent communiquer au pain de mauvaises qualités, car alors la cuisson ne détruit pas, comme quand il est jeune, tous les germes viciateurs, le peu de sel que l'on ajoute habituellement a aussi pour effet de les tuer ; mais à la campagne et dans certains pays, la Picardie, le Hainaut, etc., les ménagères n'en mettent pas du tout dans la pâte du pain.

Selon les préceptes de l'école de Salerne (xiii^e sc.) il ne faut pas en mettre beaucoup, car :

*Urunt res salsae visum, semenque, minorant,
Et générant scabiem, prurimum, sive rigorem.*

Le trop de sel aveugle, et le sperme amoindrit,
Cause le tremblement, la gale ou le prurit (1).

Le levage ne se fait bien que dans une température de 20 à 25°.

Quand le levain est dans la cupule, on verse dedans une quantité égale au poids de la farine, d'eau tiède à 40° environ (2) et on commence à pétrir le tout ensemble en faisant une sorte de boule qui se grossit par les parois de cette cupule — on continue jusqu'à ce que, la fermentation commençant, il se développe des bulles qui déchirent la pâte, ce que les ménagères appellent :

(1) L'école de Salerne en vers françois, — par Levacher de la Feutrie. — Paris 1779.

(2) Certaines ménagères mêlent le levain, dès la veille, avec un quart environ de la farine de la fournée et le laissent lever pendant toute la nuit : elles ne mettent le reste que le lendemain matin.

la faire parler. Cela a lieu environ après une demi-heure, en temps ordinaire (1).

On divise alors la masse en autant de parties qu'on désire faire de pains, et on les met séparément dans des paniers *ad hoc*, garnis d'un linge de toile, blanc de lessive, saupoudré d'un peu de farine, on laisse le tout dans la huche; au bout d'environ quatre heures, plus ou moins, selon la température, la pâte a augmenté de volume, ce qui est le signe de la fermentation, — on prend alors un peu de pâte avec deux doigts et on la tire lentement du morceau, — si elle fait comme des filaments, — elle est prête à enfourner, sinon il faut la laisser encore jusqu'à ce que cet effet se produise.

On enfourne alors; au bout d'une heure ou une heure et demie, le pain doit être cuit et bon à retirer. Il faut, pour le faire refroidir quand on le sort, le renverser : la partie qui touchait au sol du four, en haut ; sans cela l'humidité ne s'évaporant pas comme il faudrait, la croûte de dessous resterait humide et molle. Les ménagères reconnaissent l'état de bonne cuisson en le tapant avec le doigt recourbé, si le son n'est pas bien clair : elle n'est pas réussie.

Le pain, fabriqué de la sorte, est suffisamment aéré par les *yeux* ou chambrettes dans la pâte, produites par l'acide carbonique et l'alcool qui se développent durant la fermentation. Ces *yeux* ont pour effet de com-

(1) C'est une erreur de croire que la fatigue de l'ouvrier et l'action de *geindre* sont utiles à la bonne qualité du pain. Il ne servent qu'à y faire pénétrer plus d'eau et, par conséquent, à le rendre moins nutritif. Les ménagères ne *geignent* jamais.

mencer le travail de désagrégation par les dents, qui ne pourrait se faire bien sur une pâte trop ferme, et leur effet est purement mécanique. C'est une erreur de craindre cet acide carbonique ou cet alcool, qui sont des excitants et des poisons que l'on doit éviter, car, quand le pain est cuit, ils ont disparu en *totalité*, évaporés par la chaleur du four (1), et la pâte de blé reste seule avec ses propriétés nutritives, et quelque peu de sucre qui ne sert qu'à le rendre plus appétissant et aide beaucoup la digestion, provenant du dédoublement d'une partie de l'amidon.

On fait aussi un excellent **pain de ménage bis** en mélangeant un tiers, moitié ou plus de farine de seigle. Ce pain est plus laxatif que le blanc, dont l'amidon resserre, et est préféré par beaucoup de personnes. On peut encore faire, en toute proportion, des mélanges avec l'orge, le millet, l'avoine, le riz, mais de tous, c'est celui avec addition de seigle qui est le plus usité, les procédés de fabrication sont les mêmes pour toutes ces variétés.

Bien différent du pain de ménage, celui qu'on nous vend n'est à peu près passable que tendre : de la veille, il n'est plus mangeable, se réduit en poudre quand on le coupe, a un goût de *levain de bière rance*, etc.

Le pain de ménage, bis ou blanc, est incontestable-

(1) C'est par cette crainte chimérique que les Anglais font leur pain au bicarbonate de soude et à l'acide chlorhydrique, pour imiter la fermentation (*unfermented bread*). Tous les inconvénients qu'ils reprochent à celle-ci sont le fait des levains falsifiés. Rien de pareil ne se produit avec le levain naturel et de bonne qualité.

ment supérieur, et de beaucoup, à celui des boulangers qui, dans sa fabrication, ne considérant rien que le lucre, sont naturellement portés, dans un but de plus grand gain, à le falsifier le plus qu'ils peuvent, et quelquefois par les moyens les plus singuliers, constatés par les rapports officiels. Mais, le plus nutritif de tous, sous le même volume, c'est celui qui est fait avec tout le blé. C'est, on l'a vu, celui qui était en usage chez les Romains et même très probablement beaucoup plus tard en France et dans les pays Artophages. C'est l'Américain *Sylvestre Graham* qui, vers 1840, l'a de nouveau mis en lumière ; aussi il porte généralement son nom. Il a beaucoup d'avantages, mais aussi quelques inconvénients ; ainsi, on ne peut pas tailler de soupe avec, quand il est mal fait il irrite la gorge, etc. Je préfère de beaucoup l'ancien **pain de ménage** français, bis ou blanc et peu bluté. D'autres l'appellent pain *tout blé*. Je l'appellerai provisoirement de son nom le plus connu : **pain de Graham**. On le fabrique aujourd'hui chez les Arabes, sous la tente, avec des instruments tout pareils à ceux datant des Celtes, et que j'ai découverts en France ; mais je ne puis mieux faire que d'emprunter à M. Hahn, ce vétéran du végétarisme (1), la manière actuelle de le faire.

Pour être sûr de la qualité de sa farine, on emploie des moulins à main, à meules d'acier, fabriqués exprès. On trouve depuis longtemps ces moulins do-

(1) Le pain naturel ou *pain Graham*, — par H. Thiele, — Montreux 1877, — in-12 brochure.

mestiques en Angleterre et en Allemagne, ainsi que des fours appropriés. Mais, en France, nous sommes en retard pour cet objet, qui veut en avoir doit s'adresser à l'étranger (1882), et c'est ainsi que l'on échappe aux falsificateurs, vrai fléau de notre pays où il n'y a absolument pas d'autre moyen de leur échapper qu'en faisant soi-même son pain et même cultivant *ses* légumes dans *son* jardin.

« Il faut avoir soin que le froment soit bon, ensuite *bien lavé* (1), *séché et finement moulu* (selon les moulins, deux ou même trois fois ; il y a des moulins à main qu'on peut employer dans les ménages). On peut aussi séparer le son et la farine pour moudre chaque partie séparément et ensuite les mêler de nouveau, mais la chose essentielle est toujours que le son ne se perde pas. On enlève seulement les plus gros fragments au moyen d'un tamis ou crible. Pour faire ensuite le pain, on mélange la farine avec de l'eau tiède sans y ajouter ni sel, ni aucune matière fermentée, et, après avoir suffisamment pétri la pâte (on a inventé des machines à pétrir dont on commence à se servir en Allemagne) on la laisse reposer de une heure à quatre heures et même davantage, selon la température de l'endroit et celle de l'eau. Peu importe le temps de repos pourvu que l'on ne laisse pas la pâte reposer trop longtemps,

(1) Le lavage du blé est utile pour lui enlever non seulement les poussières, mais encore certains petits houquets de poils rigides qui sont au bout supérieur du grain et qui irriteraient la gorge dans la farine : on les enlève, dans les moulins, par des *talardages* répétés dans un violent courant d'air obtenu mécaniquement.

et que l'on attende seulement le moment de la première fermentation, dite la fermentation douce : que chacun fasse ses propres expériences à cet égard. »

« Ensuite on fait un pain de la forme que l'on veut, mais pas trop gros (1 à 2 livres); on le met dans un four *bien chauffé* et on l'en retire au bout d'une heure et demie ou deux heures : pour éviter que la croûte ne s'en sépare, il serait bon d'y pratiquer quelques petits trous avant de mettre le pain au four. Si le pain naturel est bien fait, il se conserve beaucoup plus longtemps que le pain blanc; en été quatre à cinq jours, en hiver, plusieurs semaines; voilà encore un grand avantage! On peut encore faire avec la même farine des petits pains, des biscuits ou zwibacks (1), des gâteaux, des pâtisseries, des puddings, ainsi que des bouillies, des soupes (2), les dernières seraient surtout bonnes pour les personnes qui ont l'estomac faible ou de mauvaises dents, ainsi que pour les petits enfants. »

« Un dernier conseil à donner pour l'usage de ce pain, c'est de n'en pas manger trop... on ne peut vraiment assez insister sur la *sobriété*, règle capitale de l'hygiène. Ceux qui parlent de la sobriété dit le docteur *Fonssagrive*, mangent *trop*. Ceux qui n'en parlent pas mangent *beaucoup trop*. »

Je suis heureux de me rencontrer dans ce précepte fondamental de la santé avec l'éminent docteur de

(1) Sorte de petits gâteaux secs et sucrés fort goûtés en Suisse et en Allemagne.

(2) L'auteur veut dire des potages, les *soupes* sont faites en France avec du pain, de ménage ou autre.

Montpellier, et le savant fondateur de la *Obere Waid* (1).

On recommande généralement de laisser le pain reposer un jour avant de le manger. Nous avons vu tout à l'heure que pour le pain des boulangers, la chose était impossible, — pour le pain de ménage et même celui de graham, la règle, quoi qu'applicable en général, souffre des exceptions individuelles. Certaines personnes le préfèrent tendre ou demi-tendre, et ne s'en trouvent pas mal.

Si le pain de graham a des qualités nutritives incontestables, il a l'inconvénient d'être de pâte trop ferme, de ne pas se diviser facilement et de former dans la bouche, pour la mie du moins, une espèce de masse — si on le laissait fermenter plus longtemps, où ce qui revient au même, si on y ajoutait du levain *naturel* comme pour le pain de ménage, il serait mis dans la bouche à un état plus menu. — Mais ce pain a une bonne odeur et un goût appétissant de grain que ne possède pas l'ordinaire.

§ 3.

L'acide qui se développe dans le levain dont la fermentation n'est pas trop avancée est de l'acide acétique — transformation d'une partie de l'alcool produit, — acide volatil et qui, comme ce dernier, ne

(1) Maison de santé végétarienne, près de Saint-Gall, où on applique, avec grand succès, depuis près de vingt ans, cette méthode au traitement des maladies.

reste pas dans le pain cuit. La crainte que l'on peut en avoir est donc tout aussi chimérique que celle de l'alcool : et, comme lui, il contribue à dilater les vésicules et à former des *yeux*. Je pense qu'un peu de levain *naturel* ne pourrait pas nuire au pain de graham que l'on fait actuellement : quant aux autres, quels qu'ils soient, je les repousse comme pour le pain de ménage.

Je crois que le sel que l'on ajoute aux autres pains est utile pour tuer les germes ou les microbes qui peuvent s'introduire dans des farines plus ou moins vieilles ou adultérées, — mais, pour le pain de graham, et quand on est *absolument sûr* de la qualité du grain ou de celle des produits qu'on emploie : le sel qui y est naturellement contenu peut suffire.

Une autre espèce de pain en usage dans les campagnes, beaucoup plus généralement qu'on ne le pourrait croire quand on ne connaît que les villes, c'est le **pain de ménage noir** ou **pain d'orge**, dont la fabrication n'est bien connue que des ménagères qui le font, et ne s'est guère répandue en dehors de ces régions.

Pour la nature de la farine, il faut observer que, bien que le son d'orge ajoute, comme celui du blé, considérablement à sa valeur nutritive, on ne pourrait pas le laisser dans la farine, et qu'un blutage est ici nécessaire, parce que l'écorce de cette céréale est, de sa nature, rigide et piquante, et qu'elle offense la gorge, qu'elle pique d'une façon telle qu'il est impossible de la manger et qu'on est obligé de donner cette pâte aux animaux, dont le palais n'est pas si délicat,

et pour lesquels on la fait cuire, quand on réclame d'eux quelque travail plus fatigant.

On peut, comme avec le blé, mélanger en plus ou en moins, ou mettre la farine pure : le pain a une teinte plus ou moins noire : le procédé de fabrication est exactement celui du pain de ménage : en observant que, comme la pâte d'orge a beaucoup de tendance à fermenter naturellement, il faut moins de levain, et que le levage se fait dans un temps beaucoup plus court. — Son levain même à cause de cela n'est pas employé, et on se sert de celui de blé ou levain *naturel*, le même que pour le pain blanc ou bis de ménage.

Par contre, le temps de cuisson est trois ou quatre fois plus long, et on est obligé de luter toutes les ouvertures du four avec une espèce de mastic économique fait avec de la bouse de vache.

Le pouvoir nutritif de ce pain est égal, sinon supérieur, à celui du pain des Romains ou de graham, il se rapproche aussi de ce dernier pour l'aspect, sinon la couleur de la mie — il doit, pour pouvoir tremper dans des soupes, être coupé en tranches excessivement minces et petites, et il en faut beaucoup moins que de pain blanc pour contenter l'estomac et entretenir une santé robuste.

Ce pain se conserve bien plus longtemps que le pain de graham. Les pâtres des montagnes de la Savoie ou d'autres pays, qui hivernent quatre ou cinq mois sous la neige, en font une provision qui dure tout ce temps, et j'estime que c'est à son usage que ceux qui le con-

somment doivent de ne pas connaître l'énervement et les nombreuses maladies d'estomac ou autres qui s'abattent sur les gens des villes, si mal nourris avec leur pain falsifié des boulangers, et ayant, outre cela, le sang gâté par la respiration des miasmes et des microbes qu'engendre l'entassement et l'encombrement des organismes humains et autres.

Le **pain de seigle** pur ne pourrait guère suffire à l'alimentation continue, comme il a des propriétés laxatives. — C'est une espèce de médicament. — Sa fabrication est du reste, la même que celle du pain d'orge. Sa farine ne sert habituellement que pour les mélanges, soit avec l'orge, soit avec le blé ou autre céréale : il apporte dans le pain, ses propriétés spéciales fort utiles. Le méteil n'est autre qu'un mélange de blé et de seigle, semé, récolté, battu, moulu, granifié et cuit ensemble pour arriver à faire du pain bis.

§ 4.

Le **pain de sarrasin** ou blé noir pur ou mélangé d'orge et de seigle, faisait encore, il y a cent ans, la base de l'alimentation des populations de la basse Normandie, comme la bouillie d'avoine celle de la Bretagne : tous les historiens en font foi : le blé n'y a été introduit que depuis cette époque. Comme la graine en est rarement pure, qu'elle est parfois mélangée d'ivraie ou d'autre graine délétère, ce pain a, dans les campagnes, la réputation d'enivrer et d'endormir les

travailleurs, aussi on le consacre surtout aux animaux domestiques. — Lorsque la graine de blé noir est bien pure on en fait du pain, mais, comme la farine (qui doit être blutée) — ne contenant pas beaucoup de gluten, ne pourrait lever toute seule et ne formerait pas une pâte analogue à celle du blé, on la mélange avec moitié de farine d'orge ou de seigle, on obtient alors un pain qui ne se peut, la plupart du temps, conserver : ayant beaucoup de tendance à la moisissure ; et qui ne se mange guère qu'en petite quantité, sous forme de galettes, sortant du four et avec du bon beurre ; rassis ou froid il n'est plus si appétissant.

Le pouvoir nutritif du pain de sarrazin est aussi comparable à celui du pain noir, une ou deux galettes, avec du beurre, peuvent rassasier pour un déjeuner. — On consomme plus habituellement le blé noir sous forme de bouillies ou de crêpes — c'est le met national des Normands.

Les Irlandais et les Écossais font une espèce de **pain d'avoine** sans fermentation ni levage, qui est plutôt une sorte de gâteau sous forme de galette. — Voici leur procédé, qui est bien simple :

Prenez de la farine d'avoine concassée grossièrement dite *gruau d'avoine*, faites-en une pâte presque sèche avec quantité suffisante d'eau bouillante, roulez-la en forme de galette mince, et mettez-la dans un four peu chauffé. Il faut éviter qu'elle ne se roussisse : quand elle est suffisamment cuite, retirez-la. On met les galettes au four sur une plaque de fer-blanc (*Vegetist Dietary*).

Cette préparation est fort usitée dans ces pays, et possède de bonnes qualités nutritives. Mais la farine d'avoine, préparée autrement, sert plutôt à faire des bouillies et même par mélanges divers des crêpes : nous en reparlerons dans un autre chapitre.

On peut mélanger, en quantité variable, la farine de maïs avec celle de blé ou mieux de seigle ou d'orge pour faire du **pain de maïs** : ce pain était, au siècle dernier, mangé dans beaucoup d'endroits en France : ou employer celle de millet, aussi mélangée, pour faire un **pain de millet**, car ces deux farines, seules, ne pourraient pas faire un pain levé. — Mais ces mélanges dépourvus de qualités nutritives spéciales, ne sont en usage qu'en Italie, du côté de Mantoue ou dans le pays Bressan, etc. : ils ne peuvent guère être employés qu'en cas de nécessité, ou dans les localités qui n'en ont pas d'autre. Le pain des *Palafites* paraît en contenir beaucoup, d'après les échantillons trouvés dans les lacs de la Suisse ou d'ailleurs, conservés dans la boue à gaz sulfhydriques, et que l'on voit dans divers musées. Le procédé de fabrication est du reste identique à celui que nous avons déjà rapporté (1).

On peut encore, en mélangeant avec la farine de blé, celle de différents légumes secs faire du **pain de haricots**, de **lentilles**, de **fèves**, de **pois**, de **vesce**, etc. Mais il faut que tous ces ingrédients soient cuits

(1) On fait aussi avec parties égales de farine de blé et de *pommes de terre* bouillies, un pain assez bon. On peut du reste en faire dans ces conditions avec toute espèce de graines comestibles quelle qu'elle soit.

préalablement à l'eau ou mieux au lait. Comme leur farine, ne contenant pas de gluten, ne pourrait pas lever, on ne peut guère en ajouter plus que le quart, si on veut un pain de belle apparence. Ces mélanges servent en cas de disette, ou pour varier la cuisine, le plus souvent on y mêle du lait et du sucre, ce qui en fait de véritables gâteaux, le *Vegetist Dietary* y ajoute même les inévitables sels de soude.

La falsification la plus commune du pain des boulangers consiste à y ajouter une certaine quantité de farine de vieux haricots ou autre légume sec ou hors de vente (1) : on la reconnaît au goût fade de ces ingrédients *non cuits*, surtout dans la croûte. Quand il y en a trop, le pain ne lève pas et conserve la forme aplatie d'une galette : ils remédient à cela en y mettant du levain de bière en grande quantité, ce qui le rend encore plus mauvais... Un proverbe, déjà ancien, dit :

« *Il n'y a rien de si hardi que la chemise d'un farinier, car elle prend, chaque matin, un voleur à la gorge!!!* »

Il faut remarquer que la chaleur du four ne produit pas une véritable cuisson du pain, c'est ce qui fait que l'on reconnaît la falsification au goût, car les industriels — *industriels* — qui fabriquent cette farine, ne se donnent pas la peine de faire cuire ce qu'ils y mettent, et ne cherchent qu'à tirer un parti *lucratif*, des vieux fonds de magasins des épiciers. Il faut savoir qu'en Auvergne, notamment, et dans d'autres pays, on

(1) Les annonces de farines de *vesce*, haricots, etc., s'étalent ouvertement dans les journaux de la meunerie, le *Courrier des Halles*, etc.

était dans l'habitude, autrefois, de mêler au grain que l'on portait au moulin des graines *fraîches* de pois secs, de haricots ou d'autres légumes en petite quantité. — Il est incontestable que, dans ces conditions, la qualité de la farine n'est en aucune façon altérée : pas plus que si on mangeait des légumes récents avec du bon pain. Mais autre chose est le procédé actuel. Le mal pour la santé résulte de ce que, après avoir conservé trop longtemps en magasin, dans un but de spéculation ou autre, les blés ou les légumes secs, et les avoir laissés devenir de mauvaise qualité par trop de vieillesse, certains industriels veulent encore les mettre en consommation sous une autre forme et en tirer un gain, parce que la mouture déguise tous les inconvénients. C'est là une bien grande preuve de cet axiome culinaire et sanitaire, qu'entre « produit jeune et produit vieux il y a différence de 100 à zéro ». Ce mal n'est pas nouveau, et ce n'était pas sans motifs que, chez les Romains, Mercure était à la fois le Dieu du commerce et celui des filous. Allusion ingénieuse à la bonne foi commerciale.... des anciens....

Voici la formule d'un **pain de riz** d'Outre-Manche qui peut servir de point de comparaison :

— Faites bouillir une livre de riz dans deux litres d'eau jusqu'à ce qu'il soit bien crevé, pendant une heure et demie ; quand il est suffisamment refroidi, ajoutez un quart d'once de sel et quatre cuillerées de levure : mêlez avec quatre livres de farine, battez fortement, laissez monter la pâte, et cuisez comme de l'autre pain. (*Vegetist Dietary*).

§ 5.

J'ai emprunté quelques recettes au livre végétarien anglais le *Vegetist Dietary*, qui a beaucoup de succès (1) dans son pays, mais je dois dire que je proteste absolument contre l'introduction, dans la cuisine en général, et dans celle des végétariens en particulier, des drogues chimiques que ce livre emploie dans beaucoup de plats et notamment dans les gâteaux et même dans le pain — (*unfermented bread*) ces drogues sont les *acides chlorhydrique, tartrique, acétique, etc.*, le *bicarbonate de soude, etc.*, etc. — Dans le pain sans levain il déclare n'y avoir pas besoin de sel, parce que la réaction en fournit (*no salt is needed, as the union of the acid and soda produces common salt.* (page 43) le gaz dégagé produit l'effet mécanique du levage, etc. C'est méconnaître étrangement les conditions de la nutrition normale chez l'homme.

L'estomac en santé se contente de peu mais il veut des produits purs et frais. Je sais bien que l'addition de la soude ou de la potasse dans les mets les fait se cuire plus vite, les conserve plus longtemps, et permet ainsi de réaliser des économies en permettant l'usage de plats vieux cuits dont la saveur est masquée, — mais la nutrition ne peut pas bien se faire dans ces con-

(1) Cinq éditions depuis quelques années.

ditions, et la nature proteste par des maux d'estomac, bientôt suivis de maladies sérieuses; dont l'intensité toujours croissante doit être attribuée, d'abord à cette cause, puis à la falsification des denrées à laquelle on se livre aujourd'hui: c'est attaquer par les deux bouts, les fondements de la vie, et la santé publique n'est vraiment pas possible dans ces conditions.

Il n'est comme je l'ai déjà dit plusieurs fois, qu'un moyen d'échapper à ce danger, plus considérable qu'on ne se l'imagine — c'est de faire soi-même toutes les manipulations. Si les Anglais ne paraissent pas se rendre un compte exact de ce que c'est qu'une bonne nutrition et des moyens d'y parvenir, ils ont du moins le bon principe de ne se fier qu'à eux-mêmes dans la préparation de tous leurs aliments; en France, c'était autrefois l'usage général et beaucoup de maisons ont encore des fours domestiques: dans les autres on peut s'en procurer de portatifs.

De toutes ces différentes sortes de pain, la meilleure à mon sens, et pour le bien portant, c'est le **pain de métal** avec addition d'un quart ou d'un cinquième de sa *recoupe*. Sorte de son de couleur blanchâtre que l'on obtient dans les manipulations de la farine. Cette addition lui donne un pouvoir nutritif considérable, comme tout le son au pain de graham: mais celui-ci, facile à supporter pour les estomacs de certains dyspeptiques ou des étrangers qui ne font pas comme les races latines un usage considérable du pain, pourra difficilement entrer, en France, dans la consommation usuelle, car il ne peut pas du tout, on l'a déjà vu, ser-

vir à la préparation du mets national français qui est la soupe taillée.

Ce n'est pas sans raison qu'on recommande, dans les anciens livres, d'ajouter du son dans la farine (page 21). Celui-ci contient un levain naturel, qui fait qu'on est obligé d'en employer moins. — Mais, seul, il ne suffirait pas. C'est pour cela que l'on n'en met point dans le pain de Graham, et que celui-ci n'a presque point d'yeux.

Depuis que la fabrication du pain est laissée presque partout aux soins des marchands, ceux-ci à force de vouloir gagner, en sont venus à en adultérer la qualité en général, et la santé publique s'en ressent : il est peu probable qu'ils veuillent se décider à nous donner de bons produits, et ce livre a pour but de mettre chacun à même de s'en procurer de nutritifs.

Comme le pain de méteil avec addition de *recoupe* ou d'un peu de son se rapproche beaucoup de celui des Romains (1) et même que c'est, à proprement parler, celui que nos pères consommaient, et qui leur donnait de la vigueur, je propose de l'appeler *pain romain* ou *pain français*, heureux que je serais si son usage, se répandant, pouvait rehausser le niveau de la santé générale, qui, chacun en convient, tend à s'abaisser.

(1) Voir ma brochure sur les pierres à broyer le grain.

CHAPITRE III

Du lait et de ses dérivés, crèmes, beurre, fromages, petit-lait, etc. — Lait de divers animaux. — Lait végétal.

§ 1.

Dans les premiers vers du chant XIII de l'Iliade, Homère parle de populations, ne se nourrissant que de lait, et que ce régime a rendu les plus justes des hommes ; à coup sûr, un pareil effet ne peut pas être produit par celui que consomment aujourd'hui les habitants des villes et la plupart de ceux des campagnes : En effet, sous le nom fallacieux de « conservateur », les — marchands de lait — y ajoutent une certaine dose d'un sel de potasse, de soude, du Borax, de l'acide salicylique, de la glycérine ou autre ingrédient chimique, après l'avoir toutefois, écrémé et fait bouillir. Voilà la falsification la plus habituelle et la plus connue, sans compter celles que révèlent les bureaux d'analyse et celles que l'on a pas découvertes (1).

(1) Dans la Suisse, en pleine *Gruyère*, la patrie autrefois du bon lait pur et sain : ce lait que l'on consomme dans les villes et que l'on transporte de la montagne, contient tant de « conservateur » qu'il laisse dans la bouche et la gorge une sensation de brûlure et donne des maux d'estomac !!!

De la sorte, quiconque veut être absolument sûr de la virginité de ce précieux aliment, doit en avoir chez lui l'animal producteur : et même cela reviendrait à dire qu'il ne faut pas habiter les villes, car les conditions défavorables pour la santé s'y font sentir tout aussi bien sur l'organisme des animaux que sur celui de l'homme, et la phthisie, qui décime les vaches qu'on y renferme dans des étables sans leur donner l'air pur et les sains pâturages des champs, leur procure un lait qui, s'il est plus abondant que dans l'état normal, est un produit maladié et qui, le plus souvent, contient et peut donner les germes de la tuberculose.

Il va sans dire que, pour qu'il produise tous les bons effets qu'on est en droit d'en attendre, le lait doit être complet, pur, fraîchement traité et absolument exempt de toute manipulation ou ingrédient hétéroclite quelconque. J'ajoute que le transport le change de nature et le prédispose au *tournage* : surtout en été. — Comme la viande vivante, c'est un produit animal, et comme à elle, les secousses et le surmenage lui sont funestes : on peut donc dire qu'on n'en pourrait guère consommer, dans Paris, par exemple, si on n'y ajoutait pas de drogues chimiques ; les magasins des grands marchands de lait, au lieu de production, sont de véritables usines d'où sort le produit que l'on connaît, et qui n'a que bien peu des qualités du lait véritable (1).

(1) Ces adultérations du premier des aliments de l'homme qui se sont répandues partout, font que le pasteur Baltzer dans ses ouvrages Vég. (voy. *La Bibliographie*) fait beaucoup de réserves à son sujet et ne lui donne pas l'importance que sa nutritivité mé-

On se doute bien qu'un tel état de choses, n'étant pas normal, doit produire des effets morbides; les Parisiens qui consomment, surtout un sexe, beaucoup de café au lait, lui ont fait la réputation d'ailleurs méritée, de causer à ce sexe, certaines maladies.... ils ont raison quant à leur cas; mais des populations entières, les Bretons par exemple, en prennent à la fin de tous leurs repas et en font une consommation considérable, sans que leurs femmes aient remarqué la même chose que celles de Paris.

Aussi M. Fonsagrive, le savant de Brest, auteur d'un traité d'hygiène que j'ai déjà eu l'occasion de citer, place le café au lait parmi les meilleures préparations: il entretient la liberté du ventre, etc.

Sans entrer dans des analyses qui sont le fait des traités de chimie, je dirai que le lait est un aliment qui, tout seul, suffit à entretenir la vie; c'est le premier que nous ayons pour *construire* le corps humain, c'est aussi celui qui, dans bien des cas, suffit à le rétablir dans son état normal, quand une maladie lui a porté préjudice: la nature n'a pour agir que des procédés simples et toujours les mêmes.

Les organismes sont différents, et comme il est peu de personnes qui aient toujours vécu selon les lois de l'hygiène, les effets sont variables: mais on voit, par l'expérience, que ceux qui sont habitués de se nourrir

rite. Je ne l'imite pas parce que le bon lait, pur et vierge, n'est pas responsable de la sophistication des marchands, et que d'ailleurs c'est un des ingrédients les plus utiles de l'art culinaire et même de la médecine naturelle. (Voir la note 2 de la page suivante).

du lait ou de ses dérivés y trouvent la santé et n'ont même que du dégoût pour toute autre nourriture.

Le lait est aussi un contre-poison général et administré dans la plupart des cas. Autrefois on le donnait avec succès aux phtisiques, surtout *celui des chèvres*, qui ne contractent jamais cette maladie — mais aujourd'hui, et à tort selon moi on a renoncé, du moins généralement, à cette médication si rationnelle; du reste avant l'introduction de la thérapeutique chimique, le lait avait, dans la médecine curative, une place fort étendue, celle au moins que lui assigne la raison. Sydenham le mélangeait avec la bière sous le nom de *Zythogala* : avec des pommes cuites chez les varioeux, etc., le médecin *suisse* Wepfer, et l'anglais Cheyne(1) n'employaient presque d'autre médicament, et voulaient que dans le déclin de la vie, comme dans son commencement, on en fit un usage exclusif, etc. (2); si ces pratiques salutaires sont abandonnées aujourd'hui, il faut sans doute s'en prendre aux adultérations que l'industrialisme a apportées à ce précieux aliment thérapeutique.

Le lait frais a parfois, en dehors de toute falsification, des propriétés purgatives : cela tient à la nourriture qu'a pris la vache, car celui de cet animal est le plus

(1) Cheyne. Règles sur la santé et sur les moyens de prolonger la vie. Bruxelles, 1727, 1 vol. in-12.

(2) Tissot de Lausanne — dont on a réimprimé dernièrement l'ouvrage écrit il y a un siècle, mais encore d'actualité, sur la *Santé des gens de lettres et des gens du monde* : fait le plus grand cas de l'usage du lait.

sensible à ses différentes alimentations ; certaines herbes sont bien connues dans les campagnes pour produire cet effet, et quelques expérimentateurs ont profité de cette propriété d'assimilation pour administrer ainsi plusieurs médicaments par *contre-coup*.

On accuse le lait de vache, pris exclusivement, de endre l'intestin, et même l'esprit, paresseux : cela tient ses propriétés réellement calmantes, dans tous les cas celui de chèvre n'a pas les mêmes inconvénients, et il est bien préférable pour la nourriture des enfants.

§ 2.

La **diète lactée** se compose d'une tasse de lait pur d'environ un quart à un demi litre le matin, une soupe faite avec quelques tranches de pain et un demi-litre à midi, un riz clair avec pareille quantité de lait vers six heures du soir, et une tasse pareille à celle du matin ou un peu plus faible en se couchant ; on peut aussi varier avec du fromage blanc dit à *la pie* — trois petites tasses de lait par jour peuvent entretenir la vie chez certaines organisations. On peut encore le mélanger avec diverses substances, mais cela constitue de la thérapeutique, et ne rentre pas dans le cadre que je me suis tracé.

La plus connue de ces mixtures, fort utile pour atténuer les mauvais effets du lait des villes, consiste dans l'addition, au lait chaud, d'un ou plusieurs jaunes d'œuf ; c'est ce qu'on appelle le **lait de poule**.

On délaie le jaune dans une très petite quantité d'eau ou de lait *froids*, on agite avec une cuillère, et on ajoute peu à peu au lait *chaud*, en tournant modérément (1).

C'est un réconfortant usuel, utile pour amener une légère sudation chez celui qui s'est refroidi et que menace un rhume, lequel est parfois enrayé avec cela et quelque tisane légère : selon le précepte hippocratique : — *Principiis obsta*, (il faut s'opposer au commencement des maux.)

Lorsqu'on abandonne le lait dans une pièce de température constante et à 12 ou 15°, il s'en sépare, au bout de 24 heures ; la **crème** que l'on recueille avec une cuillère.

Ce produit du lait peut se consommer seul ou s'ajouter aux divers plats que l'on fait avec lui. — Il sert avantageusement pour remplacer l'huile, qu'il est difficile de se procurer pure et sans mélange ou sophistication : et, pour assaisonner avec le *vinaiigre naturel* de pommes, de raisin ou de mûres (2), les diverses salades qui servent à varier l'alimentation : puis comme succédané, plus fin et plus délicat, du beurre qui en est du reste extrait par le *baratage*, il se mélange aussi avec le lait caillé, récent et encore imparfaitement séparé, pour faire ces petits fromages succulents connus sous le nom de *bondes de Neuschâtel* (Seine-Inférieure). Le lait écrémé passe pour se digérer plus faci-

(1) Le lait a une grande affinité pour les œufs et leur mélange fait la base de mets très réconfortants et de très bon goût. Nous en reparlerons en son lieu.

(2) Voy. le chapitre IX : *Des condiments* :

lement. La crème est un des produits les plus délicats que l'on connaisse : fraîche elle flatte le palais, mais comme elle prend plus que tout autre, et rapidement, le goût de ce qui l'environne, il faut n'employer que de celle-là, et la rejeter quand elle est vieille ou d'origine suspecte. Je ne saurais insister trop sur l'absolue nécessité d'avoir de bons produits pour retirer, du régime végétarien, tous les avantages qu'on est en droit d'en attendre.

Le meilleur **beurre** se fait avec de la crème levée sur du lait doux, trait depuis 10 ou 12 heures : mais il en reste encore une grande quantité, de qualité plus inférieure, et que l'on sépare plus tard. On la bat par divers procédés qu'il n'y a pas lieu de décrire ici, et on en retire la motte, que l'on lave à grande eau bien fraîche.

Le barattage est une opération assez difficile, et qui demande une certaine habileté pour le bien réussir, mais il est un autre procédé, qui nous vient des pays du Nord : il consiste à mettre directement le lait dans la baratte, et à le battre de suite ; par là on obtient un beurre dont les qualités sont bien préférables, parce qu'il ne vient pas de crèmes plus ou moins vieilles (1).

On conserve bien le beurre en le salant, mais comme

(1) Dans les « usines à lait » on soumet celui-ci, sitôt arrivé des fermes, à un appareil à rotation rapide qui en enlève immédiatement presque tout le beurre, et, en une heure de temps le liquide qui reste est manipulé, bouilli et expédié pour être vendu aux Parisiens sous le nom de lait (!!!).

l'usage du sel est rejeté par certains végétariens, je ne parlerai que du **beurre fondu**.

Mettez votre beurre dans un chaudron de cuivre jaune ou rouge non étamé et bien clair : feu modéré : laissez-le fondre lentement, puis bouillir jusqu'à ce qu'il paraisse bien clair sous son écume, ce qui demande 3 heures de cuisson, retirez alors du feu, enlevez l'écume, puis versez dans des pots de grès bien propres et chauffés au bain-Marie — mettez refroidir dehors ou dans un courant d'air — exempt de tout miasme. — Quand le beurre est refroidi — on doit mettre dessus une couche de sel blanc, qui ne se mêle pas au beurre, et n'a pour fonction, que de tuer les germes microbiques de l'air qui le feraient infailliblement fermenter ou aigrir; pour obtenir ce résultat, on peut aussi noyer les pots dans un grand baquet d'eau froide ou salée, mais il faut la renouveler souvent.

On peut aussi conserver la provision usuelle, fondue ou non, en la faisant nager librement dans un vase plein d'eau fraîche et renouvelée chaque jour : c'est le moyen le plus simple et le plus économique.

Le mois de mai est pour le lait, le beurre et leurs dérivés, celui où il est de meilleure qualité : quant aux falsifications et adultérations, elles sont innombrables, et je renvoie pour les connaître, aux traités spéciaux sur la matière.

Le beurre est surtout un produit du nord ; la basse température à laquelle il fond (32° environ) en rend l'usage et la fabrication presque impossible dans les pays du midi, où il est remplacé par l'huile d'olive. Mais

pour se procurer celle-ci pure dans le commerce, on se heurte, là comme partout, aux falsifications, véritable fléau de la santé publique : et il vaut mieux employer ce que nous donne le climat du pays où l'on est. Ces deux produits sont, du reste, les seuls similaires admis dans la simple cuisine du végétarien, à l'exclusion de toute graisse quelconque, provenant d'un animal mort.

§ 3.

La matière solide qui reste du lait quand on en a extrait le beurre, c'est le *caseum* ou **fromage**; il se présente d'abord sous forme molle et de couleur blanche : plus connu sous le nom de lait caillé ou **fromage blanc**.

Celui-ci, seul ou mélangé avec un peu de crème, forme un aliment très sain et fort employé autrefois, avant que l'usage de la créophagie ne fût devenu général. Le lait abandonné à lui-même se caille spontanément, il en est de même lorsqu'on y ajoute du *vinaigre de pommes* ou de *raisin*, on peut aussi se servir du suc de *figuier*, de la fleur du *chardon béni*, de celle du *chardon sauvage*, du *gingembre*, et du *gallium* ou *caille-lait*, ce dernier est employé en Angleterre pour faire le fameux fromage de Chester, mais le plus ordinairement on se sert de *présure* qui est le suc gastrique de jeunes veaux, à cause de la petite quantité qu'il en faut (grosceur d'un haricot pour 10 litres de lait) et de la rapidité de

son action; comme on a pas encore trouvé d'autre moyen de se procurer la présure que de tuer l'animal qui la fournit : les végétariens, qui le peuvent ont à choisir entre les autres moyens que j'ai indiqués.

Il va sans dire que je répudie tout les *caille-lait* fabriqués par des industriels qui n'ont en vue que le lucre et cachent leurs procédés : car je recommande de toujours se servir des produits *naturels*.

Il y a deux espèces de fromages, ceux faits à froid, et ceux fabriqués par la cuisson : ces derniers ont le grand avantage de se garder longtemps : un an ou deux, quand ils sont bien faits. Mangés avec du pain, ils constituent un des facteurs d'une bonne alimentation. Mais il faut éviter ceux qui sont rancis ou de trop haut goût et nauséabonds, car alors ce n'est plus qu'un excitant, dont on ne peut pas dire comme l'école de Salerne :

Languenti stomacho caseus addit opem,

A tout faible estomac, fromage est salutaire.

Quand on fabrique le beurre, il reste, comme résidu un liquide blanchâtre appelé **lait battu** ou **de beurre** : celui-ci fait partie du régime des paysans du nord de la France, des montagnards suisses, etc., c'est certainement une des causes de leur force et de leur robusticité. Lorsque le lait est dépouillé de tout principe caséux et butyreux, il n'est plus qu'un liquide clair, verdâtre, qui est connu sous le nom de **petit-lait**.

Le petit-lait, sans constituer un aliment, sert et profite merveilleusement comme dépuratif du sang : asso-

sié avec des raisins, il forme une médication qu'on peut appeler *végétarienne*, à l'aide de laquelle on fait, tous les jours, et dans la saison, des cures vraiment étonnantes, suivies dans des établissements bien connus des médecins.

Le **lait de chèvres**, plus léger que celui de vaches, et qui, nous l'avons déjà vu, ne *peut pas* provenir d'animaux phthisiques, est aussi, à cause de cela, celui qui convient aux personnes délicates; c'est le meilleur pour les enfants à défaut de celui de la mère; il n'a qu'un seul inconvénient, c'est que l'on ne peut pas en avoir en hiver; car les chèvres, qu'elles soient ou non couvertes, n'en donnent pas en cette saison : il contient moins de beurre et moins de sucre que celui de vache, mais aussi beaucoup plus de fromage.

Le **lait de femme** est évidemment le mieux approprié aux besoins de l'économie humaine; mais il qu'il provienne de personnes bien portantes, ce qui devient rare; car un proverbe populaire dit qu'un « bon » biberon vaut mieux qu'une mauvaise nourrice ou « même une mauvaise mère » : et c'est ainsi que les meilleurs règles perdent de leur actualité, car il est certain que *théoriquement* le lait maternel est le meilleur pour l'enfant. Son emploi chez les tuberculeux était autrefois très commun et donnait de bons résultats, malgré la difficulté de s'en procurer en quantité suffisante, il est plus sucré, plus caséeux et moins butyreux.

Le **lait d'anesse**, c'est le sérum qui y domine; il est estimé plus rafraichissant que les autres, ne

charge jamais l'estomac, et réussit chez les phtisiques qu'il engraisse et à qui il rend le teint frais et beau.

Le **lait de brebis** ne sert guère que pour la préparation de fromages, ou d'un lait caillé que l'on vend dans certaines régions sous le nom de *jonchées*, mais comme il a, quand il n'est pas préparé, un goût qui ressemble à celui du suif, on ne le consomme guère en nature.

Les Tartares du nord de la Russie fabriquent avec le **lait de juments** une boisson fermentée qui paraît avoir de l'analogie avec la bière, et posséder des propriétés reconstituantes et nutritives; elle est connue sous le nom de *koumiss*, mais le lait de juments n'est pas le seul apte à le produire, et le koumiss que l'on vend dans certaines officines (1) est fait tout simplement avec du lait de vache additionné d'orge ou de toute autre substance fermentescible.

On trouve depuis quelque temps, dans le commerce, un produit appelé **lait condensé** qui est celui-ci évaporé dans le vide ou autrement, et privé de la plus grande partie de son eau de composition. Tantôt additionné de 40 0/0 de sucre, tantôt sans addition: on reconstitue alors le lait en y ajoutant 3 ou 4 fois son poids d'eau. Quand il n'y a pas de « conservateur » ce produit vaut certainement mieux que le lait ordinaire des villes. Mais rien ne remplace la nature, et bien malheureux sont ceux qui sont forcés de faire passer leurs aliments par les alambics de l'industrie.

(1) Notamment chez M. Blayn; pharmacien à Paris, rue du Marché-Saint-Honoré.

Au Para, à la Guyane, à Vénézuéla et dans l'Amérique tropicale, les indigènes tirent par incision du tronc de certains arbres appelés *palo de vaca*, *hya-hya* et *masaranduba*, un liquide laiteux, sorte de sève, qui est une espèce de **lait végétal**; cette sève est légèrement visqueuse, de couleur jaunâtre et exhalant une odeur de baume assez agréable, elle sert à les nourrir, et ils engraisent par son usage.

L'analogie avec le lait ordinaire est complète; le liquide contient une partie butyreuse ou huileuse qui forme d'abord pellicule, puis s'augmente considérablement: une substance animalisée qui forme un caillot ayant beaucoup de rapport avec la fibrine du sang, et enfin un serum aqueux contenant un peu de sucre et de sel de magnésie (*Boussingault*).

Le lait de ces différents arbres n'a pas la même composition, tantôt c'est une sorte de cire qui remplace la partie huileuse, tantôt il y a d'autres minimes différences, mais il est certain que les gens du pays en font un grand usage, et que des Européens les ont imité et s'en sont bien trouvés; il serait à désirer qu'on pût transporter sous nos climats tempérés des arbres si utiles.

CHAPITRE IV

Des légumes à l'état frais ou sec. — Des œufs de différents animaux, récents ou conservés.

§ 1.

Gleizès, le père du végétarisme en France, disait, en 1840, dans sa *Thalysie*, et d'après le grand sage de la Grèce, Pythagore : que le « régime des herbes » était seul capable de donner à l'homme la santé robuste de l'âme et du corps. Cette expression malheureuse, qui a donné lieu à de fausses interprétations de la doctrine, ne signifie rien autre que : les plantes herbacées, herbes potagères, fruits, grains ou les légumes : et, à ce point de vue, l'expérience prouve qu'il avait raison. Malgré le chaos alimentaire et culinaire où nous vivons pour la plupart : quiconque voudra essayer, sérieusement, sans parti pris, le régime végétarien dans les conditions que j'indique, ne tardera pas à se convaincre de sa prééminence.

Ce n'est pas ici le lieu de parler de leur composition chimique. Je renvoie pour celà à l'excellent *Manuel*

d'*Hygiène et de Végétarisme* de M. le professeur Raoux (1), dont les ouvrages ont tant fait pour la propagation de la vérité — mon livre, venant après les siens — trouve la démonstration faite et n'y revient pas.

Des légumes, le plus grand nombre se consomme cuits, au beurre et dans l'eau ou le lait : la petite quantité de sel qu'on ajoute généralement aux légumes a pour objet, non seulement de les rendre sapides, mais aussi de remplacer celui de combinaison qu'ils perdent par l'ébullition — chaque végétarien est libre d'en mettre à sa fantaisie ou pas du tout selon son goût et on ne saurait en pareille matière poser de règle générale que celle que je donne, c'est-à-dire de n'abuser de rien.

Quelques-uns se mangent crus, avec un peu de condiments nécessaires à la plupart des estomacs, pour faciliter la digestion de crudités. Ce sont : les *radis* et les *raves* dont on fait des salades, les *artichauts*, la *laitue*, la *chicorée*, le *pissenlit*, le *cresson*, les *oignons doux*, l'*ail* et l'*échalotte*, utiles dans les climats du midi, et qui servent, là, de déjeuner, avec un morceau de pain, à bien des gens, qui, quand ils sont sobres, ne sont jamais malades.

Quelques personnes mangent aussi crus les *fèves*, les *carottes*, les *petits pois* ou les *pommes de terre*, etc. En Bretagne même, et ailleurs, on dit des enfants qui consomment des pommes de terre crues, qu'ils se font ainsi un estomac et un tempérament d'une robusticité à toute épreuve.

(1) Voir *La Bibliographie*.

Dans l'alimentation créophagique, on croit généralement que les légumes sont peu nourrissants. C'est une grande erreur — ceux qui contentent le mieux l'estomac, comme les fèves, haricots et lentilles, contiennent bien plus de principes azotés que la viande, et forment même la base de farines reconstituantes que l'on vend très cher aux badauds qui se sont délabré les organes par l'usage d'une cuisine recherchée et incendiaire. Ils n'ont pas eu le bon esprit de prendre la santé là où elle est, c'est-à-dire dans la sobriété et l'usage des légumes — la force des choses et de la vérité les y ramène, et ils deviennent végétariens malgré eux : s'ils eussent commencé par là ils se fussent épargné les pertes de temps, de santé, et aussi d'argent qu'ils ont faites, sans compter les inconvénients de toute sorte attachés par la nature à l'état *pénitentiel* de maladie.

Les personnes mêmes, qui consomment beaucoup de légumes, laissent souvent se perdre la plus grande partie de leurs principes nutritifs solubles : si elles rejettent l'eau de cuisson : — une chose généralement ignorée est que cette eau, qu'ils soient frais ou secs, peut servir lorsqu'on les a préalablement dépouillés de tout immondice par un lavage rapide à l'eau froide ou tiède : à faire d'excellentes soupes ou potages, en y ajoutant un peu de beurre et quelque peu, plus ou moins, du légume lui-même — nous en reparlerons au chapitre suivant.

L'eau contenue dans le légume frais se mêle à celle de cuisson et l'augmente parfois considérablement. Ce bouillon est aussi le meilleur excipient pour lui

faire, avec la farine de Graham (1), récente ou de la crème, une sauce appropriée — contrairement à la méthode anglaise abusive qui la compose au moment du manger.

§ 2.

L'usage de la farine de graham au lieu de farine ordinaire pour la **sauce blanche** est fort à recommander, elle ajoute considérablement au pouvoir nutritif du plat. Comme cette sauce sert à presque tous les légumes, surtout les frais, j'en donne la recette :

Mettez dans une casserole un bon morceau de beurre (un quart de livre pour quatre à cinq personnes) sitôt qu'il est fondu et pas plus tard, ajoutez deux ou trois cuillerées à bouche de farine de graham (2) laissez chauffer doucement pendant cinq minutes en tournant toujours avec une cuillère de bois ou d'argent, verser ensuite, toujours en tournant, de l'eau, ou mieux le bouillon du légume, et mieux encore du lait pur ou étendu, quantité variable suivant l'épaisseur que vous voulez donner à la sauce ; quelques instants avant de verser sur le légume, ajouter trois jaunes d'œufs par quart de beurre. Salez à volonté ou pas du tout, puis versez sur le légume chaud. Mais il faut servir de suite

(1) C'est la farine non blutée dont on a parlé au chapitre II.

(2) On peut aussi la mêler en toute proportion à de la bonne farine fraîche et naturelle.

et ne pas laisser ni macérer sur le feu, ni refroidir — le plat contracterait mauvais goût. On peut relever en ajoutant le jaune d'œuf, avec un filet de vinaigre naturel de pomme ou de raisin, le jaune se délaie mieux.

Si on veut la faire **à la crème** — mettre moitié moins de beurre et de farine, mais un peu plus de vinaigre, car cette sauce est fort grasse, la crème remplace alors le lait.

A l'aide de cette sauce, on peut, en l'ajoutant à tous les légumes, varier considérablement l'ordinaire — sous le nom d'*asperges d'hiver* on fait, en cette saison, avec elle et des côtes de feuilles de chou bouillies à l'ordinaire un plat excellent.

Certaines personnes rejettent ces côtes et même la tige centrale — elles ont bien tort — la moelle contenue dans cette tige est la partie du chou la plus sapidè, la plus délicatè et la plus nutritive.

Un seul chou peut ainsi, avec un léger dessert, suffire au repas de trois ou quatre personnes, il donne une soupe et un plat qui forment une alimentation fort saine et qui se digère facilement avec un léger exercice. Le chou demande, pour bien passer — une cuisson parfaite et assez longue.

Pour la *sauce au beurre* on la fait avec quantité suffisante de bon beurre, frais ou conservé — on se trouve bien d'y ajouter une pincée ou deux de farine pour l'épaissir légèrement; et, selon le légume, quelque peu de persil, de cerfeuil ou de ciboule hachée, des oignons, de la laitue, etc., etc.

Dans les pays du midi, on fait la cuisine avec de l'*huile*

d'olive : — si on peut s'en procurer de la bonne (1), on pourra l'employer, mais on peut dire qu'en général, à chaque pays son produit spécial. La grande chaleur du climat qui rend l'estomac paresseux, fait qu'on y emploie beaucoup les piments, les poivres et les excitants de toute sorte; mais, là comme ailleurs, ils ne produisent qu'une vigueur momentanée et obtenue aux dépens de la santé. On voit, par contre, que les Arabes, par exemple, qui ne vivent guère là que de grains et d'eau, sont forts, vigoureux et *longèves* (*longævi*).

Dans les pays du Nord, l'huile ne sert que pour les salades et pour faire de bonne friture à pommes de terre, aubergines, etc., quand on pas de beurre ou de panne.

Les légumes mangés en *salade* peuvent s'assaisonner avec de la bonne huile et du vinaigre de pommes ou de raisin. — Ce vinaigre n'attaque pas les dents et les muqueuses, comme le jus de citron employé par quelques végétariens, ou le vinaigre chimique du commerce : — il flatte le goût, et on peut s'en servir avec la crème (voy. chap. préc.) ou l'huile, sans y ajouter ni poivre ni sel; — il est suffisamment sapide pour qu'on puisse s'en passer.

(1) C'est avec celle d'*Arachide* que l'on falsifie le plus souvent l'huile d'olive, et c'est se tromper que de croire échapper aux adulations en se servant des autres huiles végétales : outre que le goût n'y trouve guère son compte, on ne pourra se garer des sophistications du commerce qu'en produisant soi-même : et dans ces conditions il y a de nombreux succédanés du beurre ou de l'huile d'olive que l'on suspecterait.

La table du végétarien est simple et frugale ; aussi ce livre n'est pas surchargé du fatras recherché des traités de cuisine. Néanmoins, on peut varier, suivant la saison, le légume, sa sauce en plus ou en moins, avec un ingrédient ou un autre. Pourvu que l'on évite soigneusement les sels chimiques, les excitants, les produits mauvais ou adultérés, on est sûr de s'entretenir en santé.

On peut assaisonner comme ci-dessus les légumes suivants :

Choux de toute espèce.	Sommités fraîches d'Ortie.
Choux-fleurs.	Sommités fraîches de Houblon.
Pois verts et secs.	Sommités fraîches de Fougère.
Haricots verts et secs.	Asperges, Manioc, Tapioca.
Fèves vertes et sèches.	Cardes, Poirées et Cardons.
Lentilles, Orge, Sorgho.	Artichauts, Choux-palmiste.
Riz, Avoine, Millet.	Oignons, Ail, Rocambole.
Carottes, Chervis.	Concombre., Cornichons.
Panais, Navets.	Epinards, Poireau.
Oseille, Semoule, Féculé.	Salsifis, Scorsonère.
Poirée, Châtaigne d'eau.	Melons, Pastèques, Potirons.
Arroche ou Bonne-Dame.	Pomme de terre, Topinambour.
Gruau ou Farine de blé.	Betterave, Cacao.
Blé vert, Maïs.	Igname, Patate, Souchet.
Laitues, Châtaignes.	Caroube ou Fève de Pythagore.
Chicorée sauvage.	Umari ou Pois palmiste des Antilles.
Raifort, Choux-rave.	Soja, Gesse, Vesce.
Chicorée ordinaire.	Rhubarbe.
Cresson, Cresson alénois.	Fleurs d'Acacia, de Sureau, etc.
Pissenlit, Aubergines.	Champignons comestibles.
Raiponce, Mâche.	Lichens, Algues marines, etc., etc.
Raves, Céleri.	Et autres, suivant les pays.
Pourpier.	

Pour faire avec des légumes une cuisine succulente, il faut qu'ils soient frais cueillis. Heureux sont ceux qui n'ont qu'à descendre dans leur jardin... Le printemps, l'été, l'automne fournissent leur contingent, mais en hiver on ne peut guère avoir que des légumes secs, car les primeurs que l'on se procure à grands frais ne sont, la plupart du temps, que des produits sans goût ni qualité nutritive. Il faut donc, si l'on veut avoir de la verdure en hiver, la conserver. Mais je condamne la plupart des conserves du commerce, car il y a presque toujours dedans de la potasse ou de la soude, la date en est incertaine, etc., etc. Celui qui veut avoir des produits dont il soit absolument sûr, doit les faire lui-même, selon les règles de l'art.

La meilleure des **conserves domestiques** est celle qui se fait avec le beurre fondu.

Prenez de l'oseille, cerfeuil, poirées, arroche, pourpier, des concombres, etc.; ajoutez-y du persil, des ciboules, car un arôme facilite la bonne conservation du tout. Épluchez et lavez ensuite, hachez et pressez pour chasser l'eau; puis, mettez cuire dans un chaudron avec un bon morceau de beurre; laissez mijoter deux ou trois heures, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Mettez alors le tout dans de petits pots, car une fois la conserve entamée, il faut la consommer rapidement. Quand le tout est froid, coulez dessus une mince couche de beurre, couvrez avec du sel pour tuer les microzoaires ambiants qui seraient rancir votre beurre et conservez dans un endroit de température basse et égale, sans humidité. Avec ces conserves

et du bouillon d'haricots ou de lentilles, on fait, en un moment, des potages ou des soupes excellents. On peut aussi y mettre une liaison de quelques jaunes d'œuf avec du lait ou de la crème et s'en servir pour mettre sous des œufs durs, etc. Le temps le plus favorable pour confire des herbes est la fin de septembre. Il faut couvrir les pots, soit avec du papier, soit avec une soucoupe ou assiette.

§ 4.

Les œufs.

Quand bien même le raisonnement et l'expérience ne démontreraient pas le tort que l'on a de manger les corps des animaux tués ou morts, et d'absorber les principes morbides y contenus, il suffirait de considérer que la chair comestible n'est point faite avec de la chair, puisque les animaux carnivores ne sont point bons à manger et que ceux qui ont le plus de force musculaire la puisent dans un régime exclusivement herbivore.

Cependant, les substances azotées ou albuminoïdes sont utiles au corps humain, mais on comprend qu'il est rationnel de les aller chercher non pas là où elles ont déjà fabriqué du muscle, c'est-à-dire dans la viande qui n'est, à bien parler, qu'un *caput mortuum*, mais là où elles ont été préparées pour *en faire* par le laboratoire de la nature dont nos officines de savants ne sont qu'une contrefaçon ridicule.

Dans les œufs frais, c'est-à-dire couvables et capables de donner, par la chaleur ou le magnétisme de la mère, naissance à un animal ; la vie est à l'état latent, prête à se développer si les circonstances sont favorables, ou à périr, dans le cas contraire ; elle est à un état qu'on peut appeler *chrysalidal*. C'est donc une sorte d'animal vivant, le seul auquel un végétarien puisse ôter la vie, non pas par des raisons de mysticisme, mais parce que pour ceux doués de mouvement la chose est, on le sait, inutile ou nuisible.

Aussi les œufs frais sont merveilleusement appropriés à la réparation d'une économie usée par la maladie ; c'est un des aliments légers et des mieux à choisir pour un convalescent. En effet, il y trouve tous les éléments de fabrication d'un corps naissant, et il semble que la vie s'y greffe sur un nouvel organisme pour lequel elle emploie les matériaux destinés à un autre usage. On pourrait en dire autant du lait, mais celui-ci est moins digestible pour l'organisme malade ; et, comme il a besoin d'être caillé par le suc gastrique pour être digéré, pour peu que l'estomac n'en fournisse pas assez ou même trop, il est rejeté,

Les œufs n'ont point cet inconvénient et se digèrent bien mieux, l'expérience le démontre.

Il va sans dire que les seuls appropriés sont les frais. A mesure qu'on s'éloigne du jour de la pondaison, ils sont plus mauvais, ne donnent que des résultats incomplets, et bientôt ils sont au même niveau que la viande, et même l'avarinée, véritable poison animal, comparable aux microbes de l'air et que

l'estomac ne peut digérer, tout en protestant par des douleurs, des pincements et tout le cortège morbide, qu'à la faveur des excitants : poivres, vinaigres, piments, le tout au grand désavantage de la santé normale.

On peut cependant **conserver les œufs** pour l'hiver en s'opposant à l'endomose, car ils ont, comme matière organisée, une sorte de respiration et les microbes qui s'y introduisent avec l'air les font gâter.

Pour cela, il faut, sitôt qu'ils sont pondus, les enduire de bonne huile d'olive, sans oublier un seul point. Quand ils sont secs, on les met sur un lit de cendres ou de son, recouverts avec, dans une boîte qui ferme hermétiquement. On peut mettre plusieurs couches les unes au-dessus des autres ; conserver le tout dans un endroit sec. Il faut ensuite, si on veut les faire à la coque, les mettre tremper quelque temps dans l'eau froide.

D'autres personnes les conservent sans huile, dans un lit de *chaux*, de *sel* ou de *sciure de bois de chêne*, substances qui toutes remplissent plus ou moins l'indication de tuer les microbes fermentigènes (1).

On reconnaît la fraîcheur des œufs en les *mirant*,

(1) Dans l'Orient, on conserve les œufs deux et trois ans entiers dans le sel. Pour cet effet, on met du sel dans l'eau jusqu'à saturation. Quand la saumure est faite et que l'œuf surnage, on jette de la cendre dedans ; il se fait ainsi une sorte de pâte dont on entoure chaque œuf, qu'on enveloppe ensuite de feuilles de papier.

Un œuf frais, cuit dur, peut se conserver un bon mois et plus, et à l'air libre.

procédé des marchands qui consiste à les regarder à contre jour, au travers de la main à demi-fermée et formant une espèce de tube. Il faut qu'ils soient clairs et transparents et on arrive vite, par la pratique, à reconnaître le degré voulu.

Les œufs, le lait et la farine sont les trois ingrédients qui, ayant entre eux une grande affinité, forment une sorte de trépied de la cuisine végétarienne. Certains végétariens qu'on pourrait appeler intransigeants répudient ces deux premiers et s'adressent, pour l'alimentation, exclusivement aux végétaux. Il est certain qu'on peut ainsi entretenir la vie, l'exemple des anachorètes le prouve ; mais, si c'est là une vertu qui, il faut le reconnaître, dispense de beaucoup de maladies et conduit ses adeptes à un âge avancé, elle est bien difficile à suivre dans notre civilisation (1) :

Vera intueri, media sequere.

Viser à la perfection, sans pouvoir y atteindre.

Les œufs peuvent se consommer *en nature* et sans aucun assaisonnement, quand ils sont encore chauds de la poule, de la façon suivante :

On perce avec une épingle ou un canif les deux bouts d'un œuf d'un trou d'un ou deux millimètres de

(1) En vertu de cet axiome : *On est nourri autant par ce que l'on respire que par ce qu'on digère*, il faut considérer que les ermites, anachorètes, stylites, etc., se tenaient au grand air et loin des microbes et des miasmes des villes, et que l'histoire ne dit pas qu'aucun d'eux aient vécu dans ces conditions éminemment défavorables et désolés.

diamètre ; alors, renversant la tête, on le place sur la bouche de manière à ce qu'un des trous soit en bas, puis on aspire lentement, jusqu'à ce qu'il soit vidé.

Cette méthode est employée avec succès par les chanteurs qui veulent s'éclaircir la voix ; l'expérience leur a démontré que la cuisson ne donnait pas les mêmes résultats.

L'œuf ainsi *sifflé* (c'est le terme employé), sert aussi pour reconforter, donner de la vigueur ; mais il ne faut pas en abuser, car l'action resserrante de l'albumine se ferait bientôt sentir et le remède deviendrait dangereux ou rejetterait d'une maladie dans une autre.

Ils sont innombrables les plats, tous succulents et nourrissants, dont le lait, les œufs et la farine sont la base ; on pourra les trouver dans tous les livres de cuisine et s'en servir en évitant l'emploi de substances nuisibles à l'estomac. Je veux seulement donner la recette du plus simple, du plat type, dont tous les autres ne sont que des dérivés : les **œufs au lait**.

Prenez six œufs que vous délayerez avec une demi-cuillerée de farine, deux cueillerées de *jus de canne* (1) ou de *miel*, dans un demi-litre de lait, mettez le tout dans le plat creux où vous devez servir ; faites cuire trois quarts d'heure à feu doux ou au bain-marie, saupoudrez de jus de canne cristallisé, passez la pelle rouge tout prêts pour brunir et servez aussitôt.

Comme ce plat peut se manger froid, il ne faut pas, plus que les autres en général, le faire réchauffer, sui-

(1) Voy. chap. VII.

vant le précepte déjà cité de Boileau, qui pourtant n'était pas un classique de l'hygiène.

On mange aussi, en Europe, les œufs d'*oie*, de *cane*, de *dindon*, de *paon*, de *faisan*, de *vanneau* ; les autres ont un goût amer ou de sauvage : en Afrique, ceux d'autruche et de crocodile. Les œufs de tortue sont très usités aux Antilles et dans l'Océanie ; ceux de l'esturgeon sont consommés en Russie et Sibérie sous le nom de *caviar*, etc.

L'œuf qui a été transporté subit, comme les autres produits animaux, une diminution de vitalité : — il est moins apte à la conservation. En Ecosse on fait cuire les œufs frais — seulement au point où le blanc devient laiteux ; et on les garde ensuite trois ou quatre mois, sans autre préparation ; pour les manger, on les fait simplement réchauffer dans l'eau à température peu élevée et ils ressemblent, par le goût, à des œufs frais du jour.

Les meilleurs sont ceux des poules nourries de grains ou d'herbes : quand elles mangent des hannetons ou des insectes, ils ont un mauvais goût... Argument en faveur de la nourriture végétarienne... des poules.

CHAPITRE V

Différentes espèces de Soupes et de Potages.

§ 1.

Il est, en France, un proverbe qui a cours parmi le populaire, — mais qui, malgré ou plutôt à cause de cela, exprime une vérité culinaire. C'est celui-ci :

C'est la soupe qui nourrit le soldat.

On peut même remarquer qu'il est tout favorable au végétarisme.

La soupe, en effet, c'est le mets national de France ; nulle part elle n'est fabriquée aussi généralement que là, bien peu de nous n'en consomment pas au moins une fois par jour ; — en quelques endroits même, elle est servie à deux repas du jour et forme alors presque toute la nourriture de l'habitant.

La **soupe** se fait avec du pain taillé en tranches et trempé d'un bouillon quelconque, de pot au feu ou de légumes. — On taille dans une soupière, puis on verse dessus le liquide bouillant et on couvre avec un opor-

cule, pour que la vapeur d'eau, concentrée par là, imbibe et ramollisse le pain avec les sucs sapides du bouillon. Si celui-ci n'était pas à la température de 90 ou 100 degrés, le trempage ne se ferait pas dans de bonnes conditions.

On sait que le bouillon de viande ou d'animaux est peu nutritif; aussi on doit le réserver pour les malades: c'est un véritable médicament dont l'usage continu n'est pas sain pour les bien portants. Aussi je n'en parlerai qu'au chapitre XI.

Par contre, on fait une excellente soupe avec l'eau de cuisson d'un ou de plusieurs légumes, quels qu'ils soient, additionnés d'un peu de beurre. Les haricots, lentilles ou pois, spécialement, peuvent, individuellement, faire le bouillon d'une excellente soupe. Si on laisse, avec, quelque peu du légume, celle-ci n'en est que meilleure, plus nutritive et plus sapide. Avec les légumes seuls, additionnés de quelque peu d'oignons, on fait, au lieu d'une soupe, un potage aux lentilles, pois, etc. Les haricots seuls ne sont pas, du moins généralement, usités en potage; mais rien ne s'oppose à ce que la cuisinière ou la ménagère végétarienne en compose un à son gré, et même on peut dire que les livres *ad hoc* ne lui servent que de direction, et que chacune d'elles a une manière particulière de faire qui est aussi bonne qu'une autre: *avec de bons produits bien conduits, on ne peut faire que de bons mets.*

A la saison, on peut, de même, employer les légumes seuls ou réunis. Les choux, poireaux, carottes, navets, petits pois coupés en petits morceaux, constituent tou-

jours, avec un peu de beurre ajouté quelque temps avant de servir, une très bonne **soupe jardinière**. On peut aussi en faire un potage et on conçoit, sans qu'il soit besoin de les décrire, les mille façons de les accommoder en ces deux manières.

Voici la recette d'une **soupe à l'oignon** rapide, et que l'on peut préparer en dix minutes : le temps de faire bouillir.

Prenez cinq ou six oignons assez gros, épluchez, coupez, de quatre ou cinq traits horizontaux et de deux verticaux et diamétraux, puis mettez-les frire jusqu'à rousseur dans demi-quart de beurre. Emplissez d'eau simple ou additionnée de moitié de lait bien pur et bien frais ; puis, au moment de l'ébullition, versez sur votre pain et couvrez le tout. Si vous n'étiez pas sûr d'avoir du lait récent, il vaudrait mieux ne l'ajouter qu'au moment de servir. Salez, un peu ou pas du tout, à volonté.

On peut aussi se servir, à défaut d'oignons, de poireaux coupés fin de même, ou d'échalottes, ou même de ciboules, et ajouter du fromage râpé.

Le chou est encore une ressource précieuse d'été et d'hiver pour la table frugale du végétarien ; il est plus ou moins sapide suivant les espèces, un seul peut faire les frais d'un repas complet et fort nourrissant ; car il contient beaucoup de principes azotés et nutritifs.

J'en ai déjà parlé au chapitre : « Des légumes ».

Voici la recette de la **soupe aux choux** végétarienne :

Prenez un chou, autant que possible frais cueilli et

non saboulé par les marchands, ôtez les basses feuilles, — que l'on peut ajouter quand elles sont propres, — ou qu'on peut mettre de côté pour faire des *asperges d'hiver* selon la recette citée au chapitre VI, lavez à l'eau froide pour ôter tout immondice : quand la pomme est suffisamment dégagée, couper en quatre en conservant la tige centrale, dont la moelle est fort succulente ; puis jeter, avec bouquet de poireaux, deux carottes, deux navets, plus ou moins, dans la marmite presque pleine d'eau ; donnez un fort bouillon, puis laissez mijoter deux heures au moins.

Faites alors roussir dans une casserole du beurre, — un demi-quart environ pour deux personnes, — ajoutez l'eau du chou, laissez prendre un bouillon et jetez sur votre pain comme à l'ordinaire. Le beurre qui n'a pas bouilli dans la marmite donne au plat un bien meilleur goût.

Cette soupe est — quand on peut avoir de bons choux d'espèce succulente — fort bonne et très nourrissante. J'ai déjà dit comment un seul chou pouvait suffire au repas de deux ou trois personnes d'appétit ordinaire. Il est quelquefois utile de *laver* le chou dans un peu d'eau bouillante ; cette pratique est usitée pour tous les légumes verts, dans le midi et même ailleurs. On prétend, par là, éviter la crudité qui donnerait des maux d'estomac aux personnes délicates.

Soupe aux poireaux et pommes de terre. — Il est certaines associations de légumes usitées par une routine qui a certainement sa raison d'être. Cette soupe a les qualités de l'autre et, de plus, les propriétés déter-

sives et dépuratives légères d'un de ses ingrédients, le poireau, un des meilleurs légumes qui soient.

Il y a deux principales manières de préparer cette soupe, une des plus appropriées par les temps de neige ou humides.

I. Prenez, pour trois personnes, cinq ou six beaux poireaux et autant de pommes de terre de moyenne grosseur, épluchez et lavez. Coupez les poireaux en segments de deux centimètres environ, plus ou moins. Mettez dans la marmite et faites bouillir, puis mijoter selon l'art un long temps, au moins deux ou trois heures et même plus; elle n'en est que meilleure, puis, au moment de jeter sur le pain, faites roussir du beurre avec quelques oignons et ajoutez-le; d'autres personnes y mettent alors du lait ou un jaune d'œuf. On peut écraser aussi les pommes de terre.

II. Dans la seconde manière, on fait bouillir le beurre roussi avec les deux légumes; cela donne un goût plus relevé : on sale à volonté. Le reste comme précédemment.

Soupe a l'oseille. — Mondez quantité suffisante de feuilles d'oseille bien fraîches, et mettez-les bouillir, comme dans la recette précédente, avec une petite quantité de poireaux hachés menus, qui ôtent au plat de son âcreté. On se trouve bien de faire cuire le beurre roussi avec les légumes. D'autres personnes font revenir l'oseille et les poireaux dans le beurre et font bouillir ensuite le tout. D'autres ajoutent au bouillon fait, moitié ou un quart de bon lait frais.

Cette soupe est fort rafraîchissante, surtout de la

première manière; c'est un demi-médicament avec lequel il vaut mieux se traiter que d'avaler des drogues répugnantes.

On peut aussi la relever avec un jaune d'œuf émulsionné dans un peu de vinaigre de cidre ou de raisin. Dans ce cas, on bat le blanc dans un peu d'eau ou même dans le bouillon, et on ajoute : il doit former des petits filaments blancs et non pas, au moment de jeter sur le pain, des grumeaux ou une masse.

Soupe à la citrouille. Coupez en tranches ou en petits morceaux quantité suffisante de citrouille ou de potiron bien propre. Mettez bouillir une heure environ, jusqu'à réduction en bouillie ou écrasement facile. On a jeté l'écorce et les pépins et l'espèce de tissu qui tient après. Mettez-y alors un peu de beurre et du sel et faites-lui donner encore quelques bouillons, puis faites bouillir du lait, quart ou moitié de l'eau employée, et sucrez-le avec du miel ou du jus de canne (1). Versez alors le lait dans la citrouille et remuez pour bien mélanger. Puis mettez sur le pain, couvrez, laissez couvert environ un quart d'heure pour bien tremper, et servez (1).

Certaines espèces de citrouille contiennent tellement de sucre qu'on peut aisément ne pas en mettre; il faut alors ajouter de l'oignon en tranches revenu dans le beurre. Là comme ailleurs, le sel associé au sucre, le

(1) Voy. chap. VII.

(2) Certaines espèces de potiron font une soupe plus succulente étant bouillies sans autre eau que celle qu'ils contiennent naturellement.

relève et même le fait paraître meilleur : le lait n'est pas indispensable, mais rend la soupe meilleure.

Soupe au lait. Prenez une pinte de lait pur et faites bouillir avec deux ou trois grains de sel et un morceau de sucre. Versez alors sur votre pain moitié de votre lait et le tenez chaud et couvert. Mettez alors cinq jaunes d'œufs délayés dans le restant du lait sur le feu, en remuant toujours. Dès que le lait s'épaissit, il faut de suite retirer et jeter sur le pain, puis servir. On rend cette soupe plus agréable au goût en y ajoutant, après ébullition, un zeste de citron.

On la fait aussi plus simplement sans œufs et avec addition d'eau en quantité variable. C'est un des plats où cela s'aperçoit le moins, mais il faut toujours du sucre, sans quoi elle serait trop fade. Cependant, certains végétariens ne mettent dedans, pas plus que dans toute leur cuisine, aucune épice ni condiment.

§ 2.

J'ai déjà dit que la *soupe* au pain appartient en propre à la cuisine française. Ce que l'on appelle de ce nom à l'étranger, ce sont la plupart du temps des potages assez compliqués, avec un mélange de sucre, de fruits, d'amandes, d'épices et de vin ajoutés à la mie de pain grillée dans le beurre ou aux amandes pilées, surtout en Allemagne, où, vu cet art culinaire échauffant, on comprend la réaction des végétariens, surtout contre le sel et les salaisons, dont ils abusent.

Mais l'abus n'est pas une raison pour se jeter dans l'excès contraire, et il y a longtemps que la sagesse des nations a dit :

In medio virtus.

Le sage est loin de tout excès.

Voici comme spécimen deux soupes d'outre-Rhin —
Soupes à la farine et à la bière.

Soupe à la farine. Faites roussir à sec et sans beurre de la farine de Graham ou autre dans une poêle ; délayez-la toute chaude dans une quantité de lait suffisante pour un potage, ajoutez du sucre et de la poudre de cannelle. Faites cuire ce mélange en tournant toujours. Au moment de servir, épaississez avec quelques jaunes d'œufs et jetez le tout sur des croûtons frits, des tranches de pain grillées ou du biscuit de mer concassé.

Soupe à la bière. Faites roussir 1/2 livre de pain blanc de ménage émietté dans du beurre frais, ajoutez-y un litre de bière forte, autant de bon vin rouge, de l'écorce de citron hachée, du sucre et quelques autres épices, laissez bouillir et jetez le tout sur des tranches de pain frites ou de biscuit concassé. Cette soupe, ayant bouilli, ne contient plus d'alcool libre.

Voici, pour terminer le paragraphe, deux soupes qui me viennent de Suisse : elles ont beaucoup d'analogie entre elles.

Soupe aux herbes. Après avoir épluché, lavé, égoutté et essuyé certaine quantité d'herbes telles que laitues, oseille, poirée, pourpier, cerfeuil, etc., et les

avoir hachées au couteau, les mettre sur un feu doux dans une casserole avec un bon morceau de beurre, les y tourner avec une cuiller de bois, et quand elles sont bien fondues, y mêler un peu de farine. Mouiller avec de l'eau, laisser bouillir un instant, puis, pour servir, lier avec des jaunes d'œufs et verser sur le pain en mettant les herbes dessus. (Lausanne.)

Consommé de légumes pour remplacer le bouillon de viande. Coupez un pied de céleri, un oignon, une échalotte, demi-navet, deux carottes, un poireau, demi-tête de choux en tranches minces, écrasez légèrement une gousse d'ail : Mettez dans une casserole un peu large 120 grammes de beurre fondu. Laissez-le venir bien chaud. Mettez 4 grains de poivre (?) et les légumes. Tournez sur un feu vif jusqu'à légère coloration de ceux-ci. Ajoutez alors deux litres environ d'eau, salez et laissez cuire pendant une bonne demi-heure à petit feu. Passez le bouillon dans une terrine où vous le laisserez reposer avant de le décanter et de le jeter sur le pain grillé; ajouter du cerfeuil ou persil haché.

On peut, pour le rendre meilleur, y ajouter au moment de le faire bouillir, une bonne poignée de pois trempés d'avance. Mais il faut faire bouillir plus longtemps et laisser davantage avant de décanter.

(Buchofer-Lausanne.)

Je trouve, dans cette dernière, une trop grande préoccupation d'avoir un bouillon clair, il n'en serait que plus nourrissant si on jetait sur le pain, légumes et pois, c'est une bien grande recherche et fort nuisible à la santé, que de vouloir trop alambiquer la cui-

sine et les mets. Et on voit, par la comparaison, que le système français est plus simple et se rapproche davantage du *naturel* que les autres.

§ 3.

Les *potages*, on le sait, diffèrent des soupes en ce que, dans ces dernières, le pain trempé est un ingrédient constant et indispensable, tandis que les premiers sont composés la plupart du temps, ou d'un seul principal, ou de plusieurs légumes, mais servis seuls et sans l'adjonction du pain, du moins en nature.

La quantité de potages que l'on peut composer avec des substances végétariennes est considérable et infiniment plus grande qu'on ne pourrait le croire dans le régime créophagique. Elle suffit amplement à le défrayer pendant toute l'année. Dans le livre d'alimentation végétarienne qu'a publié en allemand M. Hahn de la Obere Waid, près de Saint-Gall, et qui a près de 500 pages in-8, les potages — sous le nom impropre de soupe (*suppe*) — jouent un rôle considérable et prennent près d'un tiers du volume, etc.

On ne s'attend pas à ce que je les donne tous. La cuisine française, on l'a vu, est moins compliquée que les étrangères, et tous, en définitive, dérivent d'un petit nombre d'entre eux. Je ne donnerai donc que les recettes principales ou les plus usitées, laissant à chaque ménagère la satisfaction d'en faire de nouveaux en modifiant ou mélangeant mes recettes.

Potage végétarien au riz. Prenez trois cuillères de riz, lavez-les dans un peu d'eau froide, mettez-les dans un litre et demi d'eau. Quand elle commence à bouillir, ajoutez trois pommes de terre, un poireau coupé fin, demi-navet coupé fin, une feuille d'oseille, quelques rondelles de carotte, du céleri, mais pas de chou, il nuirait au goût. Deux heures de cuisson à petit feu, quantité suffisante de beurre fondu, qui se mettra petite quantité avec les légumes, le reste trois quarts d'heure après. Saler modérément.

(Madame P. Paris.)

Ce potage, quand il est réussi, possède un excellent goût et est très réconfortant et nourrissant.

Potage vermicelle à l'oseille. Faites cuire de l'oseille, selon l'art, avec un morceau de beurre. Quand elle est bien revenue, ajoutez quantité suffisante d'eau. Faites bouillir, jetez dedans le vermicelle. Une demi-heure d'ébullition à feu doux. Au moment de servir, tournez un jaune d'œuf à part avec de l'eau ou un peu de bouillon et ajoutez.

On peut associer l'oseille à tous les potages : riz, semoules, graines, pâtes, etc. (Madame P. Paris).

L'oseille a pour effet de corriger l'influence de ces potages qui est légèrement échauffante. Mais il faut l'employer en nature et éviter, pour cause de composition inconnue — ses préparations toutes faites d'avance.

Potage (suppe) aux pommes de terre. Faites bouillir dans de l'eau *salée*, une bonne quantité de pommes de terre, puis passez-les par un tamis de crin,

mettez demi-quart de beurre dans une casserole avec les pommes, une cuillerée de farine, et faites revenir pendant cinq minutes. Ajoutez d'abord 2/3 de lait, et ensuite l'eau nécessaire et faites cuire 10 minutes. Au moment de servir, ajoutez deux œufs entiers et un quart litre de crème. Mettez encore, si voulez, de petits morceaux de pain grillé.

(Madame Fischer-Dock (Saint-Gall).)

Julienne fine aux boulettes à l'œuf. Quantité suffisante pour dix personnes. Prenez une assiettée et demie de belles carottes rouges, trois quarts de pommes de terres, deux grandes tomates, un demi-pied de céleri, deux poireaux, un oignon, un bouquet de persil, un fort chou-rave, une demi-tête de choufleur et une tête de chou frisé ordinaire : tous coupés en morceaux; cent cinquante grammes environ de petits pois, faites revenir le tout dans un demi-quart de beurre pendant une demi-heure. Ajoutez l'eau nécessaire et faites cuire deux heures et demie. Après faites passer le tout à travers un tamis étamé, assez gros, et remettez-le dans la casserole pour le faire bouillir pendant cinq minutes. Servez alors après avoir ajouté au potage les boulettes suivantes :

Battez quatre œufs entiers et les ajoutez à un demi-litre de lait, faites cuire au four jusqu'à bonne consistance et ajoutez au précédent en morceaux de la gros-seur d'un œuf de pigeon. — Madame Fischer-Dock (Saint-Gall).

Ceci est de la cuisine raffinée, mais quand ce potage est bien réussi par une bonne cuisinière végétarienne,

il est fort capable de convertir à la doctrine le créophage le plus endurci.

Potage (suppe) aux pois jaunes. Prenez quantité suffisante de pois secs, ajoutez dix grammes de tapioca par couvert, du beurre; on fait cuire les pois à l'ordinaire et on passe à travers un tamis, puis on met le beurre et le tapioca cuit à part et on donne au tout un bouillon d'environ cinq minutes, et on sert, salant modérément. — Madame Fischer-Dock (Saint-Gall).

Potage au blé vert. Prenez vingt-cinq grammes par couvert de semoule au blé vert (1), beurre, sel, etc. Jetez la semoule dans l'eau bouillante en tournant toujours, laissez cuire huit à dix minutes; puis ajoutez des œufs bien frais battus avec un demi-verre de crème épaisse et le beurre un peu avant. Il faut un œuf pour deux couverts. — Madame Fischer-Dock (Saint-Gall).

Ce potage est fort bon, il a un petit goût aigrelet fort appétissant (2).

Potage aux pois cassés à la française. Prenez quantité suffisante de pois cassés, lavez et mettez dans la marmite; faites bouillir au moins cinq à six heures. Pour peu qu'ils ne soient pas de l'année, même

(1) La semoule de *blé vert* est un produit allemand; c'est du blé cueilli avant maturité et desséché, il fournit de fort bons potages rafraîchissants.

(2) Il faut remarquer que quand dans leurs potages les Allemands font entrer le pain, c'est sous forme *grillée*; le grillage a pour effet de transformer l'amidon de celui-ci en dextrine, ce qui en fait un nouvel aliment et qui lui donne de la succulence. En France cet usage n'est pas général. C'est un perfectionnement à emprunter à nos voisins.

au bout de ce temps ils ne sont pas encore souvent très cuits ; il faut alors les avoir mis tremper, dès la veille, dans un peu d'eau tiède. Vers la fin de la cuisson, on ajoute un peu de beurre frais, on écrase, on passe et on sert.

Quelques personnes y ajoutent des petits morceaux de pain carrés et frits : ce qui constitue la *purée aux croûtons*.

Le pois est un des légumes les plus nourrissants. Ce potage est simple : on se trouve bien, en général, de ne pas alambiquer la cuisine, l'estomac la supporte mieux.

Potage riz au lait. Prenez cinquante grammes environ de riz, bonne qualité, par couvert, lavez et mettez dans de l'eau ou de l'hydrogala, faites bouillir environ deux heures, vers la fin mouillez avec du bon lait bouillant et servez. On peut y ajouter une liaison de jaunes d'œufs, ou du zeste de citron.

Potage aux haricots rouges. Faites cuire des haricots rouges avec du sel, deux ou trois oignons, passez en purée et mouillez avec le bouillon de cuisson. Ajoutez du beurre et versez sur des croûtons frits.

Potage aux marrons. Faites cuire un cent de marrons ou de grosses châtaignes et décortiquez-les, faites alors revenir dans du bon beurre, trois ou quatre oignons et mouillez avec du bouillon de haricots ou de lentilles. Faites de nouveau bouillir les marrons pendant un quart d'heure environ dans un tiers de celui-ci. Ensuite écrasez-les, sauf, si l'on veut, ceux qui sont restés entiers, et faites une purée avec les deux parties

restantes du bouillon. Au moment de servir, ajoutez quelques cuillerées de lait. (Docteur B.)

Ce potage est très réconfortant.

Potage au céleri. Lavez et coupez par petits morceaux du céleri en assez grande quantité, faites-le blanchir et cuire ensuite avec eau, sel, quelques condiments si l'on veut, ajoutez de la purée du légume et jetez sur des cubes ou tranches de pain frit.

Potage julienne à la française. Prenez carottes, navets, panais, poireaux, céleri, du cœur de chou que vous coupez en petits filets, de l'oseille, laitue cerfeuil, que vous hacherez un peu, des pois verts ou de petites fèves : faites cuire à moitié avec du beurre. Mouillez de bouillon de haricots ou de consommé de légumes ci-dessus ; achevez de cuire, ajoutez de la purée de lentilles ou autre si vous voulez mettre à consistance voulue, salez et servez. On peut aussi épaissir avec un peu de riz.

Potage au pain ou panade. Prenez du bon pain de ménage, blanc ou bis, coupez par tranches et faites-le bouillir pendant une heure environ dans une quantité suffisante d'eau, ou mieux de bouillon de haricots. Ajoutez un peu de bon beurre ou un peu de lait, et servez à consistance molle du tout; on peut aussi y casser un œuf que l'on bat avec le potage au moment de servir. Ce potage est léger et nourrissant.

Potage au potiron. Faites cuire du potiron ou de la citrouille à l'ordinaire, ajoutez deux ou trois oignons revenus dans du beurre selon l'art, — puis servez après une légère recuisson. On peut y ajouter, selon besoin

ou convenance, de l'hydrogala (1), du lait, un œuf ou du sucre, ou même de la farine ou de la mie de pain grillée.

Potage aux carottes. Mettez dans de l'eau ou du bouillon de légumes : des carottes et des pommes de terre, un gros oignon, un peu de céleri, du sel ; faites bien cuire, passez à la passoire, ajoutez du beurre et servez.

Ce potage est aussi connu sous le nom de *purée Crécy*.

Potage au melon. Faites bouillir et cuire la chair d'un melon brodé moyen, coupé par morceaux dans un litre d'eau, versez melon et bouillon dans une casserole où vous avez fait frire un oignon, salez, quelques grains de poivre sont nécessaires pour s'opposer à la vertu froide et fébrifante de ce fruit. Mêlez à de la mie de pain et servez.

On prépare de même les potages au *concombre*, *tomates*, *chicorée*, *laitues*, *oignons verts* etc., etc., ou tous autres analogues sans qu'il soit besoin de s'étendre davantage.

(1) *Hydrogala* — mélange de lait et d'eau en toutes proportions.

CHAPITRE VI

Divers autres plats végétariens.

§ 1.

C'est un fait d'observation banale autant que vulgaire, et négligé généralement à force d'être réel, que la santé du corps et même de l'esprit est la récompense assurée de la sobriété unie à la simplicité; mais il y a encore un autre agent, non moins sûr de ce bien, le premier de tous, c'est l'abstinence de ce produit usé, la chair morte, et à ce point de vue, on peut dire que ce livre remplit une lacune et répond à un besoin, car aucun membre du corps médical moderne n'a donné un traité *pratique* d'alimentation comme celui-ci, et les livres de cuisine ne sont que des traités de goinfrerie, surtout quand ils sont faits par des gens qui ignorent les lois de l'hygiène.

En effet, l'expérience nous démontre que ceux qui suivent ces trois règles du bien vivre ne sont, pour ainsi dire, jamais malades, et que leur vieillesse se termine naturellement et sans infirmités; c'est là l'état normal de l'homme, et c'est une vérité parfaite que ces

deux propositions du savant Flourens : « *L'homme ne meurt pas, il se tue* ; » — « *Le cours normal de la vie est de 100 à 150 ans,* » — axiôme que des gens ineptes ou sans réflexion ont voulu tourner en ridicule.

Je n'ai pas à examiner ici si, dans l'état actuel, la chose s'est faite ou peut se faire d'une manière strictement exacte. Mais il est certain qu'autrefois, quand le luxe était concentré dans la classe noble, il y avait beaucoup plus de *longèves* (*longaevi*) qu'aujourd'hui et c'est pour cela que les moralistes de tout temps ont tonné contre lui et l'ont, à juste raison, accusé de pervertir les hommes et de les amoindrir de toute façon : cette vérité est hors de contestation pour qui veut réfléchir : et il n'est personne qui ne puisse, plus ou moins, rendre témoignage de la grande vieillesse à laquelle parvenaient nos pères, de leur santé plus robuste, de leurs habitudes plus sobres ou plus végétariennes qu'aujourd'hui, et de la fécondité de nos aieules, alors que les familles de 18 et 20 enfants étaient presque partout la normale ; et cela en dépit d'une statistique aux calculs trompeurs qui prétend que la vie moyenne a augmenté de durée. Mais malgré leur grand intérêt, ce n'est pas ici le lieu de traiter ces questions, quoique l'alimentation ait sur la durée de la vie l'influence la plus grande.

Dans ce chapitre, nous ne comptons pas donner toutes les recettes de plats que l'on peut composer avec des légumes, du beurre et des œufs, ou les substances qu'emploient ordinairement les végétariens : elles grossiraient inutilement le volume, et ce n'est pas ici

un traité complet de cuisine, mais avec celles que nous citerons, toute ménagère peut en les prenant comme types, aisément composer la nourriture simple de chaque jour et la varier suffisamment, car l'estomac n'aime pas à consommer toujours le même plat et la variété est une règle de nature qui a son importance et qui ne contribue pas peu à faire préférer un régime, quel qu'il soit, bien que, comme nous l'avons déjà dit, il ne faille pas pousser cette recherche à l'excès.

In medio virtus.

Le Bien entre les deux extrêmes, — dit un proverbe latin déjà cité, — et le tout est une question de sagacité et de bon choix.

§ 2.

Les **petits pois verts** sont un excellent légume de saison, très nourrissant, et dont le goût sucré flatte beaucoup le palais : quand on peut les cueillir dans un jardin et les préparer de suite, à bonne maturité, avec du bon beurre et bien frais ; ils forment un excellent manger, dont la succulence est inconnue des gens de grande ville qui n'en ont que des fanés ou cueillis avant maturité. Il y a différence du tout au tout, et pour la santé, entre un bon et un mauvais produit. C'est là une vérité, banale à force d'être vraie, et dont l'oubli, plus fréquent qu'on ne croit, cause bien des malaises qui dégèrent à la fin en maladie, et

qu'on attribue souvent à toute autre cause qu'à la vraie.

Petits pois au beurre. Mettez dans une casserole deux litres de pois avec un quart de beurre, un peu de persil ou un cœur de laitue, trois ou quatre petits oignons, salez ou sucrez à volonté, mais fort peu si vous le faites, remuez, faites bouillir à petit feu une heure, ajoutez alors un morceau de beurre manié de farine et servez. Il faut enlever le bouquet de persil, mais on peut laisser la laitue : d'autres ménagères y mettent au moment de servir une liaison de deux ou trois jaunes d'œuf.

Petits pois à l'anglaise. Mettez de l'eau dans une casserole et faites-la bouillir. Mettez alors dans l'eau les pois avec sel à volonté, un peu de ciboules et une branche de *Menthe poivrée*. Quand ils sont cuits, égouttez dans une passoire, mettez sur un plat avec un quart environ de beurre que vous laisserez fondre sur les pois en servant.

Cette manière est moins bonne que l'autre, mais peut servir à varier. Il ne faut pas jeter l'eau de cuisson, qui peut, comme j'ai déjà eu occasion de le dire, servir à tremper une soupe ; car il est certain qu'elle retient presque tous les principes solubles du pois, le sucre, les extractifs, etc.

On traitera de même les haricots verts, les secs, les fèves, lentilles, etc., etc. L'important, comme je ne saurais trop le répéter, c'est d'avoir de bons produits. — Chaque ménagère fera varier, plus ou moins l'assaisonnement, le temps de cuisson, emploiera même quel-

que recette ou tour de main à elle connu et qu'on ne peut point enseigner dans un livre. Sa cuisine, pourvu qu'elle suive cette règle, sera toujours bonne et salubre pour la santé.

Voici maintenant quelques recettes plus compliquées que je rapporte pour donner une idée des cuisines végétariennes étrangères; mais mon opinion personnelle est que la plus simple est la plus saine, et que l'estomac se trouve toujours fort bien de ne pas alambiquer trop les plats, ni trop manipuler les substances : par là on flatte quelquefois le palais, mais on s'expose à trahir l'estomac, et il ne faut pas en abuser.

Plum-pudding au froment. — Prenez cent grammes de raisins de Corinthe bien lavés et cent grammes de raisins de caisse, 200 grammes de mie de pain, émiettée aussi fin que possible, ni tendre ni trop rassis. Faites fondre 100 grammes de bon beurre frais pour opérer le mélange, un peu de sel, deux œufs battus, un peu de lait, 75 grammes de farine. Pétrir le tout assez longtemps, le tasser dans une forme qui ferme bien ou le mettre dans un bol graissé au beurre, ou bien encore attaché dans une serviette saupoudrée de farine, et faites cuire dans l'eau bouillante pendant six à huit heures.

Soufflé Brabançon. — Faites fondre un demi-quart de beurre et ajoutez une grande cuillerée de farine et un quart de litre de lait. Mettez le tout au feu et tournez. Laissez refroidir : ajoutez alors quatre jaunes d'œuf, 125 grammes de fromage de gruyère et

un peu de parmesan râpé; battez bien les blancs en neige et ajoutez-les; beurrez une forme lisse, et mettez cuire pendant une heure au bain-marie.

Faites une sauce blanche aux champignons, et versez-la sur le soufflé au moment de servir : on peut également mettre une sauce tomate ou une sauce brune.

Le riz n'est pas utilisé en France autant qu'il mériterait de l'être; car il ne faut pas oublier que dans d'autres pays, l'Inde, les colonies espagnoles, etc., il forme la base ou presque toute l'alimentation. Cela tient sans doute à ce que son amidon compact n'est pas digéré par nos estomacs trop délicats.

Mais on peut le rendre plus soluble, et par conséquent plus digestible, en convertissant cet amidon en dextrine : ce qui se fait en portant les grains de riz à une température de 210 degrés, et cela s'exécute quand on les fait — ce qui s'appelle — *sauter au beurre* à un feu vif, en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'ils soient devenus, de blancs, *roux*. On peut, avec le riz ainsi traité, obtenir toutes les préparations que l'on fait avec l'ordinaire, et surtout le *riz baba*, un saccharin dont nous parlerons dans le chapitre suivant, et qui a obtenu un grand succès aux banquets végétariens de Lemardelay, à Paris.

Timbale végétarienne. — Faites une sauce avec de la farine, du beurre et du bouillon de poireaux. Mettez-y des petits pois, des têtes d'asperge, des champignons, de petites carottes, des choux-fleurs, etc., tous légumes que l'on aura, au préalable, fait cuire séparément.

On sert cette garniture seule, ou dans une timbale faite avec de la pâte feuilletée au beurre.

(Lemardelay.)

§ 3.

Je dois prévenir que les auteurs de quelques-unes des recettes suivantes se sont préoccupés de les faire ressembler, pour l'apparence sinon pour le fonds, à celles de la cuisine créophagique. — Innocente supercherie qui fait beaucoup parler les crédules !

Macaroni au blanc de poule. — Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel. Mettre le macaroni et le laisser cuire une heure à feu doux ; d'autre part, faire fondre un gros morceau de beurre dans une casserole et y ajouter une cuillerée à bouche de farine en délayant bien. Mouillez tout doucement avec du lait sans une goutte d'eau, sel, poivre, et, la sauce une fois liée, la laisser cuire dix minutes. Pendant ce temps, égoutter soigneusement le macaroni, le remettre dans la casserole et verser la sauce dessus : faire cuire, sans ébullition, le tout dix minutes. Au moment de servir, délayer un ou deux jaunes d'œuf dans une tasse avec quelques gouttes de lait, verser sur le macaroni et servir.

(Mélanc.)

Maquereaux en capilotade. — Choisir des groseilles à maquereaux assez vertes, les éplucher, les mettre cuire dans une casserole de cuivre ou un poëlon de terre avec un quart de verre d'eau et un quart

au moins de sucre par livre. Les laisser cuire ainsi à petit feu pendant une demi-heure ; les passer au pilon dans une fine passoire.

Laisser refroidir dix minutes, ensuite ajouter un jaune d'œuf cru et bien remuer pendant cinq minutes. Servir tout à fait froid.

Grenouilles aux épinards. — Pour huit personnes, prenez : deux petits pains de 5 centimes, deux cuillérées à soupe de persil haché et autant de cerfeuil, cinq œufs, une once de beurre frais, une bonne assiette d'épinards.

Les feuilles d'épinards doivent être échaudées légèrement et placées sur un tamis. Coupez les petits pains en tranches fines et trempez-les dans du lait ; exprimez, ajoutez le persil et le cerfeuil mijotés dans un peu de beurre.

Prenez les œufs, brouillez-les et ajoutez-les à la masse avec le beurre en ayant soin de bien remuer.

La farce ainsi obtenue est enveloppée par petits paquets, de la grosseur d'une *grenouille*, dans une feuille d'épinard que l'on replie avec soin, pour que la farce ne puisse s'échapper (1).

Graissez une casserole avec du beurre frais, un peu d'eau, et mettez-y vos grenouilles que vous y laisserez pendant une demi-heure.

Faites la sauce suivante : deux onces de beurre frais, deux onces de farine, l'eau de cuisson des grenouilles

(1) Ces épinards appartiennent à une espèce à grandes feuilles légèrement velues, peu connues en France, et que l'on cultive à Saint-Gall, en Suisse.

avec deux tiers de lait. Cuisez votre sauce en y ajoutant deux jaunes d'œuf, de la crème, et servez sur vos grenouilles. (Saint-Gall. M^{me} Fischer-Dock.)

Turbot végétarien. — On fait une bonne omelette avec des œufs et un peu de farine. Séparez les jaunes et battez les blancs en neige, puis mêlez le tout. On peut mettre une cuiller à soupe de farine pour quatre œufs. On fait cuire l'omelette des deux côtés; on la roule en forme de turbot, et on l'arrose d'une sauce blanche aux câpres. (Une Ménagère lausannoise.)

On voit, par cette recette et la suivante, que l'usage en Suisse est d'ajouter de la farine ou d'autres ingrédients à l'omelette. Cela lui donne plus de consistance que celle de France, laquelle même, quelquefois, on ne fait cuire que d'un seul côté, et on bonifie aussi le goût. C'est une innovation à préconiser à nos ménagères, ne fût-ce que comme variante.

‡ 4.

Uto-Staffel omelette. Prenez une cuillerée de farine et tournez avec un demi-verre de lait. Ajoutez le jaune de trois œufs et mêlez, en salant légèrement.

Battez en neige les blancs et ajoutez-les à la pâte, de consistance un peu ferme. Coupez cette pâte par bandes, et faites frire à la poêle dans du bon beurre.

Servir saupoudré de sucre.

(Uto-Staffel (Zurich), Madame Fornée de Grulhe).

Salmis de Champignons. Choisir de petits champignons de couche ou autres : comestibles; lavez, pour

plus de sûreté, dans de l'eau vinaigrée, épluchez, rincez à l'eau claire, et faites sauter dans une casserole avec beurre, jus de citron, sel, poivre, pendant dix minutes.

Prendre des artichauts bien frais, tailler les cœurs et les laver, puis les mettre cuire dix minutes dans l'eau un peu salée, égouttez.

D'autre part, faire fondre du beurre avec une cuiller à café de farine, mouiller de demi-verre de vin blanc et demi-verre d'eau, et mettre cuire dans cette sauce le tout pendant vingt minutes.

On prend un jaune d'œuf, un peu de jus de citron, du persil haché très fin, remués dans une petite quantité de sauce, puis on verse, sur les artichauts et les champignons dans la casserole, après l'avoir retirée du feu. — On sert.

Choux farcis. Pour dix personnes, prenez cinq têtes de choux, grosseur ordinaire, deux oignons, deux œufs durs, trois œufs brouillés, trois œufs crus, trois petits pains de cinq centimes, trois onces de beurre, trois onces de panure.

On épluche les choux feuille par feuille, et, arrivé à l'intérieur, là où les feuilles sont petites, on met de côté ce qui reste. Les feuilles sont légèrement échaudées, sur un tamis, pour qu'elles restent entières.

L'intérieur de la tête de chou est haché finement, sans être cuit, et passé, avec les oignons, dans les trois onces de beurre, on y ajoute les petits pains qu'on a fait tremper dans du lait pour les ramollir, en même temps que les œufs brouillés et les œufs crus.

Ensuite, on prend un saladier de la grandeur d'une tête de chou, et on y dépose, dans une serviette, des feuilles de chou la pointe au fond et la base sur les bords ; sur cette couche on étend une épaisseur d'un centimètre à peu près de la farce ci-dessus, on y jette de la panure et de l'œuf dur haché menu.

Sur cette couche de farce, on pose une nouvelle couche de feuilles, puis une de farce comme précédemment, et on continue jusqu'à ce que le saladier soit plein.

Alors on réunit les quatre coins de la serviette, on lie fermement avec une ficelle et on fait cuire la tête ainsi obtenue dans une casserole avec de l'eau, pendant trois heures, mais en observant que la tête ne soit pas entièrement recouverte par l'eau qui la cuit, laquelle on doit toujours maintenir au même niveau.

Au moment de servir, on fait une sauce comme suit : trois onces de beurre frais et autant de farine, un tiers de l'eau de cuisson du chou, deux tiers de lait et de crème, quatre jaunes d'œufs, le jus d'un demi-citron. Passez la farine au beurre puis ajoutez peu à peu l'eau de chou et le lait : immédiatement avant de dresser, on ajoute les jaunes d'œufs, la crème et le jus de citron. (Madame Fischer-Dock.)

Asperges d'hiver. Prenez des côtes de feuilles de chou tendre et posez-les en botte dans une casserole. Faites bouillir avec de l'eau pendant trois heures et bien couvert, puis préparez avec des œufs, de la farine, de la crème, etc., une sauce blanche à l'ordinaire ou avec quelques capres olives, etc., et servez. (Docteur B.)

Peut être utile, pendant l'hiver, pour changer l'ordinaire des légumes secs.

Matelotte d'oignons. Mettez, dans de l'eau bouillante, de gros oignons épluchés et les y laissez un instant. Retirez, égouttez et placez-les l'un contre l'autre dans une casserole ; puis prenez poivre, sel, quantité suffisante, bouquet garni, faites roussir à part, avec un peu de bon beurre, et jetez-y un peu d'oignon émincé.

Mouillez alors de vin rouge, laissez lier la sauce, passez-là et jetez sur les oignons.

Mettez la casserole, ainsi composé, sur un feu doux, et quand les oignons sont cuits, terminer par un cornichon haché menu et un filet de vinaigre.

Disposer, dans un plat, autant de croûtes de pain grillé qu'on y a fait d'oignons, en placer un sur chacune d'elles et masquer le tout avec la sauce.

Pour que les oignons se tiennent entiers, il faut avoir eu soin, en les épluchant, de ne pas couper les pointes jusqu'à la chair. (De Latreille.)

Il faut observer que le vin étant bouilli ne contient plus d'alcool, et qu'il a, alors, des qualités légèrement astringentes.

Rôttes d'épinards. Faites blanchir des épinards, pressez-les et les passez au beurre, mouillez avec du lait ou de la crème, puis mettez dans une casserole avec beurre, sel, sucre, etc. et faites cuire en tournant avec une cuiller d'argent ou de bois, ajoutez une pincée de farine pour épaissir un peu. — Prenez des tranches de pain sur lesquelles vous étendrez vos épinards refroidis, unissez avec de l'œuf battu,

passez le tout, faites frire de belle couleur et servez.

(Alexandre Dumas.)

En été, les épinards sont âcres; on peut, dans ce temps, les remplacer par des feuilles de betteraves. On prend les jeunes feuilles, on ôte les queues et les côtes, en tirant au rebours comme pour les épinards, on fait cuire et on accommode exactement de même.

Le cresson de fontaine, cuit et accommodé de la même manière, leur est presque égal en bonté. On peut aussi se servir des jeunes pousses d'orties, qui forment, au mois de mars, moment de la première pousse, un légume vert précieux en cette saison et de goût aussi fin et analogue.

On peut encore employer, comme succédané, les jeunes feuilles et pousses de sarrasin ou blé noir, de la poirée, etc.

Les épinards sont un des légumes les plus salutaires au corps et dépuratifs, le populaire les appelle : « Le balai de l'estomac » et leur usage ne peut que consolider la santé.

Les jeunes pousses de houblon se servent au printemps en place d'asperges, mais leur gracilité fait qu'elles se mangent difficilement en *branches*, on les prépare plutôt à la sauce blanche.

Asperges de houblon aux petits pois. Cueillez les jeunes pousses du houblon jusqu'à la limite où elles se cassent à la main et n'ont pas de filaments, ratissez et coupez-les en petits morceaux d'un centimètre environ, puis faites bouillir un peu dans l'eau :



Mettez-les ensuite égoutter dans une passoire, et traitez-les à la manière des petits pois du commencement du chapitre.

On peut aussi, sans les couper, les jeter dans l'eau bouillante puis les écraser après cuisson et les mêler avec un peu de l'eau d'ébullition et du bon beurre, à la manière des épinards.

On traite, de la même façon, les sommités de *fougère*, *d'ortie*, etc.

§ 5.

Le *choufleur* est fort nourrissant. Voici la manière de le faire cuire avant de l'accommoder.

Epluchez et lavez. Jetez dans l'eau bouillante où vous aurez mis une poignée de sel et un peu de farine délayée dans un peu d'eau, ce qui les entretient blancs : quand il fléchit sous le doigt, il est cuit ; retirez de l'eau et mettez égoutter, — puis, accommodez selon l'art.

L'*artichaut* est aussi un fort bon légume, mais funeste, dit-on, du moins quand il est cru, à la voix des chanteurs qui est au contraire éclaircie par le *siffilage* d'un œuf (Voyez le Chapitre IV). Voici les préceptes pour sa cuisson :

Coupez les bouts des feuilles, la queue, les feuilles dures du dessous, placez-les au fond d'un chaudron ou d'une casserole, dans de l'eau bouillante qui ne les couvre qu'aux trois quarts, avec sel, poivre, bouquet

garni et, si l'on veut, un peu de beurre, il faut avoir soin de les couvrir d'un couvercle. Quand une feuille sur laquelle vous tirez se détache facilement, ils sont cuits. Retirez alors de l'eau, mettez égoutter sens dessus dessous, ôtez le foin et accommodez-les à la sauce blanche ou autre qui vous plaira.

La *chicorée*, la *laitue*, les *cardons*, le *céleri*, l'*oseille* se font cuire pareillement dans l'eau simple ou avec du sel, un peu de farine, etc. Comme précédemment, ils se mangent cuits ou en salade.

Le *fenouil doux* est d'un usage général en Italie, et on aurait tort de ne pas en introduire aussi l'usage en France où sa culture est facile, à la manière du céleri qu'il peut remplacer, en été, dans toutes ses préparations de cuisine. De plus, on le mange à table en place de radis quand ils manquent. On le sert dans un bol de verre où il y a de l'eau et son feuillage orne agréablement les tables.

Les *concombres* se jettent, fendus en quatre, épluchés, et par morceaux de la longueur du petit doigt, dans l'eau bouillante avec du sel et un demi-verre de vinaigre : lorsqu'ils sont cuits, on les égoutte dans une passoire et sur un linge blanc, car ce légume ne saurait être trop égoutté, puis on les accomode. Ils se mangent aussi en salade avec du vinaigre de pommes ou de raisin et de la bonne huile d'olives.

Les *aubergines*, les *tomates* s'emploient directement et sans cuisson préalable.

Le *potiron*, la *citrouille* et le *giraumon* servent à faire des potages et des soupes dont nous avons déjà parlé.

Mais on peut aussi en composer avec du beurre, de la crème, farine, jaunes d'œufs, une purée qui se sert comme entremets.

Le *navet* se blanchit d'abord dans l'eau simple bouillante, puis s'accommode en purée, au sucre, au beurre, avec sauce blanche, etc.

La *carotte* est un des légumes frais d'hiver, les meilleurs en cette saison par ses qualités rafraîchissantes et nutritives : il passe pour l'antidote de la jaunisse et pour favoriser les fonctions du foie, on le traite comme le navet : il contient beaucoup de sucre, et certaines espèces servent à sa fabrication ou en sont assaisonnées naturellement.

Les *betteraves* se font cuire dans de l'eau ou au four, elles se mangent en salade, seules ou associées surtout à la chicorée préparée dans l'obscurité dite « barbe de capucin », qui, seule, est fort amère et à la saveur de laquelle elles s'associent en la corrigeant. On peut aussi les préparer à la sauce blanche ou au beurre, avec ou sans cuisson préalable.

Les *salsifis* et les *scorsonères* se jettent d'abord dans l'eau vinaigrée, puis se font bouillir dans beaucoup d'eau avec du sel et de la farine ; puis on les frit dans une pâte de crêpes (voy. le chapitre suivant), ou on les met à la sauce blanche ou même en salade.

Les *patates*, qu'il ne faut pas confondre avec la pomme de terre, sont des racines de saveur sucrée, de forme très allongée et assez grosse. Elles sont fort délicates dans nos climats : quand elles ont une odeur de rose, elles ne peuvent se garder longtemps. On les fait

frire comme les salsifis ou au beurre comme les pommes de terre.

Il en est de même des *topinambours*, que l'on fait cuire comme le légume suivant.

La *pomme de terre* est un des plus précieux légumes qui soient. On devrait plutôt l'appeler *pain de terre*. — Du reste, les Anglais s'en servent en cette qualité, et, chez eux, il le remplace parfaitement dans l'usage que nous en faisons. Leur pain de blé alors n'est plus qu'un entremets, un hors-d'œuvre et ne ressemble pas d'ailleurs au nôtre.

Voici la manière de les faire cuire, quand on veut qu'elles remplacent le pain.

Mettez-les dans une marmite de fer avec de l'eau et du sel, retirez-les aussitôt qu'il sera possible de les peler. Otez la peau. Videz ensuite le récipient et remettez-y les pommes pelées. Placez alors la marmite bien couverte sur le feu, et laissez-les jusqu'à parfaite cuisson sans les découvrir trop souvent. S'il y en a quelques-unes de rissolées, elles n'en sont que plus appétissantes.

Les manières d'accommoder les pommes de terre sont innombrables. Je ne les décrirai pas ici. Les ménagères végétariennes sauront leur mettre une sauce appropriée. — Mais la manière la meilleure, celle qui leur conserve leur arôme le plus délicat, c'est aussi la plus simple, dite :

Pommes de terre en robe de chambre. Lavez les pommes, et mondez soigneusement, puis sans essuyer, mettez à nu, dans une marmite de fer et sans

eau, sur un bon feu en ayant soin de les couvrir hermétiquement. La vapeur produite par l'eau de combinaison des pommes et celle du lavage, étant surchauffée, suffit à les cuire d'une manière fort égale et sans les *laver* comme fait l'eau avec laquelle on les cuit habituellement. On les mange ensuite, soit avec un peu de sel, ou du beurre, soit même en nature et cela constitue alors un plat que les végétariens les plus intransigeants ne sauraient réprover.

Les *truffes* peuvent se manger seules, cuites sous la cendre chaude, enveloppées dans cinq ou six morceaux de papier que l'on mouille après : leur donner une heure de cuisson à l'étouffée.

Les *champignons* de couche, les *morilles*, les *chantrelles* jaunes, etc., peuvent se consommer soit en nature, soit cuits avec du beurre, après nettoyage et vérification, et sans eau : celle qu'ils contiennent quand ils sont frais suffit. On peut y ajouter aussi une liaison de jaunes d'œufs et de crème. Quand on est timoré ou incertain faute de connaissances botaniques, on peut les laver et même les cuire avec de l'eau vinaigrée. Certains expérimentateurs ont prétendu avoir mangé sans danger, grâce à cette simple précaution, les champignons les plus vénéneux, fausse oronge, agaric, etc., il ne serait pas prudent à une ménagère de les imiter. — On assaisonne et cuit de même des algues marines, des lichens, etc., etc.

CHAPITRE VII

Plats sucrés, Gâteaux, Saccharins, Desserts, etc., etc.

§ 1.

Un proverbe populaire prétend que le sucre ne fait du mal qu'à la bourse.... D'autre part certains végétariens le proscrivent et le remplacent par le miel, qui a l'avantage incontestable, dans nos pays, d'être plus naturel... — quand lui aussi n'est point adulteré, — c'est qu'ici comme partout, la sophistication et l'amour du lucre, qui l'engendre, jouent leur rôle désorganisateur. L'hygiéniste et le médecin répondent à cela que le vrai sucre, au jus de canne, est innocent des dyspepsies, des échauffements, des dégoûts d'aliments et des accidents de toute nature que les végétariens reprochent à celui des raffineurs, et que le sucre, ce condiment si recherché, rentre dans le cadre des substances utiles à la santé et nécessaires au corps, de sorte que les végétariens ici ont raison et que le proverbe n'a pas tort.

Je n'examinerai pas la question de savoir à quoi tient cette différence entre les deux produits, et si le

raffinage, qui blanchit à la chaux et défèque au noir d'os, n'y introduit pas du saccharate de chaux ou des poisons d'origine animale ou putréfiée, si les sucres d'origine hétéroclite, betterave, carotte ou phlegmes sirupeux d'origine chimique y altèrent la qualité de la cassonade de canne à sucre qui, en vertu de la loi, arrive brute du pays d'origine, car je ne veux pas faire un traité de saccharification. (Voir aussi le chapitre IX.)

Je constate seulement qu'à Bordeaux, par exemple, qui est le port principal d'arrivage des sucres bruts des colonies, bien des habitants le consomment en nature et sans qu'il ait passé par le noir d'os ni la chaux des fabricants (1).

C'est ce produit saccharin, le seul qu'on puisse avoir dans le commerce aussi peu manipulé ou adultéré que possible, que je désigne dans le cours de cet ouvrage sous le nom de *jus de canne à sucre*. Car, en Europe, on ne peut guère se procurer la canne elle-même, qui remplirait évidemment mieux l'indication végétarienne d'employer toujours des produits purs et non falsifiés ou gâtés; et il faut se prêter aux circonstances autant que possible.

Le jus de canne, malgré son apparence parfois jau-

(1) Un autre proverbe prétend qu'il ne faut pas voir raffiner le sucre, sans quoi on n'en mangerait pas. — Je le crois sans peine, et il est impossible qu'un produit soit sain à l'estomac quand, à toutes les causes d'infériorité de qualité que j'ai dites, s'ajoute l'action de la chaux, du noir animal ou d'os plus ou moins pourris, etc., il en reste toujours quelque chose, et cela rend malsaines les préparations faites avec ce condiment si recherché et si délicat quand il est pur.

nâtre, qui ne flatte pas l'œil, a, quand on le goûte, une saveur bien autrement suave et sucrée que le sucre en pains des raffineurs ; car il n'y a que ressemblance et non pas identité entre le goût de la canne des colonies et celui des racines européennes saccharifères, betteraves, carottes, etc., ou des phlegmes chimiques, les créoles mêmes, qui viennent en France, ne peuvent pas du tout se faire à notre sucre blanc, ils préfèrent le leur, et à juste raison.

Cette particularité n'est pas ignorée de certains confiseurs qui n'en emploient pas d'autres pour les bonbons que chacun trouve délicieux, sans que l'on se rende généralement compte du pourquoi.

Comme pour les précédents chapitres, je ne donnerai pas tous les plats que l'on peut faire ; je renvoie aux livres de cuisine, qui, en cela, ne diffèrent guère des traités étrangers, puisque ce livre est le premier dans son genre qui ait été publié en France.

La seule recommandation qui y soit nouvelle, c'est d'employer le jus de canne, qu'on pourra se procurer chez des marchands sous le titre de *sucre des Antilles*, *cassonade Bourbon* ou *Havane*, etc., et aussi de faire sur le feu les plats où il entrerait de l'eau-de-vie, du rhum ou des alcools : la partie enivrante et excitante est alors évaporée, et il ne reste dedans que l'arome propre qui peut servir à améliorer le mets quand l'autre partie a servi à dissoudre ou à dissocier certains ingrédients, etc. On ne l'aura, du reste, employée qu'en petite quantité, et, de la sorte, elle ne peut pas nuire à la santé.

§ 2.

Quand on n'a pas de sucre de canne, on peut le remplacer par de bon miel ; on sera étonné de la bonne saveur de ses préparations. Comme le premier, il sert à faire certains bonbons renommés, notamment le *nougat de Montélimar* et d'autres ; il est la base du saccharin suivant, qui, au banquet de 1881, a obtenu un grand succès ; du pain d'épices végétarien, etc.

Ruche amygdaline. — Mondez soigneusement une certaine quantité d'amandes douces, ôtez la pelure puis ayez dans un récipient peu profond une couche de miel dur, de trois centimètres d'épaisseur ; piquez dessus les amandes à moitié ou aux deux tiers de profondeur. Passez le tout rapidement au four et servez.

Riz-baba. — Prenez du riz dextriné suivant le procédé du chapitre précédent. Couvrez dans une casserole avec de l'eau ou du bon lait. Faites bouillir en agitant constamment et maintenant toujours le liquide au même niveau ; aromatisez avec de la vanille ou du citron.

Quand le riz est cuit à point, on le verse dans un plat ou un moule bien beurré ; on saupoudre de sucre de canne en ajoutant deci delà un petit morceau de beurre ; on passe au feu dessus et dessous, et on sert dans un plat.

Ce gâteau peut se manger chaud ou froid à volonté.

Je ferai observer, pour le saupoudrage, que le sucre de canne naturel, se trouvant sous forme de petits

cristaux jaunâtres ou blancs, est tout préparé pour cet usage. La couleur varie suivant provenance. Généralement, celui qui provient de Bourbon est de teinte plus jaune que celui de la Havane ; ce dernier est aussi plus sec, plus sablonneux. Une bonne sorte est le mélange des deux par parties égales ; car les deux saveurs, mielleuse de l'un et plus suave de l'autre, se fondent ensemble pour former un arôme tout à fait délicat, que ne possèdent nullement les sucres indigènes.

Crème de fécule. — Battez un jaune d'œuf dans un bol, ajoutez six cuillers à café d'eau froide et mélangez : versez deux cuillerées de fécule ou mieux une de tapioca dans un peu d'eau froide ; puis jetez dans une petite quantité d'eau et faites bouillir jusqu'à consistance de gelée compacte. Mouillez alors avec du lait jusqu'à épaisseur voulue, sucrez avec du jus de canne ; ajoutez, si vous voulez, un arôme, vanille ou autre.

Très réconfortant pour un estomac délicat.

Un petit peu de sel fait ressortir davantage les saveurs sucrées et ne peut avoir aucun inconvénient.

Crème au caramel. — Prenez un demi-litre de lait, deux œufs, soixante grammes de sucre pilé. Faites brûler le sucre avec très peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit brun-clair ; puis ajoutez lentement deux tiers de lait. Battez bien les œufs ; ajoutez-y un peu de lait bien chaud et par cuillerées et versez le tout dans le lait de la casserole, en ayant soin de bien tourner et de battre jusqu'à ce que la cuisson commence. Passez le tout par un tamis, et laissez refroidir avant de servir.

(M^{me} F. Dock.)

Pain d'épices végétarien. — Faites fondre sur le feu deux tiers de miel avec un tiers de cassonade Bourbon ; écumez. Ajoutez un quart d'amandes pilées, un peu de gingembre, quelque peu d'écorce de cédrat confite coupée en petits filets, etc. Mélez et pétrissez avec autant d'une farine composée de seigle et de blé par moitié qu'il en faudra pour faire une pâte épaisse que vous laisserez très peu fermenter en y introduisant un peu de levain de seigle préparé. Dressez en pains carrés-longs, et faites cuire pendant une heure dans un four à chaleur modérée. On peut coller, sur les côtés, des demi-amandes mondées, ou des petites tranches de cédrat, ou d'angélique.

D'autres personnes y mettent tout farine de seigle et tout miel ; mais alors c'est presque un médicament, de propriétés relâchantes. (*Cuisine anglaise végétarienne.*)

Le « Vegetist Dietary » met, comme dans presque toutes ses recettes, du bicarbonate de soude. On sait que je m'oppose à ce qu'on introduise, dans l'estomac, ce produit chimique, qui, malgré les propriétés divinisantes qu'il doit à son acide carbonique, y laisse en définitive, après l'évaporation de celui-ci, un alcali caustique, ou même un savon, qui est loin d'être un aliment, bien au contraire, et dont l'usage, abusif, doit être répudié par l'art culinaire français s'il veut conserver la première place que chacun lui reconnaît.

§ 3.

Le *chocolat* est un des aliments les plus complets ;

car il contient, de nature, toutes les substances nécessaires au corps. Cependant on l'accuse d'être échauffant, mais je pense que ce reproche ne peut s'adresser qu'à celui dans lequel des fabricants, pour dissimuler la qualité inférieure ou l'avarie, mettent des épices en quantité. Du reste, il en est ainsi de beaucoup de substances, lesquelles, inoffensives en état de nature, ne nuisent que quand elles ont passé par les manipulations. C'est là une vérité à laquelle on ne fait, certes, pas assez d'attention, lorsqu'on se hâte de proscrire une substance pour des accidents qui ne sont pas son fait, à elle en propre.

Donc, le seul chocolat qu'on doit employer, c'est le naturel, torréfié et dégraissé, mais sans addition de sucre ni d'épices quelconques. On y ajoutera du jus de canne en quantité suffisante ou quelque peu de vanille; mais il faut éviter les épices incendiaires. On en vend, en poudre, qui est ainsi tout préparé pour les crèmes, gâteaux saccharins nombreux, où cet aliment, à la fois délicat et nourrissant, joue un rôle apprécié du palais des gourmets.

Cet aliment, pour avoir tout son arôme, demande d'être agité quand on le prépare; de là les moulinets en bois de diverses formes, usités autrefois, qui provenaient du Mexique, patrie de la succulente fève, et que l'on abandonne aujourd'hui bien à tort.

Voici la recette d'une crème-type au chocolat :

Crème au chocolat. — Prenez demi-livre poudre

de chocolat, mouillez d'un peu de lait (1) et faites cuire dix minutes. Retirez du feu, ajoutez un litre de bon lait bouillant, du sucre quantité suffisante. Cassez dans un vase cinq ou six jaunes d'œufs et un entier. Battez, passez, — si vous voulez, — dans un tamis bien propre ; puis versez le tout, mélangé selon l'art, dans un plat ou dans des petits pots, et faites prendre au bain-marie.

On peut, de la même façon, faire ainsi des crèmes à la *vanille*, au *citron*, à l'*orange*, au *café*, au *thé*, à la *menthe*, au *caramel*, à la *fleur d'oranger*, à la *rose*, au *céleri*, aux *amandes*, et même au *madère* ou autre vin blanc de fort bouquet. Dans quelques-unes, comme celles au citron, à l'orange, bigarrade, etc., il faut observer qu'on ne doit mettre le zeste qui donne le parfum qu'après l'ébullition du lait, car il tournerait si on négligeait cette précaution ; mais ce ne serait pas une raison pour rejeter le mets, car le lait ne peut se digérer que lorsqu'il est *caillé* par le suc gastrique, et cette opération, quoique prématurée, n'enlèverait pas le parfum du plat, qui ne serait, tout simplement, pas bon pour un diner d'apparat ni pour la bouche d'une petite maîtresse, mais ne serait pas laissé de côté pour cela par un végétarien ; lequel sait bien qu'avec des produits purs et sains, on ne peut faire que des plats bons pour la santé.

(1) Certaines personnes emploient de l'eau pour fondre le chocolat c'est une erreur, cela équivaut évidemment à employer du lait falsifié par addition d'eau, le goût du plat en est changé.

On fait aussi, avec du bon lait tiédi sur le feu et un petit morceau de présure, des fromages instantanés qui peuvent servir, mélangés avec divers ingrédients, à préparer des saccharins de goût exquis. Je renvoie pour cela aux traités spéciaux, car tout ce dans quoi n'entre pas la chair morte et des excitants ou épices trop fortes est salulaire pour l'estomac.

§ 4.

Comme pour les précédents paragraphes, je ne m'entendrai pas sur les gâteaux que l'on peut composer avec de la farine, du beurre et des œufs additionnés de diverses substances, amandes, noisettes, noix du Brésil ou autre, etc. Ils sont innombrables, et, si les ingrédients sont de petit nombre, la manière de les combiner est des plus étendues et bien moins restreinte que ne se l'imaginent les créophages. Je ne puis, à propos d'eux, que faire la même observation, que j'ai souvent répétée dans ce volume touchant la qualité des produits.

Voici la recette de gâteaux suisses, de goût excellent et très reconfortants; ce qu'ils doivent à la présence de l'avoine, une céréale dédaignée, et bien à tort, des Parisiens, mais à laquelle les étrangers, même les Français de Bretagne et d'ailleurs, rendent parfaitement justice.

Petits pains végétariens. — Prenez demi-livre de gruau d'avoine et un tiers de farine de froment, le tout

récent. Pétrissez avec de bon lait, ou mieux de la crème; ajoutez cent grammes de jus de canne ou cassonade blanche de Bourbon et un quart de petite cuiller de sel fin pour rehausser le goût du sucre.

(On a l'habitude d'y ajouter, dans le pays, l'inévitable bicarbonate de soude, dont l'usage abusif s'est répandu partout comme une lèpre; on sait pourquoi je le proscriis.

On peut remplacer le sel chimique par un peu de levain de bière bien frais et récent.)

Mélangez dans la pâte deux onces d'amandes douces de *mendiants* décortiquées, pilées, et pétrissez-les avec : ou remplacez par des noisettes, des pignons de pin maritime, des parafias ou noix du brésil, etc.

Pétrissez et mélangez bien le tout pendant un quart d'heure, puis laissez fermenter la pâte à une température douce pendant trois à six heures, selon la saison.

Divisez alors en petits gâteaux sur des plaques de tôle ou dans des moules en fer blanc graissés avec un peu de beurre frais, et mettez au four pendant une demi-heure environ, en surveillant attentivement la cuisson.

Ces gâteaux ne se mangent pas sortant du four, mais quand ils sont tièdes ou refroidis. (Une dame végétarienne de Lausanne.)

Bouillie d'avoine à la bretonne. — Prenez de la farine d'avoine fraîche et *non blutée* : le gruau ou farine privée de son n'a ni le même goût ni le même pouvoir nutritif, donnés par les principes solubles de celui-ci : mouillez d'eau et mettez dans le nouët d'une

serviette de fil que vous tordez plusieurs fois en mouillant toujours : Quand vous avez obtenu ainsi quantité suffisante de pâte liquide, vous la mettez dans un poëlon de fonte, et exposez à un feu vif et clair en tournant toujours avec une cuillère ou un bâton de bois, sans vous arrêter un seul instant. Quand elle est cuite, c'est-à-dire environ au bout d'une heure, vous retirez du feu et vous laissez refroidir jusqu'à chaleur supportable.

Mettez alors au milieu un bon morceau de beurre frais, et servez dans son poëlon, essuyé ou rendu propre et sur un sous-plat, à la manière de la Bretagne, dont c'est le plat de résistance dans les fermes ou même les villes. (Une ménagère végétarienne de Bretagne.)

Ce plat suffit pour un repas, il est excessivement nutritif. Nous avons déjà vu que des populations l'apprécient à sa juste valeur. La farine d'avoine commence à être employée à Paris pour la nourriture des enfants, mais à l'état de gruau, qui a un goût fade, n'est pas à beaucoup près, aussi apte à cet usage que la farine avec le son ci-dessus, et n'est bon que pour faire des gâteaux, des saccharins, que les ménagères expertes trouveront sans qu'il soit besoin d'autre chose que ces indications.

Avec des amandes, noix, noisettes, pignons, etc., du sucre et quelques blancs d'œufs, on compose des gâteaux auxquels on donne des noms variés, mais qui ne diffèrent entre eux que par le parfum que l'on y met, un tour de main spécial, une forme ou une apparence différente, etc. Je n'en donnerai que quelques recettes typiques, chaque ménagère intelligente est parfaite-

ment capable d'en composer d'autres à sa fantaisie. Si les produits sont de première qualité, le résultat ne peut qu'être bon, quand la faiseuse est exercée.

Cotignac. C'est un bonbon populaire, économique et bien connu dans le centre de la France, où il n'est guère de ménage qui n'en fasse pour contenter les enfants. Il se prépare simplement avec de la cassonade que l'on met cuire sur le feu jusqu'à consistance sirupeuse épaisse, et où on ajoute des morceaux concassés de noix sèches. On coule ensuite le tout dans de petites capsules formées de fragments carrés de carte ou de papier fort repliés à angles droits.

Ce bonbon de dessert a beaucoup de rapport avec la *Ruche amygdaline* du commencement du chapitre, mais c'est à cause de cette parenté entre les divers plats sucrés et même les autres, que nous ne nous étendons pas sur les diverses manières de les préparer. — Il ne faut pas confondre avec le cotignac dit d'*Orléans*, qui n'est qu'une gelée concentrée de coings, desséchée et conservée en boîtes.

Au lieu de noix et de cassonade que l'on prenne du miel épaissi de blanc d'œufs, et des amandes, cela constitue le célèbre *nougat de Montélimar*.

§ 5.

Des religieuses de la capitale de la Lorraine étaient en possession depuis deux siècles, de la recette pour préparer, d'une manière tout à fait succulente, un plat

de dessert que l'on trouve chez tous les confiseurs, et il paraît qu'aucun d'eux ne pouvait égaler ceux des bonnes sœurs, que l'on appelait pour cette cause les Sœurs Macarons. Peut-être y avait-il quelque tour de main habile, impossible à décrire dans un livre. Mais si leurs produits étaient supérieurs à tous les autres, c'est sans doute qu'elles n'employaient que des ingrédients d'excellente qualité, de toute fraîcheur, et qu'elles ne les mettaient en vente que quand ils étaient récents, n'imitant pas le marchand qui, pour ne rien perdre, mêle produits jeunes et vieux sous prétexte qu'il « faut que tout passe ».

Macarons de Nancy. Faites sécher et pilez dans un mortier de marbre 200 grammes environ d'amandes et 50 grammes d'amères dont vous aurez détaché la peau en les passant à l'eau chaude, hachez très finement un demi-once de pétales de fleurs d'oranges fraîches *et cueillies sur l'arbre* en mêlant avec du sucre de Bourbon pilé partie d'une livre.

Mêlez alors et faites une pâte avec le reste de votre livre, un peu de râpure de citron ou de vanille première qualité, et deux ou trois blancs d'œuf frais et battus. Cette opération doit être faite avec une spatule de bois.

Quand la pâte est bien homogène, vous en prenez avec la spatule, de petites parties égales que vous disposez sur une feuille de papier blanc. Glacer et faire cuire à four doux sans ouvrir qu'au bout de dix minutes, en ne laissant au four pas plus d'un quart d'heure.

Macarons de fleurs d'orange. Prenez une once

de fleurs d'oranger fraîches — il ne faut prendre que les pétales et rejeter la partie centrale verte qui est amère, hachez avec un peu de sucre pilé, et mêlez dans un mortier avec deux blancs d'œufs et une livre de pareil sucre; — quand le mélange est fait, vous disposez la pâte en petits pains ronds ou carrés d'environ cinq centimètres que vous faites cuire à four doux pendant quinze minutes environ. Ce gâteau peut se conserver toute une année, mais il est meilleur frais que trop vieux, comme du reste tous les produits pris dans leur ensemble.

Comme remarque générale pour tous ces saccharins et desserts, je dirai qu'il est d'observation constante qu'un peu de bon sucre, pris en petite quantité, joue pour l'estomac le rôle d'un léger excitant et fait passer les aliments qui y causeraient une sensation de pesanteur par manque de digestion; de plus, toutes ses préparations se ressentent plus ou moins de cette qualité et sont excellentes pour la nutrition — mais l'abus est nuisible surtout quand on n'est pas bien sûr de la qualité.

On introduit quelquefois dans certaines pâtisseries ou gâteaux du *carbonate d'ammoniaque* destiné à leur donner une apparence factice de légèreté ou de bon levage; les ménagères soigneuses devront laisser ce « remède » dans la pharmacie d'où il est tiré par l'esprit de lucre et de sophistication contre lequel je m'élève si souvent dans cet ouvrage.

Le miel ne doit pas non plus être pris en trop grande quantité, car à hautes doses il est purgatif. Certains

tempéraments ne peuvent pas en supporter la moindre quantité, et il ne faut pas oublier que, soit en vertu de l'hérédité, soit par notre propre faute, nous nous sommes donnés souvent des susceptibilités individuelles d'estomac qui font que ce qui plaît ou fait du mal à l'un répugne ou est inoffensif pour l'autre; — dans l'air vicié des grandes villes, on est aussi plus délicat, plus difficile, de digestion plus laborieuse que dans celui des champs qui ne contient que peu ou point de microbes; il n'y a même rien de tel, pour bien digérer, qu'une promenade d'une heure au grand air. Mais nous nous étendrons davantage sur ce sujet au chapitre de l'*air respirable*.

Crêpes bretonnes. Délayez quantité suffisante de farine blanche ou bise additionnée d'un peu de farine de Graham, de son, ou mieux de recoupe (1) dans de l'eau à température de la pièce (15° cent.) avec quelque peu de sel; battez énergiquement avec la main jusqu'à ce que vous ne sentiez plus de grumelots et que la consistance soit liquide. Le tout dans une grande terrine qui permette de faire tourner facilement la masse.

Vous avez, préalablement au battage, ajouté trois œufs par livre, vous secouez le tout ensemble, jaunes, blancs et farine, et c'est dans cette opération que les ménagères emploient le « tour de main » qui rend les crêpes plus ou moins bonnes.

(1) Dans certaines parties de la Bretagne, on se sert d'un mélange de farine de froment, d'avoine et de blé noir.

Ensuite vous prenez avec une poche ou grande cuiller à soupe, une quantité de pâte que vous étendez sur une tuile plate en fonte épaisse, beurrée et suffisamment chauffée d'un feu clair. On se sert pour cela d'une espèce de râteau plein en forme de T. Quand vous jugez qu'elle est cuite d'un côté, vous la saisissez avec une sorte de couteau en bois, mince et fort long (1), et la retournez dextrement, en mettant au milieu de la poêle gros comme une noix de bon beurre frais et *dur*, et le recouvrant avec la crêpe sous laquelle il doit s'étaler et s'imbiber en fondant lentement. (Une ménagère végétarienne de Bretagne bretonnante.)

Cette simple préparation donne un aliment fort sain qui se peut conserver plusieurs jours et se mange froid ou réchauffé ; en Bretagne il est fort usité.

En Normandie on emploie pour les crêpes la farine de sarrasin mélangée ou pure, mais on fait les crêpes dans une poêle et sans les instruments dont j'ai parlé. On bonifie quelquefois la pâte avec quelque peu d'eau-de-vie ou de rhum, elle en est plus légère, car le feu fait évaporer l'alcool, et il ne reste que l'arome.

Quand on sert la crêpe, il faut la saupoudrer de sucre havane, pilé ou non : — on conçoit que cette addition, celle d'eau-de-vie dans la pâte, etc., ajoute beaucoup à sa succulence et en fait un excellent saccharin.

(1) En dialecte breton, *selicen* ou *spanel* : le râteau et le couteau à crêpes jouent un rôle singulier dans les superstitions de Bretagne, comme la fourche de charrue, etc. (Voir E. Souvestre, le *Foyer breton*, superstitions populaires.)

CHAPITRE VIII

Fruits récents et Fruits conservés, Fruits secs, etc.

§ 1.

L'homme, de sa nature, est granivore et frugivore ; aussi, ce chapitre pourrait-il être placé après celui du pain comme on fait dans les tableaux synoptiques des classiques du végétarisme. Mais la place importe peu, et quiconque voudra avoir soin de sa santé saura bien donner aux fruits dans son alimentation l'importance qui leur est due.

Les fruits sont une des plus précieuses ressources que la nature nous donne, soit qu'elle ait été aidée et dirigée par l'art du jardinier, soit qu'elle nous donne d'elle-même ces succulents *réservoirs* d'alimentation, préparés la plupart du temps pour servir à ses transformations, et que nous nous approprions en vertu du « droit à la vie », que possèdent tous les êtres.

Dans la plupart des fruits frais, la prévoyante nature a mis à la fois boisson et nourriture solide, satisfaisant ainsi les deux principaux besoins du corps. Ces sortes de *magasins* pouvant se conserver pendant un

certain temps, se transporter, etc., avec certaines précautions, il en résulte une grande commodité pour leur usage ; mais aussi, pour beaucoup d'entre eux, et suivant la loi qui s'applique à tous produits conservés, une diminution de qualité plus ou moins rapide.

En effet, il arrive forcément que les fruits que l'on veut transporter sont cueillis avant maturité, talés, saboulés dans les paniers, outre la détérioration que leur font subir les marchands qui les gardent trop longtemps pour les vendre plus cher, etc. Toutes ces causes font qu'il y a une différence considérable entre les fruits qu'on peut récolter dans le jardin d'origine, à pleine maturité, non pollués ni abimés par toute sorte de manipulations, conservant encore la fleur de leur duvet primitif, et ceux que le commerce accapare et nous livre en cherchant à réaliser sur eux un lucre qui va toujours croissant.

Il est heureux cependant que l'homme ne puisse guère entrer pour rien dans leur manière d'être, et que ce précieux produit soit uniquement l'œuvre de la nature... c'est cela qui lui conserve ses réelles qualités : et pourtant la fraude, sinon la falsification, joue là aussi le rôle auquel nous sommes forcés de faire si souvent allusion, car l'ingéniosité du commerce donne par diverses manipulations, à des noix vieilles par exemple l'apparence de la fraîcheur en les passant dans une eau alcaline, à des pommes de terre germées et hors de vente une nouvelle virginité, etc., etc., ou mille autres fraudes relevées dans les dictionnaires de falsifications : et c'est pour cela que, comme pour toutes

les substances alimentaires en général, il n'y a absolument pas d'autre moyen de garer soi et sa santé des pièges incessamment tendus par la cupidité, que de récolter soi-même. Je n'ai pas à m'occuper de savoir si la chose est facile à tout le monde, notamment aux habitants des grandes villes. Mais je le dis parce que cela est, et que nous sommes tout à fait à la merci de la bonne foi du commerce, pour toutes les choses que nous lui demandons et avec lesquelles nous entretenons la bonne santé de notre corps.

§ 2.

On verra au chapitre des Boissons, combien il est difficile, surtout dans les foyers de production microbique, de préserver celles-ci de l'action délétère de ces organismes malfaisants et ubiquistes, le fruit frais réalise par un don de la nature, ce desideratum. La **Poire** et les pomacées sont, de tous les fruits de l'Europe ceux qui remplissent le mieux cette indication :

Gardez une poire pour la soif,

est un proverbe populaire très ancien et qui exprime ces vérités d'une manière saisissante, en même temps qu'il est un vestige des habitudes végétariennes d'autrefois.

La bonne nature a distillé par les admirables organes de ses plantes l'eau du sol, et l'a déposé à l'état de pureté absolue, débarrassée de toutes les substances délétères

qu'elle pouvait contenir dans les cellules de ses fruits comestibles. On peut l'absorber de confiance, elle n'est chargée là, que de substances salutaires. Les microbes n'y pénètrent que quand on a voulu garder trop longtemps le fruit, quand on l'a maltraité, talé, etc. Alors il s'y développe une fermentation, une végétation microscopique spéciale, il *bletit* d'abord, puis enfin se pourrit et se détruit (1).

Dans les climats chauds, une certaine plante, le *Nepenthes distillatoria*, offre au voyageur altéré, et dans une poche spéciale de la fleur, une tasse d'excellente eau qui peut servir de boisson. Dans nos régions tempérées, nous ne pouvons faire croître ce végétal que dans les serres chaudes, mais nous avons la poire, dont les saveurs variées peuvent contenter tous les palais et qui offre en outre l'avantage d'une conservation bien plus longue, lorsqu'elle est faite dans de bonnes conditions.

La poire, précisément à cause de sa qualité rafraîchissante, est un peu froide et lourde à digérer pour certains estomacs. On remédie à cela en trempant chaque morceau dans une tasse pleine de sucre de la Havane en petits cristaux blancs : une certaine quantité d'entre eux s'attache après elle, et la bouchee

(1) On remarque que, dans les foyers microbiques des villes, cette transformation a lieu dans un temps infiniment plus court que dans un air pur. Grâce à sa petitesse, l'infusoire pénètre partout, envahit tout, gâte tout. Nos ennemis invisibles sont les plus terribles de tous, car on ne peut s'en défendre, et même on ne s'en mêle pas et n'y fait pas généralement attention. On le subit et on en meurt sans le connaître.

en devient à la fois plus agréable au goût, et plus digestive.

Des ouvrages végétariens d'Allemagne et d'ailleurs préconisent, pour la sustentation du corps, « un fruit frais et du pain de graham ». Cette cuisine, vraiment économique, n'est à l'usage que d'un petit nombre, — il est certain, néanmoins, que si on peut s'y astreindre, on vivra de la vie des anachorètes, c'est-à-dire longuement et sans maladie. Par là, du moins, on n'absorbe pas d'eau *microbique* — puisque ce régime exclut les boissons — mais il n'est pas à la portée de tous, puisqu'on ne fait pas, partout, du pain de graham.

Il faut remarquer que l'Hagiographie nous apprend que les grands saints ont vécu de cette façon. On croit, généralement, que cette abstinence est au-dessus de la nature humaine, — c'est une erreur — on ne fait, dans le monde, pas du tout attention à la manière dont on se nourrit ; c'est une étude délaissée, aujourd'hui, que celle de l'influence des aliments sur le caractère, les mœurs, la santé physique et morale d'une nation, — et pourtant elle est féconde en résultats. — Mais ce n'est pas ici le lieu de développer cette thèse et de rechercher si, ayant suivi un autre régime, les saints, les anachorètes, les premiers religieux seraient arrivés à la perfection qu'ils ont atteinte.

Ce qui est établi par des observations nombreuses, c'est que l'ivresse des vins et des alcools falsifiés d'aujourd'hui, accompagnée d'une large ingurgitation de viande, est mauvaise et pousse aux querelles, aux disputes, au crime : celle du vin *véritable* est plutôt gaie,

portant généralement au fou rire, et c'est pourquoi les végétariens repoussent ces produits nécrophagiques et les alcools qui ne peuvent être employés, dans certains cas rares et pathologiques, que selon l'indication d'un médecin judicieux. On peut affirmer, sans crainte de se tromper, que si ces principes vrais étaient en vigueur partout, on ne verrait pas florir le mal : et que l'humanité pratiquerait, de toute part, le bien et la justice.

Cicéron disait :

Quid leges sine moribus.

Sans les mœurs, la loi est impuissante.

Et moi j'ajoute :

Quid mores, sine alimentis !

Ce sont les aliments qui font les bonnes mœurs.

On a vu que plusieurs savants confrères partagent aussi cet avis : car pour tout homme de bonne foi, la vérité est une.

§ 3.

La Pomme partage avec la poire les qualités rafraîchissantes qui les distinguent. Elle aussi, est éminemment propre à apaiser la soif. Nous traiterons, au chapitre X, des boissons salutaires et hygiéniques que l'on peut préparer avec ces deux fruits. Mais quand on est en droit de suspecter la provenance ou la fabri-

cation du cidre que l'on consomme, il vaut mieux, sans tant de préparations, s'adresser à la nature, qui ne trompe jamais et mordre dans une bonne pomme, fraîche et juteuse : on aura ainsi le boire et le manger. Ce qui n'empêche pas que le vrai jus de pommes à faire du cidre ne soit aussi fort salutaire ; car les pommes dites « à couteau » ou cultivées dans les jardins, n'en pourraient pas fournir un pareil en qualité à celui des pommiers hauts-vents de Normandie, par exemple, dont les fruits seraient, par contre, sur la table, une triste figure et ne flatteraient guère le palais.

Le Raisin est un autre fruit dont les diverses variétés noires, blanches ou grises sont toutes plus ou moins succulentes et salutaires. On sait l'usage que vont en faire les malades qui se rendent dans des endroits à vignobles pour faire une *cure de raisins*, dans certains pays (1).

L'effet n'en serait pas le même si le fruit était transporté : il faut qu'il soit cueilli et consommé sur place. Cette condition est de rigueur, et elle met bien en évidence de vérité ce que j'ai dit au commencement du chapitre sur la mauvaise qualité des fruits déplacés.

La Groseille, rouge ou blanche, possède de précieuses qualités pour apaiser la soif par son goût

(1) Le raisin avec le petit lait y forment la base d'une nourriture thérapeutique, et sans autres *drogues* obtiennent des résultats étonnants. Nous avons eu déjà l'occasion d'en parler, notamment au chapitre III, page 5.

légèrement aigrelet. Le jus de groseilles tordues dans un linge de finesse ordinaire et additionné d'un peu d'eau est précieux quand, dans l'été, la température est chaude et l'air lourd. Les malades et les fébricitants l'apprécient, et en sont réconfortés dans leur soif ardente : elle sert aussi merveilleusement dans les maladies putrides.

La Framboise ne pourrait guère seule servir à faire de boisson, son jus est trop épais ; mais ajoutée au précédent, elle forme une variante agréable et donne un hydrolat parfumé.

Le Cassis est une sorte de groseille noire d'un goût spécial et tout différent de la rouge ou de la blanche. Le suc exprimé de ses fruits se prescrivait autrefois dans les maladies des voies urinaires, lorsqu'il y a inflammation. On peut faire, avec ses feuilles, fraîches ou séchées, une infusion, sorte de thé qui a des propriétés diurétiques et apéritives.

La **Groseille à maquereau**, blanche ou rouge, ainsi nommée parce qu'avec ce fruit vert on fait une sauce verjus pour assaisonner ce poisson, qui était autrefois fort usitée : se mange fraîche ou cuite, contrairement à l'usage pour les deux autres variétés de groseilles. Le jus, si on le laisse fermenter, fournit une boisson fort saine et agréable.

La **Pruue** est un fruit doux, acidulé ou sucré, fort nourrissant, muni de vertus rafraichissantes et délayantes mais qui peut, si on en abuse, devenir trop laxatif : il est certain qu'en temps d'épidémie ou de choléra, il n'est pas prudent d'en absorber trop, surtout dans les

villes où ce fruit n'est livré à la consommation que de qualité notablement inférieure à celle qu'on peut avoir quand il est cueilli sur l'arbre et à parfaite maturité. Dans ce dernier cas, ces risques sont considérablement diminués, et ce fruit est précieux par ses qualités, que n'a pas altéré ce fléau de l'alimentation ; l'amour du lucre et sa conséquence : la sophistication.

Les horticulteurs comptent de noires, brunes ou blanches, plus de 250 variétés différentes. Je ne les décrirai pas ; une des plus précieuses, c'est la *couetsch* ou *couatche* de Lorraine, qui rapporte abondamment, se peut manger crue, et sert à faire à peu de frais, d'excellente marmelades, des gateaux, etc. : elle est une des plus propres à faire des *pruniaux* et on en retire en outre par distillation sous le nom de Kuetsch-Wasser, une eau-de-vie de fort bon goût qui peut servir au mêmes usages que celle de vin. L'*huile de marmote* bien connue dans les Alpes, est tirée de l'amande du *prunier de Briançon*.

La **pêche** est un des plus délicats et des meilleurs fruits de nos vergers, elle flatte à la fois la vue, le toucher, l'odorat, le goût : sa chair fondante et succulente, se marie bien au *bon* vin et la qualité excitante de l'un est corrigée par la frigidité légère de l'autre. Une pêche ou deux satisfont amplement le sentiment de la soif.

Comme pour le prunier, il y en a de nombreuses variétés.

Les fleurs ou les feuilles de pêcher servent à la dose d'une 1/2 once chacune, édulcorées avec du miel en

infusion dans 1/2 litre d'eau pour faire une purgation agréable, l'huile que l'on extrait de l'amande ne diffère pas de l'huile d'olive.

L'**Abricot** est originaire de climats plus chauds que les nôtres, et chez nous, il ne donne guère des fruits d'un parfum et d'un goût aussi exquis qu'en son pays d'origine. Néanmoins il est encore succulent.

On peut le confire dans du jus de canne ou de l'eau-de-vie, quand il est vert et que son noyau n'a pas durci : en maturité, on le mange cru, cuit, en compote ou en marmelade, on fait des confitures, des pâtes sèches qui se conservent longtemps. On tire aussi de l'huile de son noyau.

La **Cerise** est rafraîchissante, nourrissante et laxative, sa queue et ses feuilles forment la base d'une infusion diurétique précieuse dans la médecine par les plantes. Le suc de la cerise acidule ou *griote*, édulcoré avec du jus de canne ou du miel, convient comme celui de groseille, dans les mêmes cas. Les noyaux ou amandes concassés et infusés dans du vin blanc pendant vingt-quatre heures, forment une liqueur apéritive à petites doses.

Le fruit du cerisier est un des plus utiles et dont on peut tirer le plus de parti. Ce n'est pas sans raison que Lucullus, le fameux gourmet de l'antiquité, l'avait pris sous son patronage et introduit à Rome. Il se prête à bien des usages, est également bon cru, cuit, confit, en marmelade, en confitures, etc. On en fait du ratafia. Avec le jus de cerises, ajoutant les noyaux concassés, on obtient, pure ou sans fermentation, une liqueur fort

agréable. On sait que la *merise*, une de ses variétés, sert à préparer le *Kirchen-Wasser*, eau-de-vie violente, mais de propriétés carminatives et digestives précieuses à petite dose ou étendue d'eau, quand elle n'est pas adultérée, soit par addition de prunelles ou sorbes, soit autrement.

La fermentation qui a pour résultat la formation d'alcool dans le jus des fruits, le rend apte à se conserver quand on ne l'emploie pas avant. Consommées sobrement et en quantité modérée, ou avec quelque peu d'eau, ces boissons sont inoffensives, il n'y a que l'abus ou l'adultération qui soient nuisibles et causent tous les accidents que les végétariens leur reprochent.

L'Épine-Vinette. — C'est un exemple d'un fruit comestible et sauvage, c'est-à-dire venu sans le secours de l'horticulture ; il possède une saveur aigrelette qui donne un goût exquis aux confitures et aux sirops que l'on fait avec. — Quand il est encore vert il se confit avec du vinaigre, et remplace les capres comme condiment. — On mange aussi comme tel les jeunes pousses de l'arbuste, à l'instar des frondes de la vigne ou de la sauce verjus. Il mûrit fort tard et n'est jamais si bon que quand la gelée a passé dessus, c'est le dernier qui mûrisse des fruits frais de l'hiver, on est heureux de le trouver après l'arbre dans cette saison ou il n'y en a plus d'autres.

La **Cornouille** est comme le précédent, un fruit des bois, ce qui n'empêche pas qu'il ne soit très bon ; il a une saveur douce, un peu astringente et se consomme aussi en confiture ou dans le vinaigre. On le

mêle à d'autres fruits pour faire une boisson fermentée ou non, il sert à perfectionner le cidre et le poiré, et on retire de l'huile de son noyau ou de son amande.

La **Mûre** est un troisième fruit sauvage qui croit sur la ronce et qui a des propriétés astringentes fort utilisées en médecine, il est aussi rafraichissant et nourrissant, mais il n'en faut pas manger trop à la fois, car il donne, dit-on, des coliques; punition des intempérants et sanction de la sobriété.

On donne aussi ce nom au produit du mûrier, arbre aimé des vers à soie et qui contient beaucoup de sucre en même temps que des ferments très actifs, aussi la liqueur qu'on en retire, et que l'on fabrique par le même procédé que le vin, ne peut se boire longtemps fraîche, et elle sert à faire un vinaigre très fort et très agréable que l'on emploie dans l'art culinaire.

§ 4.

La **Fraise** tempère la chaleur de l'estomac et de la poitrine; elle constitue par son usage répété, une médication naturelle et fort efficace contre la gravelle et la goutte, suite *forcée* du créophagisme, on en compose des boissons agréables, on en fait des conserves délicieuses et, dans certains pays on les broie avec de l'eau de rose et du jus de citron, puis du jus de canne, et on compose ainsi une boisson délicieuse, à la fois rafraichissante et salutaire.

On les mange communément, soit sans assaisonne-

ment, soit avec du vin, quelques liqueurs alcooliques, comme de l'eau-de-vie, du rhum, du kirch : additionnés d'eau ou même de vinaigre de raisin, de pommes ou de mûres : mélangées avec des framboises, etc. La fraise passe pour être un peu difficile à digérer pour les estomacs délicats, lesquels ont besoin pour cela des assaisonnements que l'on mêle communément avec.

La myrtille est un fruit précoce, il mûrit généralement en mai. Elle possède une saveur douce mêlée d'acidité qui la rend agréable au goût, elle est rafraîchissante. Quelques personnes la mangent avec de la crème ou du lait, d'autres en font des tartes, leur jus est bon pour les ardeurs d'urine et pour la dysenterie. Les falsificateurs en teignent le vin blanc et cette fraude du moins n'a pas d'effet toxique. On en fait des confitures fort estimées et de couleur bleue ou violette intense.

On la trouve en Europe parmi les bruyères, mais c'est surtout en Amérique qu'elle se récolte à profusion, et, pendant deux ou trois mois de l'année, on la voit figurer sur la table des planteurs, qui en sont très friands.

La figue est non seulement un aliment sain et agréable qui fait presque la nourriture de certains peuples du midi, mais encore elle s'emploie comme médicament pectoral et adoucissant, en gargarisme, en cataplasme, etc. On peut en tirer un vin fermenté qui remplace l'autre, de l'eau-de-vie par distillation comme de tous les fruits sucrés, etc.

Elle se mange fraîche : quand elle est desséchée

elle constitue avec des raisins secs, des dattes, etc., la base d'un régime végétarien qui non seulement maintient en santé, mais peut servir à purger le corps de certains virus : le vénérien, diverses espèces de cancers, etc. Cette thérapeutique connue sous le nom de *traitement arabe*, n'est plus usitée en France, aujourd'hui que la médecine est livrée à la polypharmacie chimique, mais c'est à tort, car elle est fort efficace : elle donne des résultats qui protestent contre la prétendue incurabilité de la syphilis, qui fait loi dans la médecine officielle.

La caroube. C'est une sorte de gousse de longueur variable : un décimètre plus ou moins, et qui contient une pulpe de saveur mielleuse. Le caroubier croit en pleine terre dans le Midi. Les enfants, les pauvres gens en font une grande consommation, on le donne aussi aux bestiaux, etc. : ce qui prouve qu'elle a des propriétés nutritives analogues à celles de la précédente.

Les musulmans en font des sorbets, la mélangeant avec du réglisse, du raisin sec, etc. Elle sert aussi à confire les fruits, mais a parfois une vertu laxative.

Les dattes. Ce fruit est des plus utiles pour les populations de l'Asie et de l'Afrique, il forme presque toute la nourriture de ces peuplades, auxquelles le climat a inspiré la sobriété. On sait que le végétarisme le plus strict est pratiqué dans l'Inde de temps immémorial par les brahmes.

L'arbre tout entier est utilisé : on mange non seulement le fruit, mais encore les pédoncules et les spathes de la fleur mâle, les jeunes feuilles, la moelle des

jeune pieds; on retire, d'incisions faites à la base des feuilles, une liqueur blanche que l'on doit boire dans les vingt-quatre heures, car elle s'aigrit vite, et que l'on appelle *lait de palme*.

La noix, *noisettes*, *noix du Para*, *pignon*, *tournesol*, *noix de coco*, etc., sont des fruits de propriétés analogues : ils contiennent presque tous une huile que l'on peut récolter et qui sert comme succédané du beurre (1). On peut aussi les manger en nature, mais en petite quantité, selon le précepte de l'école de Salerne :

Unica nux prodest, nocet altera, tertia mors est.

Une noix, bon; deux, trop; trois te coûteront cher (2).

§ 5.

La châtaigne et le *marron* sont une excellente nourriture qui suffit presque à bien des gens en France, notamment dans le Limousin, l'Auvergne, les Cévennes, etc. Elle peut se conserver, desséchée au soleil, pendant un temps considérable. Quand elle est fraîche, on peut la faire bouillir au lait ou à l'eau, ou la glacer au sucre. On se trouve bien de mettre, dans l'eau qui la cuit, une tige de sauge, de menthe, ou de l'anis, ou un peu de sel, etc. Elle est aussi mangée communément rôtie, sous la cendre chaude ou dans une poêle à trous.

En Limousin, on les décortique par une exposition à l'eau bouillante, puis après on les fait cuire — sans

(1) Voy. chap. IV.

(2) Levacher de la Fenterie. Ouv. cité.

eau — dans un vase bien couvert et à feu doux. On en prépare aussi des potages (1), des purées, et quantité de plats. Mais de tous ceux-ci, le meilleur est encore la châtaigne ou le marron mangés *en nature*; certaines personnes même les consomment crus.

On peut aussi en composer une boisson fermentée ou en retirer du sucre.

L'**orange**, le *citron*, le *limon*. La saveur et l'usage de ces espèces sont analogues : dans les pays chauds, ils ont un goût bien autrement agréable que celui de ceux consommés dans le Nord, où l'on n'a que des fruits transportés. Elles servent à faire des boissons salutaires, rafraichissantes et succulentes, mais d'un tout autre goût que ce que l'industrie nous livre sous leur étiquette ; il vaut mieux les fabriquer soi-même avec les produits de la bonne nature, que ne conduit pas l'avidité du lucre : nous en traiterons au chapitre X.

Le **coing** ne peut se consommer cru, il est trop astringent, mais cuit il sert à faire, seul ou mieux mélangé avec moitié pommes, des marmelades et des confitures qui ont cette propriété : dont il ne faut conséquemment pas abuser et plutôt réserver comme médicament anodin.

On en fait aussi une liqueur, du vin et un sirop.

La **nèfle**, la *corme*, la *sorbe*, l'*alîze*. Ces quatre fruits, de la classe des astringents offrent, entre eux, cette analogie, qu'ils ne sont comestibles que quand ils

(1) Voy. chap. V.

ont *bletti*. La *nêfle* est à la fois rafraîchissante et fort nutritive. La *corme*, que quelques personnes préfèrent à la nêfle, sert à faire un cidre qui, sans eau, est très fort, mais étendu, constitue une boisson agréable.

La *sorbe*, baie ronde d'un rouge vif, sert, en Suède, à faire du cidre et de l'eau-de-vie. La pomme d'*alîze* se mange dans les mêmes conditions que la nêfle.

L'**ananas**, le *jujube*. Le premier de ces deux fruits possède une pulpe à goût délicieux qui, associée à petite quantité de kirch de cerises, ou autre alcoolique, sert à combattre la langueur qui accompagne les grandes chaleurs : seule avec de l'eau et du jus de canne, elle a aussi des propriétés rafraîchissantes, et on peut manger les tranches du fruit qui ont servi à faire la boisson,

Le *jujube*, qui se récolte dans le midi de la France, est nourrissant et agréable, quoiqu'un peu fade et sert, dans la médecine naturelle et même dans l'autre, à composer des tisanes fort utiles pour les affections de poitrine.

Le **melon** est un des fruits les plus délicieux de l'été, il est humectant, rafraîchissant, mais demande, pour bien passer, un peu d'épices ou mieux de sucre de canne. Il ne faut pas, cependant, en abuser, car il produit parfois des dysenteries fort rebelles. On peut en confire la chair au vinaigre de pommes ou de raisin et en faire, en hiver, des compotes agréables.

Sa graine sert, en émulsion, à calmer les coliques et on en tire une huile anodine et de propriétés adoucissantes.

La *Pastèque*, sous genre, comme le Potiron, de la famille des Courges, laquelle donne des fruits d'une grande utilité et dont nous avons déjà parlé (1); est un fruit très-aqueux et précieux dans les pays chauds; en Italie, il sert de boisson aux Napolitains qui se sustentent avec cela et un peu de macaroni. Sa chair, rouge ou blanche, est légèrement sucrée, acidule, et fond dans la bouche avec un goût délicieux, — dans le Midi il vient en plein air, mais plus au Nord il est nécessaire de le mettre sur couches.

Le jus de la pastèque se prescrit aux fiévreux qu'il rafraîchit dans leur ardeur; et ce fruit fut d'une grande ressource aux soldats français de l'armée d'Egypte. Sa graine et l'huile qu'on en tire ont les mêmes propriétés émollientes, calmantes, adoucissantes, etc. que celles de toute la famille des cucurbitacées.

Dans certains pays on prépare une boisson avec la pulpe pilée et fermentée, comme du reste on peut le faire avec toute sorte de jus de fruits sucrés; nous avons déjà eu occasion de le voir.

La **banane**, la *goyave*, le *lotus*, la poire du *laurier avocat*, le fruit de *l'arbre à pain*, etc., et tant d'autres, qui ne se trouvent qu'accidentellement dans nos climats et appartiennent à d'autres continents, ne sauraient, on le conçoit, figurer dans ce livre, bien qu'ils servent à la nourriture de leurs habitants.

(1) Voy. chap. V.

CHAPITRE IX

- Condiments. — Epices, sucre, miel, sel, vinaigres, etc., et autres.

§ 1.

Il est probable que l'estomac de l'homme à l'état de nature pouvait digérer sans condiments; mais il est certain que celui d'aujourd'hui ne saurait s'en passer absolument : d'autre part, il est non moins évident que l'abus en est nuisible, comme de tous les excitants, lesquels ne redonnent aux fonctions une énergie momentanée qu'aux dépens du fonds et de la force vitale.

L'usage des excitants alcooliques est absolument banni de l'ordinaire de ceux qu'en Angleterre et en France on destine à un travail forcé de longue haleine, sportistes, coureurs, vélocipédistes, etc., et celui des condiments et des épices est réduit à la petite quantité nécessaire pour faire digérer la nourriture forte et échauffante qu'on leur donne, car ils ont besoin de toute leur vigueur, et de toute leur robusticité.

On peut remarquer aussi que l'usage des excitants devient rapidement une servitude et, si l'on manque

de force morale, on se voit entraîné à en augmenter la dose de jour en jour, jusqu'à des quantités quelquefois étonnantes et qui seraient incroyables si l'observation des médecins n'en faisait foi.

Ces excès dans un sens amènent parfois réaction en sens contraire; ainsi le docteur Oidtmann, d'Aix-la-Chapelle, proscrit *absolument* l'usage du sel, même à petites doses (1). C'est là une sorte de paradoxe inadmissible dans nos sociétés civilisées du XIX^e siècle : et même la Bible, le plus ancien livre connu, témoigne que l'usage du sel est aussi vieux que le monde. Mais il faut en tirer une conclusion formulée dès le XII^e siècle par l'école de Salerne qui disait, proverbe déjà cité (2) :

*Urunt res salsa visum semenque minorant
Et generant scabiem, pruritum, sive rigorem.*

et s'en rapporter à ce que nous avons dit autre part :

In medio virtus.
Le sage évite tout excès.

Donc il est reconnu que celui qui pousse en ce sens l'*alsophobie* jusqu'au point que je viens de citer, ressemble à quelqu'un qui ne voudrait pas se servir de couteau sous prétexte qu'on peut se couper avec, point

(1) J'ai déjà eu occasion de faire remarquer (chap. IV) que le peu de sel qu'on ajoute aux plats a pour but de remplacer celui de combinaison, lexié par la cuisson.

(2) Page 23.

se baigner dans l'eau prétendant qu'on peut s'y noyer, etc., etc. Ce serait là empoisonner à plaisir son existence et c'est pour de pareils gens que La Rochefoucauld a écrit cette maxime :

C'est une ennuyeuse maladie que de conserver sa santé par un trop grand régime (1).

Du reste un végétarien n'a guère à craindre les accidents, fort réels, cités par le docteur Oidtmann, car ceux-ci sont dus surtout aux salaisons de viande dont on abuse en Prusse et en Allemagne, et qui, dans ce cas, donnent le scorbut et d'autres maladies tout aussi bien que sur un vaisseau où l'équipage n'a pas d'autre nourriture.

La santé n'est pas le résultat d'un régime strict qui puisse se formuler dans un livre ou se réduire en axiômes invariables. On l'obtient par des moyens quelquefois opposés en apparence chez divers sujets ; car la disposition du corps, les idiosyncrasies, sont aussi variables que les figures. La direction individuelle dans le sens normal est une des choses les plus difficiles qui soit ; par contre, c'est une étude des plus négligées, malgré son importance capitale. Partout la *fabrication de la vie* est laissée à l'arbitraire individuel, et n'est presque jamais dirigée suivant les lois de la bonne hygiène, qui, n'étant enseignées nulle part généralement, nous laissent dans un chaos alimentaire et culinaire vraiment nuisible à la santé du corps et de l'esprit.

(1) Maxime 282, édition in-18 d'Amsterdam, 1781, page 65.

Il est peu de gens qui s'inquiètent de l'influence de la nourriture sur toutes les choses de la personne humaine, ni qui puissent s'en rendre compte : aussi les connaissances que l'on acquiert sur cette matière sont ce qu'elles doivent être dans cet état d'indifférence et d'abandon de cette vraie « science de la vie ». L'effort en ce sens que tente ce livre se ressent, bien certainement d'une pareille négligence ; mais d'autres suivront la voie ouverte et sans doute voudront, sur ce sujet, nous mettre au niveau des pays voisins, dont la littérature végétarienne est plus avancée que la nôtre.

§ 2.

Quoique l'on comprenne, en général, sous le nom d'**épices**, toutes les substances étrangères qui ont une saveur chaude et piquante, et dont on fait usage pour assaisonner les aliments ; cependant ce terme désigne, plus particulièrement, en Europe, celles qui sont aromatiques et originaires de l'Orient, telles que la *cannelle*, le *macis*, la *muscade*, le *clou de girofle*, le *piment*, le *poivre*, le *gingembre*, etc. Leur usage a toujours existé, et bien davantage avant le xv^e siècle où le sucre de canne n'était pas généralement employé. Alors ces substances se vendaient fort cher, servaient pour faire des cadeaux recherchés ; et même, après la décision d'un procès, on ne pouvait rien offrir de plus agréable aux juges ; comme font foi ces vers d'un

poète satirique du xvii^e siècle par allusion à l'incendie du Palais, à Paris en 1618 :

... • Ce fut l'an que dame Justice,
Pour avoir mangé trop d'épices,
Se mit le Palais tout en feu.

Au milieu du siècle dernier M. Poivre, intendant des colonies françaises, y a introduit la culture du *poivre*, mais son nom n'est pas l'étymologie du vocable. Dans l'Inde on retire un alcool de cette épice fermentée avec de l'eau et distillée : on en a aussi une sorte d'huile que l'on administrait autrefois dans la fièvre intermittente. Il est chaud, incisif, astringent et apéritif.

S'il est mortel pour les insectes, notamment ceux qui rongent la laine, il n'en est pas de même pour les infusoires et les *microbes* : quand on laisse à l'air libre une infusion saturée de poivre, elle ne tarde pas à recueillir et à faire développer tout un monde d'animalcules qu'il est curieux d'observer au microscope.

La **cannelle** est la deuxième écorce des jeunes pousses d'un arbre dont on utilise toutes les parties, écorce, racines, tronc, branches, feuilles, fleurs et fruits, on en retire des eaux distillées, des sels volatils, du camphre, du suif et de la cire végétale, des huiles précieuses et aromatiques. — On en compose des sirops, des liqueurs, des essences odorantes, etc. La cannelle possède en outre des qualités communes à toutes les épices, des vertus toniques et réconfortantes, elle fait, bouillie dans du vin, la base de la *potion cordiale* du Codex.

La **muscade** et le *macis*, sorte de peau odorante qui enveloppe la coque, ont les propriétés communes; on en tire une eau distillée : — une huile par expression du fruit récent pilé et réchauffé dans la poêle. Elle est salutaire dans le vomissement des cholériques, dans les tranchées et la lienterie, pour les accouchées, etc., etc. Du temps de Boileau, elle était fort à la mode dans l'art culinaire; témoin le vers bien connu de la satire du « repas ridicule » :

« Aimez-vous la muscade? on en a mis partout! »

Le **clou de girofle** est le bouton à fleur d'un arbre originaire des îles Moluques, il contient une huile essentielle qui sert à calmer le mal de dents : outre les propriétés communes, il passait autrefois pour cardiaque, céphalique, stomachique. — Un clou de girofle dans les consommés de légumes ou les bouillons en relève le goût, mais n'est pas indispensable. Son usage est répandu dans les quatre parties du globe.

Le **gingembre** est une racine aromatique qui vient de l'Inde. On l'associait autrefois aux purgatifs, il est sudorifique et bon contre la toux. Dans l'Inde on le confit avec du sucre et une sorte de miel exprimé de certaines gousses, et on l'emploie contre le scorbut. A Madagascar on le mange vert en salade, mélangé d'autres herbes; aux colonies on en fait une infusion théiforme, et, après l'avoir dépouillé de son écorce et laissé tremper quelque temps dans le vinaigre, on en

fait des conserves de grand parfum et qui se conservent longtemps. Il est peu usité en France, mais par contre, beaucoup en Allemagne et en Angleterre où se fabrique le *ginger-beer* qui est une boisson de très bon goût et fort économique à propriétés toniques et stomachiques. On en fait aussi un *vin de gingembre* de qualités analogues.

Les épices, on le voit, appartiennent plutôt à l'art médical qu'à l'art culinaire. — Les traités spéciaux recommandent leur usage modéré dans la cuisine ordinaire : le danger d'irriter l'estomac en lui donnant une activité factice et de causer par là des inflammations intestinales, est encore plus grand dans la végétarienne : et les ménagères feront sagement d'en être fort sobres, si elles ont en vue la santé de leurs proches et d'elles-mêmes.

§ 3.

Le **sucre** raffiné est signalé dans les anciennes pharmacopées (1) comme ayant retenu, de la chaux vive avec quoi on le travaille, « — une certaine acrimonie, corrosive fort ennemie des poumons et des parties internes; et demander le sucre bien raffiné, c'est le demander bien imprégné des sels âcres et corrosifs de la chaux vive (2) ». Cela confirme parfai-

(1) On sait qu'il n'y a pas longtemps encore, le sucre était débité par les *apothicaires* ou pharmaciens comme médicament.

(2) Pharmacopée française d'Ettmuller. — Lyon, Amaury, 1698, 2 vol.

tement la recommandation du présent livre de n'employer que du *jus de canne* pour ne pas s'exposer aux accidents et aux symptômes de maladie remarqués chez ceux qui le consomment sans s'assurer de l'origine, et qui ont trop d'indifférence sur sa provenance.

Les hypocondriaques, les cachectiques, les diabétiques (1), les femmes sujettes à l'hystérie ne sauraient souffrir ni le sucre, ni les choses sucrées, car il leur donne des tranchées, diarrhées, et autres affections; — d'autre part, il est dangereux d'ordonner trop de sirops, conserves *sirupeuses*, tisanes trop sucrées, etc., aux fièvres intermittentes ou continues, car il les augmente. Mais il est surtout pernicieux aux phthisiques, parce qu'il rend les ulcères des poumons plus sordides et dispose ce viscère à la corruption.

Cette action du sucre sur la chair est connue aussi anciennement que le sucre lui-même. — « Il a vertu de refroidir, de amoytir, pourrir et ramollir », dit un vieux livre gothique français qui date des premiers temps de son introduction en Europe (2). En effet, quand on en saupoudre de la chair crue, elle se corrompt en vingt-quatre heures. Cette propriété est utilisée pour faire avec des limaçons vivants écornés, que l'on saupoudre de sucre, une sorte de sirop qui, outre l'avantage de ne rien coûter, est excellent pour les

(1) M. le docteur Donkin guérit les diabétiques par l'alimentation au lait de beurre ou lait privé de crème. (*Relation between diabetes, etc.*, 1875.)

(2) *Le grant herbier en François contenant les vertus, etc.*, petit in-fol. goth. de 176 feuillets. Paris, Phil. Lenoir, 1818.

rhumes légers. Cette préparation se fait dans l'espace du soir au matin et se consomme de suite : elle est fort usitée en Bretagne et ailleurs.

Le bon et vrai sucre, en nature, fait peu de mal et il faut qu'un homme en santé en consomme beaucoup et longtemps pour mal s'en trouver : mais dans ce qu'on appelle des *sucreries*, il y a souvent des substances délétères, même en dehors des colorations toxiques ; elles peuvent être faites avec des sucres de rebut, falsifiées, adultérées de mille façons, aussi elles ont la réputation, d'ailleurs méritée, d'altérer l'émail des dents, d'émousser l'appétit, de fatiguer l'estomac et d'irriter les intestins.

Cependant le sucre peut être considéré comme un des aliments les plus propres à compléter et à améliorer les qualités digestives des substances alimentaires. Un peu de jus de canne en nature pris après le repas, vaut, pour un estomac paresseux, mieux que les liqueurs alcooliques qu'on est en usage, dans quelques familles, d'absorber en pareil cas. M. Payen avance qu'il serait à désirer, dans l'intérêt de la santé publique, que la consommation du sucre fût en France beaucoup plus considérable, surtout dans les campagnes, où il permettrait de consommer et de conserver divers fruits dans lesquels l'acidité domine et qui d'ailleurs contiennent trop d'eau pour être de longue garde.

Tels en sont les avantages et les inconvénients : mais si l'on prend mes préceptes pour guide on pourra, sans danger, user de ce condiment dont l'arome et

la délicatesse de goût le font rechercher de tous les gourmets.

§ 4.

Si la consommation du sucre ne s'est généralisée que depuis un temps assez restreint, le **miel**, au contraire, a, dans nos climats et ailleurs, joui toujours d'une grande faveur. Là comme partout, pour échapper à la fraude, il vaut mieux produire soi-même. Les traités spéciaux signalent, comme adultérations, l'addition d'amidon, de farine, de stéarine, de sable, de blanc d'Espagne, de fécule, d'eau de glucose, de phlegmes, etc., etc. Il n'est absolument aucune substance, comestible et commerciale, qui puisse se flatter d'échapper à la falsification, puisque quelquefois on adultère les substances falsificatrices elles-mêmes !

Le miel a, par devers lui, des vertus laxatives assez marquées dans certaines provenances, et qui dépendent des fleurs que butinent les abeilles. On en profite pour préparer, avec la *mercuriale annuelle*, euphorbiacée fort commune dans nos jardins, un médicament usuel du Codex appelé *miel mercurial* qui ne contient pas un atome de mercure, comme son nom le ferait supposer. On lui donne aussi les propriétés de diverses autres plantes en le mélangeant, à froid, avec de leurs infusions.

L'excellent goût du miel et sa qualité nutritive l'ont, de tout temps et en tous pays, fait rechercher par tous

les hommes, qu'ils fussent sauvages, demi-sauvages ou civilisés. La qualité du miel vient, évidemment, des fleurs sur lesquelles il a été récolté, et les diverses sortes dépendent tout simplement de celles qui croissent au lieu d'origine.

L'usage du miel en nature n'a d'autre inconvénient que d'être, comme nous venons de le voir, laxatif; ou même, chose étrange, de resserrer avec excès selon le tempérament, ou plutôt selon provenance. Il peut se substituer au sucre dans beaucoup de circonstances, et il est d'un grand emploi dans l'office, dans la médecine, etc. On l'ordonne toutes les fois qu'il est nécessaire d'adoucir et de nourrir beaucoup sans fatiguer l'estomac, il convient principalement à l'enfance et à la vieillesse.

Il ne se dessèche jamais quand il est bien pur, et s'altère difficilement lorsqu'il n'a pas été exposé à la chaleur ou étendu d'eau : on peut aussi l'employer pour conserver les fruits ou autres comestibles, même les greffes, faire des confitures, etc. Dans certains pays, on le mêle aux vins. L'hydromel vieilli se vend souvent comme vin d'Espagne, car, au bout de 5 à 6 ans, il n'a plus rien qui fasse savoir qu'il vient du miel, et les marchands profitent de cette propriété.

On distingue trois sortes d'*hydromel*, le simple, le vineux et le composé. Le simple est celui qui est produit par le mélange simplement d'une petite quantité de miel avec beaucoup d'eau, et qu'on boit dès qu'il est formé. Il sent le miel et a un goût particulier, mais on s'y accoutume facilement. Le vineux est fermenté, il y

entre, en poids, une partie de miel et trois parties d'eau, mais il faut de la chaleur pour que la fermentation s'y établisse. Il ressemble étonnamment à certains vins blancs ; les *fabriques* de vin de Cete en savent quelque chose : mais il faut reconnaître que, quand on n'y ajoute pas d'autre substance ou drogue, cette fraude n'est qu'une tromperie sur le nom, car la qualité du liquide est bonne, selon un axiome déjà cité dans cet ouvrage à propos de la pureté des produits.

L'hydromel composé est celui dans lequel on fait entrer, qu'il soit simple ou vineux, des essences, des fruits, etc., pour l'aromatiser : on compose ainsi des liqueurs de dessert fort agréables.

On désigne sous le nom de *miel de dattes* une liqueur sirupeuse fort agréable, qui a les qualités du miel et qui sort des dattes très mûres lorsqu'on les soumet à la pression en masse : on le garde dans des lieux frais pour le manger en guise de confitures, l'employer à former des sorbets ou autres boissons analogues ; etc.

On connaît sous le nom de *miellat* ou *manne*, une excrétion sucrée de certains arbres d'Asie, de la Perse, du Liban, etc., qui sert à la table de ces peuples, car elle ne purge pas comme la manne du Frêne récoltée en Calabre, elle a plutôt de l'analogie avec le suc de l'érable à sucre, arbre originaire du Canada.

On retire de l'*Erable à sucre* et même des sycomores communs une sève sucrée qui, d'abord limpide, peut servir de boisson ; elle est saine et diurétique et n'incommode pas, même le corps étant en sueur. On l'évapore au moyen du feu, et on en tire des pains ou ta-

b'ettes d'un sucre roux et presque transparent. — Au Canada on l'emploie comme succédané du sucre de cannes. Mais comme étant raffiné, il ne diffère pas de celui-ci, les falsificateurs le mélangent parfois avec, et c'est encore une adal tértion : car dans toutes ces manipulations et mélanges la qualité des deux produits se perd.

Cet arbre est cultivé en France depuis plus d'une centaine d'années.

Enfin les Turcs utilisent comme production saccharine, certains nids d'insectes de la grosseur d'un œuf de pigeon ou plus, notamment celui du *Tréhala* fait avec une exsudation de l'animal (1) qui a un goût suave et fortement sucré et qui sert dans des pâtisseries, des sorbets, etc.

§ 5.

Le **vinaigre** est un des condiments les plus utiles, il est employé partout. — Autrefois, quand il était fait généralement dans les familles, où beaucoup d'entre nous ont pu voir encore le petit tonneau, source de cet indispensable ingrédient, suspendu dans la grande cheminée, il était partout de bonne qualité; mais aujourd'hui que, grâce à ce qu'on est convenu d'appeler le « progrès » l'industrialisme s'en est arrogé la fabri-

(1) *Tréhala* est le nom usuel et populaire de ce produit sucré; l'insecte qui le fournit est un coléoptère appelé *Larin subrugueux* (Chevrolat) ou *Nidificans* (Guibourt).

cation — ce produit a subi la loi commune d'adultération : sous prétexte de « force » la chimie mercantile lui a retiré sa douceur, son bon goût d'autrefois : elle en a fait, la plupart du temps, un produit d'une acidité repoussante, qui ronge les dents, les muqueuses, et attaque l'estomac comme un vitriol. — Un livre de cuisine végétarienne anglaise (1) en préconise un, fait avec de l'acide acétique cristallisé : un analogue de l'acide sulfurique le plus fort, mêlé avec un peu d'eau : mais c'est méconnaître les analyses des meilleurs vinaigres, que la chimie elle-même nous démontre clairement ne pas contenir uniquement de l'acide acétique et de l'eau, mais encore des substances sapides, aromatiques, des extractifs, des astringents, etc., etc. ; en un mot, tous les éléments des liquides naturels d'où ils sont tirés et où l'alcool est simplement remplacé par de l'acide acétique.

En effet, le vinaigre est, normalement, le résultat de la fermentation acide des liqueurs sucrées, par transformation de l'alcool : on emploie pour le faire, selon les pays, le vin, le cidre, la bière, l'hydromel ; et toutes les boissons en général qui ont contenu du sucre sont aptes à la fermentation acétique après la fermentation alcoolique.

C'est un condiment des plus employés, il rend les aliments plus tendres, plus digestifs, couvre leur froideur et en relève le goût. — Mais l'abus des substances vinaigrées détermine toujours de graves accidents,

(1) Voy. chap. 1, page 17.

surtout en l'état actuel des choses. Autrefois le vinaigre avait la réputation de faire cesser l'obésité — il est possible qu'il ait réussi, mais aujourd'hui, on s'exposerait à des irritations intenses qui pourraient aller jusqu'à la perforation, avec la plupart des vinaigres vitrioliques du commerce.

Par contre, le bon vinaigre naturel de pommes, de raisin, de mûres, etc., étendu d'eau jusqu'à ne conserver plus qu'une légère acidité, forme une boisson très rafraîchissante, diaphorétique, etc., excellente en été — c'est la *posca* du soldat romain (1) appelée aussi *oxyerat*.

Le vinaigre sert dans la médecine en boissons, en lavements, principalement dans les affections bilieuses, putrides, scorbutiques, il est utile dans les pertes de sang, etc. Pur, il est usité comme révulsif en frictions, formations, bains de pieds, etc. Il tue par sa vapeur la plupart des *microbes* de l'air, aussi sa réputation contre les miasmes délétères est bien établie : — de là l'usage populaire d'en jeter sur une pelle rougie pour les combattre : mais il faut renouveler souvent cette application.

Ce liquide est un agent précieux de conservation pour les substances végétales et même les animales : la médecine en compose, avec des herbes diverses, de nombreux et fort utiles médicaments.

Comme toujours et partout, si l'on veut échapper aux toxiques des marchands, il faut faire soi-même.

(1) Voy. le chap. X.

On se trouvera fort bien de revenir au procédé de nos pères, si simple et en même temps si économique, que voici :

Ayez un petit baril dans lequel vous mettrez du cidre, du vin ou de la bière, etc. : alors que, parvenus vers la fin du tonneau, ils ont contracté le goût de l'acide ; ou simplement du bon vinaigre dont vous connaissez la provenance : quand vous en avez tiré quelques litres, remplacez-les par quantité pareille de ces boissons non falsifiées et bien claires. — Bouchez alors simplement le baril avec du papier ou un linge posés à plat sur la bonde et conservez-le dans un lieu de température assez élevée, 18° ou 20° au moins. — La cheminée de nos pères était un excellent endroit. — Chaque fois que vous tirerez du liquide, versez-y un volume égal de la *même* boisson — et vous aurez ainsi chez vous le réservoir d'un vinaigre qui aura toutes ses qualités.

On fabrique, dans le Midi, du *vinaigre de mûres* par le procédé suivant, qui est à peu près identique à la fabrication du vin. — Lorsque les fruits du *mûrier noir* ou *blanc* sont parvenus à maturité, on les recueille et les met dans un tonneau où on les soule le plus possible : la fermentation vineuse s'établit. Quand elle est arrivée à son point, on tire la liqueur du tonneau et on la mêle avec celle qu'on exprime par pression du marc restant : cette liqueur est alors douce et pourrait servir à la boisson, mais bientôt elle s'aigrit et se transforme en un excellent vinaigre, que l'on met en bouteilles ou que l'on traite comme à l'ordinaire.

On peut ainsi en fabriquer avec des cormes, des cornouilles, des sorbes, etc., etc., et généralement avec tous les fruits dont le jus contient du sucre et par suite de l'alcool (1).

Le jus de citron étendu, que quelques végétariens emploient pour remplacer le vinaigre adultéré dont ils ont été victimes, n'a aucune des qualités de celui qui est « légitime » : il s'attaque aux dents, car l'acide citrique est fort corrosif et je ne saurais en préconiser l'usage.

C'est une erreur de craindre les fermentations et les liquides fermentés, les microbes qui la produisent sont absolument inoffensifs pour l'homme : une expérience séculaire le prouve surabondamment, et d'ailleurs ils sont tous emportés dans le marc. Tous les accidents que l'on leur attribue sont certainement le fait de la falsification et de l'adultération des produits comestibles et des boissons, que la chimie mercantile a traités souvent par des moyens et des drogues les plus hétéroclites. — Voir à ce sujet les *dictionnaires* de falsification publiés par des savants autorisés.

§ 6.

Les autres condiments sont plutôt des *assaisonnements*, — ils sont, généralement, dépourvus de qualités nutritives. Le suc de *citron* a des propriétés astringentes; le *thym*, le *basilic*, la *sarriette*, le *laurier* sont aro-

(1) Voy. le chap. VIII. *Passim*.

matiques et excitants. La *sauge* était autrefois fort employée pour faire digérer la forte nourriture du moyen âge. On disait même proverbialement (école de Salerne) :

Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto ?

L'homme ne meurt pas s'il a de la sauge dans son jardin.

Ce qu'on appelle les *fines-herbes*, tel que persil, estragon, échalottes, etc., est d'un usage moins incendiaire que les premiers. Le *cerfeuil* est très stomachique et utile dans les soupes et les potages qui le comportent. Il est souvent confondu avec une plante très vénéneuse : « la petite ciguë. » On la reconnaît à ses feuilles d'un *vert plus foncé*.

L'*ail* est appelé la « thériaque des paysans » et il faut bien croire qu'il leur rend des services, et qu'il leur est utile, — car un morceau de pain, frotté d'une gousse d'ail est bien souvent, dans le Midi, le repas d'un travailleur des champs : le grand air atténue, du reste, les inconvénients de l'haleine odorante qu'il leur cause (1). Il a la réputation d'être alexipharmaque (de s'opposer aux virus) et il tue les *microbes* de l'air qui s'introduiraient dans les poumons. Il s'employait dans l'ancienne médecine comme sudorifique, contre les morsures des serpents, contre l'hydropisie comme diurétique, pour chasser les vers de l'intestin, etc. : la « soupe à l'ail » est employée couramment dans le

(1) Les anciennes pharmacopées recommandent pour faire passer cette odeur, de mâcher un peu de rüe ou de zédoaire.

Midi à cet usage — et la faveur qu'il obtient dans la thérapeutique usuelle populaire est une tradition des anciens médecins, qui recommandaient aux personnes qui soignent des malades atteints de maladies contagieuses, de se frictionner mains et corps entier, avec du vinaigre dans lequel on avait infusé des gousses d'ail.

L'oignon partage avec l'ail et dans les mêmes conditions la faveur du populaire. — Les ménagères aussi l'apprécient. « Pas de cuisine sans oignon » est un dicton culinaire. Il sert d'assaisonnement et il peut composer à lui seul des potages, des plats, etc. (Voy. chap. V.) Dans l'antiquité, c'était bien mieux :

Portum et cepae nefas violare et frangere morsu.

L'Oignon et le Poireau sont sacrés (en Egypte!) —

dit Juvénal dans la Satire 15. — Le polythéisme dépend du point de vue où on se place...

L'oignon a quelques usages en médecine, il est apéritif, diurétique, incisif. Employé extérieurement, il est maturatif; une application d'oignon chaud fait quelquefois aboutir vite un abcès, un furoncle.

L'*échalotte* est une sorte d'ail moins forte. La *ciboule* et la *civette* s'emploient surtout : les feuilles hachées menues. Leur arôme est plus délicat, surtout dans les omelettes — que celui de l'oignon.

La **capre**, c'est le bouton à fleur du caprier, arbre du Midi de la France, confit dans du vinaigre où on le jette sitôt cueilli. Ce condiment excite l'appétit, a aussi des propriétés rafraîchissantes. Dans le Nord, on emploie comme succédané des boutons de fleur de capu-

cine ou des fruits verts d'épine-vinette. Les capres de toute nature s'associent bien à la sauce blanche dont elles relèvent le goût un peu fade.

Le **cornichon** est le fruit tout jeune du concombre, il se confit dans du bon vinaigre. On y ajoute aussi de jeunes oranges, des petits oignons, des spathes de maïs à peine formés, etc. Ces ingrédients s'emploient, en petite quantité, dans les mêmes cas que les capres. Il ne faut pas s'attacher à la couleur, qui est d'un vert sale quand ils sont préparés, et bien se garder d'y mettre des sous de cuivre pour y remédier, comme on dit que font certaines personnes. Il faut, sitôt cueillis, les saupoudrer de sel pour les faire dégorger : au bout de vingt-quatre heures, on les essuie et on les met simplement dans le vinaigre : c'est le procédé le plus économique et le moins compliqué.

Les **olives** sont cueillies, étant encore vertes, mises dans une eau alcaline de cendres pour enlever le goût d'amertume, puis lavées à grande eau à plusieurs reprises, puis enfin macérées dans la saumure. Outre leur emploi comme condiment, on en fait aussi un ragoût avec du beurre, fines-herbes, sauce blanche, cuit à l'ordinaire à petit feu. Bien que l'on mange directement en Italie certaines espèces d'olives, leur usage principal c'est de produire de l'huile. Aussi Columelle a dit (1) :

Olea prima omnium arborum est.
L'Olivier, c'est le roi des arbres.

(1) Columelle. *De re Rustica*, liv. 5, chap. 7.

CHAPITRE X

Boissons diverses. Eau, Vins de Raisins, de Pommes, de Poires. Bières d'orge et autres.

§ 1.

L'Eau. — C'est, on le conçoit sans peine, la boisson naturelle de l'homme, qu'elle soit absorbée en nature ou en combinaison. Mais le premier état, s'il est admissible dans les campagnes ou encore chez le sauvage, perd de sa possibilité d'être dans les immenses agglomérations, fruit de la civilisation trop raffinée d'aujourd'hui. Cependant quand l'homme peut ne boire pas autre chose que de l'eau, il est fort, robuste, longcève, car il ne perd pas sa santé dans l'alcoolisme. Celui, par contre, qui voudrait, à Paris, par exemple, continuer ses habitudes de tempérance aquatique ou s'y adonner quittant les autres, se tromperait étrangement : il ne tarderait pas à en recueillir les fruits malsains : l'anémie, la chlorose et tout le cortège des maladies déprimantes.

C'est qu'il n'y a pas, dans les sources de l'eau à Paris, *une seule* dans laquelle le microscope ne décèle la présence de nombreux infusoires, microbes, bactéries, anguillules, etc., etc. lesquels, avec ceux que l'air

y contient, ont, sur ceux qui les absorbent, des propriétés anémigènes (1).

Une fort intéressante thèse de pharmacie que nous avons déjà eu l'occasion de citer (2) met bien en évidence ce fait, trop oublié des apologistes inconscients des grandes villes, mais il a grande chance d'être oublié, comme tant d'autres, malgré l'honorable analyse que M. Louis Figuier donne de cette thèse dans l'« Année scientifique » de 1883. A toutes les causes qui attaquent, là comme ailleurs, la santé de l'homme assez malheureux pour ne pouvoir pas produire lui-même ses aliments et ses boissons, se joint l'hostilité implacable de tous ces *microbes*, de ces ennemis invisibles qu'il produit lui-même par son entassement et par toutes les conditions défavorables qui en résultent malgré toutes les mesures prises. Aussi la vie normale de 150 ans (3) s'y trouve singulièrement abrégée : car il faut payer les transgressions aux lois de la nature ; les générations s'y éteignent généralement, suivant une remarque déjà ancienne, au bout de deux ou trois renouvellements ; et, si la province ne venait continuellement les repeupler, elles disparaîtraient bientôt, faute d'habitants.

L'eau de la Seine, sur tous les points, grouille d'infusoires : cela se comprend si l'on réfléchit à toutes les causes qui la polluent (4) ; il en est de même de celle

(1) Voir le chapitre XI, § 1.

(2) Note de la page 15.

(3) Voyez chapitre VI, § 1.

(4) Thèse Neuville, planches III, IV, V, VI et VII.

de l'Ourcq (1) et autres semblables. Mais celles qui viennent à grands frais, de loin, par canal couvert, la Vanne, la Dhuis, etc., en contiennent encore ; et même l'eau des puits artésiens de Passy et de Grenelle, profonds de 600 mètres, en décèle au microscope (2) !

Assurément ces *microbes* ne viennent pas des profondeurs du sol. — Mais malgré l'abondance continuelle de l'eau qui sourd, l'air en est tellement saturé, qu'elle s'en charge constamment : de sorte qu'on peut dire qu'il est *impossible*, à Paris, de puiser un seul verre d'eau vraiment potable.... La « capitale du monde », si fière de toutes ses richesses intellectuelles et autres, est placée, sous ce rapport, au-dessous de la dernière bourgade de France au pied des montagnes. Et on conçoit qu'il est fatal que, par la force des choses, il n'en puisse être autrement.

Quiconque veut être sûr, dans ces conditions, de se servir d'eau à peu près sans *microbes*, doit imiter les Chinois : la faire bouillir avec une minime quantité de thé ou d'autre substance analogue : ceux-ci, par cet artifice, arrivent à neutraliser l'action des infusoires de leurs rivières et marécages.

Certaines personnes n'emploient que de l'eau *distillée* pour tous les usages culinaires, c'est assurément une utile précaution, mais s'ils ne se mettent pas en garde contre les *microbes* de l'air, s'ils laissent débou-

(1) Thèse Neuville, planche VIII.

(2) Thèse Neuville, planches XIII et XIV.

ché le vase qui la contient, ou s'ils la gardent trop longtemps sans être renouvelée, etc., elle ne tarde pas à s'en charger et, si on l'abandonnait ainsi à l'air libre, elle deviendrait bientôt aussi mauvaise que celle de la Seine, laquelle pourtant est une eau courante qui se renouvelle constamment : et cela donne la mesure de l'incroyable intensité de cette source de viciation de l'atmosphère et des eaux.

Pour moi, je donnerais la préférence au procédé chinois, car l'eau distillée ne contient pas d'air, gaz, que les savants se sont accordés à reconnaître utile à sa bonne qualité : c'est de l'eau chimiquement pure, et pas même chargée de cette minime quantité de sels qui lui donne la sapidité : de l'iode, à l'absence duquel dans les eaux des glaciers, un savant genevois attribue le goitre des crétins du Valais, etc. Or, elle ne peut, à Paris, s'aérer sans admettre en même temps la plupart des *microbes* ambiants qui, par leur petitesse, passent à travers les filtres à air, à moins d'appareils fort compliqués.

La petite quantité de thé que l'on met, en Chine, dans l'eau qui bout, a certainement pour but empirique d'abord d'empoisonner les microbes, puis de remédier à l'absence d'air. Assurément ce *modus vivendi* ne donne pas une eau comparable à celle d'une bonne source, mais au moins, c'est tout ce que l'on peut faire de mieux dans l'atmosphère microbique du « grand marais humain » : Paris, et ailleurs où l'air et l'eau ont des propriétés analogues.

§ 2.

L'eau de source doit être limpide, c'est évident, mais la limpidité peut cacher des sels nuisibles qui sont dissous : c'est ainsi que celles des terrains calcaires en contiennent une notable proportion, laquelle se précipite au moment de l'ébullition et que celle-ci est fort utile pour l'en débarrasser. Ce calcaire forme aussi, avec les principes des plantes et légumes, des composés insolubles qui restent dans la masse et les empêchent de cuire. Il en est de même du savon, qui ne se dissout pas et se précipite en grumelots, dans une eau qui contient du carbonate de chaux. Celle-ci ne doit, non plus, pas être bue avant ébullition et séparation du calcaire : elle ne se digérerait pas ou donnerait la pierre, ferait carier les dents, etc.

L'eau ne doit plus être fade, avoir une odeur ou un goût mauvais; s'ils sont dûs à des gaz de la vase, il faudrait la filtrer sur du charbon avant de s'en servir. Il faut qu'elle soit sapide, agréable au goût, car la nature a doué l'homme d'organes d'analyse sommaire qui, quand il ne les a pas dévoyés par l'abus des excitants, du tabac, etc., lui rendent les mêmes services que des appareils de chimie. Cette sapidité est due à de minimes quantités de sels que doit contenir une eau potable et bonne aux usages culinaires, et qui n'existent pas dans les eaux distillées (1).

(1) Voyez le § précédent.

Les *eaux minérales* sont souvent des médicaments naturels dont il ne faut user qu'en cas de besoin, mais la plupart du temps elles contiennent du fer, lequel est, dans bien des cas, utile à la santé quand sa proportion n'est pas trop grande, ce qui la retirerait de l'usage habituel pour la mettre dans cette première catégorie.

Je dois protester ici contre l'engouement qui porte beaucoup de gens des villes à faire leur ordinaire d'eaux alcalines telles que celles de Saint-Galmier, Vichy, etc., etc. Il n'est jamais indifférent pour l'estomac d'y introduire continuellement des alcalins, des bicarbonates de soude, de chaux, etc., qui minéralisent ces eaux. Le professeur docteur Trousseau a, depuis longtemps, signalé les accidents dus à la *cachezie alcaline*, résultat de leur abus, mais ça été inutile. Une mode, née des annonces inconsidérées que, dans un intérêt mercantile, ont mis partout les marchands d'eaux minérales, a été la plus forte, et ces accidents sont venus se joindre à l'innombrable armée de ceux qui battent en brèche la santé publique.

L'eau de *seltz* naturelle a quelques vertus antispasmodiques et reconstituantes, mais l'artificielle n'en est qu'une contrefaçon qui peut, étant faite avec une mauvaise eau, avoir des propriétés délétères. Ici comme partout, l'usage modéré est quelquefois utile, l'abus est toujours nuisible et plus pernicieux encore.

Les meilleures de toutes les eaux naturelles et non minéralisées sont celles qui filtrent des roches granitiques et quartzieuses : ce sont, quand elles roulent sur

un pareil fond, les plus légères, plus limpides, plus saines et moins corruptibles de toutes.

L'eau qui sort de terre n'est pas toujours la plus salubre au moment de son émergence : il faut encore qu'elle ait roulé quelque temps dans une atmosphère pure et sur un lit approprié pour s'aérer et devenir meilleure. Elle acquiert de mauvaises qualités quand elle vient des terrains volcanisés ou schisteux ou des minières ; quand sur son parcours elle est ralentie par des usines, des batardeaux, des moulins, quand elle donne naissance à beaucoup de plantes, herbes ou roseaux, qu'elle se forme en étangs, quand elle reçoit quantité de feuilles d'arbres, quand elle passe dans des prairies tourbeuses où elle se charge de débris organiques, quand on y a fait rouir du chanvre, etc., etc.

L'eau de pluie qui, recueillie dans des citernes sert aux populations isolées dans des îles (Venise, mont Saint-Michel, etc.), ou qui n'ont pas de sources potables, est excellente pour cuire les légumes, pour le savonnage, etc., mais elle ressemble à l'eau distillée et ne contient pas d'autre sel qu'un peu parfois d'azotate d'ammoniaque formé dans l'atmosphère pendant les orages. Elle n'a toutes ses propriétés que récente ; plus vieille, elle peut être sujette à la fermentation putride par les dépôts provenant de l'air, des toits, etc., pour peu qu'on n'entretienne pas la citerne dans un grand état de propreté, car l'eau qui stagne est vite polluée, surtout en été ; pour remédier à cet inconvénient, on en garnit le fond de sable fin ou mieux de charbon destiné à jouer le rôle d'antiputride.

Tous les médecins, depuis Hippocrate qui avait traité ce sujet important (1), conseillent de choisir pour boisson les eaux de grande rivière, parce que le mouvement et l'aération détruisent généralement les substances délétères ou salines qu'elles peuvent contenir en excès. Mais ce phénomène, quoique parfaitement exact, a cependant des limites : aujourd'hui surtout que les usines, ou les autres causes, contaminent bien davantage qu'autrefois les eaux des fleuves et des rivières, cette proposition perd de sa vérité.

Il n'y a pas encore cent ans que les eaux de la Seine étaient réputées des plus salubres, non seulement à l'entrée, mais après la sortie de Paris. Or, à l'heure présente, et par la dernière analyse de la remarquable thèse que nous avons citée, on peut constater dans quel état elles sont au *Port à l'Anglais*, à près d'une lieue des fortifications, et en amont (2) : la quantité d'infusoires est déjà considérable, peu différente de celle de l'intérieur de Paris, et cette eau ne pourrait, évidemment, servir à la boisson habituelle sans danger.

C'est que, jusqu'à présent, on se contentait de chercher, à l'aide des décompositions de la chimie, les sels ou les gaz que peut contenir une eau, et qu'on n'avait pas l'idée de l'examiner préalablement pour y voir ces organismes microscopiques et si délétères que M. Pasteur a eu l'honneur de découvrir et de mettre en évidence.

(1) *Traité de l'air et des eaux*. — Un vol. dans la traduction de Littré en 8 vol. Paris, 1839-1850.

(2) Thèse Neuville, planche III.

§ 3.

Quelque boisson que l'on consomme, les substances adventices n'en forment qu'une partie peu considérable : c'est l'eau qui constitue, toujours, la plus grande partie, elle a, du reste, dans les éléments du corps humain, une grande importance, et joue le premier rôle dans l'économie animale.

C'est sa pureté, ce sont ses qualités qui font réussir la fabrication des boissons, de la bière, de l'hydromel, etc., et les fruits, quand ils sont frais, offrent à l'estomac l'agrément de la fournir pure et sans propriétés délétères (1).

La boisson doit être froide, sauf quelques cas rares et pathologiques, l'eau froide ou glacée en été, flatte le palais, apaise la soif, aide à la digestion, en remontant les forces de l'estomac par une opération naturelle qui vaut mieux pour la santé que l'usage des excitants, alcooliques ou autres.

L'eau chaude, au contraire, relâche les viscères et cause des accidents : chez les Anglais qui abusent du thé, par exemple. L'eau tiède est nauséux, et peut, dans beaucoup de cas, remplacer les émétiques auxquels elle sert d'ailleurs de véhicule en médecine.

On se trouvera bien, dans les conduits d'une eau que l'on veut amener de sa source à travers les terres, de n'employer que la terre cuite ou la pierre dure et le

(1) Voy. chap. VIII, § 1.

ciment. Les Romains, à l'aqueduc du Pont du Gard et ailleurs, ont revêtu les parois de mortier du canal d'une mince couche d'un ciment ou peinture rouge de composition inconnue. Cette précaution est utile, car on a souvent eu à combattre des accidents causés par des sels de plomb, de cuivre, etc., et dûs à des eaux qui attaquent les parois de leurs conduits formés de ces substances.

Ce serait une erreur de s'en fier aux filtres pour avoir de l'eau potable. Ceux-ci peuvent bien retenir la partie grossière des impuretés de l'eau ou les insectes aquatiques, mais les infusoires, les *microbes*, grâce à leur petitesse, passent à travers l'obstacle et se rencontrent en presque aussi grande quantité de l'autre côté du filtre.

Celui-ci, du reste, passe, dans les pays où on peut boire l'eau des fleuves, pour nuire à la sapidité et à la qualité. En Egypte, où l'eau du Nil est la seule boisson possible dans un pays sablonneux et sans sources, les gens riches, bien qu'ils aient, dans leur jarres de terre, des filtres aussi bons que ceux de nos pierres poreuses, ne s'en servent pas et boivent l'eau simplement reposée, ou le gros limon précipité.

Comme buveurs d'eau habituels, leur palais est tellement exercé, qu'ils ont reconnu qu'elle s'altère par la filtration, et qu'elle perd en saveur ce qu'elle gagne en transparence. Même chez nous, ceux qui ont l'habitude de boire de l'eau ont le goût fort délicat : il existe des gens doués d'un sentiment exquis pour distinguer les eaux entre elles, pour savoir si elles proviennent

de rivière ou de puits, si elles roulaient sur du gravier ou du limon, de quels terrains elles sont issues, etc. : car les sens prennent toute leur acuité quand ils ne sont pas paralysés par le tabac, l'alcool ou les excitants.

La dégustation n'est cependant pas toujours un moyen sûr de juger de la qualité de l'eau ; voici, en dehors des analyses de la chimie, quelques remarques empiriques sur les propriétés d'une bonne eau potable, c'est :

1° D'être claire, limpide, de n'avoir aucun corps ni substance qui en troublent la transparence.

2° D'être sans odeur ni couleur, d'avoir une saveur vive, fraîche, pénétrante, et d'offrir une certaine douceur sous le doigt.

3° De bouillir aisément sans se troubler, ni déposer des corps étrangers.

4° D'effectuer rapidement la cuisson des légumes, des herbes et des fruits.

5° De s'échauffer, de se refroidir, et de se geler promptement.

6° De bien dissoudre le savon, et de laver parfaitement le linge.

7° De ne point gâter les dents, ni fatiguer l'estomac ou resserrer le ventre.

8° De dégager beaucoup de bulles d'air, étant agitée dans une bouteille ou exposée sous la machine pneumatique.

9° D'extraire avec facilité l'arome, le goût et la saveur des végétaux traités à l'instar des boissons théiformes.

10° D'être propre à préparer, sans altération de goût, des boissons avec les pommes, poires, raisins ou fruits quelconques.

11° Enfin, de ne présenter, sous le microscope, aucun infusoire, vibrion, anguillule, bactérie ou *microbe* quelconque, adventrice ou d'origine.

Si l'on peut se procurer une eau qui réunisse toutes ces qualités, et l'expérience prouve que la chose n'est pas de si grande difficulté, on pourra abandonner toutes les autres boissons et prendre celle-là sans crainte de nuire en rien à sa santé, car on augmentera, au contraire, par elle, sa force et sa vigueur; mais je ne conseillerais pas de le faire aux Parisiens, par exemple, ou aux personnes placées dans des circonstances analogues : le résultat serait trop différent...

§ 4.

Un végétarien boit peu : les excitants et le créophagisme provoquent à l'absorption de beaucoup de boissons. Néanmoins on ne peut pas toujours, et partout, avoir de l'eau irréprochable, et, en dehors des fruits qui peuvent apaiser la soif, on a quelquefois besoin de boire quelques gorgées d'un liquide salubre. C'est pourquoi il faut en parler dans ce livre.

Une des meilleures boissons que l'on puisse absorber, qui désaltère parfaitement, en même temps qu'il nourrit, c'est le *lait de beurre*. — Nous avons déjà vu (1) que

(1) Chap. III, § 3.

les montagnards en font un grand usage. Mais il ne peut guère se conserver plus de vingt-quatre heures sans s'aigrir, surtout en été. — Il se consomme partout sur place, dans les fermes ou les laiteries (2). Celui provenant des appareils danois, ou à rotation centrifuge est meilleur, parce qu'ils permettent d'employer le lait de suite, et sans attendre qu'il s'écème naturellement. Quand il a fermenté, il fait la base du *koumiss* ou bière tartare.

Le *petit-lait* peut aussi servir de boisson : — on a vu déjà qu'il a des propriétés dépuratives et diurétiques utilisées dans des établissements médicaux où on l'emploie concurremment avec le raisin.

Ces deux boissons apaisent bien plus la soif que les liqueurs sirupeuses ou alcooliques, surtout celles des marchands; ce sont les meilleures dans les chaleurs estivales et même en tout temps, quand on peut les avoir fraîches et sans adultération.

Dans le même temps et même toute l'année, les infusions théiformes *froides* — de *menthe*, de *citronnelle*, de *thé*, de *sauge*, etc., etc., légèrement sucrées ou non, sont fort à recommander. La dose est de 8 ou 10 grammes

(2) Dans le nord de la France, on l'associe au pain et on mange le tout froid sous le nom de *soupe au lait de beurre*. On comprend qu'il rende vigoureux si on réfléchit que la partie la plus substantielle du lait, c'est le fromage, lequel est conservé tout entier; et que le fromage, c'est un des réconfortants les meilleurs qui soient, et des plus azotés. C'est aussi un excellent aliment-boisson pour les diabétiques; on a déjà vu qu'en Angleterre le docteur Donkin obtient de grands succès en les traitant uniquement avec cette substance. (Voy. page 144.)

de la plante sèche, et 15 grammes quand elle est fraîche, pour un litre d'eau. Celle de *café*, sous le nom de « mazagran », fait partie de l'ordinaire du soldat d'Afrique et lui est très utile par ses qualités toniques et anti-putrides, c'est la *posca* moderne (1). On peut aussi employer l'écorce de *quinquina gris*, un gramme pour 3 litres d'eau, bouillie pendant une heure : on obtient ainsi une boisson qui, froide ou chaude, a des propriétés toniques remarquables, analogues à celles du vin qui a subi l'ébullition. Elles sont toutes des plus économiques.

Les **jus de pommes, poires, raisins** et autres fruits dont nous avons parlé au chapitre VIII, peuvent se boire frais et récemment fabriqués. — Mais malheureusement, on ne peut guère se les procurer que dans la saison et c'est pour avoir de la boisson toute l'année que l'on emploie la fermentation : — celle-ci les transforme, et, à la place du sucre, y introduit un excitant, terrible quand on en abuse : l'alcool.

Mais celui-ci, comme les autres poisons, quand il n'est absorbé que judicieusement et en petite quantité ou dissous dans une grande quantité d'eau, peut parfois être utile. D'ailleurs ceux qui le craignent peuvent porter à l'ébullition le cidre, le poiré, le vin qu'ils ont dans leurs caves, et de cette façon, ils le chasseront de leurs boissons. Le même effet est obtenu en prenant soin de ne pas les boire purs, mais étendus de beaucoup d'eau : de la sorte, ils n'auront rien à craindre,

(1) Voy. chap. IX, § 5 et un peu plus loin dans celui-ci.

et, quand ces boissons ne seront pas falsifiées par quelqu'un des innombrables procédés qu'emploient les marchands, elle ne leur feront point de mal.

§ 5.

C'est une chose que je suis forcé de répéter souvent, parce qu'elle est véritable : qu'il n'est pas d'autre moyen contre l'adultération que de produire soi-même. Cela est encore plus vrai, si possible, pour les boissons que pour les aliments. Parmi celles que l'on peut préparer extemporanément, la plus ancienne, c'est la **posca** qui servait aux légions romaines et qui, sous tous les climats, entretenait le soldat dans une santé et une vigueur qui sont proverbiales.

La *posca* se préparait simplement en passant de l'eau sur le marc de raisin aigri, ou en y mélangeant un vingtième environ de vinaigre de vin ou de toute autre liqueur fermentée. La Bible en parle (1) comme de la boisson habituelle des moissonneurs. Le vinaigre ne diffère de la boisson qui lui a donné naissance que parce que celui-ci y remplace l'alcool, et il n'en a pas moins toutes les qualités de celle-ci. Mais il est absolument indispensable de l'employer légitime ; la plupart des vinaigres chimiques du commerce donneraient une boisson malsaine.

On préparera de même une **limonade** fort bonne,

(1) Ruth. II, 14. . . Intinge Buccellam tuam in aceto, sedit itaque ad messorum latus. . . , etc., etc.

et rafraîchissante en même temps que d'une tonicité utile pendant l'été, avec de l'eau simple, additionnée d'une quantité suffisante de jus de canne dans laquelle on aura mis tremper un citron coupé en tranches minces.

Certaines personnes y ajoutent la moitié d'un petit verre de bonne eau-de-vie, de rhum véritable ou de kirch légitime par litre. Cette addition n'y fait pas grand mal suivant les goûts. — Mais on se trouve tout aussi bien à ne pas en mettre et la boisson n'en est pas moins succulente pour cela, surtout si elle est bien fraîche.

La simple *eau sucrée*, dans la proportion de 4 livres pour 45 litres : bouillie, puis additionnée de 2 tasses de levure de bière et qu'on laisse ensuite fermenter, puis qu'on met en bouteille en ayant soin d'y ajouter de nouveau 7 à 8 grammes de sucre par litre, forme une boisson mousseuse aussi bonne qu'une autre (et naturelle. (Buchofer-Lausanne.)

Tout liquide, jus de fruits, lait, etc., etc., qui contient du sucre, soit naturel, soit ajouté, est propre à la fermentation, et par suite à la boisson : je n'en dirai pas davantage à ce propos, chacun peut en fabriquer soi-même d'après ces données.

§ 6.

Les **Bières** sont un autre genre de boissons usitées dans les pays sans raisin, et qui ont aussi des qualités nutritives et bonnes pour la santé. La bière excite les

organes digestifs par son alcool, mais surtout par l'acide carbonique qu'elle dégage. Comme elle nourrit par l'orge qui y entre, elle est bonne aux valétudinaires et aux lymphatiques, mais il faut éviter celles qui sont trop capiteuses, mal préparées, additionnées de *noix vomique*, *d'acide picrique*, ou autre drogue que les falsificateurs d'aujourd'hui nous font avaler, ou trop chargées de levure : il faut qu'elle soit claire, légère et récente, son usage doit être modéré, si on veut qu'elle produise ses bons effets. Voici comment on peut chez soi la préparer.

Bière de ménage, faites dessécher, au four ou dans une poêle, 4 ou 5 kilogrammes d'avoine ou d'orge, et écrasez-les et versez dessus 25 litres d'eau à 80° ou 90°, laissez reposer trois heures, puis décantez. — Versez, sur le marc, 20 litres d'eau froide, tirez à clair comme précédemment ; mêlez les deux infusions avec 5 kilos de mélasse de canne délayée dans 30 litres d'eau tiède, ajoutez 1/2 livre de houblon et brassiez. Mettez ensuite la levure et laissez fermenter : quinze jours après on pourra boire la bière.

On peut la préparer avec des racines de chiendent recueillies au printemps ou à la fin de l'automne : quand elles sont sèches, on les fait bouillir avec du houblon et de la cassonade, on ajoute la levure, etc., et on entonne.

Avec des sommités sèches de sapin noir bouillies, du sucre et de la levure, on fait aussi une boisson fermentée très saine : d'autres mettent les branches feuillues et les cônes dans la chaudière, y ajoutent un peu de

froment, orge, maïs ou autre grain, etc. Cette bière, appelée *sapinette*, mousse comme l'autre et possède un arôme résineux fort agréable.

Le **kvass** des Russes est une bière préparée avec une bouillie de grains mélangés, additionnée de menthe, de raisins secs, de levure, etc., et fermentée. L'amidon des céréales fournit, dans toutes ces boissons, et par une double transformation, l'alcool que donne le sucre des fruits, dont la présence y maintient les principes sapides et nutritifs.

L'**hydromel** se prépare comme on l'a vu au chapitre IX, § 4. La dose pour le fermenté est du $\frac{1}{3}$ en poids de miel, mais pour le simple, on peut en mettre moins, c'est une boisson fort saine et bien préférable aux vins hétéroclites que l'on répand aujourd'hui en tous lieux.

L'abus des liquides fermentés, surtout de ceux qui sont falsifiés, et maintenant ils sont « légion », est très nuisible à la santé; mais l'usage modéré et judicieux de ceux qui ne sont pas adultérés est utile là où on ne peut pas se procurer l'eau pure, la première boisson de l'homme.

CHAPITRE XI

De l'air respirable, de la lumière et du soleil.

§ 1.

On ne doit pas s'étonner de trouver dans un traité de la bonne alimentation, un tel chapitre (1). Car, comme la véritable hygiène est profondément ignorée de presque tous, et que les médecins ne sont guère consultés pour les plans des architectes ou de ceux qui se choisissent une habitation ou en font bâtir pour les autres, il en résulte que non seulement nos cuisines (voy. le 1^{er} chap.) mais encore des pièces où nous passons presque toute notre vie : nos chambres à coucher, nos cabinets, nos bureaux, nos ateliers, nos magasins, etc., ne renferment la plupart du temps qu'un air parfaitement impropre à entretenir la bonne santé. La chose est silencieusement, mais avec éloquence prouvée par les innombrables maladies qui nous

(1) D'autant plus que chacun a pu expérimenter combien un repas fait en été dans l'air purifié d'un grand jardin de campagne est plus appétissant et plus digestif, bien que la cuisinière n'ait rien mis de plus dans ses casseroles ! Il ne suffit pas de bien manger, — il faut encore — « bien digérer »...

assiègent et réduisent notre vie normale d'une bonne moitié.

Qu'on ne s'y trompe pas, on est, cela a déjà été dit, mais ne saurait être répété trop souvent, *nourri* autant par ce que l'on digère que par ce que l'on respire. et même si on réfléchit que la fonction du poumon s'exerce en moyenne 3,000 fois par heure, 72,000 fois d'un jour à l'autre ; on est alors convaincu qu'elle doit être et est, par le fait plus importante que celle de l'estomac.

En effet, si l'on peut rester et vivre sans manger pendant quarante jours ou plus (J.-Christ, docteur Tanner, etc.), on ne peut pas rester sans respirer plus de *cinq minutes*, tous les traités de physiologie en font foi.

C'est une vérité reconnue par toute la médecine antique, que l'air pur est la première des conditions de la santé et de la vie. Hippocrate qui l'appelle *Pabulum Vitæ*, nous a laissé un traité intitulé : *de l'air, de l'eau et des lieux*, où il lui donne, comme on voit, la place d'honneur et dont les prescriptions devraient bien être plus répandues de nos jours.

Au moyen âge, la noblesse, caste privilégiée, si robuste que les lourdes armes qui lui étaient familières font aujourd'hui l'étonnement de nos générations faibles et dégénérées, choisissait pour ses demeures les sommets élevés et balayés par les vents. Je sais qu'on pourrait dire que c'était pour des raisons stratégiques ; mais les motifs hygiéniques avaient bien aussi leur influence, et dans tous les cas, le résultat était une robusticité qui frappe, encore de nos jours, d'admira-

tion tous ceux qui, dans les musées, vont constater la lourdeur des engins avec lesquels se battaient ces hommes de fer.

Les bourgeois et les artisans qui s'entassaient dans des villes fermées de murailles, au contraire, étaient décimés par des pestes, des épidémies meurtrières, conséquence forcée de la viciation de l'air résultant de cet entassement, et aussi d'une ignorance plus grande des lois de l'hygiène ; si de nos jours on ne voit plus de ces épidémies formidables de peste et de choléra, par exemple, qui moissonnaient des populations entières, elles sont remplacées de par nombreuses maladies, une décrépitude prématurée, la vieillesse moins fréquente, un état général d'anémie, la mortalité et la faiblesse de plus en plus grande des nourrissons qui sortent des villes, surtout des grandes. Cet état de choses alarmant a la même cause que les pestes du moyen âge, car on ne peut pas admettre qu'un air qui est *trois millions* de fois respiré, comme celui de Paris, par exemple, soit dans des conditions normales pour la santé.

Un pareil air, en effet, contient des quantités prodigieuses d'infusoires que j'appelle du nom général d'*infusoires anémigènes* ; ces microbes appartiennent, d'après des découvertes récentes, aux genres *bactérie* ou *vibrion*, *schyzomycète*, etc., ils entrent dans les poumons et de là dans le sang où ils exercent leur influence morbide. Ces animalcules se dégagent surtout des grandes réunions d'hommes. Une expérience très ancienne permet de les mettre en évidence, la voici :

« Que l'on prenne une carafe contenant de la glace
» et qu'on la suspende dans un lieu fermé où beaucoup
» d'hommes sont réunis, puis, que l'on recueille, dans
» un verre, l'eau de condensation qui en résultera,
» pendant un temps plus ou moins long. Cette eau,
» de couleur brunâtre, exhalera, le lendemain, une
» odeur repoussante. » C'est qu'elle contiendra quan-
tité de cadavres de ces infusoires, provenant des éma-
nations et de la respiration de tous ces gens, et qu'elle
représentera même très exactement l'état des pou-
mons de tous les assistants.

C'est une vraie substance toxique qu'il faut éliminer
de l'organisme, et la santé se ne maintient que parce
que la force vitale lutte pour cette élimination. Mais
elle n'en a pas moins produit son effet délétère, qui se
traduira par les troubles dont on parlait tout à l'heure,
et même, dans certains cas, par la *mort même* : il y en
a des exemples historiques et fort connus.

Cette élimination nécessaire, qui se fait mieux à
l'aide d'excitants, explique ce pourquoi des popula-
tions, végétariennes dans leur région, quittent instinc-
tivement ce régime salubre, pour s'adonner aux
excitants quand elles habitent les grandes villes. Seu-
lement cette transformation, faite sans mesure ni mo-
dération aucune, leur devient plus funeste même que
cet empoisonnement, et elles ne tardent pas à en
être punies, car elles contractent, à leur tour, toutes
les maladies de la civilisation (1).

(1) C'est cette absorption continuelle de *microbes*, dans l'air par
les poumons, dans les liquides et aliments par l'estomac, qui rend

§ 2.

Il résulte de là qu'un végétarien, qui le peut, ne doit pas s'exposer à outrager et violer, à chaque bouffée qu'il respire, à chaque bouchée qu'il mange, les lois fondamentales du végétarisme par une sorte de *créophagie forcée*, et qu'il n'est guère possible de les suivre et d'en obtenir tous les résultats qu'on est en droit d'en attendre, dans de pareilles conditions.

Néanmoins, un végétarisme intelligent et bien conduit est encore le meilleur prophylactique contre ces accidents inévitables, pour l'homme qu'une raison quelconque force à vivre dans ce milieu. Car la nature ne nous laisse pas entièrement désarmés, et si on doit s'étonner d'une chose, c'est de voir à combien de conditions diverses elle peut se prêter, quoiqu'en protestant.

On se rend encore compte de l'état exact de l'air qu'on introduit dans ses poumons, en examinant, dans un rayon de soleil qui traverse une chambre rendue obscure. Ces innombrables corpuscules qui y sont en suspension, et qui, sous forme de poussière, se déposent sur tous les objets, et les recouvrent d'une couche épaisse, même dans les appartements fermés et inha-

celui-ci si sensible et si délicat chez les gens des villes, et les pousse à alambiquer de plus en plus leur cuisine; on comprend que la force vitale, employée à lutter contre ces ennemis, doit faire défaut pour les actes de nutrition; il n'y a pas de meilleur *assaisonnement* ou digestif que l'air bien pur: Je l'ai déjà dit.

bités. Ils se composent, pour grande partie, d'*infusoires anémigènes* et de leurs cadavres. On ne les observe pas sur les sommets élevés.

Il n'est pas jusqu'au papier blanc, qui, abandonné, et dans une grande ville, ne prenne, en quelques années, une teinte jaune et sale qu'on ne remarque pas dans les campagnes où l'air est pur. La pierre des monuments elle-même y devient, à la longue, entièrement noire et on est obligé de la nettoyer et la gratter pour dissimuler aux yeux des étrangers. En un mot une foule de symptômes viennent avertir notre indifférence que là l'air est malsain, et cependant on n'en parle jamais, cette cause de maladie n'entre jamais dans les prévisions de ceux qui, pour un motif ou pour un autre, viennent y gâter leur vie, et quand quelque malheureux succombe avant, le temps, à cette funeste existence, on lit dans les journaux : « *Une maladie, que rien ne faisait prévoir est venue enlever etc.* » Aveugles que nous sommes!!! tout au contraire, nous en avertissail!!

On donne à la maladie un nom quelconque. Mais sa cause *vraie*!!! Personne ne s'en inquiète ni ne la recherche, même la plupart du temps, les médecins et la science officielle...

§ 3.

Les hommes que leur état force à vivre dans des salles où l'air est confiné, et surtout au milieu de la

ville ; les gens de bureau, instituteurs, prédicateurs, avocats, professeurs, etc., sont les premières victimes de cette absorption malsaine. La présence dans le sang pendant une longue période de temps, de ces microbes, se traduit le plus souvent chez eux par une atonie, une *mort* de la peau qui eu arrive à remplir mal ou pas du tout ses fonctions éliminatrices : ils deviennent frileux, car les réactions intimes qui produisent la chaleur vitale ne se font plus ou se font mal, etc. Quand la morbidité n'est pas trop avancée, on ranime la santé quelques fois par l'hydrothérapie, par l'exposition au soleil et à son action magnétique et vitale. Mais souvent l'ignorance hygiénique était telle, qu'il est trop tard quand on se décide à se soigner.

Faisons aussi remarquer que, ce qui fait le plus de mal, c'est l'action de parler à haute voix pendant un laps de temps souvent considérable dans une atmosphère microbique. Dans cet acte, les vésicules du poumon sont soumises, pour l'aménagement de la parole, à une compression de l'air analogue à celle que subissent les parois d'un soufflet. Cette compression force ces vésicules à absorber une plus grande quantité de l'air vicié que la pression normale ne leur en fournirait. C'est une sorte de tamisage des microbes de l'air, et qu'on juge de la qualité du sang après un pareil exercice!!! Il n'est pas douteux que ce soit à la présence de tous ces organismes microscopiques qu'il faille attribuer les faiblesses, les syncopes quelquefois, et les accidents morbides qu'on remarque chez les prédicateurs, professeurs et les orateurs après une séance où

ils ont ainsi imbibé tout leur être, et par conséquent les centres nerveux, d'une quantité d'innombrables microbes (1).

Ces accidents jusqu'ici étaient connus des médecins, mais ils ne les attribuaient pas à la véritable cause ; quant aux patients, l'hygiène ne faisant pas partie de l'éducation, et quelle lacune!!! ils ne les connaissaient pas, et leur prophylaxie était absolument négligée, de leur genèse, de leur existence même, il n'était jamais question....

Ces microbes sont de plusieurs natures. Certains contiennent et transmettent les germes de maladies virulentes, le choléra, la fièvre typhoïde, la fièvre intermittente, etc., ils s'attachent aux corps solides, vêtements, aliments, liquides autant et plus encore qu'ils ne sont transmis par l'air atmosphérique. Les uns sont tués par une température de 60° et certains résistent à 100°. Mais la plus grande part est morte à cette température, d'où la nécessité de faire passer à ce degré de chaleur les objets qui pourraient leur donner asile, et la coutume instinctive mais fort sage, des Chinois de faire bouillir l'eau mauvaise qu'ils boivent, avec un peu de thé (2), substance qui a aussi sur les microbes

(1) Un professeur allemand prétend que la *lampe sans flamme* (une spirale de platine rougissant dans un courant de vapeur d'alcool) qui est connue depuis longtemps, a la propriété de brûler les microbes de l'air confiné des salles. Il en a toujours une à côté de lui quand il parle, et il exploite même cette découverte en vendant de ces lampes pour l'usage des prédicateurs, instituteurs, conférenciers, etc.

(2) Voir le chap. X, § 1.

une vertu toxique. Quand elle est en petite quantité son usage habituel est inoffensif. La fumée du café et aussi toutes les autres, celle du bois, surtout du sapin, du genévrier, etc., a, pour l'air, cette même propriété. Et même c'est la seule utilité que l'on puisse reconnaître à celle du tabac, dont l'usage et l'abus sont d'ailleurs si pernicieux.

Les microbes morbides et typhiques sont tués par l'abondance d'oxygène, ils se développent au contraire et pullulent dans l'atmosphère qui en est dépourvue, on comprend maintenant pourquoi les salles non ventilées leur sont si favorables.

La morbidité développée par une grande réunion d'organismes humains dans un air confiné est telle, que quelquefois, cette influence va jusqu'à la mort. On connaît l'histoire des cent prisonniers anglais enfermés dans l'Inde au milieu d'un caveau trop petit et sans soupirail : dans l'espace d'une nuit il en périt quatre-vingt-dix. D'autres exemples, même de nos jours, en sont encore rapportés par l'Histoire.

§ 4.

On l'a vu déjà, il faut que ce poison, d'origine animale, soit éliminé, et c'est une véritable bataille qu'il faut que livre le malheureux qui y est exposé. Mais, comme toutes les luttes, celle-ci épuise : de là, quand elle s'est répétée pendant longues années, l'issue funeste quelquefois : quelquefois aussi

victoire, mais alors : blessures, fatigues, épuisement, anémie....

On peut dire qu'en général cette lutte (1) nous fait perdre une bonne moitié de notre vie normale de 100 à 150 ans, — car il faut tout payer, et les forces que nous avons employées contre cet ennemi nous font défaut pour la conservation de l'organisme quand s'approche le déclin de l'existence. Tel qui résiste jusqu'à 60 ou 70 ans : plus cassé alors et d'apparence plus cadavérique qu'un campagnard de 90 ou de 100 ans, eût, s'il était resté dans les conditions normales, fourni la carrière centenaire et au delà.

Un des moyens les plus efficaces contre l'envahissement ou la production des microbes, c'est la propreté de la peau, car on l'entretient ainsi constamment, pour ainsi dire, en haleine. Les anciens le savaient bien, eux qui avaient construit des thermes si beaux — ces établissements étaient d'autant plus utiles à Rome qu'elle était plus peuplée. Leur végétarisme, leur pain de farine peu ou pas du tout blutée, seulement tamisée (2), contribuait encore à leur santé robuste, ainsi que leur *toge* ample et flottante qui laissait circuler librement le sang et ne ressemblait guère, en cela, aux vêtements étriqués, ridicules et anti-hygiéniques, qu'une mode singulière impose maintenant on peut

(1) A plus juste raison lui appliquerait-on le mot de « lutte pour la vie » *Strugh for life*, que les Anglais donnent à l'existence de l'homme.

(2) Voyez ma brochure sur les *Pierres*, etc., déjà citée.

dire à presque toute l'Europe et l'Amérique, ou d'autres parties du monde.

On l'a déjà vu, la santé n'est pas le fait d'un seul facteur, tout y contribue, tout y est nécessaire : nourriture, air respiré, boissons, bains, vêtements, disposition d'esprit même. Ce serait une grande erreur que de faire bien seulement pour un d'eux et de négliger les autres.

Ainsi par exemple, un des préceptes végétariens les plus efficaces, mais qui est peu connu, et par conséquent peu suivi, c'est celui de ne jamais coucher dans une chambre hermétiquement fermée, et de laisser accès, pendant toute la nuit, à l'air extérieur en ouvrant plus ou moins, selon les saisons, la fenêtre, mais en ayant soin qu'il n'y ait pas de courant d'air qui porte sur le lit (1).

Il n'est personne qui n'ait été frappé du méphitisme que l'on sent, au matin, dans une chambre où quelqu'un a passé la nuit, quand on arrive du dehors, c'est-à-dire du grand air : c'est alors que les *microbes* s'y sont développés et font leurs ravages dans le sang des personnes qui y ont séjourné.

(1) Un préjugé et une erreur populaire auxquels on se heurte presque toujours quand on fait cette utile recommandation, c'est la crainte de perdre la vue. Ce qui y a donné lieu, ce sont quelques cas, rares du reste, d'amaurose, suite du passage continu d'un violent courant d'air froid sur la tête en sueur pendant la nuit. Mais autre chose est l'accès de l'air donné, dans la pièce, de la façon que j'ai dite ou même en n'ouvrant la fenêtre que dans une pièce voisine, etc. Les meilleurs préceptes demandent à être appliqués avec intelligence pour réussir dans tous les cas.

Les tapis que l'on tient en permanence, sous prétexte de propreté et de luxe, sur toute la surface de certains appartements ont aussi, en tout temps, une influence délétère sur le poumon par les poussières qui s'y accumulent malgré les battages, et qui irritent cet organe par leur continuité, se répandant dans l'air des chambres par le mouvement des habitants. Beaucoup des bronchites et des affections pulmonaires de certaines personnes n'ont pas d'autre cause principale : sans compter les microbes et miasmes qui s'attachent, surtout à la laine, et qui ont aussi leur part dans le résultat.

Il va sans dire qu'un hygiéniste ne saurait approuver ni admirer, au point de vue de la santé, les chambres capitonnées et entièrement tendues d'étoffes, car comme les tapis, elles sont le réceptacle et la source de poussières morbides et on peut mettre sur la même ligne les deux arts du tapissier et du cuisinier, l'un par ses recherches culinaires, ses mets alambiqués et incendiaires, s'attaquant à l'estomac, l'autre au poumon par ses tentures et son luxe anti-hygiénique.

La plupart du temps on s'attache à supprimer toute espèce d'accès à l'air vivifiant sous prétexte d'empêcher les courants d'air et la déperdition de chaleur, car un des effets de l'absorption des microbes dans le sang, c'est de paralyser ses fonctions, de rendre par conséquent frileux, susceptible aux intempéries, incapable de supporter le moindre froid (1) : de là le teint

(1) Voy. § 3.

pâle des gens de la ville, symptôme visible d'anémie que, par une folie de la mode, on regardait, naguère, comme un signe de distinction !!! Tandis que l'on méprisait les couleurs de santé répandues sur les joues de ceux qui vivent dans un air pur. S'il fallait relever toutes les insanités que fait faire l'ignorance des lois hygiéniques, un gros volume n'y suffirait pas.

§ 5.

Un autre côté de la question, bien peu étudié, quoique fort curieux, c'est l'influence de l'atmosphère viciée sur le *moral* et le caractère de ceux qui vivent dans un air malsain. L'absorption continuelle des microbes produit un énervement, une aberration du sens moral bien remarquable. On comprend parfaitement qu'il en soit ainsi, quand on songe que le cerveau, qui est vivifié par le sang, doit fatalement s'en ressentir quand celui-ci est vicié et ne lui fournit pas les matériaux d'une bonne sangnification. Comme le sang est le grand réservoir où puisent aussi tous les autres organes, il est tout naturel que sa viciation ait, sur la vie, l'influence que l'on sait, et qu'elle ne puisse durer son cours normal avec des organes insuffisamment vivifiés.

Il est remarquable que ce soit dans la cervelle des gens de ville que germent les théories, sociales ou autres, les plus insensées, que se brassent les émeutes, que se complotent les forfaits les plus affreux en même temps qu'on y trouve les savants et les intelligences les

plus élevées. C'est que l'énervement ne va pas sans excitation, que la lutte contre les microbes surexcite et porte à leur paroxysme les qualités et les passions cachées dans les replis du cerveau : celle-ci fait l'effet du souffle sur un flambeau, il active la flamme, mais épuise rapidement la matière. Tandis que, dans l'air pur des montagnes, par exemple, l'homme est tout autre : porté aux affections douces, à la sérénité, à la justice, l'air est, comme la nourriture, un grand modificateur de l'être.

Je tire d'un excellent petit livre du professeur Raoux, de Lausanne, propagateur infatigable de toutes les idées justes et vraies, opuscule qui met bien en lumière la thèse du présent paragraphe (1), le chapitre suivant : lequel sous une forme humoristique, nous dit de grandes vérités.

J'ai déjà eu occasion de parler ici des œuvres végétariennes de ce grand philanthrope.

CHAPITRE PREMIER

L'AIR

« La *malpropreté de l'air*, qui est la plus commune et la plus meurtrière, devrait être particulièrement signalée.

» L'air *chaud et pur* (2) est aujourd'hui d'une rareté

(1) Les *Cinq propretés* dans leurs rapports avec la santé et la moralité par le prof. Raoux. Montreux, 1883.

(2) L'air *chaud* est recherché par les ennemis microbiques des

déplorable, non seulement chez le pauvre où existe du moins le prétexte d'une économie de combustible, mais encore dans les maisons des classes les plus riches.

» Les propriétaires, les entrepreneurs et les architectes sont généralement sur ce point, d'une *ignorance hygiénique* qui ne laisse rien à désirer... Nos descendants ne calomnieront point la génération actuelle quand ils l'accuseront d'ineptie au sujet de cette condition capitale de la santé.

» Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un cours de chimie pour s'apercevoir que la pureté de l'air a été altérée par des gaz nuisibles, des émanations dangereuses, ou des putridités végétales ou animales. Les deux narines suffisent (1), et ceux qui ne prêtent aucune attention à leur témoignage s'exposent à payer cher cette inadvertance.

» On doit bien se persuader, en effet, que la malpropreté de l'air des appartements, et surtout des chambres à coucher, en présence des miasmes épidémiques, est comme l'amadou à côté de l'étincelle, la

ville, mais il n'en est pas moins vrai que l'air pur modérément roid et *sans humidité* est un tonique.

(1) Quand on ne les a pas paralysées par le narcotisme du tabac. Car il n'y a pas, dans cette fumée, de poison que pour les *microbes* : il y en a encore pour la *sentinelle* vigilante que la nature a mis à l'entrée des poumons pour nous avertir de la présence, dans l'air qui y passe, des miasmes ou des gaz délétères, des microbes morbides, etc. Insensés que nous sommes ! qui tuons un organe tutélaire, et restons sans défense contre nos ennemis invisibles ! combien est vrai le mot de Flourens cité au chap. VI.

(Notes de l'auteur.)

poudre à côté de la flamme. Car toutes les putréfactions se cherchent, s'appellent et se combinent avec une sorte de fureur, pour former de nouveaux êtres (microbes, microzoaires, etc., etc.), ou de nouvelles quintessences de poison.

» De là le caractère habituel de malignité que prennent les maladies dans un milieu atmosphérique saturé d'émanations animales ou végétales, d'acide carbonique expulsé des poumons, de fumée de tabac, ou de mauvais combustibles, etc.

» Laisser subsister ces foyers infectieux, ces odeurs repoussantes, cet air déjà à demi-empoisonné, dans les cuisines, dans les corridors, dans les lieux d'aisance, dans les ateliers, dans les écoles, dans les établissements publics, dans les appartements, et jusque dans les chambres à coucher, c'est courir au-devant d'une foule de maladies ; c'est leur ouvrir toutes les portes de son corps, et leur donner presque infailliblement le caractère de malignité qui peut les rendre mortelles.

» Les lieux d'aisance obscurs, étroits, mal ventilables, sur des sacs ou des puits perdus, sans eau abondante, sans coupevent et sans appareils inodores, sont de vrais foyers de peste, des nids de fièvre typhoïde, de maladies et de contagions redoutables. La loi devrait protéger les citoyens contre cette coupable incurie des entrepreneurs et des architectes, car, si l'on ordonne des précautions contre les incendies, on devrait aussi en imposer pour prévenir les *incendies morbides*, plus redoutables encore.

» Aérer, ventiler, purifier incessamment l'air que

l'on respire, c'est fermer à ces causes morbides leurs principales issues, et atténuer leur poison, s'il pénètre dans le corps, en l'étendant continuellement dans de nouvelles couches d'air qui les neutralise. »

Voilà certes le langage d'un hygiéniste et d'un savant éclairé, qui s'est donné la peine de réfléchir sur des questions essentiellement *vitales*, et pourtant ignorées ou négligées du vulgaire : mais la vérité est la même toujours, et il serait à désirer que la France eût, partout, ses « conseils d'hygiène et de salubrité » composés de savants comme le professeur Suisse, lequel n'est pourtant docteur qu'en philosophie, mais qui serait digne de l'être aussi en médecine.

Ces conseils et le présent livre empruntent une grande autorité à ce fait que le choléra, maladie épidémique née, pour ainsi dire périodiquement, de la malpropreté, qui se propage par elle et surtout dans les centres microbiques, menace de nouveau de faire de grands ravages en Europe.

Ce qui est connu sous la dénomination de « magnétisme des foules », cette mobilité, cet entrainement qui leur fait souvent faire des choses dont, individuellement chacun serait incapable, cette sorte de solidarité a passé jusqu'à présent pour un phénomène psychologique, mais je crois qu'il y a autre chose : et que là aussi les microbes exhalés et absorbés tour à tour par chacun excitant les cerveaux, y font germer instantanément la même idée. L'influence du physique sur le moral n'est plus à discuter, mais on ne lui ac-

corde pas assez d'attention là où elle joue un rôle pourtant incontestable et même, selon moi, prépondérant.

Le docteur Fonssagrives, de Montpellier, auteur d'« entretiens sur l'hygiène » a écrit ceci qui se rapporte à ma thèse :

« La propreté est, dans une certaine mesure, gardienne de la *pureté des mœurs*, elle conserve à la fois la *santé* et la *sainteté* : les souillures de l'ignorance ont plus d'une analogie avec celles de l'incurie corporelle. »

On le voit, toutes ces questions se tiennent l'une l'autre, les facteurs de la santé sont nombreux et il faut, pour avoir un bon résultat, les faire tous concourir au but; car qui veut y parvenir doit surveiller et mettre en bonne voie tous les agents de ce premier des Biens.

§ 6.

La lumière, le soleil sont encore un facteur de la vie tellement important, qu'en leur absence, celle-ci ne pourrait se développer, La chaleur que le soleil envoie sur la terre est, bien certainement, le principe de tout le mouvement des êtres et de leur existence. Celle-ci, emmagasinée par la houille et le bois, produit du soleil, ancien ou récent, sert à réchauffer nos foyers. Comment donc ces agents n'auraient-ils pas pouvoir de rétablir ce qu'ils ont créé : quand leur action a été dé-

voyée dans l'entassement des villes. — Là l'été, qui ailleurs est la saison de vie, d'épanouissement, — n'amène qu'une plus grande intensité des miasmes, et de là une viciation intolérable de l'atmosphère par la fermentation des égouts, des plombs et des eaux ménagères.

La nature a créé l'herbe et le feuillage pour purifier l'air. — Mais l'homme, pour un gain plus élevé, arrache les arbres des jardins, et les remplace par des rues et des maisons. — De sorte que la chaleur du soleil, au lieu d'y produire des effets salutaires, ne rencontrant que des toits, des murs et des pavés, s'y réverbère, s'y multiplie et ne fait qu'augmenter dans des proportions formidables, la production des microbes anémigènes et des miasmes de toute sorte : ils sont bien à plaindre, les malheureux que le soin de leur existence force à vivre dans un pareil milieu, ils sont condamnés à le payer par des infirmités — de corps et d'esprit, par la vieillesse anticipée, par la mort prématurée, cela est exprimé dans un vers bien connu, de Juvénal :

Et propter vitam, vivendi perdere causas.

Pour vivre on perd sa vie!!!

Aussi, lorsque la température s'élève, dans ces grandes agglomérations, un degré, qui dans l'air des champs est parfaitement supportable, devient là tout à fait impossible à tolérer, quand elle arrive à 25 ou 30°, on est gêné, au-dessus, à 40, 50, les infusoires prennent un tel développement, que bien des gens succombent,

car alors la force vitale ne peut plus vaincre l'ennemi microbique.

C'est là, on l'a déjà vu, la véritable « lutte pour la » vie » et c'est de cette façon que « l'homme se tue » suivant le mot profond de Flourens, que nous avons déjà cité.

Par une espèce d'euphémie singulière et ignorante du public, quand il arrive à quelqu'un, qui a, dans une salle trop peu ventilée, absorbé trop de miasmes microbiques, de se trouver mal, de perdre connaissance, ou d'éprouver quelqu'autre accident morbide, on dit : « C'est la chaleur » et souvent, le thermomètre n'a pas dépassé les degrés supportables. La chaleur, ici, n'a rien à voir, c'est simplement un cas où s'applique le mot déjà cité de Rousseau : « L'haleine de » de l'homme est funeste à son semblable », et la science moderne ajoute : « par les microbes dont elle » est la source. »

Si l'explication des phénomènes, si leur *modus faciendi* n'a été découvert que de nos jours, on comprend que les phénomènes en eux-mêmes ont commencé d'exister dès qu'il y a eu sur la terre des organismes vivants, et même on peut croire que les grandes villes de l'antiquité, les Babylone, les Thèbes, les Palmyre, etc., Rome même, ont péri bien plutôt par *pléthore microbique* que par les guerres et les conquêtes dont les historiens parlent à chaque instant. C'est là un coup d'œil médical sur l'Histoire qui, quoique d'apparence paradoxale, pourrait bien n'exprimer que la réalité des choses.

Les mêmes causes amenant toujours les mêmes effets, un pareil sort menace les énormes cités d'aujourd'hui, dont quelques-unes sont plus peuplées que beaucoup d'Etats de l'Europe, et cela malgré les mesures que l'on pourrait prendre, car si les lois de la nature peuvent un peu fléchir, on ne les contrarie jamais impunément. Dans tous les cas, l'expérience démontre que ces cités sont impuissantes à se maintenir par elles-mêmes, que les générations ne peuvent pas s'y perpétuer, et que si elles n'étaient incessamment renouvelées par de nouveaux habitants qui viennent s'y exposer à toutes ces causes de dégénérescence et de mort, elles seraient bientôt annihilées ou détruites. On y vit moins longtemps et moins bien qu'ailleurs.

§ 7.

Voici quelques curieux extraits de chapitres, écrits au siècle dernier (1783), par Mercier, dans son *Tableau de Paris*; on trouve en germe, dans ce livre d'un philosophe et d'un philanthrope, presque toutes les idées développées ici. C'est un précurseur. Mais 93 est venu qui, de son bruit énorme, à couvert toutes les voix des réformateurs et les a annihilées pour un siècle et peut-être plus.

CHAPITRE XLIII

L'AIR VICIÉ

« Dès que l'air ne contribue plus à la conservation de la santé, il tue, mais la santé est le bien sur lequel l'homme se montre le plus indifférent. Des rues étroites et mal percées, des maisons trop hautes et qui interrompent la libre circulation de l'air, des boucheries, des poissonneries, des égouts, des cimetières font que l'atmosphère se corrompt, se charge de particules impures, et que cet air renfermé devient pesant et d'une influence maligne (1).

« Les maisons d'une hauteur démesurée sont cause que les habitants du rez-de-chaussée et du premier sont encore dans une espèce d'obscurité lorsque le soleil est au plus haut point de son élévation (2).

(1) Il serait injuste de ne pas reconnaître que certaines de ces conditions n'existent plus aujourd'hui qu'en partie, mais comme d'autre part la surface bâtie a presque décuplé, il en résulte qu'en somme les résultats sont peu changés. Quand une tache d'huile se répand, elle est moins dense au centre, mais sa somme totale ne change pas !

(2) Il est matériellement impossible que trois millions ou plus d'hommes entassés sur un seul point ne corrompent pas leur atmosphère. Toutes les mesures, précautions, etc., que l'on emploierait pour empêcher cela, toutes les sommes exorbitantes que l'on peut y dépenser ne sont que des palliatifs insuffisants. Les grandes villes sont fatalement destinées à périr, tôt ou tard, par PLÉTHORE MICROBIQUE. L'histoire le prouve et, en attendant, la vie normale de leurs habitants est considérablement réduite et assiégée par de nombreuses maladies ou infirmités, etc.

(Notes de l'auteur.)

.....» On sait que les végétaux tendent à conserver l'atmosphère dans un état de salubrité, à la purger, même de toute corruption. Voilà pourquoi les anciens environnaient leurs temples et leurs places publiques de grands arbres, pourquoi ne les imiterions-nous pas ?

» L'odeur cadavéreuse se fait sentir dans presque toutes les églises, de là l'éloignement de beaucoup de personnes, qui ne veulent pas y mettre le pied. Le vœu des citoyens, l'arrêt du Parlement, tout a été inutile, les exhalaisons sépulcrales continuent à empoisonner les fidèles.

» On prétend, néanmoins, que l'on prend une odeur de moisi ou de cave qui règne dans ces amas de pierres, pour une odeur de mort. L'on m'a certifié que les cadavres sont transportés dans les cimetières, la nuit qui suit l'enterrement, et qu'il n'en reste pas un seul dans les caveaux des églises, à moins qu'ils ne soient murés, distinction rarement accordée (1).

.....» Les maisons sont puantes, et les habitants perpétuellement incommodés. Chacun a dans sa maison des magasins de corruption; il s'exhale une vapeur

(1) Mercier a raison, l'odeur qu'il signale que l'on sent encore aujourd'hui, dans les vieilles églises de Paris, ne provient point des corps morts, mais bien des cadavres de microbes accumulés depuis des siècles dans leurs pierres et entassés en innombrables couches dans toutes leurs parois. Le mal n'est pas nouveau, et c'est pour y remédier que la liturgie fait brûler de l'encens, dont la fumée les tue, ce qui n'est, par le fait, qu'un palliatif, car elle ne détruit pas leur accumulation dans les murs.

(Note de l'auteur.)

infecte de cette multitude de fosses d'aisances : leurs vidanges nocturnes répandent l'infection dans tout un quartier, coûtent la vie à plusieurs malheureux.

.....» Les vidangeurs aussi, pour s'épargner la peine de transporter les matières fécales de la ville, les versent au point du jour dans les égouts et dans les ruisseaux (1). Cette épouvantable lie s'achemine lentement le long des rues vers la rivière de Seine... ô superbe ville ! que d'horreurs dégoûtantes sont cachées dans tes murailles ! Mais n'arrêtons pas davantage les regards du lecteur vers ces épouvantables résultats d'une nombreuse société (2).

....» Quoi de plus important que la santé des citoyens ? La force des générations futures et conséquemment celle de l'état, ne sont-elles pas dépendantes des soins municipaux (3) ?

(1) Un procès récent et plusieurs morts d'ouvriers égoutiers, nous ont appris qu'il en est encore de même aujourd'hui.

(2) Dans le même chapitre, Mercier remarque que les ouvriers qui s'exposent au méphitisme le combattent par l'absorption de beaucoup d'eau-de-vie. Les alcools et le tabac remplissent aujourd'hui cette indication, soit qu'ils tuent les *microbes* par leur présence dans le sang et les poumons, soit que par l'excitation qu'ils procurent, ils en favorisent l'élimination nécessaire. Mais ces poisons ont alors sur la santé une influence délétère.... quelle vie et quelle terrible alternative d'intoxication!!!... y a-t-il un moraliste qui ait jamais considéré les choses sous ce point de vue, pourtant d'une poignante vérité!!!

(3) On s'en aperçoit bien, à cette heure, que les centenaires et les ongères deviennent de plus en plus rares.

CHAPITRE XLV

DÉTERMINATION DE L'HABITUDE

» Si l'on me demande comment on peut rester dans ce fatal repaire de tous les vices et de tous les maux entassés les uns sur les autres, au milieu d'un air empoisonné de mille vapeurs putrides, parmi les boucheries, les cimetières, les hôpitaux, les égouts, les ruisseaux d'urines, les monceaux d'excréments, les boutiques de teinturiers, de tanneurs, de corroyeurs, au milieu de la fumée continuelle de cette quantité incroyable de bois, de la vapeur de tout ce charbon. Au milieu des parties arsénicales, sulfureuses, bitumineuses, qui s'exhalent sans cesse des ateliers où on tourmente le cuivre et tous les métaux ; si on me demande comment on vit dans ce gouffre, dont l'air lourd et fétide est si épais qu'on en aperçoit et qu'on sent l'atmosphère à plus de trois lieues à la ronde ; air qui ne peut pas circuler et qui ne fait que tourner dans ce dédale de maisons. Comment enfin l'homme croupit volontairement dans ces prisons, tandis que s'il lâchait les animaux qu'il a façonnés à son joug, il les verrait, guidés par le seul instinct, fuir avec précipitation et chercher dans les champs, la verdure, un sol libre, embaumé par le parfum des fleurs, je répondrai que l'*habitude* familiarise les Parisiens avec les brouillards humides, les vapeurs malfaisantes et la boue infecte.

....» Vivre aux bougies est une distinction de l'opulence, on ne jouit qu'aux bougies, on ne se rassemble qu'aux bougies. Tous les riches sont brouillés avec le soleil, le jour n'est pas fait pour éclairer leurs plaisirs; sa clarté est ignoble. C'est un peuple de *morts* qui n'existe que dans les salons hermétiquement fermés, et au milieu des flambeaux. »

Quel tableau ! et quelle critique de la vie factice que l'on mène dans ces grandes *usines à microbes* !!! Mercier a oublié cependant un chapitre, c'est celui de l'influence morale de l'absorption de ceux-ci sur le caractère et les mœurs. Il n'eut pas été le moins curieux. Mais c'est déjà beaucoup si on se reporte à cent ans en arrière, d'avoir aperçu et signalé un point de vue qui de nos jours même est encore nouveau pour bien des gens, lesquels vivent, tant bien que mal, tombent malades et meurent avant le temps, sans se douter de la vraie cause qui les tue, pas plus que ne la connaît le médocastre qui ajoute l'empoisonnement par les drogues à l'intoxication microbique du sang.

§ 7.

Il résulte évidemment de toutes ces déductions que, quiconque est soucieux de sa santé et de sa longévité, — et qui ne l'est pas que des fous ! — ne doit pas, quand il le peut, faire son séjour habituel de ces foyers de microbes morbides et anémigènes, et même qu'il

faut éviter de se mettre dans le cas d'absorber une quantité quelconque de ceux-ci, de quelque part qu'ils se présentent sur son passage. Voilà un précepte capital et fondamental de la bonne hygiène qui est toujours d'actualité ; bien qu'il ait été formulé depuis longtemps par beaucoup de grands hygiénistes et de grands médecins, entre autres par Tissot, l'auteur médical du siècle dernier bien connu, qui, lui aussi, était de Lausanne la savante, et dans les ouvrages duquel on le rencontre à chaque instant, répété sous toutes les formes (1).

Qui n'a pas été témoin, à l'encontre de la chaleur malsaine des villes, de l'influence vivifiante de ce même soleil sur un malade ou un convalescent, dans l'air pur des montagnes ou d'un jardin de la *vraie* campagne aux effluves salutaires, et dans une atmosphère dépourvue de microbes. C'est là que, l'on constate, de visu, qu'il y a dans les rayons du soleil, autre chose que de la lumière ou de l'absence de froid, c'est-à-dire un magnétisme spécial, qui crée ou ramène la vie, phénomène qui ne se traduit que par ses effets bienfaisants, et qui, dans certains établissements médicaux d'Allemagne, est mis à profit dans des appareils à prendre des « bains de soleil. » (Sonnenbad.)

Cette propriété pour n'être mesurée par aucun thermomètre, n'en existe pas moins. Je n'entrerai pas dans

(1) *De la santé des gens du monde et des gens de lettres*, par Tissot. Livre qui a eu de nombreuses éditions au siècle dernier et tout récemment même, en 1859. Chose qui, pour un livre médical, en prouve bien l'excellence.

la discussion de sa preuve. Je ferai seulement remarquer qu'elle vient à l'appui de ce que j'ai dit dans le premier chapitre, de la différence des sources de chaleur. La science n'est pas encore assez avancée pour rendre compte de ces propriétés diverses et singulières : de l'action incontestable et d'expérience séculaire de certaines eaux minérales où la chimie ne trouve pas de différences avec une eau ordinaire, etc., elle doit se borner, quant à présent, à les constater, car elles existent.

Ces trois agents, l'air, la chaleur et le soleil, sont les trois créateurs de la vie, laquelle s'entretient et se continue par les aliments. On comprend donc l'importance qu'il y a de les employer dans de bonnes conditions. Mais ces conditions sont bien peu souvent réalisés dans la pratique, soit par ignorance, soit par impuissance. Pourtant la bonne hygiène devrait être la première des sciences que l'on enseigne, au lieu qu'elle est laissée au second plan, ou abandonnée même pour ceux qui en ont un besoin absolu, comme par exemple les constructeurs et les architectes.

Ce petit livre n'a point, même pour les particuliers, le but de remplir cette lacune. Ce serait un travail qui demanderait un volume bien plus important que celui-ci. Mais l'auteur espère que ses préceptes et ses remarques ne seront pas inutiles et qu'elles contribueront à améliorer cette santé publique, dont chacun s'accorde à constater la baisse continue.

La doctrine végétarienne, ses axiomes et son alimentation conviennent dans toutes les circonstances : mais

il est évident qu'il faut les suivre et les appliquer dans un air sain, pur et sans microbes, si on tient à en tirer tous les avantages qu'elle comporte, et si on ne veut pas n'obtenir que des résultats tronqués, peu probants ou incomplets : les végétariens de la ville ne sont plus ou moins que des demi-végétariens.

Les anciens, dont la science, quoiqu'organisée différemment de la nôtre, était néanmoins fort réelle (1), ont dit quelque part :

Omne malum ex urbe.

Tout le mal vient de la ville.

Cet aphorisme, s'il n'est point toujours vrai au point de vue des arts et quelquefois des lettres ou des sciences, ne saurait rencontrer de dénégations au point de vue de la santé ; et si, comme le dit un autre axiôme populaire, celle-ci est le *premier* de tous les biens, sans lequel les autres ne sont rien : la conclusion se devine.

C'est en vain que quelques riches vont passer, dans une atmosphère plus pure, le temps où les miasmes urbains prennent la plus grande intensité, ils y transportent leurs habitudes de créophagie excessive, et la maladie les y suit : d'ailleurs ce n'est pas un mois ou même deux ou un peu plus qui peut contrebalancer l'influence de plusieurs années de microbophagie continue, aggravées de l'usage d'une cuisine recherchée. Ce n'est pas la peine d'avoir à sa disposition tous

(1) C'est là la raison d'être et l'utilité des citations d'auteurs anciens grecs ou latins.

instruments de la vie pour ne savoir pas s'en servir et pour mener l'existence la plus anti-hygiénique. Les moralistes voient là une punition providentielle et la Bible est pleine d'objurgations contre les riches... Cependant il ne tiendrait qu'à eux qu'elles ne fussent pas vraies, mais c'est à croire à l'axiôme latin et fataliste si connu :

Quos vult perdere Jupiter dementat.
Ceux qui doivent se perdre sont aveugles.

CHAPITRE XII

Calendrier végétarien.

§ 1.

C'est un article de foi parmi les créophages que l'on ne peut se passer de la viande dans l'alimentation, et qu'il est impossible, sans elle, de dresser le menu du moindre repas. — Pourtant, il n'en est rien; et nous venons de voir par les quelques recettes et les indications que j'ai données qu'il est facile à une ménagère habile de se nourrir convenablement tout le temps de l'année d'aliments végétariens et de faire avec eux, si l'on suit mes préceptes, une cuisine, suffisamment succulente, et en même temps favorable à la bonne santé.

Le printemps, l'automne, l'été, l'hiver, apportent chacun leur contingent; chaque mois a ses produits spéciaux, quelques-uns peuvent figurer presque toute l'année, d'autres pendant quelques mois seulement: chaque pays, chaque climat a ses produits que l'on peut parfois consommer, même à mille lieues de la terre qui l'a engendré, etc., en un mot, c'est un tableau

éminemment varié, une succulence très étendue, des goûts forts divers et bien plus diversifiés même que celui des viandes, et cela sans s'exposer aux accidents de toute nature que cause à la santé leur usage exclusif (1), le tout sans tomber, dans le vice de la goinfrerie, qu'on peut dire vraiment être la mère et la source de toutes les maladies de l'espèce humaine.

Il est à remarquer, même, que quand on s'est mis au régime normal, on n'a plus que du dégoût pour tout autre, et on se trouve tout naturellement porté à ne point abuser de son estomac : quand, avec cela, on a la force morale nécessaire, on vit longtemps sans infirmités ni maladies ; et c'est là l'état ordinaire et normal de l'homme. Nous avons déjà eu occasion de le voir, la maladie ne vient jamais sans raison ou sans motif, comme le public est souvent porté à le croire, selon une sorte de *fatalisme*, fruit de l'ignorance hygiénique générale, et indigne de l'homme qui veut réfléchir : toujours elle est la conséquence d'un manquement aux lois de l'hygiène ou de l'alimentation : c'est un état *penitentiel* (2), et cette vérité fût-elle gênante pour notre amour-propre, elle n'en est pas moins vraie. Mais il faut reconnaître que la nature ne se décide à nous punir que quand nous sommes tout à fait incorrigibles et que cette bonne mère nous a doués d'une résistance vraiment étonnante aux causes morbides :

(1) Voyez à ce sujet le *Manuel d'hygiène et de végétarisme*, du professeur Raoux (1881) ; la thèse pour le doctorat du docteur A. Kingford (1880), les travaux du docteur Dock, etc.

(2) Voyez page 57.

— il est inouï ce que certains estomacs peuvent absorber de choses hétéroclites avant d'être malades, et en outre de cela, elle tend toujours à la guérison : — de là le mot d'Hippocrate :

Natura medicus interpres et minister.

Un médecin doit être l'interprète de la nature.

§ 2.

Voici maintenant une nomenclature des divers aliments à l'aide desquels on peut entretenir une table végétarienne toute l'année, dans nos contrées tempérées. On a vu au courant des chapitres que, dans d'autres pays, la table est variée par de nombreux produits rentrant dans la même catégorie. J'ai pris la division par mois et c'est la plus commode et la plus raisonnable : mais ce ne sont là que les principaux ingrédients.

TRIMESTRE D'HIVER

Mois de Janvier.

On ne peut guère avoir dans la saison d'hiver que des légumes conservés, mais néanmoins la table n'est pas dépourvue de verdure ni de plantes fraîches.

Légumes. — Choux de toute espèce. Choux pomés, Broccolis, choux rouge ou *Knaper* des Hollandais, choux de Milan, choux-cabus, choux-rave, choux-na-

vet, choufleur *dur*, choux vert, choux blond à grosse côte, choux pancalièr ou de Savoie, jeunes rejetons de choux frisé d'Allemagne, choufleurs et choux-cabus en conserve, conserves domestiques de haricots verts, de pois, etc. Betteraves, carottes, céleri, panais ou pastenade. Pommes de terre de diverses variétés. Salsifis, navets, poireaux. Oignons secs de diverses variétés. Haricots rouges, blancs ou panachés secs de toute espèce. Pois cassés, riz, pois secs, lentilles, topinambours, ignames, champignons de couche frais — champignons conservés, asperges d'hiver.

Fruits. — Pommes diverses, poires d'espèces variées, raisins frais de conserve, raisins de caisse, raisins de Corinthe, nèfles, noisettes d'Espagne et autres, amandes sèches, pruneaux, prunes sèches, figues sèches, dattes, marrons, châtaignes, noix, épines-vinette, pommes séchées du Canada en tranches.

Autres aliments. — Diverses espèces de pain, de gâteaux et de saccharins, œufs de conserve et parfois frais pondus, beurre, lait de vache, fromages divers, vacherins, lait de beurre, confitures, l'hiver n'est point la saison des œufs frais pondus, ni du lait ou ses dérivés récents et frais. Soupes et potages divers, bouillies, etc.

Mois de Février.

Légumes. — Betteraves, Broccolis, mêmes espèces de choux que le précédent, suivant les pays. — Jeunes

pousses de navets, de navet-rave. Sommités tendres d'orties, carottes, céleri, panais, pommes de terre, salsifis, navets, poireaux, oignons secs, haricots, pois, lentilles et légumes secs, salades de pissenlit, de mache, de cresson, de céleri, riz. Les primeurs peuvent varier l'ordinaire, mais ne jamais oublier que, n'étant venus généralement qu'en serre, ils n'ont ni la saveur, ni les qualités des légumes en saison.

Fruits. — Pommes et poires de conserve, espèces dites d'hiver. Raisins frais de conserve et autres, comme précédemment, citrons, limons, oranges d'Espagne ou d'Algérie. Noix du Brésil ou paranas et autres, pruneaux, figues, dattes, poires tapées, pommes sèches d'Amérique en tranche, et autres fruits secs suivant les pays.

Autres aliments. — Comme le précédent, œufs frais pondus plus communs, beurre, lait de vache, lait condensé et leurs dérivés, confitures, gâteaux, etc. Soupes, potages.

Mois de Mars.

Mars est le mois des semis — aussi la provision de conserves du potager tire à sa fin, néanmoins on en trouve encore dans les marchés ou chez les jardiniers, ou même dans sa propre cave ou orangerie.

Légumes. — Broccolis et ses jeunes rejets, choux qui ont échappé à l'hiver, mêmes espèces que précédemment. Pousses de navet et de navet-rave, d'orties,

céleri, pommes de terre, panais, carottes, salsifis, navets, asperges d'hiver. Poireaux, haricots, lentilles, etc. et autres légumes secs, comme précédemment, salades de pissenlit, de cresson, de céleri, tiges de rhubarbe.

Fruits. — Pommes, poires, raisins frais de conserve et autres, noix, oranges, limons, citrons doux, noisettes d'Espagne, paranas, amandes, pruneaux, figues, dattes et autres fruits secs qu'il n'est point besoin de répéter.

Autres aliments. — Les œufs frais sont comme le précédent mois. Mais il y en a toujours de conserve. Pains et farines diverses, gâteaux, saccharins. Le lait des chèvres est abondant, lait de vache et ses dérivés, les fromages les meilleurs en hiver ne sont pas bons en été. Les confitures sont bonnes en hiver, mais l'été elles fermentent pour peu qu'on n'y ait pas mis assez de sucre, ou qu'on en ait peu de soin.

§ 3.

TRIMESTRE DE PRINTEMPS

Mois d'Avril.

Au printemps, la nature se réveille, les verdure et légumes frais sont d'abord plus communs, puis abondent à la fin et en été.

Légumes. — Choux de Bruxelles, Broccolis et ses

rejetons, épinards de printemps, sommités d'ortie, de houblon, de fougère, jeunes choux tendres, pommes de terre de garde, poireaux, jeunes oignons, radis, haricots, lentilles et autres légumes secs comme en hiver, etc., etc.

Fruits. — Rhubarbe, pommes, poires, espèces de conserve, oranges, raisins secs et autres, comme les mois précédents, pruneaux, figues, dattes, fruits secs de toute nature, pignons, paranas, etc.

Autres aliments. — Le lait de chèvre ou de vache devient meilleur parce que la bête mange davantage de verdure, le beurre, les vacherins, les fromages frais et tous les dérivés du lait s'en ressentent, ainsi que les œufs et tous les produits animaux. Pains, farines, gâteaux, saccharins, desserts. Potages, soupes.

Mars et avril sont des mois d'abstinence et de renouvellement de l'économie, laquelle suit la loi commune des êtres, animés ou non. De là le jeûne du carême, qui est une prescription hygiénique, laquelle n'est même probablement religieuse que pour cela.

Mois de Mai.

Ce mois est celui où la végétation fait le plus de progrès, et où on commence à recueillir le fruit des peines de l'hiver.

Légumes. — Choufleurs, choux de printemps, asperges, épinards de printemps, carottes, navets, pommes de terre nouvelles, oignons conservés ou secs,

laitues, radis, jeunes pousses de houblon, d'orties, de fougère. Cresson, cresson alenois.

Fruits. — Pommes, poires, oranges, paranas, noix, noisettes, pignons, figues sèches, dattes sèches, pruneaux, raisins de caisse et autres, etc.

Autres aliments. — Lait de vache, de chèvre, d'ânesse, de jument, beurre, fromages et leurs dérivés, œufs, pains, farines diverses, saccharins, desserts, il faut insister moins sur les sucreries et prendre plutôt une alimentation rafraîchissante. Le lait de mai a une réputation favorable et séculaire.

Mois de Juin.

C'est maintenant que la végétation acquiert tout son développement. Un dicton populaire : « les herbes de la Saint-Jean » — indique que c'est vers la fin du mois qu'il faut récolter la plupart des herbes qui servent dans la pharmacie domestique : on récolte aussi beaucoup de légumes à cette époque.

Légumes. Choux-fleurs, choux semés en hiver, asperges, artichauts verts ou cuits, épinards de diverses espèces, sommités de houblon, etc. Pois verts, fèves, carottes nouvelles, pommes de terre nouvelles, concombres, salades de laitue, oignons, radis, cresson, cresson alenois, riz de conserve.

Fruits. Groseilles à maquereaux et autres, rouges ou blanches, cassis, fraises de diverses espèces, framboises, myrtilles, fruits secs de sortes variées, rhu-barbes, blé vert, etc.

Autres aliments. Les divers laits ont encore des propriétés très salutaires. Mai et juin sont renommés pour cela : le lait de beurre est particulièrement bon, les fromages frais aussi ; les conservés perdent de leur qualité. Vacherins, œufs, saccharins, potages, etc.

§ 4.

TRIMESTRE D'ÉTÉ.

Mois de Juillet.

Le jardin potager est en plein rapport : l'été, c'est le triomphe des aliments végétaux. Par contre, il ne faut pas voir ni sentir la putréfaction qui s'abat sur les viandes durant les chaleurs, si on a le malheur d'être phagosarque.

Légumes. Choux-fleurs, artichauts, asperges, choux de diverses espèces, carottes, pois, fèves, pommes de terre de l'année, fèves de marais, concombres, aubergines, champignons de couche *en carrière*, laitues, chicorées, oignons, radis, arroche, pourpier.

Fruits. Cerises, abricots, pêches, groseilles rouges ou blanches ou à maquereau, cassis, fraises, framboises, melons, pastèques, brugnons, ananas, prunes, pignons, paranas, cernaux, blé vert.

Autres aliments. Fromages, vacherins et dérivés du lait, lait de beurre, etc., œufs, gâteaux, pains de diverses farines, saccharins, desserts, soupes, etc.

Mois d'Août.

Août c'est synonyme de : « moisson » dans le langage des champs. C'est en été qu'on se trouve le mieux du régime végétarien, comme dans les régions chaudes où il est indiqué par la nature, et où l'égoûgement des animaux amené par la kréophagie, ne produit la plupart du temps qu'un « choléra » qui semble venger le sang versé.

Légumes. Sommités de houblon, choux-fleurs, épinards, arroche ou bonne dame, pourpier, haricots verts frais, artichauts, carottes, asperges, pois, fèves de marais ou gourganes, haricots récents, champignons de couche, concombres, aubergines, pommes de terre, choux de diverses espèces, oignons frais, laitues, chicorée frisée, navets.

Fruits. Melons, groseilles rouges ou blanches, cassis, brugnons, pêches, pommes et poires hâtives, raisins du Midi ou raisins en caisse, prunes, pruneaux, mûres, ananas, paranas, bananes, etc., amandes.

Autres aliments. OEufs frais, laits divers et ses dérivés, fromage, vacherins, etc., les gâteaux d'avoine, de blé, etc., sont excellents à cause de la fraîcheur de la farine, desserts, saccharins, etc., soupes, potages, bouillies.

Mois de Septembre.

En septembre, on fait la vendange et on commence

a récolte des fruits qu'achèveront octobre et novembre. C'est un mois d'abondance.

Légumes. Choux-fleurs, choux pommés et autres, rejetons de choux, choux de Bruxelles, artichauts, carottes, pois tardifs, haricots frais, fèves de marais, concombres, aubergines, champignons de couche venus en plein champ, céleri, oignons, poireaux, tomates, navets, pommes de terre, laitues, chicorée frisée, romaines, lentilles récentes, riz nouveau.

Fruits. Prunes noires et blanches d'espèces diverses, mirabelle, brugnons, pêches, melons, pastèques, pommes, poires, raisins, figues fraîches, noisettes nouvelles, mûres de buisson et de mûrier, cornouilles, cormes, amandes.

Autres aliments. Lait de vache, celui de chèvre commence à devenir moins abondant, fromages de conserve et autres, vacherins, œufs, gâteaux de farines de maïs, blé, avoine, etc., saccharins, potages, soupes, bouillies, crêpes, etc.

§ 5.

TRIMESTRE D'AUTOMNE.

Mois d'Octobre.

L'automne est une saison de récolte et d'approvisionnement. C'est le moment de faire des boissons pour l'époque où il n'y aura plus de fruits, et si on veut les

conserver, il les faut faire fermenter, sauf à en user comme je l'ai déjà dit.

Légumes. Choux de Bruxelles et choux d'autres espèces, choux-fleurs, topinambours, betteraves, carottes, navets, choux-raves, céleri, fèves de marais, citrouilles hâtives, champignons des bois, tomates, laitues, romaines, pommes de terre, oignons, panais, haricots, pois secs et pois cassés, lentilles, riz nouveau.

Fruits. Pommes, poires, prunes de toutes espèces, figes, noix fraîches, noisettes, raisins, coings, paranas, cornouilles, cormes, pignons, glands doux, jujubes, goyaves, olives, ignames, patates.

Autres aliments. Pains de toutes sortes de farines, œufs, lait de vache, celui de chèvre est supprimé pour 5 ou 6 mois, fromages divers, farine de sarrasin fraîche, de maïs, soupes, potages, bouillies, œufs.

Mois de Novembre.

L'hiver s'annonce et va bientôt couvrir la terre de neige. On consomme ses provisions si on en a fait.

Légumes. Betteraves, choux-fleurs, choux de toutes espèces, choux de Bruxelles, rejetons, etc., carottes, navets, topinambours, céleri, choux-raves, radis noir, panais, laitues, oignons, pommes de terre, épinards, haricots blancs, rouges et panachés, pois secs et pois cassés, lentilles, cressons, riz.

Fruits. Pommes, poires, pruneaux, châtaignes, marrons, noix, noisettes, paranas, pignons, tournesols, noix de coco, amandes, figes sèches, raisins de caisse,

dattes, bananes, oranges, limons, mandarines, nèfles, cormes, alizes, coings.

Autres aliments. Lait de vache et fromage variés, pains divers, œufs frais ou conservés, soupes, potages, bouillies.

Mois de Décembre.

La végétation est supprimée, mais on n'est pourtant pas dépourvu pour cela de plantes alimentaires fraîches.

Légumes. Betteraves, broccolis, choux pommés et autres, rejetons de choux, choux de Bruxelles, carottes, navets, topinambours, céleri, oignons, pommes de terre, épinards d'arrière-saison, panais, haricots, riz, pois secs, pois cassés, lentilles et tous légumes secs, ail, échalottes, persil, etc., menthe et sauge, sarriette et autres assaisonnements de toute saison.

Fruits. Marrons, châtaignes, poires, pommes, paranas, oranges, limons, mandarines, citrons, noix, raisins de caisse et raisins de conserve, figues diverses, dattes, pommes séchées du Canada en tranche, bananes, goyaves, épines vinettes, amandes, mendiants.

Autres aliments. Œufs de conserve et gâteaux variés de toutes farines, lait de vache, fromages de conserve, saccharins, desserts, bouillies, soupes, potages.

CHAPITRE XIII

Nourriture des malades, des convalescents et des enfants
ou des vieillards. — Quantité nécessaire pour la santé.

§ 1.

Ce serait une grande erreur de croire que la nourriture du corps doit être toujours la même aux différents âges. Le jeune homme dont le corps se forme ; l'adulte, chez qui il se maintient, ne doivent pas absorber la même quantité que l'homme fait et le vieillard. D'autre part, un valétudinaire a des répulsions pour certains produits qui sont ou sont devenus contraires à sa nature, et il est trop porté, en vertu même de la faiblesse d'esprit qui est la conséquence de son état, et par une sorte d'égoïsme inconscient et naïf, à vouloir imposer son régime aux autres, pour peu qu'il dogmatise.

La manière de se nourrir préconisée ici est celle des bien portants qui veulent se maintenir en cet état : l'expérience séculaire démontre que ceux-ci, pourvu qu'ils n'abusent pas ou ne fassent pas usage de créophagie, peuvent, sans danger, consommer toutes les

substances alimentaires admises par le végétarisme sans se préoccuper des prohibitions parfois singulières édictées par certains intransigeants, à coup sûr en état pathologique plus ou moins marqué.

Ce n'est pas à dire que ces derniers aient tort, mais que ce soit pour leur cas ou leur personnalité seulement. Lafontaine avait prévu cela dans cette fable si finement railleuse intitulée : « le Renard qui a la queue coupée. »

C'est une règle sanitaire : qu'il ne faut pas vouloir être trop strict sur son alimentation, tant qu'on a des substances pures et sans adultération, car on peut admettre que tout ce sur quoi ces intransigeants s'appuient pour justifier leurs prohibitions, rentre dans une de ces trois catégories : l'abus, la falsification ou le valétudinarisme : quiconque n'en dépend pas, n'a point à s'en préoccuper.

On voit bien cela chez les anémiés *microbiques* des grandes villes, qui en ont le sang et par conséquent le cerveau et tous les organes farcis. C'est là que la « frilosité », la peur exagérée des courants d'air, le confinement, le nervosisme, la polypharmacie, la susceptibilité d'estomac, les goûts singuliers, les idées excentriques ou bizarres, etc., florissent et s'étalent : ces gens sont tous sans exception, plus ou moins malades, ils ont le teint pâle et jaunâtre, ils ne sont plus dans l'état normal de l'homme, la déformation physique de tout leur corps est l'image de celle de leurs idées, et ils sont aussi loin du type statuaire grec que de la vigueur philosophique de Pythagore.

J'ai déjà eu occasion de le dire, le chaos alimentaire et culinaire où nous vivons est pour beaucoup dans cet état. Combien de malheureux, sur la foi d'une doctrine médicale singulière, en opposition avec la vérité et la tradition, se bourrent de viandes crues et d'alcools, croyant par là se « fortifier ». L'événement leur démontre le contraire. N'importe. Souvent, ils ont contracté quelque tumeur remplie de ces étranges vers globuleux appelés *cysticerques*, ou d'autres parasites qui les rongent et les tuent : par un singulier bénéfice de nature, dans ces cas ordinairement l'estomac se refuse à accepter les aliments créophagiques : il « veut » des végétaux. Heureux si on l'écoute et le suit, et si l'obstination, la préoccupation de « fortifier » ne l'emporte pas, alors le malade est sauvé.

Le premier symptôme de presque toutes les maladies, c'est un dégoût de la viande et cet état persiste pendant toute la convalescence. Les œufs frais, quelque légume léger, une friandise, sont au contraire mieux supportés : à cause de l'embarras gastrique.

La tisane de chair (1) ou bouillon et les autres (2),

(1) Le médecin a, sous sa disposition, toutes les substances : toxiques ou autres, il n'est donc pas étonnant que je cite celle-ci.

(2) Dans les provinces du Midi, on donne usuellement aux malades, sous le nom d'*eau bouillie*, une décoction de pain, de sauge et d'huile d'olive, etc., qui leur tient lieu à la fois d'aliment et de tisane. On dit là proverbialement :

« *L'aïgo Boullido*
« *Sauva la vida.* »
« *L'eau bouillie*
« *Sauvo la vie.* »

sont au contraire, précisément parce qu'elles ne nourrissent guère, l'aliment le mieux supporté, dans la période d'état; il faut ajouter cependant quelques légumes dans le pot au feu, comme poireau, carotte, oignon, mais pas de chou, car même sa décoction chargerait trop l'estomac; lequel est d'une susceptibilité aiguë et chez qui une indigestion pourrait avoir des conséquences funestes. Aussi il faut alors prendre bien prendre garde à ce danger.

Ce serait une grande erreur que de refuser systématiquement des aliments un peu substantiels à un malade, qui les réclame avec persistance. Presque toujours c'est la voix de la nature qui parle et on sait le précepte d'Hippocrate (1) il y a des cas où l'issue funeste est bien évidemment due à cette obstination (2) : mais on comprend que je ne puis donner, ici, que des indications générales, l'application aux cas particuliers est essentiellement le fait du médecin éclairé, consciencieux, judicieux et savant.

Les opérés se trouvent bien aussi d'aliments légère-

Dans le Nord, c'est plutôt la tisane de chair qui est en usage : mais on gagnerait certainement de la remplacer par celle-ci ou par une décoction végétale rendue rafraîchissante selon les cas, car l'usage du bouillon échauffe et resserre beaucoup.

(1) Page 217.

(2) Par contre aussi, souvent la préoccupation de « fortifier » le malade lui est funeste, parce qu'on charge son estomac affaibli de nourriture animales et lourdes, un exemple illustre vient de le prouver à Froshdorff.

C'est un bel exemple du chaos alimentaire et même médical dans lequel nous nous débattons en l'absence des principes solides du végétarisme.

ment azotés, mais il faut, autant que possible, ne pas changer leur régime habituel : le modérer seulement, suivant les circonstances : quand la fièvre ne s'allumie pas.

Un dicton populaire prétend que la « fièvre nourrit », c'est exprimer, d'une manière pittoresque, que le malade, en cet état, n'a pas besoin d'aliments. Il faut, alors, faire sucer au patient, quelques tranches d'oranges, ou donner de la limonade, du jus de groseilles, de cerises fraîches, (1) etc., les tisanes, l'eau panée, etc., contiennent assez de substances nutritives pour contenir alors l'estomac dans le grand bouleversement de toutes les fonctions ordinaires que cause la maladie.

§ 2.

La convalescence est une renaissance : l'économie, dans cet état, se reprend à la vie et quelquefois on éprouve une faim qu'il ne faut contenter que d'une manière graduée et judicieuse, car une rechute, causée par une indigestion, remettrait tout en question :

Ici comme dans la période d'invasion, il semble que l'économie se rejette sur le végétarisme comme sur la meilleure manière de se refaire une pleine santé. Un œuf frais est alors ce que le convalescent préfère, et comme je l'ai déjà fait remarquer (2) il y trouve des matériaux alimentaires appropriés à son état.

(1) Voy. pages 126 et 128.

(2) Page 64.

Le lait, aliment complet, n'est pas bon pour les maladies aiguës où les fébricitants parce qu'il demande, pour se digérer, un estomac dans son état normal. Certaines personnes en ont un dégoût qui tient à leur état maladif et quelquefois même ce sont celles qui s'en trouveraient le mieux. Dans la convalescence, il ne peut être employé que lorsque déjà elle est assez avancée : on comprend pourquoi.

Ce n'est que quand l'état normal est complètement revenu, c'est-à-dire que la nature a rendu à l'organe de digestion l'admirable tolérance dont elle l'a doué et dont nous abusons indignement, que la créophagie peut alors prendre place dans l'alimentation. Mais ce n'est qu'une tolérance et, j'ai déjà eu occasion de le dire : le kréophage la paie de sa vie abrégée et d'innombrables maladies ou infirmités.

La chair est un aliment, c'est incontestable, mais c'est un mauvais aliment, bien inférieur, comme teneur en azote, ou principes fortifiants et nutritifs, à la plupart des substances végétariennes. L'analyse chimique elle-même en fait foi (1). Mais sans avoir recours à ses alambics, on peut consulter : soi-même et son expérience propre ; on constatera qu'un repas composé de viandes laisse revenir bien plus vite le sentiment de la faim qu'un autre formé de substances

(1) Voyez les ouvrages du professeur Raoux et tous les modernes dans la Bibliographie. Le riz, le haricot, les pois, etc. contiennent 87 et 88 pour 100 de principes nutritifs, et le roastbeaf seulement 26 !!

végétariennes bien choisies : et cela à poids égal de substance.

De là l'économie considérable qu'amène une nourriture végétarienne lorsqu'elle est judicieuse et tenue également à distance de la goinfrerie et de l'abstinence : économie qui peut aller, selon le docteur Kingsford, M. Raoux, etc. (1), jusqu'au tiers et même à la moitié, plus ou moins suivant les localités.

C'est une remarque faite par tous les hygiénistes que dans l'état actuel de la civilisation, nous mangeons deux et trois fois plus que la santé ne le comporte ; et, quand, à cela, se joint la falsification des aliments et des boissons, fruit d'une chimie mercantile, qui aujourd'hui est générale et nous environne d'un réseau d'empoisonnements, la manie d'avalier, sans raison, des eaux alcalines et tant d'autres causes, on conçoit que la santé doit sombrer sous le poids d'une pareille armée. J'ai assez eu occasion, dans le cours de ce volume, de m'appesantir sur cette constatation attristante pour l'hygiéniste et qui ne réjouit que ceux qui vivent des maladies... quand ils n'en sont pas les premières victimes :

• *Par un juste retour des choses d'ici-bas.* •

En thèse générale, on peut admettre que le convalescent mange plus et de meilleur appétit que l'homme

(1) Page 61 de sa thèse de doctorat, Madame Kingsford accumule les preuves de cette vérité. On conçoit que je ne puis qu'y renvoyer le lecteur.

ordinaire. Mais le végétarien qui acquiert, à cause de son bon état de santé, une remarquable immunité pour les épidémies (1), quand il suit, du reste, les autres prescriptions de la doctrine, doit avoir toujours à peu près le même sentiment de faim, et comme il est sobre, il a toujours à sa disposition le condiment de Boileau :

« *Et mieux que Bergerat, l'appétit l'assaisonne.* »

Il n'est, pour ainsi dire, jamais malade; car la nutrition se fait normalement et sans arrêt ni obstruction quelconque.

Il est un singulier précepte d'Hippocrate relativement au régime de vie, c'est celui-ci :

« *Quotidie manducare... mense inebriare.* »

Il faut manger tous les jours... et changer tous les mois.

Le mot latin qui se traduit littéralement par « s'enivrer », n'a certainement pas eu ce sens dans la pensée de l'auteur, il veut tout simplement dire que quiconque veut se bien porter ne peut pas s'astreindre à un régime réglé comme une pendule et tous les jours le même, d'un bout de l'année à l'autre; (2) que l'homme qui, selon Montaigne, est : « Ondoyant et divers », l'est aussi jusqu'à un certain point dans sa nourriture: et même que, si de temps en temps, il sort de ses habitudes journalières, conservant du reste la modération

(1) Voir la Bibliographie et le § 5.

(2) Pline, liv. 38 chap. V, fait la même remarque.

dans tout, il ne s'en portera que mieux quand il y reviendra, et qu'elles lui sembleront alors nouvelles, la faiblesse humaine étant persécutée d'un insatiable besoin de nouveauté :

« *Il nous faut du nouveau, n'en fût-il plus au monde,* »

est un vers-proverbe dont certains poussent la réalisation à l'excès — mais n'en disons pas trop de mal si, même par cette voie, il vient des adeptes à la vérité.

Homo sum et humani nihil a me alienum puto.

Je suis homme : et je comprends toutes ses faiblesses.

La convalescence est une excellente occasion d'adopter un régime qui doit nous donner et nous conserver la santé, étant judicieusement appliqué.

§ 3.

« Les enfants, » dit le D^r Dock, « chez lesquels l'instinct est bien moins corrompu que chez les personnes âgées, n'aiment d'abord pas la viande et les excitants(1), en règle générale du moins, tandis qu'ils aiment beaucoup les produits du règne végétal, surtout les fruits (2) ;

(1) *Du végétarisme....* etc. Conférence au Trocadéro à Paris.... Saint-Gall. 1878, page 9, (voyez la Bibliographie).

(2) On sait le goût des enfants et jeunes filles pour les *fruits verts*. il faut se garder de leur laisser s'abîmer l'estomac, mais c'est un désir trop constant pour ne pas en être frappé. (Note de l'Auteur.)

mais l'opiniâtreté des parents, leur exemple et cette excitation continuelle du palais que l'enfant finit par aimer également, remportent enfin la victoire sur ce qu'on appelle l'instinct, et, au lieu d'un petit frugivore, on a un petit carnivore tout achevé. »

« Malgré cela, l'enfant revient toujours, et de prédilection, au régime des fruits qui est inné en lui. »

Le savant directeur de la Untere Waid (St-Gall), exprime ainsi une vérité qui est d'observation générale, et qui doit donner fort à réfléchir. C'est bien évidemment là une manifestation de la Nature, et elle est toute en faveur du végétarisme.

Cette remarque a été faite aussi par la plupart des auteurs qui ont écrit sur cette doctrine, et ils en tirent la conclusion, à laquelle je ne puis que m'associer, qu'il ne faut pas contrarier ce désir et cette volonté naturelle : et je puis ajouter que mon expérience propre m'a permis de constater que cette manière d'élever les enfants (1) est la bonne, et qu'on les rend par là indemnes de presque toutes les maladies qui assiègent les jeunes créophages, et portent dans leurs rangs une mortalité dont s'effrayent, à bon droit, les hygiénistes et les statisticiens.

La manière dont actuellement et presque partout on les gouverne est vraiment absurde ; sous prétexte de fuir le froid et les courants d'air, on les couvre de lai-

(1) Il y en a même beaucoup, et j'en connais, qui exigent, par leurs cris, qu'on les endorme dans leur berceau, *dehors*, ou la *fenêtre ouverte* ! tant la nature a de force pour nous pousser aux pratiques rationnelles du végétarisme dans l'air pur.

nages, on les enferme, on les gêne dans leurs berceaux, sans réfléchir que le froid, modéré, sec et sain, est le premier des toniques, et que l'usage continu de la flanelle, bon tout au plus pour des malades, rend les pauvres petits sensibles aux moindres variations, et les voue, par là, à toutes sortes de maladies quand on les y habitue : ou bien, plus tard, on les affuble sous prétexte de « mode » d'oripeaux souvent des plus anti-hygiéniques ; plus tard encore ils sont renfermés, la plus grande partie du temps, dans des classes non ventilées, dans des collèges monastiques, aux salles mal odorantes ; on les force à l'immobilité, au silence, à une tension d'esprit funestes au développement de l'être dans un âge où l'évolution normale de l'homme demanderait du grand air et plus de liberté.

Il n'est pourtant pas impossible de concilier les nécessités sociales et éducatives avec ce que réclame impérieusement la nature : mais si on ne veut pas mettre un terme au « pléthorisme » de plus en plus étrange des programmes exigés, on peut être assuré qu'on n'aura, par la suite, que des générations malades, nervosiques, valétudinaires, excentriques et, pour tout dire, estropiées ou atrophiées du cerveau, sans parler de la fièvre typhoïde qui moissonne de plus en plus les enfants et jeunes gens que l'on surmène.

On introduit, de force, dans la tête d'un enfant, une foule de connaissances qui, pour grande majorité, lui sont inutiles dans la profession qu'il embrassera et qu'il devra oublier, puisqu'elles ne lui serviront plus.

C'est ce qu'un savant académicien, ancien professeur et examinateur, qui, par conséquent, la connaissait bien, appelle « l'éducation homicide » !!! (1)

Honneur à la voix isolée qui a essayé d'enrayer le mal et de remédier à un état de choses dont nous commençons à recueillir les fruits amers ! honneur à cette voix, quoiqu'elle n'ait pu parvenir à empêcher lesdits programmes de se charger de plus en plus, et qu'elle soit restée à l'état de protestation stérile !

Ce n'est pas une gymnastique épileptique dans des salles fermées ou des cours nues et entourées de hauts bâtiments qui peut porter à cet état de choses un remède efficace ; on ne fait ainsi qu'ajouter une fatigue à une autre : il faut à l'enfance le grand air de la campagne ; les microbes de la ville lui sont encore plus funestes qu'à l'adulte. Aucun lycée, aucun hôpital même ne devrait résider dans ce milieu délétère. Je dirai plus : aucun enfant ne devrait y être élevé ; si on veut avoir une génération forte, saine et vigoureuse de corps et d'esprit, il faut suivre l'instinct naturel et faire de nos enfants ce qu'ils veulent être : des végétariens.

A toutes ces causes de dégénérescence s'en ajoute encore une autre : je veux parler de la manie moderne de droguer à outrance ces malheureux petits êtres. Malgré leur énergique et instinctive résistance, on force de pauvres enfants, quelquefois à *la mamelle* et âgés de quelques mois seulement, d'avalier des sels

(1) *L'éducation homicide*, par M. de Laprade, de l'Académie française. Paris, 1860. Un vol. in-12.

chimiques plus ou moins dissimulés dans des sirops, des potions, etc.

Je ne saurais assez flétrir, au nom du bon sens et de la nature qui y répugne, et même à celui de la vraie médecine, de pareilles insanités. Le corps qui, dès l'enfance, a été habitué à ces drogues-là ne peut pas se développer normalement : nous devenons déjà nerveux par toutes les raisons que j'ai déduites dans ce livre. Mais, si cela continue, nos enfants courent grands risques d'aggravation, et de perdre encore d'autres années sur la moyenne des cent cinquante dont nous annihilons déjà plus des trois quarts, puisque les statistiques officielles ne la fixent qu'à trente-cinq.

Je n'ai pas à faire ici un cours de médecine infantile, mais on conçoit qu'en général les moyens simples, naturels, employés autrefois, valaient mieux que la polypharmacie d'aujourd'hui, toxique pour ces êtres délicats. Rien n'est plus difficile que l'art d'élever de jeunes enfants, au point de vue moral et intellectuel comme au point de vue physique : et malheureusement l'ignorance à cet égard va de plus en plus s'épaississant et elle se traduit par une mortalité, une morbidité, un valétudinarisme qui effraye à bon droit le philosophe et le philanthrope.

Il faut revenir au végétarisme indiqué par la nature elle-même, puisque le lait, premier aliment de l'homme, ou ses nombreux dérivés sont, nous l'avons vu, quand ils ne sont pas falsifiés ou adultérés, des meilleurs de la doctrine. Je terminerai, malgré mon vif désir de m'étendre sur ce sujet si intéressant, par une citation

de Michelet (1) toute en faveur de ma thèse et de ce que j'avance.

« Une révolution s'est faite, nous avons quitté le sobre régime français, adopté de plus en plus la cuisine sanglante de nos voisins ; *le pis, c'est que nous infligeons ce régime à nos enfants*. Spectacle étrange de voir une mère donner à sa fille, qu'hier encore elle allaitait, cette grossière alimentation de viandes sanglantes et ces dangereux excitants, le vin, l'alcool, le café ! Elle s'étonne de la voir violente, fantasque, passionnée, — c'est elle qu'elle doit accuser.

» J'entends que l'enfant ait une nourriture d'enfant : qu'elle continue le régime lacté, doux, calme et peu excitant et qu'elle ne touche point à vos aliments qui sont des poisons pour elle, etc., etc. »

§ 4.

Dans la jeunesse et la moitié de la vie, le corps qui s'accroît et se forme demande généralement plus de nourriture, mais quand l'âge mûr et la vieillesse arrivent, comme l'économie ne dépense plus autant, il en faut beaucoup moins pour entretenir la santé. Aussi le végétarisme et la sobriété sont des vertus naturelles et même *nécessaires* au déclin de la vie. Cette vérité, quoique banale, paraît être inconnue la plupart du temps ; il n'est pas de parvenu qui, ayant pâti dans sa jeunesse, ne se mette, sur le tard, à se gorgier de fes-

(1) *La Femme*, par Michelet. Un vol. in-12. Paris, 1865.

tins et de nourriture « recherchée » comme si son estomac avait la capacité de sa bourse.

Mais aussi, qu'arrive-t-il fatalement? C'est que, à l'influence mauvaise d'une pareille alimentation, se joint la violation de la règle citée tout à l'heure, et ses conséquences funestes pour la santé : le malheureux se livre aux médecins et à la polypharmacie : le mal s'aggrave naturellement, le malade traîne quelque temps et meurt, malgré tout son argent, dans des tourments d'autant plus aigus : alors nous disons, comme des aveugles : « La richesse ne fait pas le bonheur... » Je laisse au lecteur le soin de tirer la conclusion et la morale de ce fait, excessivement fréquent.

Et pourtant un exemple historique et célèbre : celui de l'italien Cornaro (1462-1566) (1) prouve combien la sobriété et le végétarisme ont de force même pour rétablir un organisme usé par la crapahologie et l'abus de toutes choses. Son cas sert de démonstration éclatante à la proposition du commencement de ce livre (2) sur la puissance reconstituante d'un régime rationnel, en même temps que de preuve indéniable de la longévité et de l'absence d'infirmités séniles qu'il procure.

Il ne faut, en effet, pas s'y tromper : notre polypharmacie et cette goinfreterie viennent de l'idée erronée, répandue dans le public, et entretenue, en France, par les annonces inconsidérées des spécialistes pharmaceutiques, — que l'on peut impunément se

(1) Voy. la Bibliog. française et l'italienne.

(2) Page 1 de l'avant-propos.

livrer aux excès et, par là, contracter toutes les maladies : puis, pourvu que l'on avale quelque drogue ou pilule, se trouver ensuite ramené à une santé parfaite, afin de pouvoir recommencer. Il n'est pas de médecin qui n'ait eu occasion de s'en convaincre. Mais, quoique l'événement démontre que c'est là une idée fautive, et que des écoles médicales étrangères professent depuis longtemps que le vrai préservatif de la maladie et le moyen de guérir sont : la pureté du sang donnée par une alimentation rationnelle, la vie sobre, non surmenée, et le végétarisme : nous ne les connaissons pas en France, où l'on n'étudie guère ni la langue ni les ouvrages médicaux ou philosophiques des autres peuples ; et dans notre pays cette vérité paraît être une étrange anomalie.

§ 5.

Il est véritablement impossible, vu la nature même de l'homme et de la vie, de fixer, d'une manière invariable et uniforme, la quantité de matière alimentaire nécessaire à son entretien : on l'évalue ordinairement à 25 grammes d'azote, mais cette approximation de la chimie, qui peut servir à la comparaison ou à l'étude, est, dans la pratique usuelle, à peu près sans résultat ; nous savons, en effet, que ce n'est pas la teneur chimique qui fait la bonté, la succulence des aliments, mais leur fraîcheur, leur absence de sophistication ou d'adultération. De deux substances qui contiendraient,

à l'analyse. chacune la quantité voulue d'azote, l'une sera salutaire, l'autre un véritable poison.

D'autre part, même cette quantité « nécessaire », varie avec l'âge, le tempérament, les habitudes, le milieu, la santé, le travail musculaire, la saison, la disposition du corps, la fatigue, l'appétit, l'état de l'estomac, le besoin de variété, etc., etc., et cent autres causes impossibles à prévoir : de sorte qu'elle ne peut être comptée, tout au plus, que comme une moyenne essentiellement variable.

La meilleure règle pratique à adopter pour l'usage nous est donnée par la nature : c'est l'*appétit* de l'homme en santé, — mais elle demande à être appliquée judicieusement : le précepte n'est même pas nouveau : il consiste à satisfaire le besoin de manger, mais à rester sur son appétit. Il n'est pas un homme un peu instruit qui ne le connaisse, et pourtant il est bien peu suivi : c'est à tort ; car on conçoit que, par cette pratique, l'estomac ne doit jamais se charger, la quantité d'aliments sains doit être toujours bien digérée, que les organes, n'étant jamais surmenés, doivent être constamment dispos, ne jamais s'écarter du bon fonctionnement ; d'autre part, les nerfs et le cerveau n'étant pas irrités comme ils le sont par l'état morbide, ne réagissent pas en mal sur les actes et l'intelligence. En un mot, quiconque suivra cette simple pratique, même sans chimie, sans balances ni raisonnements alambiqués, et pourvu que, du reste, il se conforme à mes autres recommandations, pourrait être assuré de la santé du corps et de l'esprit et de toutes leurs conséquences.

Les traités de végétarisme (1) donnent des tableaux qui prouvent que la même quantité d'aliments nutritifs coûtent deux et trois fois plus cher dans le régime créophagique que dans le végétarien; d'autres estiment l'économie au tiers ou au cinquième seulement, suivant les pays. Quand, avec cela, on réfléchit que le carnivorisme cause la goutte, la gravelle, les rhumatismes, et une innombrable suite de maladies ou d'infirmités, sans compter qu'on est alors bien plus apte à contracter le choléra, la fièvre typhoïde et autres semblables : comment ne pratiquerait-on pas l'alimentation naturelle comme je la préconise ?

On sait que, pour le choléra, par exemple, les gens des villes, avec leur créophagie forcée de microbes, sont des victimes vouées à la contagion, qu'ils soient ou non végétariens. Or, des observations faites en Amérique, dans les hôpitaux de New-York, démontrent que pourtant, quand on est forcé de vivre dans ce milieu mauvais, le végétarisme, par la santé, la force de résistance qu'il procure, rend indemne de la contagion.

Nous l'avons déjà vu (2) : entre le microbe et l'organisme, c'est une lutte à mort pour la vie, il faut qu'il soit tué et éliminé, ou qu'il nous tue. Le microbe cholérique a un pouvoir nécateur bien plus considérable que les autres. Or, pour ce combat sans merci, qui voudrait se mettre dans des conditions défavorables et

(1) Voy. la Bibliographie et le § 2.

(2) Chap. XI, § 1.

ne pas, au contraire, ranger, autant qu'il le peut, toutes les chances de son côté.

On recommande, en pareil cas, de ne pas manger de fruits. On a raison, s'il s'agit des fruits non mûrs, sales ou pourris, que l'on voit généralement dans les marchés ; et parce que le microbe cholérique a une action tout aussi bien sur les fruits et les plantes, qui sont des sortes d'êtres vivants, que sur les autres organismes. Mais, comme on se reporte alors sur les aliments excitants, échauffants, pour éviter un danger, on se rejette dans un autre plus terrible encore ; car les fruits cueillis à maturité sur l'arbre sont, au contraire, une des nourritures les plus salubres qui soit, en temps d'épidémie comme autrement. C'est alors que le philosophe qui réfléchit voit la profonde vérité de cette pensée de Luther :

« L'humanité est comme un paysan ivre à cheval, soutenez-le d'un côté, il retombe de l'autre. »

CHAPITRE XIV

Appendice, machines à traiter le blé pour faire le pain de Graham ou autre.

Dans une brochure déjà citée (1), j'ai fait ressortir la manière défectueuse dont aujourd'hui, sous prétexte de progrès dans la meunerie, on traite presque partout le blé et la farine, et j'ai montré combien les blutoirs à outrance, les meules trop rapides, etc., ôtaient de la qualité au pain qui en est fait. Quant, à cela, on ajoute les innombrables falsifications, mélanges de vieux ou de farines et substances hétéroclites, etc., qui se pratiquent aujourd'hui plus que jamais : on comprend que, débordés par des circonstances qu'on est impuissant à combattre, les végétariens n'aient trouvé de remède à cela qu'en préconisant la fabrication, chez soi, de ces aliments, base de la nourriture et de la vie, et qu'il importe tant de consommer non adultérés.

Les journaux végétariens anglais et allemands contiennent de nombreuses annonces de moulins à blé domestiques, qui se recommandent tous par des qualités diverses : on peut les y trouver, si on veut mettre en

(1) *Pierres à broyer les grains, etc.*

pratique pour le pain et la farine, le précepte de « faire soi-même, » répété si souvent ici, et qui est le seul moyen d'échapper au fléau moderne de la falsification.

Je veux seulement, dans ce chapitre, étudier un des moulins portatifs si ingénieux de M. Zemsch, constructeur à Wiesbaden, parce que je l'ai expérimenté et que j'en ai reconnu le bon usage pour la cuisine et l'alimentation d'un végétarien : mais je le ferai impartialement et sans cacher les desiderata que j'y ai remarqués. Voici d'abord la forme de cet instrument, qui n'est pas d'un prix élevé, et qui peut servir pour une famille de trois ou quatre personnes (fig. 1).

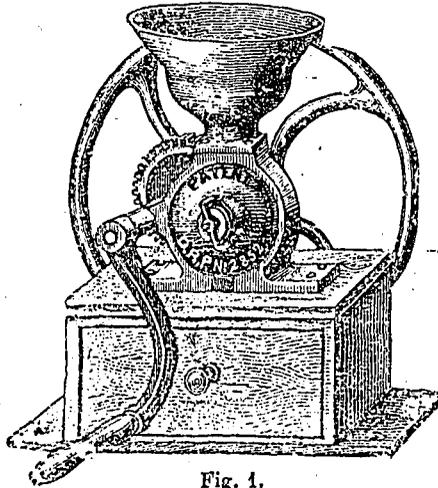


Fig. 1.

Moulin domestique à farine.

Le moulin porte 37 centimètres de hauteur totale,

y compris la boîte, sur laquelle est fixé le mouvement et qui contient un tiroir pour recevoir la farine.

L'ensemble du mécanisme et de la trémie n'a que 22 centimètres.

Une manivelle commande un seul engrenage dont un volant rend le mouvement à la fois doux et énergique. Sur l'axe de ce volant, qui traverse le corps du moulin, est fixée une meule ou molette d'acier fondu excessivement dur et verticale. Elle tourne en suivant le mouvement de son axe, et peut être rapprochée par un écrou (plus ou moins, selon la finesse de la farine que l'on veut obtenir), d'une meule pareille où elle s'engrène et qui est fixe, étant traversée par l'axe de l'autre.

Les meules ont environ 8 centimètres de diamètre.

La surface triturante que l'on croirait minime, est au contraire multipliée par de nombreuses dents triangulaires en forme de pyramide perpendiculaire au plan de la meule, et qui ont depuis 5 millimètres au centre où elles sont rares, à cause que c'est par là que se fait l'introduction du grain, jusqu'à 2 aux extrémités où elles sont plus pressées (fig. 2).

Le dessinateur a exagéré le vide central qui n'est que 3 centimètres dans la réalité.

Ajoutons que ces dents s'aiguisent automatiquement par la marche de l'appareil, que l'on peut, quand elles sont émoussées dans un sens, recommencer de l'autre, et même retourner les molettes, qui sont à double face ou les remplacer en desserrant deux vis.

Avec ce mécanisme ingénieux, on obtient une farine d'une finesse très grande, si on a soin de repasser plusieurs fois le produit obtenu.

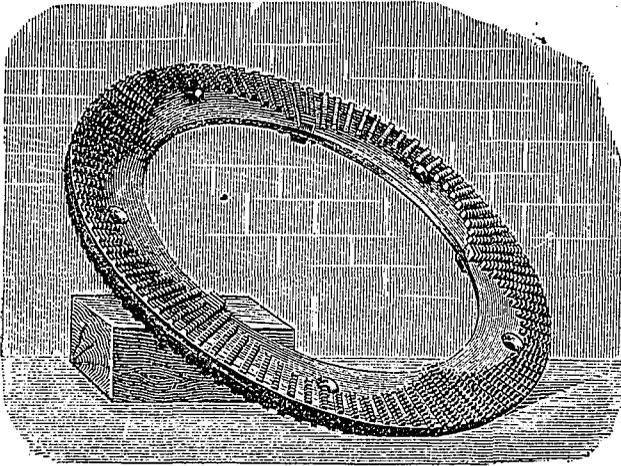


Fig. 2.

Molette du moulin domestique (7/8 de grandeur naturelle).

Le son lui-même se moule aussi, sauf pourtant la partie corticale du grain, que l'on pourrait séparer, par un tamis, qui manque à l'appareil (1) et on aurait ainsi pu préparer un pain tout à fait semblable à celui des Romains (2) ou à l'ancien pain de ménage français; Car, j'ai déjà fait la remarque ici que celui de Graham ne pouvait pas servir à la préparation de la *soupe*

(1) Pag. 27, M. Hahn signale aussi ce desideratum.

(2) Voy. § 1 et 5, chap. II.

taillée et qu'il a, par conséquent, peu de chance de devenir d'un usage général en France. Pourtant, pour ceux qui le préfèrent, le moulin que je viens de décrire est un auxiliaire indispensable de sa fabrication : car les meules de pierre des moulins, quand on prend la farine au sortir de l'émissaire, c'est-à-dire avec tout le son, y introduisent des parcelles de silex qui attaquent la gorge concurremment avec les poils du bout du grain qui restent dans la farine (1). Cet inconvénient est encore plus marqué avec les vitesses exagérées des « usines » d'aujourd'hui : de sorte qu'il n'est guère possible, sans appareils domestiques spéciaux, d'employer la farine de Graham dans de bonnes conditions.

Il est facile dans certaines régions, de se procurer du méteil pour faire le *pain de ménage* français, ou de le faire moudre et aussi peu bluter que l'on veut, ailleurs que dans les usines à mauvaise farine dont nous avons déjà parlé : mais dans les villes, une ménagère ne peut, pour cet usage, guère compter que sur elle-même, c'est ce qu'ont parfaitement compris les végétariens anglais et allemands, qui se servent des moulins domestiques dont je viens de donner le spécimen.

On a aussi fait d'autres machines à brosses hélicoïdes pour nettoyer le grain de toutes ses immondices, etc. en un mot, cette fabrication prend des proportions très

(1) Voy. la note de la page 27.

étendues, en Allemagne du moins, car les Anglais ne paraissent avoir fait que des moulins domestiques.

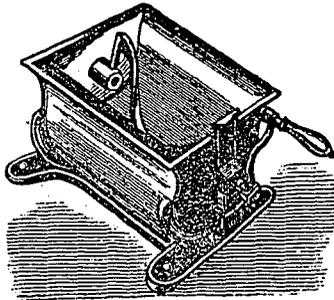


Fig. 3.

Machine à pétrir.

J'ai parlé à la page 27 des machines à pétrir. Voici une de ces machines, construite aussi par M. Zemsch (fig. 3). Mais je n'ai pu m'en procurer que la figure, et, ne les ayant pas expérimentées, je ne puis en parler consciencieusement.

CHAPITRE XV

Bibliographie végétarienne Française, Anglaise, Allemande et Italienne.

I

OUVRAGES FRANÇAIS

Bien qu'il ait paru aux siècles précédents plusieurs ouvrages qui avaient pour but de recommander la doctrine de Pythagore, nous ne citerons que les plus importants, les autres n'ayant pas en vue le régime végétarien pur et sans mélange.

Traité des dispenses du Carême. Paris, 1709, 1710 et Cologne 1741, par Ph. Héquet.

La médecine des pauvres. Paris, 1742, par le même.

Discours de la vie sobre de Cornaro, par la Bounardière. Paris, 1701.

L'Ami des Bêtes ou le défenseur de ses presque semblables. Paris, 1814, par Ch. Ménard.

La Thalysie ou nouvelle existence. Paris, 1840, 41, 42, 3 vol. par J.-A. Gleizès. (Surnommée la *Bible* du végétarisme.)

L'art de vivre longtemps, de Cornaro, traduit de l'italien par le Dr Patézon. Paris, 1861, in-8° de 44 pages.

Du végétarisme ou de la manière de vivre selon les lois de la nature, par le Dr Dock. St-Gall, 1878. Brochure in-8 de 38 p. Conférence faite à Paris, au Trocadéro.

Les végétariens, par Mademoiselle Méta Wellmer, broch. Ch. Mignot, à Lausanne.

Le pain naturel ou pain Graham, par H. Thièle. Montreux, 1877, broch. in-12 de 28 p.

La vie à bon marché, par G. Lecoultre, plaquette de 8 pages. Avenches, 1876.

Le Régime naturel, par le Dr Goyard. Lausanne 1881, feuillet double in-8.

Le végétarianisme, par le Dr Aderhold, feuillet double in-8. S. date (1882).

Portée sociale et morale de la médecine naturelle ou physiatrie, par le professeur Ed. Raoux. Lausanne, juillet 1876. Plaquette in-8 de 13 pages. Essai d'impression sur papier favoculaire teinte grise.

Les Pères de l'Eglise et la tempérance végétarienne (par M. Trenca), plaquette in-12 carré de 16 pages, sans date (1881).

De l'alimentation végétale chez l'homme ou végétarisme, par Madame A. Kingsford. Paris 1880. Thèse pour le doctorat, broch. grand in-8 de 88 pages.

Manuel d'hygiène générale et de végétarisme ou dangers de la zoophagie, par le professeur Edouard Raoux. Lausanne 1881, broch. in-8 de 96 pages.

De l'alimentation tirée du règne végétal ou du régime Pythagorique, par M. T. Résumé d'un ouvrage inédit. Lausanne, 1876, broch. in-12.

Le régime de Pythagore, par le Dr Cochi, 1743, traduc-

tion française publiée par Baillière en 1880, 1 volume, in-12.

Les végétariens et leurs adversaires, 9 art. dans la *Suisse illustrée*, mai à juillet 1876, chez Blanc. Lausanne, par le professeur Reitzel, tirage à part.

La Rénovation organique par le végétarisme. Conférence faite à Lausanne en août 1882 par le Dr Bonnejoy.

Compendium résumé de la Physiatrie ou guérison des maladies par le végétarisme, par Ph. Hahn. Montreux, sans date, broch. in-12 de 27 pages.

Travail et santé, par le Dr Dock. Strasbourg 1878. broch. pet. in-8 de 48 pages.

Hygiène de la peau, par le Dr Dock. Lausanne 1878. Broch. in-12 de 64 pages.

Le tocsin des deux santés, fragments sur l'hygiène du corps et de l'âme, par le professeur Ed. Raoux. Lausanne 1878, broch. in-12 de 118 pages, imprimée sur papier *favoculaire* teinte grisâtre.

Résumé des travaux de la Société d'hygiène de Lausanne, section végétarienne, par le professeur Ed. Raoux, 1874 — 1882, plaquette in-8 carré de 24 pages; impression sur papier *favoculaire* teinte grise adoptée.

Des pierres à broyer les grains chez les Celtes et les Romains, par le Dr Bonnejoy. 1^{re} Brochure végétarienne publiée en France par un Français, broch. in-8 de 16 pages avec figures. Paris, Berthier, 1882, mois d'avril.

Le moyen de vivre bien avec 10 sous par jour, par Tanneguy de Wogan. Paris, sans date (1882), broch. in-8 de 38 pages.

La réforme alimentaire, journal de la Société végétarienne de France, années 1881 et 1882.

Le Végétarisme dans la Bible. Compte rendu par le professeur Raoux dans le journal de Montreux du 20 juin 1883, du livre du pasteur Baltzer. (Voy. à la Bibliographie allemande.)

La cuisine du carême, par de la Treille, in-8° de 234 pages. Paris, Palmé, 1872.

Cuisine en carême, par le baron Brisse. Paris, Donaud. S. d.

N. B. — Certains végétariens anglais admettent le poisson dans quelques cas. Mais il faut proscrire le gibier, même aquatique.

Articles dans les journaux de 1881, mois de mars : *Le Clairon*, *la Presse*, *le Siècle*, *le Temps*, *la Défense*, *la Liberté*, *la Paix*, *le Petit journal*, *la France*, *la République française*, *l'Estafette*, *le Triboulet*, *l'Intransigeant*, *le National*, etc., etc., à propos des banquets végétariens de Paris.

Articles dans ceux de la Suisse recommandant le présent livre et à propos des conférences végétariennes de l'auteur à Lausanne en 1882.

Économie sociale. — *Le Végétarisme*, art. dans la *Semaine de Paris*, du 3 décembre 1882, par M. Hon. Arnoul, secrétaire général de la Société d'encouragement au bien.

Les cinq propriétés dans leur rapport avec la santé et la moralité. Plaquette de 16 pages, par le professeur Raoux. Montreux, 1883. In-12.

Moyens hygiéniques de prévenir les maladies conta-

gieuses, etc., par le même. Montreux, 1883. Plaquette de 18 pages. In-12.

Comptes-rendus du *Congrès végétarien* de Zurich en 1883 dans la *Tribune de Genève*, le *Bien public suisse*, etc.

La santé. — Statuts de la Société végétarienne de Genève, feuillet in-8° simple. Juin 1883, sur papier *favoculaire* teinte gris bleuâtre.

II

OUVRAGES ANGLAIS

Le titre des ouvrages étrangers est traduit en français.

24 raisons pour le régime végétarien, par la Société végétarienne de Manchester (2,000 membres en 1846). — *Le pain et les mangeurs de pain*. — Témoignages scientifiques et personnels en faveur du *végétarisme*. — Deux expériences de *nutrition*. — *Chimie des aliments*. — *Cuisine végétarienne*. — *Théorie et pratique de l'alimentation humaine*. — *12 sous de dépenses* avec des recettes. — *Le moyen de vivre bien* avec un schelling (25 sous) par jour. — *La vie végétarienne* en Allemagne. — *Le Végétarisme* au point de vue populaire. — *Le livre de la réforme culinaire*, par mademoiselle Tarrant. — *La nourriture selon la Bible*. — *L'art de vivre avec 12 sous* par jour. — *La cuisine végétiste* ou Manuel de nourriture végétarienne, par une ménagère. — *La science de la vie humaine*, par S. Graham. — *La guérison* par la diète. — *La cuisine végétale*. — Fruits et

farineux. — *Modicus cibi, medicus sibi.* — *Cuisine végétarienne*, par madame Brotherton, et autres publications de la même Société et de celles de Londres, Birmingham, Glasgow, Liverpool, etc., etc. depuis 1847.

Almanach végétarien du docteur Nichols. Oxford Street à Londres. Tous les ans.

La réforme diététique, journal mensuel, 10^{me} année (1883). Contient beaucoup de recettes culinaires.

Le Végétarisme, thèse soutenue à Paris, en 1880, par madame A. Kingford, docteur en médecine.

La cuisine végétarienne, par lady X^{***}. La première édition date de 1850.

Le Penny, cuisine végétarienne. 80 recettes de ménage. In-8° de 15 pages. Manchester, huitième édition.

Physianthropie ou le Médecin à la maison, destruction de la maladie. Londres, Wallace, 1883.

III

OUVRAGES ALLEMANDS

Même remarque pour la traduction.

La thalysie, de Gleizès, traduit par Springer. Portrait de Gleizès. In-8° de 664 pages.

Santé, Bien-être et Bonheur. Nourriture naturelle de l'homme (fruits et farineux), par John Schmit. Vol. in-8°.

L'art de la vie physique. Règles pratiques pour la préservation des maladies et de la longévité, par le Dr Albott. Vol. in-8°.

L'art de guérir conforme à la nature. Directions pour

ceux qui veulent se traîner eux-mêmes, par Henri Frank.

Le régime naturel, par Edouard Baltzer. 1 vol. Chez Forsteman à Nordhausen. (Ainsi que les autres ouvrages de cet auteur, un des plus zélés du végétarisme allemand.)

Atmiatrie ou l'art de guérir par l'air et la respiration, par le Dr Paul Niemeyer. 1 vol. in-8°.

L'art de la vie naturelle. Guide végétarien, par Éd. Baltzer, président de la Société végétarienne allemande. Nordhausen. Volume in-8°.

Le Végétarisme dans la Bible, par le pasteur Baltzer, 1872. Réforme sociale, rénovation religieuse, le côté moral du végétarisme.

La cuisine végétarienne. 1 vol. in-8°, par le même, 64 pages. Nordhausen, 1877.

Le régime conforme à la nature, par Th. Hahn. Saint-Gall. Volume in-8°.

Menus végétariens pour tous les jours de l'année, par Th. Hahn. Brochure de 75 pages in-8°. Gotha, 1882.

Le Végétarisme. Thèse doctorale de madame A. Kingsford, traduite par le Dr Aderhold. Brochure in-8°, 1881.

Portée hygiénique du végétarisme, par le Dr Billinger, président de la Société végétarienne du Sud. Brochure in-8°, 42 pages, 1881.

Vereins-blatt. Revue mensuelle, par Ed. Baltzer, dédiée aux amis du végétarisme.

Le Blatter berlinois. Berlin. Otto rabe, journal végétarien.

La cuisine végétarienne, par madame Ottilia Ebmayer. 2 gros vol. 1300 recettes avec préface du Dr Dock. 14 fr.

Nouvelle édition abrégée, 3 fr. 50.

Livre de cuisine végétarienne de l'Allemagne du Sud, par Rikly de Trieste. (Admet le saindoux ou schmalz.) 1 vol. in-8°.

Le grand livre de cuisine végétarienne, par Th. Hahn (dont les *Menus*, du même, ne sont que l'abrégé).

Le guide de la littérature végétarienne, paraissant à Berlin, chez R. Springer, donne les titres de plus de 200 livres, brochures, feuilles volantes (flagblätter) en langue allemande, sur le végétarisme.

IV

OUVRAGES ITALIENS

Même remarque.

Discours sur la vie sobre, par Cornaro. Padoue, 1558; Venise, 1599; Paris, 1646, etc.

Du régime pythagorique en médecine, par Antonio Cocchi, professeur d'anatomie à Florence. In-4°, 1743. 1 volume.

De l'alimentation végétale, par le chevalier L-Mussa, professeur d'agriculture à l'Institut technique d'Aquila (province de Naples). Mémoire lu en 1877 à l'Académie de Vicence. In-8° de 88 pages, typographie royale à Vicence. (Le sustinenze vegetali.)

La cuisine de carême (cucina jejunica). Brochure in-12, librairie Sonrogno à Milan. Sans date.

FIN

TABLE ANALYTIQUE

ET ALPHABÉTIQUE DES MATIÈRES

Air. — Son importance pour la vie normale, page III. — Il doit être pur dans la cuisine, 13. — Donne l'anémie quand il ne l'est pas, 14. — Est plein d'impureté dans les chambres à coucher fermées, 175. — De Paris est 3,000,000 de fois respiré, 177. — Impur produit une créophagie forcée, 179. — Gâte la vie des habitants, 180. — Doit pénétrer dans la chambre à coucher, 185. — Confiné rend fâcheux, 186. — Vicié influe sur le caractère, 187. — Malpropreté de l'air, 188. — L'air vicié, par Mercier (tab. de Paris), 196. — Air des montagnes salubre, 201, anémisés microbiques des villes ont peur des courants d'air, 220.

Alcalins. — Leur emploi abusif dans la cuisine vég. des Anglais, pag. v. — Bic. sodique laisse pour résidu de la soude caustique, 18. — Produisent des maladies, 38. — Le carbonate d'ammoniaque est proscrit dans les pâtisseries, 116.

Alcool. — Formé dans le pain par la fermentation, disparaît avec la cuisson, pag. 25, 29.

Art culinaire. — Vaut souvent mieux pour guérir que la polypharmacie, pag. 10.

Axiomes. — Plus cher on paie, plus mal on est servi, page III. — Le sang gouverne le nervosisme, iv. — La santé de l'esprit suit celle du corps, 20. — Entre produit jeune et vieux différence de 100 à 0, 36. — La soupe nourrit le soldat, 69. — Le sage fuit les excès, 76, 138. — L'homme ne meurt pas,

il se tue, 86. — Garder une poire pour la soif, 121. — Aliments font les bonnes mœurs, 124. — La sauge empêche de mourir, 154. — L'oignon et le poireau sont sacrés en Egypte, 155. — L'olivier, c'est le roi des arbres, 156. — Pour vivre on perd sa vie, 193. — Tout le mal vient de la ville, 201. — Ceux qui doivent se perdre sont aveugles, 204. — Un médecin est l'interprète de la nature, 207. — L'eau bouillie, Sauve la vie, 221. — Manger chaque jour, changer chaque mois, 226. — Je suis homme et comprends ses faiblesses, 227. — Axiome de Luther : l'homme est comme un paysan ivre à cheval, etc., 237.

Beurre. — Barattage, pag. 47. — Manière de le conserver, 48. — Meilleur au mois de mai, 48 ; Remplacé par l'huile d'olive, 48, 49. — Sauce au beurre, 59. — Pour conserves de légumes, 62.

Boissons. — Peu usitées par les végétariens, 168. — Lait de brebis, 50, 168. — Petit-lait, 169. — Infusions, 169, 170. — Jus de pommes, poires, raisin, 170. — Posca, 171. — Limonade, 172. — Eau sucrée fermentée, 172. — Bière de ménage, de chiendent, de sabin, 173. — Kwass, hydromel, 174.

Chaleur. — Du soleil vicie l'atmosphère des villes, 193. — Mot improprement employé pour désigner l'absorption des microbes, 194. — Solaire employée dans les bains de soleil, 191. — Créatrice de la vie, 192.

Condiments. — 137, 138, 139. — Sont plutôt des médicaments, 140. — Cannelle, 141. — Muscade, gingembre, 142. — Autres assaisonnements, 153. — Capres, 155. — Cornichons, olives, 156.

Cuisson. — Utile pour la bonté des mets, pag. 9. — Modifie la nature chimique des aliments, 40. — Demande l'intuition pour être réussie, 41. — *Modus faciendi*, temps nécessaire, 42.

Détails. — Il n'en est point de périls quand il s'agit de n'être point malade, pag. vii.

Eau. — Son importance dans la cuisson, pag. iii. — De cuisson des légumes forme un excellent bouillon, vi. — Mauvaises eaux, 14. — Moyen d'y remédier, 15. — Thèze Nenville sur les eaux de Paris, 15, 158, 159, 164. — De cuisson des légumes ne doit pas être jetée, 57. — Est la première boisson de l'homme, 157. — Distillée, 159. — De source, 160. — Minérale, 162. — De seltz, 162. — De pluie, 163. — Chaude ou froide, 165. — Qualités d'une bonne eau, 167.

Enfants. — ne doivent pas être couverts de lainage, page ii. — Aiment instinctivement les fruits, 227. — Sont végétariens, 228. — Sont élevés partout d'une façon absurde, 229. — Seront estropiés du cerveau par les programmes *pléthoriques*, 229. — L'éducation homicide, 230. — Ne doivent pas être élevés à la ville, 230. — Avalent malgré eux les drogues, 231. — L'art de les élever est très difficile, 231. — Citation de Michelet, 232.

Falsificateurs. — Vrais fléaux du pays, page 27. — Mettent dans le pain de la farine de vesce, etc., 35. — Caused la baisse de la santé publique, 38. — Altèrent

la qualité du pain, 39. — Altèrent le lait avec du « conservateur », 41. — On ne peut les éviter qu'en fabricant soi-même, 60. — Altèrent même les fruits, 120. — Altèrent le miel, 146.

Farine. — N'était pas blutée par les Romains, pag. 20. — De vieux haricots mêlée au pain, 35. — De pois frais mêlée autrefois : au moulin, 36. — De Graham pour sauce blanche, 58. — Est moulue trop rapidement dans les moulins, 239. — De Graham se fait mieux avec des moulins domestiques, 243. — De Graham doit être tamisée, 27, 242.

Feu. — Expérience de Vichy, pag. iii. — Clair, en cheminée le meilleur, pag. 15.

Fourneau. — Sans feu ou suédois, pag. 12. — A braise, 16. — De fonte sont les plus mauvais, 16. — A pétrole, à alcool, 16. — A lampe, 17.

Fruits. — 119. — Maquereaux en capilotade, 91. — Leur importance, 119. — Poire, 121. — Pomme, 124. — Raisin, groseille, 125. — Framboise, cassis, grune, 126. — Pêche, 127. — Abricot, cerise, 128. Epinevinette, Cornouille, 129. — Mûre, fraise, 130. — Figue, myrtille, 131. — Caroube, dattes, 132. — Noix, châtaignes, 133. — Orange, coing, nêfle, 134. — Ananas, melon, 133. — Banane, pastèque, 136. — Non mûrs sont sont funestes en temps de choléra. — Cueillis à maturité sont salutaires, 237.

Kréophagie. — Cause de maladies, pag. 206. — Croit les légumes peu nourrissants, p. 57. — Ne peut être supportée qu'on santé, 224. — Cause la goutte et le rhumatisme, 236.

Lait. — Doit être absolument vierge, pag. 42. — Le transporta le fait tourner, 42. — Sert

• construire et réparer • le corps, 43. — Apprécié des anciens médecins, 44. — De chèvre précieux pour les enfants, 45. — Diète lactée, 45. — Lait de poule, 45. — Crème, 46. — Beurre, 47. — Beurre fondu, 48. — Fromage blanc, 49. — Substances pour cailler, 49. — De beurre, 50. — Petit-lait, 51. — D; chèvre, de femme, 51. — D'ânesse, 51, 52. — De brebis, de juments Koumiss-Blayn, 52. — Condensé, 52. — Végétal, 53. — Hydrogala, 84. — N'est pas bon pour les fébricitants, 224.

Légumes. — Liste des principaux, 61. — Conserves domestiques, 62. — Petits pois au beurre, — à l'anglaise, 88. — Asperges d'hiver, 89, 95. — Plum-pudding au froment, soufflé Brabançon, 89. — Timbale végétarienne, 90. — Macaroni au blanc de poule, 91. — Grenouille aux épinards, 92. — Salmis de champignons, 93. — Choux farcis, 94. — Matelote d'oignons — Rôtie d'épinards, 96. — Asperges de houblon aux petits pois, 97. — Autres légumes, 98, 99, 100, 101. — Pommes de terre en robe de chambre, 101. — Champignons, 102.

Levain. — Doit être exclusivement naturel, pag. 22. — Son usage, 23. — De bière donne mauvais goût au pain, 25. — Naturel du son, 30.

Maladie. — Est un état pénitentiel, pag. 57, 206. — Est causée par la guinfrerie, 203. — Son premier symptôme est le dégoût de la viande, 221. — On ne doit ni refuser ni donner trop de nourriture au malade, 222. — La fièvre nourrit, 223. — Eau bouillie, dans le Midi, 221. — La pureté du sang est son préservatif, 231.

Microbes. — Leur absorption obsti-

née cause des maladies, 11. Emanations signées du bois les tuent, 15. — Gâtent le sang des gens des villes, 32. — Sont un poison animal, 64. — Tués par le vinaigre, 151. — De la fermentation sont inoffensifs, 153. — Tués par l'ail, 154. — S'introduisent dans l'eau, 160, 164. — Passent au travers des filtres, 166. — En prodigieuses quantités dans l'air de Paris, 177. — Expérience ancienne, 178. — Doivent être éliminés sous peine de mort, 178, 183. — Personne ne s'en inquiète. — Cause la mort de la peau, 180. — Coutume des chinois pour s'en préserver, 182. — La fumée les tue, 183. — *Strugh for life*, 184. — Produisent le magnétisme des foules, 191. — Feront périr les villes par *pléthore microbique*, 194, 196. — Abrégent la vie, 195. — Du choléra sont fortement nécauteurs, 236.

Miel. — Sert en médecine, pag. 146. — Hydromel, 147, 174. — De dattes, d'érable, 148. — De tréhal, 149.

Œufs. — Ils sont tout préparés pour faire de la chair vivante, page 63. — Plus digestibles que le lait pour les malades, 64. — Différentes manières de les conserver, 65, 65. — Les *siffler*, 67. — Au lait, 67. — Turbot végétarien. 93. — Utoastaffel omelette, 93.

Pain. — A l'acide chlorhydrique des Anglais, page 17. — Les peuples arthophages sont les plus civilisés. — Peut servir seul à la nutrition, 19. — Des boulangers est falsifié. — De ménage blanc. — On doit y laisser un peu de son, 21. — Manière de le faire, 21, 22, 23, 24. — De ménage bis, 25. Non fermenté des Anglais, — 25, 37. — De Graham, 26. — Manière de le faire, 27, 28, 29.

— Ses qualités et inconvénients, 26, 29, 39. — De Ménage noir, 30, 31. — De seigle, 32. — De sarrasin, 32, 33. — D'avoine, 33. — De maïs, de millet des Palafittes, 34. — D'autres légumineuses, 34, 35. — De riz, 36. — De méteil, avec *recoupe*, le meilleur, 38. — Pain romain ou français, 39. — De Graham, se fait avec des machines à pétrir, 27, 244.

Potages. — Différence avec les soupes, pages 75, 78. — A la farine, à la bière, aux herbes, 76. — Aux légumes, 77. — Au riz, à l'oseille, aux pommes de terre, 79. — Julienne à l'œuf, 80. — Aux pois jaunes, au blé vert, aux pois cassés, 81. — Riz au lait, — aux haricots rouges, aux marrons, 82. — Au céleri, julienne française, — au pain, — au potiron, 83. — Aux carottes, au melon, 84.

Quantité de nourriture varie avec diverses causes, page v, 235. — Est évaluée à 25 gr. d'azote par jour, 234. — Sa règle est l'appétit, 235.

Régime. — Simple guérit la *nervosité* suite du surmenage, pag. iv. — Bien choisi est reconstituant, 1. — N'est pas strict et toujours le même. — Normal préserve des maladies, 206. — Des bien portants ne doit point subir de prohibitions inutiles, 220. — Habituel est trop chargé, 225. — Singulier aphorisme d'Hippocrate, 226. — De Cornaro, 233. — L'appétit est la règle du régime, 235.

Saccharins. — Ruche amygdaline, riz-baba, 106. — Crème de fécula, id. au caramel, 107. — L'ain d'épice végétarien, 108. — Chocolat, 108, 109, 110. — Petits pains végétariens, 111. — Bouillie d'avoine à la bretonne, 112, 113. — Cotignac, 114. — Macarons de

Nancy, id. de fleurs d'orange, 115. — Crêpes bretonnes, 117, 118.

Salade. — Manière de l'assaisonner, page 60.

Sauce. — Blanche, page 53. — A la crème, 59. — Au beurre, 59. — A l'huile, 59, 60.

Sel. — Dans le pain, page 30. — Ajouté aux légumes, remplace celui de combinaison, 56. — L'*Alsophobie* ramenée à de justes proportions, 138.

Soupe. — A la française constitue une bonne alimentation, p. vi, 69. — Doit se faire avec l'eau de cuisson des légumes, 70. — A l'oignon, 71. — Aux choux, 71. — Aux poireaux et pommes de terre, 72. — A l'oseille, 73. — A la citrouille, 74. — Au lait 75.

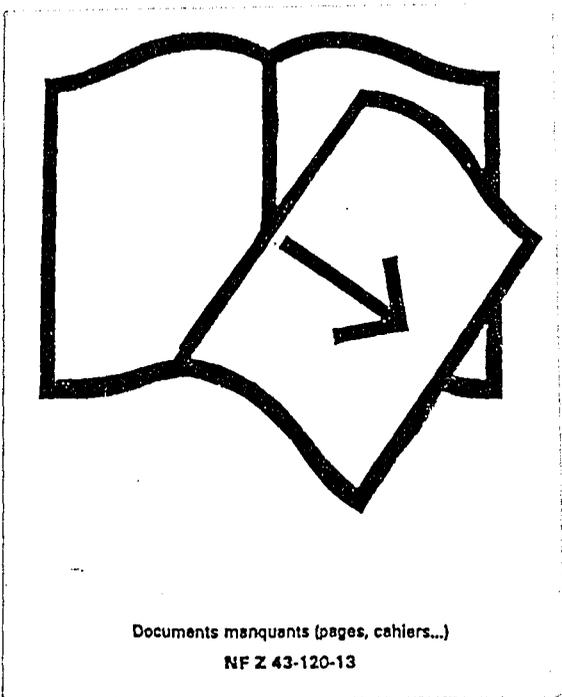
Sucre. — Non falsifié est un excellent aliment, 103. — Jus de canne est le meilleur, 104, 105. — Dans les anciennes pharmacopées, 143. — Ses propriétés, 144, 145.

Vinaigre. — Chimique du *végétiste* Dy, pages 17, 150. — De pommes, de raisin ou de mûres est préférable, 60, 151. — Agent de conservation, 151. — Procédé ancien pour le faire, 152.

Variété, des plats doit-être judiciaire, page 20. — Est une règle de nature, 87.

Végétarisme — N'est pas une loi de secte, page 11. — Son régime est le meilleur, 53. — Uni à la sobriété et la simplicité allonge la vie, 85. — Végétariens boivent peu, 168. — Doit être suivi dans l'air pur, 203. — Amène une grande économie, 225, 236. — Est nécessaire au vieillard, 232. — Est professé par des écoles méd. étrangères, 234. — Préserve des maladies et les guérit, 234. — Rend indemne de la contagion, 236.





Documents manquants (pages, cahiers...)

NF Z 43-120-13