

HRANA, KI ZDRAVI

Varovalna in zdravilna vloga hrane v času epidemij kolere

Izvirni znanstveni članek | 1.01

Izvleček: V času epidemij kolere na Kranjskem v 19. stoletju so v boju proti tej nalezljivi črevesni bolezni pomembno vlogo odigrala uradna priporočila oblasti in zdravnikov o hrani, ki naj jo ljudje uživajo, da se bodo obvarovali bolezni. Ljudem so priporočali po eni strani t. i. zdravo in krepko hrano, po drugi strani pa so oblasti v nekaterih kranjskih okrajih med veliko epidemijo kolere leta 1855 organizirale zbiranje donacij za hrano, ki so jo razdeljevali oziroma kuhali. Delili so predvsem govejo juho, govedino, kruh in vino, in sicer bolnikom in rekonvalescentom za boljše okrevanje, revnemu prebivalstvu pa za obvarovanje pred okužbo oziroma obolenjem za kolero. Ker zdravilo za kolero ni obstajalo, je v predbakteriološki dobi ravno zadostna in močna hrana predstavljala neke vrste preventivno sredstvo in zdravilo hkrati, ki boleznici sicer ni neposredno zdravilo, je pa ljudem okrepilo in zmanjševalo obolevnost.

Ključne besede: hrana v 19. stoletju, zgodovina prehrane, epidemije kolere, dobrodelnost, socialna zgodovina medicine, 19. stoletje

Uvod¹

Med epidemijami kolere na Kranjskem v 19. stoletju je bil eden od pomembnejših ukrepov tudi razdeljevanje hrane, ki so jo oblasti najprej delile revnim, pozneje bolnim in rekonvalescentom, nazadnje, še po koncu epidemij, pa obubožanim zaradi različnih socialnih posledic epidemij kolere. Oblast je hotela ljudi najprej nahraniti in okrepiti, saj naj bi bili siti ljudje bolj zdravi in bi manj obolevali tudi za to nalezljivo črevesno boleznijo, bolni pa bi si prej opomogli. V času predbakteriološke dobe, ki je trajala vse do 80. let 19. stoletja, ko so znanstveniki začeli odkrivati prve povzročitelje nalezljivih bolezni, si zdravniška stroka ni bila edina v vprašanjih, kaj kolero povzroča in kako se bolezen prenaša. Zdravniki so zato več desetletij na različne načine razumeli (ne)nalezljivo naravo te bolezni. V odsotnosti učinkovitega zdravila za kolero so bili uradni zdravniški nasveti o primerni prehrani in pijači, poleg zeliščnih zdravil in praks zdravljenja v ljudski medicini, pravzaprav edina »terapija«, ki je bila ljudem na voljo.

¹ Članek je bil v krajši obliki predstavljen na 37. zborovanju Zveze zgodovinskih društev - Zgodovina je slastna: kulturna zgodovina hrane, v Ljubljani, 22. 10. 2014.

Abstract: During epidemics of cholera in nineteenth-century Carniola an important role in the fight against this infectious intestinal disease was played by official recommendations of the authorities and physicians about the food that could protect people against catching cholera. People were urged to eat hearty and wholesome food, and during the big cholera epidemic of 1855 the authorities collected in some Carniolan districts donations for the purchase of food that was then cooked and distributed among the population. The food, mainly in the form of beef broth, cooked beef, bread, and wine, was distributed to the sick, to convalescents, and to the poor as protection against infection. Since there was no cure for cholera in the pre-bacteriological period adequate amounts of wholesome and hearty food functioned both as prevention and a treatment to some degree; while they could not directly cure the disease they strengthened the organism and reduced the spread of the disease.

Key words: food in the 19th century, history of nutrition, cholera epidemics, charity, social history of medicine, 19th century

O prehrabnih navadah na Kranjskem v 19. stoletju

Pomembna skupna značilnost epidemij kolere, ki so se v 19. stoletju pojavljale po vsej Evropi, je bila struktura obolelih in umrlih. Znano je, da so za kolero zbolevali in umirali predvsem revnejši sloji prebivalstva. Tudi v kranjskih mestih so bile najbolj prizadete družine dninarjev, hišnih poslov in obrtnikov, na podeželju pa člani družin manjših posestnikov in kajzarjev ter preužitkarji in gostači (Keber 2007: 132; prim. Evans 1990). O tem govori tudi razglas o ustanovitvi zdravniškega odbora za kamniški okraj leta 1866:

[...] Sila in revščina sta nar hujši poganjači vsih bolezni. Nesnažnost, uživanje pokvarjenih živežov, opijančevanje z žganjem [...] so vdani večidel siromaki. Revni, lačni, slabo oblečeni, ljudje brez dela prvi zbolijo in prenašajo bolezen na premožne [...]. (AS 45, fasc. 3, št. 2411)

Vzrok za to naj bi bil predvsem v slabše plačanih službah revnejših, kar je vplivalo na to, da so ljudje živeli v slabih stanovanjih brez ustreznih sanitarij in pogosto tudi prostora za pripravo hrane. Zaradi uživanja hrane slabe kakovosti so bili manj odporni na bolezni. Že sodobniki so se zavedali, da je ke večji obolevnosti in umrljivosti revnejših

slojev doprinesla tudi nezadostna in enolična prehrana, ki je slabila splošno telesno odpornost. Prevladujoča je bila rastlinska prehrana, ki so ji verjetno tudi v 19. stoletju, po analogiji z obdobjem med obema vojnama, kalorično vrednost povečevali z dodajanjem maščob (ocvirki, mast, zaseka) (prim. Pirc in Baš 1938: 76; Godina Golija 2012: 71). Pomanjkanje uživanja mesa je povzročalo slabokrvnost, ljudje so bili zato bolj dovzetni za bolezni (Makarovič 1988–1990).² V obdobju med obema svetovnjima vojnama je tako zdravnik Ivo Pirc ugotavljal, da je največ nalezljivih bolezni v okrajih, kjer je največ siromaštva »in pomanjkljiva, nezadostna prehrana, kar nas ne čudi, če poznamo pomen naravnih telesnih obrambnih sil v boju proti boleznim in odvisnost postanka teh sil od človekove hrane« (Pirc in Baš 1938: 80).

Nekatere raziskave kažejo, da je bila v 19. stoletju vsakodnevna prehrana kmečkega prebivalstva v slovenskih deželah na splošno enolična; večinoma so jo sestavljale različne kombinacije jedi, kot so močnik, žganci oziroma polenta, različne kaše, kruh, krompir, kislo zelje, kislja repa, fižol in bob ter mleko. V 19. stoletju so se spreminjala količinska razmerja sestavin vsakdanje prehrane, in sicer v korist drugih žit, koruze in krompirja (opuščali so na primer piro, oves, lečo) (Makarovič 1988–1990: 128, 136).³ Sestava obrokov se je spreminjala glede na socialni položaj, letne čase, pokrajine in slabe oziroma dobre letine. Znano je, da sta se kuzuza in krompir hitreje uveljavljala na revnejših območjih (Makarovič 1988–1990: 130, 156). Krompir so v prvi polovici 19. stoletja sprva uživali predvsem v času slabših letin žit in na manj rodovitnih območjih, od srede 19. stoletja pa je prešel tudi v vsakodnevno in praznično prehrano meščanstva (Godina Golija 1998: 32–33). V alpskem delu Kranjske, na primer v vasi Rateče, so bili običajni delovni jedilniki sestavljeni iz ajdovih in koruznih žgancev, ješprenja, krompirja, fižola, zelja, repe, mleka in kruha (Makarovič 1988–1990: 128). Za Dolenjsko pa so zdravniki med epidemijami kolere poročali, da najrevnejši uživajo le krompir in bob (AS 45, fasc. 4, št. 664; prim. Godina Golija 1998: 28–29). Ker so bile mesne jedi pri večini prebivalstva redko na mizi, najpogosteje le ob praznikih, je prehrana vsebovala premalo živalskih beljakovin. Gorazd Makarovič ugotavlja, da so poleg bogatejših slojev pravzaprav zadovoljivo jedli le na velikih kmetijah. Ostalo prebivalstvo se je tudi v času dobrih letin večinoma hranilo nezadostno; del prebivalstva je živel v hudem pomanjkanju in pravzaprav nenehno stradal. Manjšim kmetom in revnejšim slojem je pogosto zmanjkalo

hrane že spomladi, junija živil mnogokrat niso imeli več. Poleg tega je ob slabših letinah prebivalstvo občasno stradal. Nezadostna prehrana je v 19. stoletju do določene mere vplivala tudi na večjo umrljivost otrok do četrtega leta starosti, kar je bila posledica beljakovinsko-energetske nedohranjenosti (Makarovič 1988–1990: 157–158, 161).⁴ V kmečkem okolju je veljalo, da se praznične jedi strogo ločuje od vsakodnevne hrane. Verjeli so namreč, da potratnost v jedi vodi k propadanju kmetij, medtem ko varčnost in uživanje navadnih jedi krepi kmetije. Kakovostna živila so kmetje tudi prodajali, saj je bil to velikokrat edini način, da so dobili denar za druge izdatke (Makarovič 1988–1990: 164). Skromno, enolično in nezadostno vsakdanjo prehrano večinskega agrarnega in dela preostalega prebivalstva so prekinjali sezonska pomladna pomanjkanja ter stradanja ob slabih letinah. Tudi v 19. stoletju je bil temeljni problem večinskega prebivalstva že samo pomanjkanje kakršnekoli hrane in ne le kakovost živil. Ljudje so namreč stremeli predvsem po zadostnih količinah hrane (Makarovič 1988–1990: 163).

Z dejstvom, »da je prehrana v zvezi z boleznijo«, so se zdravniki začeli ukvarjati aktivneje po prvi svetovni vojni. O vplivu stradanja na zdravje piše tudi zdravnik Ivo Pirc, začetnik socialne medicine in utemeljitelj javnega zdravstva na Slovenskem:

Premajhni množini živil sledi nezadostna prehrana, ki je pravzaprav kronični glad in ki telo disponira k različnim obolenjem, zlasti se jetika bolj oglašja pri osebah, ki se slabo in nezadostno hranijo. Razven tuberkuloze pa vidimo pri nezadostni prehrani v pasivnih krajih tudi pojavljanje drugih nalezljivih bolezni, v večji meri povečana je tudi umrljivost dojenčkov in splošna umrljivost. (Pirc in Baš 1938: 75)

Varovalna vloga hrane in pravilno prehranjevanje med epidemijami

Iz ukrepov oblasti v času prvih štirih epidemij kolere na Kranjskem je razvidno, da so bili prvi ukrepi za zaježitev epidemije povezani tudi s prehrano. Oblasti so se zavedale, da bodo revni sloji prebivalstva zaradi lakote in bede prvi zbolevali in umirali. Zato so bili ukrepi sprva v obliki navodil, kako naj ljudje čim bolj zdravo in »pravilno« živijo. Opozorila o »pravilnem« življenju so seveda služila tudi kot sredstvo discipliniranja, saj so se v obdobjih epidemij pričakovali izgredi, konflikti in različne nezmernosti (Keber 2007: 23). Oblasti so ljudem sporočale, da se pred

² Danes je znano, da je rdeče meso poleg vitamina B12 in folne kisline pomemben vir železa.

³ Krompir je bil na primer na Dolenjskem v predmarčni dobi že uveljavljena sestavina obrokov, čeprav so ponekod uživanje krompirja zavračali vse do konca 19. stoletja. O uveljavljanju krompirja v prehrano glej Stabej 1977 in Godina Golija 1998.

⁴ Zdravnik Ivo Pirc ugotavlja, da je pri raziskovanju vpliva prehrane na pojav bolezni in umrljivost treba preučiti prehrano v posameznih socialnih okoljih, predvsem prehrano revnih družin (glej Pirc in Baš 1938: 81 – v poglavju 'Prehrana prebivalstva'). Posledice nezadostne in pomanjkljive prehrane proletarskih otrok v dvajsetih letih 20. stoletja so se odražale v manjši višini in teži otrok (glej Doberšek 1929; Kosec 1936; Keber 2012: 451–453).

boleznijo lahko zavaruje vsak posameznik, ki živi v skladu z navodili o obleki in prehrani, ki hrano uživa v zmernih količinah, pije vodo, se izogiba žganim pijačam ter skrbi za čistočo in zračenje stanovanja.

K nasvetom za »pravilno« življenje so torej spadali tudi nasveti o prehranjevanju. Že obolelim so med drugim svetovali, da se držijo stroge diete s pogostim pitjem mlačnih blagih čajev iz kamilice, mete, majarona in lipovih cvetov (Okrožnica 1836: 559–560). Da bi opozorila doseгла čim širši krog ljudi, so jih objavljali tudi v časopisju, kot so bile *Kmetijske in rokodelske novice*, ki so na primer leta 1849 objavile članke 'Kako se kolere ogibati, in kako takrat živeti, de bo prav', 'Varite se nezrelega sadja', 'Tolažba o koleri' (B. n. a. 1849a: 121–122; B. n. a. 1849b: 136; B. n. a. 1849c: 170–171). Razglasi Deželne zdravstvene komisije in časopisni članki so ljudi opozarjali na vremenu primerno oblačenje, nevarnost prepriha, pravo mero pri prehranjevanju in pitju, nevarnost vsakršnega pretiravanja pri hrani, na primernost pitja čiste vode in neprimernost prekomernega uživanja vina in močnih žganih pijač. Pogosto se je namreč dogajalo, da so ljudje kot preventivo proti različnim okužbam uživali žganje. Znano je, da so si ljudje tudi proti tifusu (legarju) radi pomagali z rdečim vinom (Makarovič M. 1988–1990: 512). Podobno kot je tišinski župnik Marko Térdessy (1822–1888), ki je doživel epidemijo kolere pri sv. Martinu v letih 1849 in 1850, ljudem za obrambo pred kolero svetoval, naj se »zdržijo alkoholnih pijač« (Zadavec 1985: 87), so tudi v časopisnih člankih in v razglasu zdravniške komisije zahtevali, da je škodljivo »[...] v vživanju močniga vina in žganja varstvo zoper kolero iskati« (ZAL, LJU 489, Reg. I., fasc. 635, šk. 936, fol. 604).

Gotovo pa so imela ta opozorila namen odvracati tudi od siceršnjega prekomernega uživanja alkohola, ki se je znalo v času kriz, torej tudi epidemij, še povečati. Na škodljivost uživanja žganja in alkohola nasploh so sicer začeli v časopisju opozarjati v drugi polovici 19. stoletja (Studen 2009).

Bolnikom, obolelim za kolero, so svetovali, naj počivajo, manj jedo in se sami zdravijo z zeliščnimi čaji, dokler ne pride zdravnik, kajti »[...] skušnja je pokazala, de se je s tacimi rečmi bolezin, ki je že res koga napadla, odpravila, brez de bi mu bilo družih zdravil treba bilo« (ZAL, LJU 489, Reg. I., fasc. 635, šk. 936, fol. 595, 604). Še posebej pa so oblasti ljudi svarile pred uživanjem nezrelega sadja in krompirja, pokvarjene hrane in oporečne vode. Znano je bilo, da vse to povzroča prebavne težave in bruhanje, torej simptome, ki so bili značilni za kolero. Glede na to, da povzročitelj kolere še ni bil znan (bakterijo *Vibrio cholerae* je leta 1883 odkril nemški znanstvenik Robert Koch), naj bi se ljudje izogibali vsemu, kar je povzročalo kolero podobne simptome. Prodaja nezrelega sadja je bila tudi sicer sankcionirana in predmet nadzora zdravstvene policije. V Kopru so tako poleg pokvarjenega mesa,

rib, starega mleka in slabo pečenega kruha nadzirali tudi prodajo nezrelega sadja (Železnik 2010: 638). Tržaško časopisje je še leta 1886 opozarjalo, da se v mestu, ki ga ogroža kolera, skrivaj prodajajo nezrele fige, hruške in jabolka (Železnik 2010: 642). Da je »nezrelo sadje strup«, lahko preberemo tudi v članku 'Dobrovoljni sveti o koleri' iz leta 1866 (B. n. a. 1866a: 279). Če so nekateri v Ljubljani celo hoteli prepovedati prodajo sadja, čemur so ostro nasprotovali zdravniki (B. n. a. 1866b: 315), pa je bila prepoved prodaje lubenic in melon med epidemijami v Primorju običajna (Železnik 2010: 642). V Ljubljani so gostilne prepovedale točiti mošt, ker naj bi pri ljudeh pogosto povzročal drisko (B. n. a. 1866c: 340), na nevarnost mošta v času epidemij pa so opozarjali tudi leta 1850, in sicer v članku 'Kjer je kolera, ne pijte noviga vina (mošta)!' (B. n. a. 1850: 184).

Če so zdravniki in oblasti epidemijo skušali blažiti z nasveti o ustrezni prehrani, pa je znan tudi primer, ko so sam izvor bolezni iskali v »napačni« vrsti hrane, ki ni bila pokvarjena ali nezrela. V Kamni Gorici je bilo leta 1855 med epidemijo razširjeno mnenje, da bolezen ni kolera. Tamkajšnji ranocelnik je bil namreč prepričan, da ljudje zbole vajo zaradi napačne prehrane, in je močno drisko pripisoval ne le uživanju nezrelega sadja, ampak tudi kislega kozjega mleka, solate in divjačine (AS 45, fasc. 6, št. 694). Da je slaba prehrana tamkajšnjih žebjarjev eden od vzrokov povečane umrljivosti, je bil prepričan tudi major Aleksander Wölfel iz 11. orožniškega polka (AS 45, fasc. 6, št. 963). Nasveti o preventivi pred kolero med epidemijo leta 1866 pa so vsebovali tudi sam način prehranjevanja oziroma kdaj in kako naj se jé. Tako opozarjajo na obvezno zajtrkovanje, saj se od doma ne bi smelo hoditi na tešče. Jedi in pijače morajo biti dobre, a se jih ne sme prenaledati. »Kakor slaba hrana že po malem užita škoduje, tako tudi dobra slabo tekne, če je čez mero.« Opozarjajo še na primerno kombiniranje različnih jedi:

Nikoli ne mešaj kisle jedi s sladko; mleka ne s kislím zeljem itd.; skrbno opuščaj take jedi, ki želodec napenjajo. [...] Kakor je škodljivo, da kdo take jedi in pijače čez mero uživa, ktere drisko napravljajo, tako bi tudi bilo škodljivo, samo take uživati, ki život bolj zapirajo. (B. n. a. 1866a: 279)

Nasveti so vsekakor v skladu z nauki o podaljše vanju življenja oziroma t. i. *Makrobiotike*, ki jo je leta 1796 napisal nemški zdravnik Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836).⁵ Ta opozarja na škodljivost »nezmernosti v jedi in pitju« in na pazljivost pri kombiniranju različnih

5 Osmo izdajo Hufelandove knjige *Makrobiotik oder der Kunst das Menschliche Leben zu verlängern*, ki je izšla leta 1860 v Berlinu, je v slovenščino prevedel zdravnik Matija Prelog z naslovom *Makrobiotika ali nauki, po kterih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podoljšati*. Izšla je leta 1864 v Mariboru (glej Zupanič Slavec 2013: 46–49).

jedi (Prelog 1864: 126). Med petimi najpomembnejšimi preventivnimi ukrepi proti nalezljivim boleznim Hufeland v zvezi s hrano priporoča naslednje: »[...] naj nikdor tešč od doma ne gre; kajti tešč naj leži vse odzvonaj poprime [...]« (Prelog 1864: 126). Bolniki, ki so oboleli za mrzlico in tifusom, pa ne bi smeli uživati močnih juh, mesa, vina in žganja (Prelog 1864: 152, 157).

Kot smo že navedli, so ljudem, ki so za kolero že zboleli, svetovali pitje zeliščnih čajev, ki naj bi nadomestili zaradi bolezenskih simptomov izgubljeno tekočino. V epidemijah bakteriološke dobe, ko je bil vzrok okužbe že znan, so bili seveda obvezni nasveti o prekuhavanju pitne vode. Vendar pa je že leta 1865 kranjska Deželna zdravstvena komisija poleg strožjega nadzora nad prodajo živil in pregledov mesa predlagala tudi povečano skrb za dobro pitno vodo. Opozarjali so tako na nevarnost uživanja pokvarjene hrane kot tudi na pitje oporečne vode (AS 45, fasc. 3, št. 5063).⁶ Preventivni nasveti med epidemijo leta 1866 so spet opozarjali pred škodljivostjo pitja oporečne vode in svetovali izboljšanje njene kakovosti z vinom, kisom in žganjem. »Če voda za pijačo ni prav dobra, in je kdo veliko pije, bo dobro, da jo z vinom nekoliko zmeša; delavci naj nekoliko vinskega jesiha ali pa dobrega žganja v njo kanejo [...]« (B. n. a. 1866a: 279). Tako je občutek, da je treba vodi izboljšati okus, jo očistiti, mogoče celo nekako razkužiti, obstajal vsaj že pri epidemiji leta 1866, čeprav takrat za sam pomen razkuževanja še ni bilo na voljo znanstvenih podlag. Množično prekuhavanje vode pa je že značilnost ukrepov ob epidemiji bakteriološke dobe leta 1886, ko je neoporečnost pitne vode postala eden od glavnih ukrepov v boju proti bolezni. Tudi v Ljubljani so posebno pozornost namenili nevarnosti pitja oporečne vode; ljubljanski magistrat je ljudi pozival, naj vodo iz studencev obvezno prekuhavajo. Za boljši okus naj bi ji dodajali mineralno vodo, rum, vino ali limonin sok. Vodo iz Ljubljance je bilo prepovedano piti, do izliva Gradaščice (gledano po toku navzdol) so jo lahko uporabljali le še za pranje perila (AS 16, konvolut 62, šk. 27, št. 2120). Zavedanje ob zadnji epidemiji, »da nič ne razširja kolere bolj kot pokvarjena voda«⁷ (AS 16, konvolut 62, šk. 27, št. 2120), je v zadnjem desetletju 19. stoletja gotovo pomembno prispevalo k argumentom za izboljšanje higienskih razmer. Vprašanje higiene se je vključilo tudi v diskurz medicine in postopoma postalo neposredna in osrednja naloga tako medicine in zdravnikov kot tudi države in zdravstvene politike (Studen 1999: 310). Začelo se je obdobje izgradnje vodovodov in kanalizacijskega omrežja. Čeprav je zadnja epidemija leta 1886 izbruhnila v popolnoma spremenjenih okoliščinah, v času bakteriološke dobe, ko se je razumevanje nalezljivih bolezni zaradi

odkritja njihovih povzročiteljev radikalno spremenilo, so opozorila o uživanju primerne hrane ostala del uradnih razglasov in priporočil. Tako je *Poučilo o kolери (Cholera Instruction)*⁸ v kontekstu »individualne nagnjenosti do bolezni« izpostavilo poleg »izprijenega zraka, neprikladne obleke, zanemarjene telesne snage, nerednega življenja, nezmernosti in vsakovrstnih razuzdanosti, tudi slabo ali nezadostno hrano«. Opozarjali so na ukrepe za promet z živili in, kot že rečeno, na neoporečnost pitne vode. *Poučilo* je predvidelo tudi preskrbo revnih s hrano, ljudem, ki veliko potujejo, pa so svetovali, naj po vsaki jedi zaužijejo deset kapljic solne kisline. O pravilni prehrani ob kolери so ljudje lahko brali tudi v članku 'Kako se je varovati kolere, ako je uže v deželi' v *Kmetijskih in rokodelskih novicah* (B. n. a. 1886a: 295; B. n. a. 1886b: 300).

Hrana kot zdravilo med epidemijo kolere leta 1855

Leta 1854 so imeli na Kranjskem za primer epidemije kolere pripravljene podobne ukrepe kot ob obeh prejšnjih epidemijah v letih 1836 in 1849. Ukrepi so tako med drugim vključevali podporo revnim z osnovnimi življenjskimi potrebščinami, kot so hrana, obleka in kurjava. Že naslednje leto so lahko načrtovane ukrepe prenesli v prakso. Kranjsko je namreč tretja epidemija kolere leta 1855 še posebej močno prizadela, saj se je razširila po vsej deželi in zajela večino deželnih okrajev. Z 19.370 bolniki in 5.748 umrlimi je bila po številu obolelih šesta najbolj prizadeta dežela v habsburški monarhiji, po deležu okuženega deželnega prebivalstva pa celo tretja. Vsekakor je Kranjska leta 1855 veljala za tisti del monarhije, kjer je bila gostota obolelih med največjimi (Keber 2007: 91; Keber 2008).

Ker so oblasti verjele, da se z izboljšanjem prehrane revnih poveča njihova naravna odpornost, so med epidemijo kolere leta 1855 organizirale razdeljevanje hrane tako za rekonvalescente kot tudi za še zdrave ljudi. Kot so zapisali v *Kmetijskih in rokodelskih novicah*: »[...] da streže se bolnikom in tudi zdravim ubogim ljudem deli bolj krepka mesna jed, da obvarujejo se lažje bolezni« (B. n. a. 1855a: 235).

Navodilo Deželnega predsedstva okrajnim uradom je namreč vsebovalo določilo, ki je govorilo o skrbi za revnejše sloje. Okrajnim oblastem je nalagalo, da morajo poskrbeti za njihovo prehrano: »Tistim, ki zaradi stiske in revščine trpijo pomanjkanje nujnih življenjskih dobrin, je treba dati podporo, da ne bodo zaradi lakote in bede še hitreje dobili bolezni in ji podlegli« (AS 45, fasc. 4, št. 710).⁹ Namesto

8 LGB (Deželni zakonik za Vojvodino Kranjsko) 1886/18: Razglasilo c. kr. deželne vlade za Kranjsko z dne 13. avgusta 1886, št. 2383.

9 V izvorniku: *Jenen Parteien, welcher es aus Noth und Armuth an den nöthigsten Lebensmitteln gebricht, ist die erforderliche Unterstützung zu verabfolgen, damit sie nicht aus Hunger und Elend von dem Uibel um so leichter ergriffen werden und demselben erliegen.*

6 *Protocoll über die I. Sitzung der Landes-Sanitäts-Commission, Laibach am 19. August 1865.*

7 V izvorniku: *Nichts befördert die Verbreitung der Cholera mehr, als die verdorbenes Wasser.*

da bi ljudem delile denar, so se okrajne oblasti večinoma odločale za organizacijo priprave in razdeljevanja močnih govejih juh, t. i. *Suppenanstalt*, za katere so potrebovali meso (govedino), sol, riž in ječmen. Krepka mesna jed naj bi rekonvalescente zdravila, zdrave ljudi pa okreplila. Tudi Hufeland v *Makrobiotiki* poudarja zdravilno moč juh oziroma »mesenih žup«, ki naj bi bile najboljše zdravilo za prehlad, glavobol, želodčne težave, kolike in krče (Prelog 1864: 219). V časopisu *Laibacher Zeitung* je pisalo, da je treba bolnim, rekonvalescentom in vsem, ki so izpostavljeni obolenju, razdeljevati predvsem zdravo hrano, kot so juha, meso, kruh in sol ter na podlagi zdravniških priporočil tudi vino (B. n. a. 1855e: 805). V tem časopisu so še posebej izpostavljeni najrevnejši okrajji, kot sta bila bistriški na Notranjskem in črnomaljski na Dolenjskem. Prav tako je bila huda revščina tudi v Kamni Gorici v radovljiškem okraju, kjer je bila potreba po zdravi in močni hrani še posebej velika (B. n. a. 1855c: 791). Za pripravo in razdeljevanje hrane v vaseh in krajih, sprva med revne in bolne ter pozneje med rekonvalescente, je skrbelo okrajna administracija s pomočjo občinskih oblasti, duhovnikov in zdravnikov, ki so bili s potrebami ljudi v lokalnem okolju najboljše seznanjeni. Med drugim so skrbeli za nabavo mesa in pri mesarjih mnogokrat uspeli doseči odloge plačil. Pogosto so bili pri sami organizaciji priprave in delitve govejih juh najbolj aktivni ravno duhovniki. V postojnskem okraju, na primer, so kuho juhe organizirali v kraju Slavina: »[...] Kuha juhe je organizirana pri Martinu Boletu, kjer je brezplačno vsak dan na voljo za ubožne [...]« (AS 45, fasc. 5, št. 885).¹⁰ Poleg juhe so ljudem razdeljevali tudi kruh in meso, ponekod pa so delili še sol in vino ter kuhali prežganko. Govejo juho so razdeljevali v vseh prizadetih okrajih tako na Notranjskem in Dolenjskem kot tudi na Gorenjskem. Tako so revne v nekaterih krajih bistriškega okraja v avgustu leta 1855 nekaj časa dnevno oskrbovali z govejo juho (AS 45, fasc. 4, št. 644). Distriktni postojnski zdravnik Anton Potočnik je kuhanje mesne juhe z rižem organiziral v več krajih, med drugim tudi v Košani in Pivki (AS 45, fasc. 5, št. 885). V črnomaljskem okraju so za revne uredili brezplačno prehrano (juho in meso) v treh gostilnah (AS 45, fasc. 4, št. 576), v okraju Senožeče so za oskrbo revnih pripravljali juho in delili še porcije mesa in kruha (AS 45, fasc. 5, št. 884), prav tako pa so za juho in kruh ob izbruhu kolere poskrbeli na Koroški Beli v okraju Kranjska Gora (AS 45, fasc. 5, št. 1380). Vsekakor sta bili priprava in razdeljevanje goveje juhe leta 1855 na Kranjskem množičen ukrep.

Poleg revežev so bili do porcij juhe upravičeni tudi ljudje, ki zaradi epidemije niso mogli opravljati svojega siceršnjega dela in so torej obubožali zaradi posledic epi-

demije, tisti, ki so negovali bolnike oziroma pokopavali umrle, ter družine, kjer je zbolela večina članov in si tako niso mogli sami priskrbeti hrane. Razmeram se je prilagodila tudi Cerkev, saj je ljubljanski nadškofijski ordinariat duhovnikom in ljudem na ogroženih in že okuženih območjih v času epidemij izjemoma dovolil uživanje mesa tudi ob petkih, sobotah in ob zaobljubljenih praznikih (AS 45, fasc. 4, št. 150). Lokalne oblasti so se pravil večinoma držale in organizirale pripravo juh za uboge, če so za ta namen dobile zadostna sredstva.

Denarna sredstva za nakup mesa in drugih sestavin za kuho govejih juh ter drugo podporo bolnikom in revnim so v letih epidemij 1836, 1849 in 1855 izvirala iz prostovoljnih prispevkov ljudi, saj deželna oblast tovrstne finančne pomoči sama ni zmogla (Keber 2007: 134). Deželno predsedstvo je 16. julija 1836 objavilo okrožnico, kjer je med drugim pozivalo ljudi k dobroti in človekoljubnosti, ko je bilo obubožane ljubljanske meščane treba oskrbeti z mesom in vinom. Ker je marsikje umrl družinski oče, ponekod celo več članov družine, je v nekaterih delih mesta zavladala revščina. Ljudje so lahko denar darovali na deželnem predsedstvu, Policijski direkciji in pri mestnem magistratu (Circular 1836: 607). Iz javne zahvale ljubljanskega okrožja je razvidno, da so večje vsote darovali deželni guverner Schmidburg, neznani darovalec, direktor nemške šole Johann Nep. Schlacker in trgovec Simon Heimann. Nekaj trgovcev z vinom je darovalo večje količine vina. Tako so revnim bolnikom v mestu brezplačno razdeljevali meso in vino (B. n. a. 1836: b. n. s.). Da bolnim primanjkuje živeža in da zato ljudje darujejo govedino in vino, izvemo tudi iz pisma Franca Česka hčerki Pepini, poročeni Terpinč, ko ji je konec junija leta 1836 opisoval razmere v Ljubljani (ZAL, LJU 296, šk. 35).¹¹

Leta 1855 je kranjska deželna oblast organizirala zbiranje denarja, z zbranim denarjem pa je upravljala za čas trajanja epidemije ustanovljena Deželna zdravstvena komisija. Zahvale največjim darovalcem so bile objavljene v časopisju. Z donacijami od 60 do 100 goldinarjev je začel deželni predsednik Gustav grof Chorinsky, saj je z lastnim zgledom želel k darovanju denarja spodbuditi premožnejše (za 60 goldinarjev se je dalo kupiti 22 kilogramov govedine) (AS 45, fasc. 4, št. 502). Poleg tega je deželni predsednik obiskoval najbolj prizadete vasi na Notranjskem in Dolenjskem, hodil po hišah in tolažil bolnike, kar je na preproste ljudi naredilo velik vtis. V *Kmetijskih in rokodelskih novicah* lahko preberemo:

Začetek je storil naš mnogospoštovani deželni poglavar. Po tem izgledu naj po svoji moči vsak stori, komur ljubezen do bližnjega serce ogreva. Tudi naj manji dar se bo v blagi namen z veseljem sprejel. (B. n. a. 1855b: b. n. s.; B. n. a. 1855d: b. n. s.; B. n. a. 1855f: b. n. s.)

10 V izvorniku: [...] die Suppen Koch Anstalt beim Martin Bolle eingeführt, allwo allen Beduerftigen taeglich unentgeltlich Suppe erfolgt wird [...].

11 Pismo Franca Zeschka hčerki Pepini Terpinč z dne 30. junija 1836.

Eden od radodarnejših je bil tudi baron Anton Zois,¹² ki je v svoji graščini Brdo nekdanjim podložnikom, še preden so začeli obolevati, razdeljeval govejo juho, meso in vino. Dopisnik *Kmetijskih in rokodelskih novic* je poročal, da je baron Zois najel človeka, ki je hodil po vaseh in pregledoval stanje v oziru na bolezen na terenu. Hrano je grajski oskrbnik Hafner delil preventivno in ne šele potem, ko so ljudje že zbolevali. »Slava takema gospodoma, ki sta si toliko prizadevala in si s tem spominek postavila v hvaležnih sercih ne le obdarovanih, ampak vseh faranov,« je zapisal že omenjeni dopisnik (B. n. a. 1855g; b. n. s.). V okraju Kranjska Gora so sami prebivalci okraja zbrali za 23 kilogramov mesa (62 goldinarjev) (AS 45, fasc. 5, št. 1201). V vseh krajih vipavskega okraja so revni dobivali govejo juho, kar so financirali iz različnih virov, in sicer iz nabirk v trgu Vipava in iz okrajne blagajne, nekaj hrane pa so darovali tudi premožnejši domačini (AS 45, fasc. 5, št. 883). Ohranjeni so tudi seznamei dobrotnikov (*edelmüthigen Bewohner Krains*) iz trga Senožeče, kjer so ljudje po svojih zmožnostih darovali predvsem manjše vsote denarja (AS 45, fasc. 5, št. 1062). Denar za Kranjsko so posamezni darovalci pošiljali tudi iz drugih delov habsburške monarhije, na primer iz Istre, Dalmacije in Ogrske. Med načini zbiranja denarja so bile uspešne tudi dobrodelne prireditve, kot je bil na primer dobrodelni koncert Filharmonične družbe v Ljubljani med epidemijo leta 1849. S koncertom so zbrali 110 goldinarjev, 35 goldinarjev pa sta darovala trgovca Gustav in Simon Heimann (B. n. a. 1849d; b. n. s.). Zbrano vsoto so mestne oblasti večinoma porabile za nakup govedine, za najem bolniških strežnic in za denarne podpore ogroženim družinam (B. n. a. 1839: 187–188). Z razdeljevanjem hrane so okrajne oblasti nadaljevale tudi po koncu epidemij. Med najbolj občutljive skupine prebivalstva so spadali tako rekonvalescenti oziroma tisti, ki so bolezen uspešno premagali in so zaradi oslabiljenosti potrebovali dobro hrano, kot tudi tisti, ki so zaradi epidemije še bolj ali na novo obubožali – vdove in vdovci z otroki, sirote in ostareli. Ljudi je v revščino pahnila smrt družinskega člana, enega od obeh staršev ali izguba službe zaradi bolezni (Keber 2007: 138). Okraj Vipava je tako zdravstveno komisijo prosil za podporo za veliko število revnih rekonvalescentov, ki si sicer zaradi slabe, neprimerne prehrane ne bi nikoli popolnoma opomogli (AS 45, fasc. 6, št. 2152). Podobno se je dogajalo v črnomaljskem okraju, ko je zaradi bolezni še več družin zapadlo v revščino. Tam so potrebovali predvsem meso in sol, ki ju sami niso pridelovali. Dodatno obubožanje prebivalstva po veliki epidemiji kolere leta 1855 so torej oblasti poskušale blažiti tudi z razdeljevanjem hrane (Keber 2007: 139).

¹² Baron Anton Zois (1808–1873) je bil znan kot humanist in filantrop, sicer vnuk Jožeta Zoisa, brata Žige Zoisa. Več glej Preinfalk (2003: 34).

Vloga hrane v ljudski medicini

Etnološke raziskave kažejo, da je kmečko prebivalstvo zelo slabo skrbelo za svoje zdravje, in sicer tako z nezadostnim oblačenjem in ogrevanjem bivališč, s škodljivimi navadami in tudi z neprimerno oziroma nezadostno prehrano. Ljudje so v splošnem mislili, da jim je bolezen namenjena, usojena in da sami na to nimajo veliko vpliva (Makarovič M. 1988–1990: 510). Posamezne etnološke študije razkrivajo, da so ljudje pogosto uporabljali domača, zeliščna zdravila (nabiranje, gojenje in shranjevanje zelišč je bilo na primer na Koroškem ustaljena praksa) in druga naravna zdravila, med njimi tudi določene vrste hrane živalskega in rastlinskega izvora (med, skuta, sirotka, smetana, mleko, jajca, mast, polži; sladkor, ajdova moka, kruh, praprot, kis, kava, vino, olivno in bučno olje, korenje, češnje, limone) (Žbontar 2000: 66–68).

V 19. stoletju se je namreč uradna, znanstvena medicina le stežka prebijala do navadnih ljudi. Po eni strani ji ljudje še niso zaupali, po drugi pa so obisk zdravnika morali plačati. Kot ugotavlja Marija Makarovič, so se preprosti ljudje raje obračali na razne mazače, saj so bili cenejši, predpisovali pa so tudi lažje zdravljenje. Pomembna razlika je bila tudi v tem, da so zdravniki pogosto predpisovali vzdržnost pri določeni hrani, s čimer pa ljudje niso bili zadovoljni (Makarovič M. 1988–1990: 488). Kmečko prebivalstvo je ob nalezljivih in drugih boleznih največkrat vztrajalo pri svojih zdravilih (Makarovič M. 1988–1990: 512).¹³ Vseeno so epidemije ljudi prestrašile, saj je takrat odpovedalo siceršnje naravno in čarovno zdravljenje, ljudje pa so se bolj obračali k molitvi in priprošnjam (Makarovič 2008: 251). Ljudska medicina je pri nalezljivih boleznih svetovala prekajevanje z brinjem, ogljem, uživanje različnih zelišč in tudi zarotitve. Včasih se je kot zdravilo priporočala tudi posebna hrana, na primer pri griži, kjer so se v različnih slovenskih deželah priporočale jedi, kot so kuhan hren, pšenični otrobi, ocvrto jajce z rmanom, suha svinjska klobasa, v kavi kuhane suhe hruške, divji kostanj in celo pečene veverice. Sicer so grižo pogosto zdravili z zavrelico iz suhih hrušk in čajem iz posušenih češenj (Möderndorfer 1964: 23–27; Makarovič 2012: 238), na Koroškem z zavrelico posušenih črnice (borovnic) (Makarovič 2008: 253). »Zdravi smo, ker pijemo smrekovico, drugod pa kolera straši!« so pravili v Istri, medtem ko so v Rožu na Koroškem uživali brinove jagode, da se jih ne bo prijele nobena nalezljiva bolezen, »še kolera ne« (Makarovič 2008: 251). Brin so na Koroškem preventivno žvečili tudi med epidemijo španske gripe jeseni leta 1918 in so mu poleg zdravilne pripisovali tudi obrambno moč (Makarovič 2008: 107). Proti različnim nalezljivim boleznim je bilo znano tudi uživanje česna in popra (Möderndorfer 1964:

¹³ Podobno ugotavlja tudi Vinko Möderndorfer v delu *Ljudska medicina pri Slovencih* (1964).

28–30). Tudi proti kugi, s katero so pogosto poimenovali še druge nalezljive bolezni z visoko smrtnostjo, so se brnili z uživanjem določene prehrane, pri čemer se naj ne bi uživala kuhana zelišča, kot so špinača, kislica, cikorija, janež, peteršilj in žajbelj, hkrati pa naj ne bi jedli osoljenih rib, gob, mesa, slanine, starega gnilega sira, melon, kumar in čebule. Prav tako naj se ne bi pilo jabolčnega in hrškovega mošta, žganega vina in medice. Premožnim se je priporočalo pelinovo vino ali olje, revežem pa prekuhana voda (Möderndorfer 1964: 31). Hrana je bila pomembna tudi pri zdravljenju jetike (tuberkuloze), pri čemer so svetovali predvsem mastno hrano; poleg mleka tudi slanino, ki je bila še posebej cenjena stara in žarka, dobro zabeljene koruzne žgance, maslo, smetano, skuto in sirotko. Priporočalo se je tudi pitje toplega kozjega mleka (Makarovič 2008: 256). Za preprečevanje bolezni so priporočali uživanje pelina (dopoldne) in pitje sirupa iz smrekovih vršičkov (Makarovič 2012: 241). Določene vrste hrane so uživali preventivno, na primer regrat za čiščenje krvi, ki so ga spomladi v solati jedli v vseh slovenskih deželah, in surovo kislno zelje pozimi (Möderndorfer 1964: 48). Rekonvalescenti naj bi uživali sirotko, surovo maslo, sveže mleko in pražena jajca z rmanom. Kot univerzalno zdravilo se je tako poleg maščob in vode pogosto uporabljalo tudi mleko (Möderndorfer 1964: 58, 60).

Sklep

Epidemije kolere nam ponujajo vpogled tako v prehrabne navade večinskega prebivalstva na Kranjskem kot tudi v takratno prevladujoče strokovno mnenje o pravilnem prehranjevanju in dobri, koristni hrani, ki človeka okrepi. V času množičnih obolenj in umiranja je namreč pravilno prehranjevanje postalo pomemben del uradnih in zdravniških preventivnih in kurativnih priporočil. Med nasveti o dobri hrani, ki koristi zdravju in izboljšuje odpornost, prevladujejo splošni napotki o zmernosti v prehranjevanju, o pomenu same kakovosti hrane s poudarkom na škodljivosti pokvarjene in slabo pripravljene hrane ter nezrelega sadja, nasveti o kvarnih učinkih uživanja alkohola, o škodljivosti pitja oporečne vode in o nevarnostih uživanja neprimernih kombinacij posameznih vrst živil. Med epidemijami kolere naj ne bi jedli predvsem tiste hrane, ki je povzročala kolero podobne simptome.

Množičen ukrep razdeljevanja hrane revnim, bolnim in rekonvalescentom med epidemijo leta 1855 je bil namenjen predvsem temu, da se nahrani revne, jih okrepi in s tem zavaruje pred boleznijo oziroma da se bolnikom pomaga pri okrevanju. Sama vrsta hrane, ki so jo delili, pa razkriva, katera živila so ljudem najbolj manjkala ter so bila hkrati razumljena kot zdrava in nepogrešljiva za dobro odpornost organizma. Tako je očitno siceršnje pomanjkljivo uživanje rdečega mesa s poudarkom na govedini oziroma krepkih mesnih juhah, ponekod pa tudi pomanjkanje kruha in soli ter rdečega vina, ki naj bi krepilo zdravje. Zadostna in

močna hrana je bila namreč preventivno sredstvo, neka- kšno »zdravilo«, ki sicer bolezni ni pozdravilo, je pa ljudi okrepilo in zmanjševalo obolevnost. Nedvomno pa je bil med epidemijami nezanemarljiv tudi vpliv sicer še v 19. stoletju močno razširjenih zdraviteljskih praks ljudske medicine, ki so v terapevtske namene poleg zdravilnih zelišč pogosto svetovale (ne)uživanje določenih vrst hrane

Literatura

DOBERŠEK, Karel: *Vpliv socialnih razmer na razvoj otroka na Prevaljah*. Ljubljana: Slovenska šolska matica, 1929.

EVANS, Richard J.: *Death in Hamburg: Society and politics in the cholera years 1830–1910*. Harmondsworth: Penguin Books, 1990.

GODINA GOLIIJA, Maja: Pomen uvajanja krompirja za spreminjanje prehrane na Slovenskem. *Traditiones* 27, 1998, 25–38.

GODINA GOLIIJA, Maja: Recepti in napotki za krizne čase: Primer slovenskega ozemlja med prvo svetovno vojno. *Etnolog* 22, 2012, 65–80.

KEBER, Katarina: *Čas kolere: Epidemije kolere na Kranjskem v 19. stoletju*. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, 2007.

KEBER, Katarina: „Hütet euch vor unreifen Obst!“ Gesundheitspflege und Ernährung in Krain zur Zeit der Choleraepidemien. V: Reto Furter, Anne-Lise Head-König in Luigi Lorenzetti (ur.), *Alimentation et santé dans les Alpes/Ernährung und Gesundheit in den Alpen*. Zürich: Chronos, 2008, 245–255.

KEBER, Katarina: Socialno-zdravstveni položaj rudarskih otrok premogovnika Leše pri Prevaljah v 19. in v začetku 20. stoletja. V: Aida Škoro Babič idr. (ur.), *Zgodovina otroštva*. Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije, 2012, 450–462.

KOSEC, Ivan [Martin Mencej]: *Trbovlje: Socialni prerez*. Ljubljana: Mala biblioteka, 1936.

MAKAROVIČ, Gorazd: Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem. *Slovenski etnograf* 33–34, 1988–1990, 127–205.

MAKAROVIČ, Marija: Zdravstvena kultura agrarnega prebivalstva v 19. stoletju. *Slovenski etnograf* 33–34, 1988–1990, 481–528.

MAKAROVIČ, Marija: *Podoba zdravstvene kulture koroških Slovencev v kmečkem okolju od Zilje do Podjune v 19. in 20. stoletju*. Celovec: Slovenski narodopisni inštitut Urban Jarnik, 2008.

MAKAROVIČ, Marija: Delež ljudskomedicinskega gradiva Josipa Šašla v Möderndorferjevem delu *Ljudska medicina pri Slovencih*. V: Monika Kropelj, Avguštin Malle in Martina Piko-Rustia (ur.), *Spomini II: Josip Šašel: Josip Šašel in njegov pomen za kulturno zgodovino koroških Slovencev*. Celovec: Mohorjeva, 2012, 237–246.

MÖDERNDORFER, Vinko: *Ljudska medicina pri Slovencih*. Ljubljana: SAZU, 1964.

PIRC, Ivo in Franjo Baš: *Socialni problemi slovenske vasi*. 1. zvezek. Ljubljana: Socialno ekonomski inštitut v Ljubljani, 1938.

PREINFALK, Miha: Genealoška podoba družine Zois od 18. do 20. stoletja. *Kronika* 51 (1), 2003, 27–50.

STABEJ, Jože: *Kruh ubogih: Kulturnozgodovinski in jezikovni začet zgodovine krompirja na Slovenskem*. Ljubljana: SAZU, 1977.

STUDEN, Andrej: Samoumevna čistoča telesa nekoč in danes. V: Georges Vigarello (avt.), *Čisto in umazano: Telesna higiena od srednjega veka naprej*. Ljubljana: Založba cf, 1999, 291–313.

STUDEN, Andrej: *Pijane zverine: O moralni in patološki zgodovini alkoholizma na Slovenskem v dobi meščanstva*. Celje: Zgodovinsko društvo, 2009.

ZADRAVEC, Jože: *Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju*. Murska Sobota: Pomurska založba, 1985.

ZUPANIČ SLAVEC, Zvonka: Hufelandova Makrobiotika in njen prevajalec dr. Matija Prelog: Ob 150-letnici slovenskega prevoda (1863–2013). *ISIS* 22 (2), 2013, 46–49.

ŽBONTAR, Damjana: Domače zdravljenje na Radišah. *Etnolog* 10, 2000, 63–74.

ŽELEZNIK, Urška: Umazane ulice, nezrelo sadje in kužni hlapi: Kaj imajo skupnega policija, zdravje in zdravstvena policija? *Acta Histriae*, 18 (3), 2010, 627–650.

Arhivski viri

Arhiv republike Slovenije:

AS 16, Deželno predsedstvo za Kranjsko, konvolut 62, šk. 27.

AS 45, Deželna sanitetna komisija v Ljubljani, fasc. 3, 4, 5, 6.

Zgodovinski arhiv Ljubljana:

ZAL, LJU 296, Graščinski arhiv Fužine, šk. 35.

- pismo Franca Zeschka hčerki Pepini Terpinč z dne 30. 6. 1836.

ZAL, LJU 489, Reg. I., fasc. 635, šk. 936, fol. 595.

- Okrožnica zdravnikov in ranocelnikov z dne 20. 7. 1849.

ZAL, LJU 489, Reg. I., fasc. 635, šk. 936, fol. 604.

- Razglas za Ljubljano postavljene zdravniške komisije zastran ravnanja zoper kolero z dne 25. 8. 1849.

Časopisni viri

1836

B. n. a. *Laibacher Zeitung*, 18. 7. 1836, št. 57, b. n. s.

Circulare des k. k. illyr. Landespräsidium an die Bewohner der Stadt Laibach. *Laibacher Zeitung*, 21. 7. 1836, št. 58, 607.

Okrožnica C.-kr. Ilirskega gubernija z dne 2. julija 1836. *Laibacher Zeitung*, 7. 7. 1836, št. 54, 559–560.

1839

B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 24. 10. 1839, št. 43, 187–188.

1849

a: B. n. a. Kako se kolere ogibati, in kako takrat živeti, de bo prav. *Kmetijske in rokodelske novice*, 11. 7. 1849, št. 28, 121–122.

b: B. n. a. Varite se nezrelega sadja. *Kmetijske in rokodelske novice*, 1. 8. 1849, št. 31, 136.

c: B. n. a. Tolažba o kolери. *Kmetijske in rokodelske novice*, 26. 9. 1849, št. 39, 170–171.

d: B. n. a. *Laibacher Zeitung*, 6. 12. 1849, št. 146, b. n. s.

1850

B. n. a. Kjer je kolera, ne pijte noviga vina (mošta)! *Kmetijske in rokodelske novice*, 30. 10. 1850, št. 44, 184.

1855

a: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 25. 7. 1855, št. 59, 235.

b: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 11. 8. 1855, št. 64, b. n. s.

c: B. n. a. *Laibacher Zeitung*, 11. 8. 1855, št. 183, 791.

d: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 15. 8. 1855, št. 65, b. n. s.

e: B. n. a. *Laibacher Zeitung*, 16. 8. 1855, št. 186, 805.

f: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 22. 8. 1855, št. 67, b. n. s.

g: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 3. 11. 1855, št. 88, b. n. s.

1866

a: B. n. a. Dobrovoljni svéti o koléri. *Kmetijske in rokodelske novice*, 29. 8. 1866, št. 35, 279.

b: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 26. 9. 1866, št. 39, 315.

c: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 17. 10. 1866, št. 42, 340.

1886

a: B. n. a. Kako se je varovati kolere, ako je uže v deželi. *Kmetijske in rokodelske novice*, 15. 9. 1886, št. 37, 295.

b: B. n. a. *Kmetijske in rokodelske novice*, 22. 9. 1886, št. 38, 300.

Drugi tiskani viri

Landesgesetzblatt (Deželni zakonik za Vojvodino Kranjsko) 1886/18: Razglasilo c. kr. deželne vlade za Kranjsko z dne 13. avgusta 1886, št. 2383.

PRELOG, Matija: *Makrobiotika ali nauki, po katerih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podolgšati*. Maribor: samozaložba, 1864.

Food that heals: Protective and healing role of food during epidemics of cholera

During epidemics of cholera in nineteenth-century Carniola an important role in the fight against this infectious intestinal bacterial disease was played by official recommendations of the authorities and physicians about the food that could protect people against catching cholera. People were urged to eat hearty and wholesome food, and during the big cholera epidemic of 1855 the authorities collected in some Carniolan districts donations for the purchase of food that was then cooked and distributed among the population. The food, mainly in the form of beef broth, cooked beef, bread, and wine, was distributed to the sick, to convalescents, and to the poor as protection against infection. The type of food that was distributed among the people indicates the foodstuffs that were lacking in their diet and also perceived as healthy and indispensable to the immune system. Since there was no cure for cholera in the pre-bacteriological period adequate amounts of wholesome and hearty food functioned both as prevention and a treatment to some degree; while they could not directly cure the disease they strengthened the organism and reduced the spread of the disease.

Cholera epidemics thus serve as a medium that provides insight into the general eating habits of the majority of the Carniolan population on the one hand and the then prevailing professional opinion about proper diet and the type of wholesome and nutritious food that strengthens the organism. In the time of mass illness and death a proper diet became a very important part of official and preventive and curative medical recommendations. The prevailing advice on wholesome foods that benefit one's health and improve immunity included general recommendations on moderation; importance of quality foods and emphasis on the harmful effects of spoilt and inadequately prepared foodstuffs and unripe fruit; harmful effects of alcohol consumption; the hazard of drinking contaminated water; and the danger of consuming improper combinations of certain foods. It was advised that during an epidemic people should not consume food that causes symptoms similar to those of cholera. Just as important was the effect of folk medicine and its healing practices, still widely applied in the 19th century, which in addition to using various healing plants frequently supplemented the remedy with advice on the consumption, or avoidance, of certain types of food.

