

Adunate: D'ale gospodăriei

(prima publicare în „Curentul“ din München, anul LVI nr. 5971, ianuarie-februarie 1985, pag. 4)

Are și exilul părțile lui practice, care-l și stabilizează, între cele mai mult sau mai puțin bune. Cum îi lipsește încă o editură cu profil tehnic sau, de exemplu, de cultură menajeră, deschidem vrând-nevrând cărțile publicate în țară. Și iată!

Încă de la începutul exilului, simțindu-mă pierdut în vestul sălbatic, fără mamă și fără tată, cel mai mult mi-a lipsit un îndrumător, pentru a-mi face singur de mâncare, mese cum se obișnuiesc prin Ardeal. Nu mai vorbesc de sfada prelungită, care le succeda. Zăpăcit pur și simplu de varianta vestfală a cantinelor studențești, am avut mare noroc și am făcut deja la câteva luni cunoștință cu d-na Sanda Marin¹. De câte ori am încercat și mă mai încerc în continuare în ale gătitului, deschid această neprețuită carte, care începe astfel:

„*Gradul de civilizație al unui popor este fără îndoială în directă legătură și cu felul său de a se hrăni*”.

Cum vedem și televizor cum se hrănesc semenii noștri de pe tot globul, citeam și continui să citesc, când am răgaz, tot ce îmi pică în mână, privind această îndeletnicire, pe care am început a o prețui, pe cât am tot mai multe succese de autodidact. Cunosc astfel tot felul de rețete, care mai de care mai exotice, tabele de calorii, etc. Ba am aflat chiar cât ar trebui să-mi ajungă mie, sau, unui minier sindicalist din patria socialistă, ca să fim hrăniți, să rămânem sănătoși și împreună. Dar numai cartea mai-sus citată îmi dezvăluie parțial copilăria fericită, de care am avut parte. Ce vremuri. Frumoasă, mișcătoare dedicația făcută de mătușa mea, Tanti Mioara, adevărată vrăjitoare a cratițelor: „...*Câteva sugestii privind arta culinară! Lectură plăcută și... Poftă bună! Moș Crăciun. O. Stalin, 25.XII.1954*”.

Mărturisesc că, din amintirile de acasă, de la bunici și de la rude, dar și dintr-o poftă nebunatică de a îmi salva măcar câteva *feluri de mâncare*, câteva falii din gustul vieții trecute, iată-mă ucenic în ale menajului și ale gătitului. Începutul a fost rău mirositor, am prăjit în bucătăria comună din căminul studentesc niște rinichi, fără să-i fi curățat, ceea ce n-a fost pe placul vecinilor. Și astăzi, când las vinetele prea mult pe plită, nu întârzie reproșul vecinilor, pe care-i despăgubește o invitație la salata creată, între timp apreciată la cei mai mulți cunoscuți de aici.

Mi-s ardelean crescut în firea ordinii iar mai nou burlac înrăit; fiind pus pe adunat stele deja de mult căzute, am descoperit în menaj nu numai arta culinară. Norocul a făcut să-mi cadă în mână încă o altă carte², și mai practică, pe care am citit-o cu un mare complex, acela de a fi fost crescut tradițional, fără lecții de gătit. Dar și vorba își

1 Sanda Marin, *Carte de bucate* - București: Editura Tehnică 1954.

2 Elena Horoveanu, *Îndrumări practice pentru gospodine* - București: Editura Tehnică 1976, 12 lei.

are primenelile ei, așa că încerc să îmi închipui, cui doară or fi de fapt adresate prețioasele indicații din ultimul capitol, intitulat *Igiena locuinței și îmbrăcămintei* (pag. 277-287), drept care citez:

Igiena îmbrăcămintei

O altă sarcină a gospodinei este de a avea grije de igiena membrilor familiei sale, de curățirea corpului și a rufelor, a îmbrăcămintei lor. Desigur, când e vorba de copii mici, fiecare are grijă să se spele, să-și schimbe rufele, să se îmbrace. Dar gospodina casei trebuie să fie aceea care să le pună toate la îndemână. Să aibă grijă ca în camera de baie (sau lângă ligheanul de spălat) să fie săpun și prosoape curate, etc. În dulapul de rufe de cop spălate, călcate și cârpite. Să nu lipsească nasturi, ciorapii să nu fie găuriți. Să nu fie amestecați ciorapii cârpiți cu cei necârpiți, nici rufele controlate cu cele necontrolate. Gospodina trebuie să știe de asemenea că scimbul cât mai des al rufelor de corp, mai ales vara, e foarte necesar, că îmbrăcămintea trebuie să varieze cu temperatura și umiditatea aerului. Ea trebuie să știe că îmbrăcămintea ajută foarte mult la termoreglarea organismului, care asigură corpului o temperatură constantă. Când afară e frig, corpul trebuie ajutat să-și păstreze căldura, să piardă cât mai puțin din ea și aceasta se obține purtând haine de mică termoconductibilitate, adică haine care nu lasă căldura să treacă prin ele și deci rămâne o pătură de aer cald în jurul corpului. Vara, dimpotrivă, corpul trebuie ajutat să degajeze căldura excesivă. Materialul îmbrăcămintei trebuie să lase căldura corpului să treacă prin ele, de asemenea trebuie să absoarbă ușor umezeala transpirației și s-o lase să se evapore intens. Astfel sunt țesăturile de in și de bumbac. Îmbrăcămintea trebuie să micșoreze afluența de căldură prin reflectarea și reținerea razelor de soare. Pentru aceasta țesăturile albe sau de culoare deschisă sunt cele mai indicate. Țesăturile subțiri de bumbac și mai ales de in sunt cele mai recomandabile. Corpul trebuie lăsat să respire și să transpire, de aceea țesăturile scrobite și impermeabile nu sunt indicate.

Pentru a ușura pătrunderea razelor ultraviolete, atât de binefăcătoare organismului, mai ales al copiilor în creștere, se aleg țesături cât mai rare și mai subțiri, de culori deschis. Părțile neacoperite ale corpului primesc și mai bine razele ultraviolete, de aceea rochiile de vară scurte, decoltate și fără mâneci sunt foarte indicate pentru mari și mici.

În general trebuie folosit iarna lâna și vara inul. Acesta e un principiu sănătos, de care e bine să se țină seama.

Dacă nu venea era *anilor lumină*, n-am fi aflat-o și muream proști.

Indicații prețioase!!!!

P.S. Pentru varianta digitală, autorul a corectat greșelile de tipar și o serie formulări nu tocmai reușite. (Heidelberg, februarie 2019)