

beneficenza fanno uno sport, una specie di salvaguardia in un eventuale oltre tomba. Già, esse che della religione non hanno serbato che la pratica vuota, arida, poiché conciliano la messa ascoltata nella chiesa più signorile con la lettura del romanzo lubrico e spesso con l'adulterio, esse che affettano lo scetticismo elegante, porgono volentieri l'obolo più o meno turchio alla vedova come mezzo di perdono dei loro peccati.

E l'unico tributo che sanno dare alla gran legge di solidarietà umana!

Respingete quest'invito che sa di carità umiliante. Oh, non date ai vostri figli il pane amaro e moralmente debilitante dell'elemosina che costa mille intime rinunce, repressioni di sante proteste, che costa, badate bene, sempre la dignità! Voi dovete rifiutare l'aiuto delle donne borghesi per lo stesso rispetto che dovete alla memoria del vostro caro perduto perché anch'esse diedero il loro voto per la sua morte; ricordate che esse per la necessaria difesa degli interessi della loro classe e per la loro mentalità come diedero la adesione a questa guerra, la daranno a un'altra domani, forse a un'altra oggi stesso!

Voi sola dovete difenderlo, e a ogni costo, il pieno diritto alla vita delle vostre creature. Voi stesse dovete, senza tutelo di matrona, difendere il vostro interesse stringendovi in una Lega la quale vegli costante per esigere dal Governo tutto ciò che occorre per il completo sviluppo fisico e intellettuale dei vostri figli; Lega che deve aderire alla Camera del Lavoro dove non s'implore la grazia, non si chiede per via buie e traverse il privilegio, ma si esige solamente, e tutto, il diritto sancito dalla giustizia.

E così potrete nella casa triste, e vero, perché privata di un essere adorato, ma non squallida per il bisogno, non corrotta per le tentazioni terribili della miseria, preparare ai vostri figli l'umanità futura che non avrà più l'istinto felino che già a troppo odiamo e soffriamo.

Venite anche voi, o vecchie madri, per risplendere alle giovani manne del fuggi l'atroce martirio che vi farà lasciare questa vita con una dolorosa maledizione. Fate che almeno le lacrime cocenti che la malvagità degli uomini fece sgorgare dai vostri occhi, facciano germogliare un avvenire meno spietato dell'oggi!

Giuseppina Moro Landoni.

PATRIOTTISMO DI DOMINATORI

1794

Chi batte alle tue porte col moschetto E col cannone, o Francia, in questi giorni Forse il popolo tuo pensa i ritorni D'imperiale o britannico maledetto?

Quel troce petto contro il proprio petto, Di Sambre e Mosa fra gli ontani e gli orni, E nei di soleggiati e nei piovorni, Il sans-culottes ch'è di scherno oggetto?

Trova la benedetta dal suo clero Francese nobilita, che in armi è scesa Invocando a Coblenza lo straniero.

Chè non la Patria, ma il suo privilegio Ama costei, lanciata in questa impresa Dove si copre d'onta e di dispregio.

1821

Fiamme di libertà ecco il Piemonte Accendersi in ogni animo che abborro Della Santa Alleanza Patria toro, Coprente d'ombra il piano e d'ombra il monte.

Primo fra i primi s'è levato un conte, D'amor patrio caldissimo, Santorre Di Santarosa, e le contrade corre Perché il popolo alza levi la fronte.

Ma re Carlo Felice di Savoia Chiama l'Austria in ausilio, e si prepara A dare ai liberali e piombo e baia.

E l'Alleanza ignobile Verento Trova in favor sui campi di Novara, Dove di sangue e infamia ha il suo cemento.

1918

Grollo d'Impero e nuovi ordigni T'ha dato, o Russia, l'urto della guerra, E l'unità coatta si discerca Di Pietro e Caterina in questi eventi.

Libere tornan dunque le tue genti, Mentre una lotta interna in te si sferra, Che mostra quale per la propria terra Sia l'amor delle classi dirigenti.

O proletario russo, che alla morte Fosti condotto della Patria in nome, Or che foggi per le novelle storie,

Mira la borghesia che lo vendette Contro la Patria: appara, e mira come Invoca le straniere balonette!

ALBERTO MALATESTA.

La scienza salariata Note d'igiene

In un processo celebre di qualche anno fa, il Pubblico Ministero, ucuti che ebbe i periti psichiatrici d'accusa e di difesa, dichiarò che « la scienza è come una palla di cera che prende la forma che le si dà ».

Si rise allora da alcuni, mentre altri si mostrarono scandalizzati dell'audace affermazione. Eppure, quel rappresentante della legge pronunciò una verità inconfutabile, se prendete a considerare un poco la scienza ufficiale, la scienza stipendiata.

La prova palmare l'abbiamo avuta specialmente durante la guerra ultima, quando uomini riconosciuti per il loro valore nel campo scientifico, si buttarono a capo fitto a sostenere, nel nome della scienza e dei rispettivi governi che li stipendiavano, le più strane, le più strapalate, le più contraddittorie teorie; tanto da far perdere la sinderesi al più sereno e più agguerrito cittadino amico della verità più che di Platone...

Facciamo esempi. Si ora sempre affermato che il nostro popolo è mal nutrito, che la deficienza fisica dei nostri più umili lavoratori va attribuita sopra tutto alla denutrizione, alla alimentazione scarsa. Scoppia la guerra, scarseggiano i cibi e occorre limitare i consumi; ciascun lo capisce. Nossignori; vengono fuori gli « scienziati » a sentenziare che noi mangiamo troppo, che il popolo spreca i quattrini in alimenti superflui, che il proletariato starebbe meglio, o rinunciare al superfluo...

Aumenta il costo del sale di cucina, e altro « scienziato » sciorina ai quattro venti che il sale non è un alimento....

Scarseggiano i grassi? Eccoli! lo « scienziato » dichiara che gli uomini possono rinunciare al sapone per farsi la barba, perché la barba si fa meglio coll'acqua senza sapone...

Non c'è più lana sul mercato? Ed essi assicurano che il cotone scalda meglio della lana....

E così il pane con crusca è meglio digeribile del pane bianco; la carne di cavallo, preferibile a quella di maiale e via via.

Quando s'è trattato di mettere in valore velleità imperialistiche, di conquista di nuovi chilometri quadrati di terra, si sono invocate tosto ragioni geografiche, geologiche, culinarie... oltre che le ragioni vietate di storia, d'arte, di religione, di strategia, ecc.

Geografi che dimostrano un fiume anello di congiunzione di due terre uguali; geologi che adducono la somiglianza delle rocce, dei graniti, e... delle conchiglie fossili ivi scoperte; e financo questa abbiamo intesa: che taluni paesi vanno congiunti perché hanno il medesimo sistema di cucinare le vivande....

E' pietoso, oltremodo pietoso, vedere la scienza abbassata a tal segno. E chi potrà prestar fede domani ai signori « scienziati », aprendo ancora essi la bocca a rilevare qualche loro nuova scoperta?

Gli « scienziati » quando sono salariati diventano come gli avvocati: trovano cioè sempre la ragione dalla parte di chi paga.

Ci par d'esser tornati ai tempi di Pisistrato, i cui cortigiani asserivano che l'urino del tiranno aveva il sapore di latte e miele....

Ah, povera scienza, dove t'han precipitata i tuoi sacerdoti!

irb

Abbonatevi alla DIFESA DELLE LAVORATRICI

Alimenti plastici o azotati

Come già vedemmo, sono quelli che si trasformano nella carne che forma i nostri muscoli, nell'albumina del cervello, del sangue, ecc., e primo, fra tutti questi, bisogna mettere la carne la quale in poco volume concentra moltissimi elementi nutritivi e di facile assimilazione.

Le carni bovine (bue, mucca) e quelle bianche (vitello, polli, piccioni) sono le più nutritive e digeribili.

Le carni grasse: quelle di maiale, di oca, di anitra sono di molto minore digeribilità.

I pesci, specialmente quelli marini, contengono molto azoto e perciò sono assai nutrienti.

La penuria delle carni bovine fresche, congelate, o salate ha saputo vincere, più che le prediche degli igienisti, i pregiudizi che s'opponivano all'uso delle carni equine; e davvero non si spiega questa ripugnanza: il cavallo si ciba d'erba, di fieno come il bue e fu trovato, anzi, che la sua carne è più nutriente delle altre perché contiene più ferro, non ha che il torto di essere un po' coriacea.

Del resto, e pagandola davvero carne salata... quanto se ne mangia nei salumi! e cavallino sono pure certe lingue affumicate di Zurigo presentate come cibo di lusso...

L'averne schifo è ridicolo specialmente quando, invece, non si ha nessuna ripugnanza per le carni del più lurido degli animali: il maiale, e quando si considera che il prelibato pollo becca, con la massima ghiottoneria, perfino le feci!

Cottura delle carni

Le carni meno sono cotte o più sono nutrienti, ma la cottura completa distrugge però ogni germe nocivo, generatore di malattie che potesse eventualmente trovarsi in esse.

Le carni arrostiti, cotte ai ferri, o tre ad essere di più facile digestione, sono più nutrienti e perciò indicate, come a chi abbia bisogno di buona nutrizione; deboli per malattie, per costituzione organica, gracile, linfatica.

Sono più indigeste quando vengono cucinate con intingoli.

Facendo bollire la carne si ha il bollito e il brodo.

E' un pregiudizio credere che le ossa e i tendini diano un buon brodo saporito e sostanzioso; essi non riescono a darci che della gelatina la quale non è... che colla.

Per avere un brodo nutriente, bisogna cuocere la carne mettendola a freddo e riscaldarla gradatamente. Per improvvisare poi un brodo, di facile digestione e sostanzioso, bisogna tagliuzzare minutamente della carne magra riducendola come una pasta poi cuocerla mettendola nell'acqua a freddo e farla bollire lentamente per un'ora.

Il bollito conserva invece le sue qualità nutritive immergendolo, quando lo si mette a cuocere, nell'acqua bollente salata.

Nutrientissime sono le uova e quando meno sono cotte tanto più sono di facile digestione.

Il latte poi è l'alimento completo per i bambini, si può considerarlo la loro carne fluida.

Se tutti i lavoratori che affaticano, chini sulle miasmatiche risaie, che trascorrono la lunga giornata di dieci, undici ore di lavoro nel chiuso opificio

potessero avere carne, uova o latte a sufficienza, la tubercolosi non farebbe tanto strazio fra di loro.

Ma occorrerebbe anche che le nostre giovani lavoratrici comprendessero che i centesimi che sottraggono giornalmente alla spesa della colazione per comperare un gingillo, una camicetta di seta rappresentano vigore sottratto al loro sangue, salute rubata ai figliuoli che un giorno dovranno nascere da loro.

Un giovanotto che abbia gusti sani e una vera coscienza alla clorotica giovinetta pallida per anemia e... polvere di riso, sia pure essa elegantissima in abiti vaporosi di trine e... di, preferirà la giovane rubiconda che nelle sue forme vigorose promette una figliuolanza gagliarda, capace delle lotte per un avvenire migliore.

(Continua).

Vides.

Quanta fame!...

Quanta fame ha patito il genere degli uomini!

Infelici! Provarono tutto, tutto si mettevano sotto il dente: non solo i frutti e i semi, ma le radiche e le foglie e i fiori, e le carni d'ogni animale, impinzandosi delle viscere e schiacciandone l'ossa. Allontanavano dal calcio delle quercie il cignale per mangiarle ghiande essi; fuggivano il leone dal corpo d'un di loro (d'un uomo!) per finire essi quel pasto... Che fame! Che fame! Ben di rado essi potevano saziarsi davvero. E quello rado volte nacque forse una gran cosa. La preda, poniamo, era troppa, e ne sarebbe avanzata, e l'avanzo sarebbe andato a male. Allora erano chiamati al pasto i vicini, i fratelli nella fame. E in molti s'accoccolavano intorno alla sanguinosa vivanda, lambendosi già il muso e mostrandogli i denti e tendendo le grinfie. E c'era il Capo che vegliava a che ognuno avesse uguale parte e solo fra tutti aveva un bastone nocchieruto in una mano, e con quello picchiava nelle nocchie delle mani pelose che o caute serpevano o rapaci guizzavano verso il mucchio comune. E tra quelle brucche ce n'erano di meno usate, e non erano le più pazienti; di femmine, o donne gentili; di femmine che avevano fame per due; avevano fame anche per un altro che non si vedeva e non si udiva. O donne gentili! Su quelle povere mani cadeva sì, ma più a modo, e spesso non cadeva affatto, quel bastone, ossia quello « Settro »!

Furono quelle le prime agapi del genere infelice degli uomini! Nacque, forse, di lì tutto ciò che è di buono nel nostro cuore! Per il ricordo immemorabile, o donne gentili, ricordo seppellito nell'abisso della vostra anima, di quei picchietti a fiore a fiore, sostituiti spesso da un'occhiata pietosa, per quelle, o donne gentili, voi siete così gentili e pietose, e volete che nessuno soffra più quella antica sventura!

Chè quella sventura ha sempre accompagnato il genere degli uomini e l'accompagna ancora. Eppure gli uomini trovarono un'erba dal lungo stelo, che da un seme solo fa tanta spighe, e ogni spiga ha tanti chicchi, i quali, tostati (da principio) e macinati, danno una polvere così bianca, così molle; e questa intrisa e rimenata e cotta dà un cibo così soave, così forte! Quell'erba è il farmaco vero per la tante volte millenaria malattia del genere umano; è la divina vivanda che si sostituisce alle polpe o al sangue dei primi banchetti feroci; è il mite pasto che temprò, e non altro, la crudezza delle prede antiche; è la vittima incruenta che ci fa vivere senza bisogno di uccidere.

O perchè non è ancora di tutti l'erba che ci mansuefice, il pane che ci affratella?

Come mai quello settro che provvedeva a che la porzione fosse eguale, servì poi a cacciare dal cibo comune alcuni, e spesso i più, degli uomini? Gli uomini sono detti, dai poeti che sapevano le prime storie, i mangiatori di pane, i nutriti di grano. Questo nutrimento li distingueva dalle bestie selvagge. Ora quali mai leggi hanno potuto far prescrivere questo diritto iniziale, fondamentale, speciale, dell'umanità? Ogni uomo ha diritto al pane; vale a dire ogni uomo ha diritto ad essere uomo. Chi nasce, trovi pure quanti vogliate mutamenti nella natura delle cose; trovi siepi, fossa, mura nella terra, madre: bene. Ma tutto questo a un patto: che egli abbia il suo pane. In tutte le leggi e istituzioni è questo sottinteso; questa riserva è in tutte le conquiste e concessioni e usurpazioni: che ad ogni uomo spetta però, ciò per cui egli è uomo: la sua umanità.

Giovanni Pascoli.

