

científicas, no se vería en mal aprieto, pues la ciencia es cosa muy elástica y que dice sí, no, y qué sé yo, en todo lo opinable y discutible.

Sufre la ciencia, ó lo que así se llama, oscilaciones y vaivenes, que se deben á corrientes intelectuales, filosóficas, reflejadas en los consejos prácticos de los doctores. En el siglo pasado estaba de moda la sobriedad, y se recomendaba como virtud, necesaria y conveniente no sólo al cuerpo, sino al alma. No se había echado en olvido entonces que la doctrina cristiana incluye entre los pecados la gula, y que si embriagarse de vino es perder la razón, embeodarse de comida es perder la delicadeza y el buen gusto y ponerse en un estado que repugna hasta en el animal irracional. Con textos latinos y griegos se encomiaba la abstención y la medida en el comer, y en los libros de *macrobiótica* ó prolongación de la vida humana, lo primero que se encargaba era la parquedad en la mesa, los manjares sanos, sencillos y pocos, regados con licor de la fuente. Se corroboraban estos consejos con detalles acerca del régimen que había observado siempre tal ó cual anciano centenario; su vasito de leche por la mañana, sus sopas de ajo y su par de huevos á mediodía, y su chocolate por la noche: todo ligero, metódico y casi eremítico. Solían citarse también casos de longevidad en los monasterios, bajo un sistema de escasez y frugalidad que tiene carácter de penitencia rigurosa. Un puñado de hierbas, cuatro acelgas mal cocidas y peor sazonadas, unos puchos de centeno, y ahí tienen ustedes á un viejecito olvidado por la muerte, que arrebató á los muchachos disolutos y chorreando bríos, y no se decide á llamar á la puerta del humilde fraile nonagenario, mantenido con lo que se mantenía un jilguero.

En nuestro siglo cambian las opiniones: la sobriedad pasa de moda, y se ponen en las nubes los beneficios de la carne cruda y cruenta. No se oye hablar más que de anemia; no se aspira más que á enriquecer y fortalecer los globulillos. Todo padecimiento se origina de la falta de los elementos constituyentes de la sangre; y los químicos, poniendo en prensa el magín, se dan á inventar preparaciones que concentren, compriman y reduzcan la substancia de la carne de buey, para que en una cucharadita nos comamos un *beefsteak* muy gordo, y en una píldora nos asimilemos un solomillo entero y verdadero. El ideal de la ciencia parecía ser entonces el hombre-tigre: á más carne, más fuerza. Había en esto algo de la superstición de ciertos ferocísimos salvajes, de quienes se cuenta que devoran el corazón y los meollos de los enemigos muertos en la guerra, creyendo así apropiarse todo el valor y todo el *pesquis* de sus víctimas, que por maravillosa operación de la naturaleza se les infundiría al digerir tan asqueroso alimento. Los médicos, al hartarnos de carne de buey, pensaban comunicarnos y transmitirnos la robustez del vigoroso rumiante.

Empezó á desacreditarse este sistema por la alarma que cundió respecto á la triquina. Aunque ésta era un huésped del jamón, se receló que también podrían albergarlo las carnes ensangrentadas; y al lado de la triquina se alzó el espectro de la tenia, esa serpiente interior, nacida y criada en la selva de nuestras entrañas, y que nos devora poco á poco, si no conseguimos matarla allí en las cuevas donde se refugia. El dilema de la carne apareció bien planteado: carne cocida, no nutre; carne cruda, nutre, pero cría bichos. Y los *beefsteaks* colorados empezaron á caer de su pedestal, y el cerdo á inspirar repugnancia, y otra vez se alzó, vestido de ropaje científico á la última moda, la vieja teoría del frugalismo y del vegetarianismo.

Con tanto como se hablaba de la higiene, se había puesto en olvido la dietética, que cuida de no dar al estómago más de lo que el estómago pide y requiere, y establece un régimen muy estricto y riguroso para asegurar la salud por medio de una prudente abstención. De esta idea nació la rehabilitación del vegetarianismo. Una de las tradiciones más respetables invocadas en favor del alimento vegetal exclusivo, es la de los pueblos de la India. En la India, las clases aristocráticas sólo se alimentan de vegetales; el pueblo es el único necrófago, ó comedor de cuerpos muertos. Al aristócrata que se le cogía consumiendo alimentos impuros, se le degradaba; pasaba á la casta inferior, en castigo de su pecado.

En la Biblia encontramos también los preceptos mosaicos, que vedaban ciertas carnes como alimento impuro. Las doctrinas religiosas, en su origen, se confunden con las enseñanzas científicas; ó por mejor decir, son un medio de que las enseñanzas científicas lleguen al pueblo ignorante en forma tal que no las pueda discutir. Lo mismo en la India que en Pales-

tina, el clima impone el alimento vegetal de un modo preferente, si no exclusivo; y los ingleses, dominadores de la India, que pretendieron llevar á aquel país cálido sus costumbres de devorar carne cruda, lo pagaron con terribles enfermedades del hígado, que hacen mortífera la residencia. Nosotros, los españoles, no sufrimos el clima de la India, pero hace aquí bastante calor para que el ayuno y el vegetarianismo nos venga de perlas; contra la opinión general, entiendo que sería sano y provechoso que todo el mundo ayunase, si no á pan y agua, por lo menos en la forma permitida por nuestra religión.

La plaza de Madrid, bien surtida de legumbres y frutas, da la base para un excelente ensayo de vegetarianismo religioso. Abundan las sanas y gruesas patatas, las mantecosas alcachofas, los blandos tomates, las habichuelas y judías caras á Pitágoras, y ya empieza á venderse, aunque no todavía por las calles, el nunca bien ponderado espárrago, ese talismán contra todos los reatos y alifafes de la vida sedentaria, el mejor remedio alcalino, el más sabroso de los manjares sosos. Hay además exquisitas verduras, y frutas de todas las regiones y latitudes: para el pueblo, la dorada naranja, el refrescante de la sangre, el sorbete de los pobres; para la gente opulenta, la fresa temprana y el suave plátano. Lo que á veces, aparte del aspecto moral, esta alimentación vegetariana tiene un aspecto estético muy atractivo. Comparad un puesto ó tenderete de fruta á una carnicería. Ésta no nos inspira todo el horror que podría y quizás debería inspirarnos, porque nos hemos acostumbrado ya á ese cuadro espeluznante de costillas, piernas, cabezas y entrañas despedazadas, colgadas de garfios y rezumando sangre á gotas. Pero si lo pensamos bien, el espectáculo es atroz, y no tendría nada de extraño que llegasen á prohibirse, andando el tiempo, las exhibiciones de carneros, cerdos y terneros abiertos en canal y destrozados, ó de aves muertas, con los ojos vidriados y las patitas rígidas. Ved en cambio la frutería. ¡Qué alegremente irradia el sol sobre las pirámides de naranjas y sobre los dátiles relucientes y melosos! ¡Qué bonitas son las coloradas manzanas, qué encantadoras las fresquitas sandías, qué sanas y recias las castañas y bellotas, qué apetecibles las históricas granadas, y qué simpáticas las uvas, con las cuales el hombre tiene el mal gusto de hacer vino.

No evoca la fruta sino ideas halagüeñas, dulces y pacíficas: vemos el huerto y sus árboles cargados de flor en primavera, de pomos en el verano y otoño; vemos el lindo cerezo salpicado de bolas de coral; el acerolo cuajado de puntos de oro; el pavo rompiéndose bajo el peso de sus globos rosados; respiramos el azahar del limonero y nos parece percibir la fragancia que delata á la fresilla en el bosque. En cambio la carnicería nos recuerda el sacrificio de los pobres borregos, las escenas crueles del matadero, el cuchillo hincándose en la garganta y descuartizando los miembros todavía calientes y palpitantes; cosas más á propósito para quitar el apetito que para abrirlo á la gula.

La Iglesia supo lo que se hacía al instituir la Cuaresma; pero bien se puede afirmar que la inmensa mayoría de los fieles no hace caso de tan sabia y provechosa cortapisa al apetito y á la mala costumbre de comer más de lo necesario. Sobre el daño de no moderar la comida, podría un predicador elocuente tejer un sermón fundado en las exhortaciones de los Padres de la Iglesia, entre las cuales sobresalen las homilias del Crisóstomo, que era un resuelto partidario de la higiene vegetariana. La descripción que hace San Juan Crisóstomo de los males que acarrea el abuso de las carnes y del vino, son de completa actualidad. Salen á relucir los reumatismos, la gota, los infartos del hígado, los humores y acritudes que se engendran de la intemperancia. «Los ascetas — dice el santo patriarca de Constantinopla — no saben qué es carnicería; allí no veréis correr sangre, ni percibiréis el tufo á matadero... Nuestras comidas de frutas y legumbres complacen hasta á los ángeles del cielo; y librenos Dios de imitar á los lobos y á los tigres, sobrepujándoles en ferocidad, pues estas bestias son por naturaleza carnívoras; nosotros no, y poseemos además un juicio y un raciocinio de que no hacemos uso...» Y San Jerónimo, con mayor energía, dice: «El uso de la carne de los animales no se conocía antes del diluvio; mas desde esa triste época nos metieron entre los dientes los nervios y el fétido jugo de la carne, y Cristo, que vino á restaurar todo en su estado de primitiva pureza, no quiere que comamos carne», según dice el apóstol Pablo...»

La ciencia médica, ó al menos una escuela médica modernísima, recuerda hoy estos presentimientos y doctrinas del espiritualismo cristiano, y se une á la Iglesia para ensalzar el ayuno cuadragésimo, fuente de salud y de vida.

EMILIA PARDO BAZÁN



LA VIDA CONTEMPORÁNEA

CUARESMA

El precepto de la Iglesia en esta época del año nadie duda que además de religioso es higiénico. En primavera hay una ebullición de la sangre y una especie de plétora vital. El organismo se encuentra más sobrecargado que otra cosa; la nutrición es excesiva, la oxidación difícil, y nuestros antepasados no iban tan fuera de camino al aconsejar en primavera la sangría y los purgantes, los refrescos de canchalagua y la limonada de crémor, honrada poción que ya apenas se oye nombrar por ahí, que va siendo una reminiscencia de la niñez...

¿Comemos lo que debemos comer, ó se come mucho más de lo necesario? ¿El hombre es animal omnívoro, ó carnívoro, ó más bien frugívoro? ¿La vida se alarga ó se acorta por la copiosa ó substancial alimentación? Hay partidarios y defensores acérrimos de estas contradictorias teorías. No están conformes, por cierto, ni los médicos ni los sabios; y el que en cuestión tan capital hubiese de guiarse por opiniones

ENSU

LA VI

DEV.

¿Habéis fijado jets que son de Se os ha ocurrido que en todo se i que más perem diferencian los de los actuales.

El devocionar sal, reducción d de se contenían Los horarios era los echase á piq páginas de vitel estaban bordada turista; cada letr pital una estrel prodigios que h también se imiti era algo persona darse el lujo de que se heredaba cia á su gusto y de cierto monar teos, contenía i penas que en el tras de la esbelt rio, y en sus hoj to de los dedos, y amorosa de la preferidos, las ic las tristezas secr Desde que la tuye al paciente el horario empie todavía es una músculos son im ta que la máquir bién. Confieso q so horario regal y en el cual se e envenenado que cia — se me des era miniado y r llas de oro.»