

basta no fim de cada refeição.

E lembrai-vos que o papa Leão XIII foi um grande poeta, que escreveu em sonoros e belos versos latinos a higiene da mesa, cujas noções gerais aqui resumo para o vosso uso.

Condições para uma boa digestão

Uma das primeiras condições para uma boa digestão é que os alimentos sejam bem triturados na boca. A mastigação é uma das mais importantes funções digestivas. É para reduzir a migalhas os alimentos sólidos que servem os dentes. Pouca gente sabe comer, porque pouca gente sabe para que serve uma boa dentadura. Quase todo mundo come às pressas, engolindo os bocados sem mastigar. Centenas de indivíduos queixam-se de dispepsia, porque jamais pensaram em aproveitar os seus dentes. É sobretudo no comércio que mais abundam os moços dispépticos, vítimas da impertinência dos patrões, que não lhes concedem suficientes minutos para mastigar. É na saliva que reside a *ptialina*, possante fermento que digere o pão, o arroz, o feijão, os farináceos, todos os hidratos de carbono ricos em amido. Não pode haver digestão perfeita se os alimentos não forem bem insalivados. Os alimentos devem chegar ao estômago já bem preparados pela saliva. No estômago os aguarda o suco gástrico, composto de três enérgicos agentes: a *pepsina*, o *ácido clorídico*, o *labefermento*. O trabalho da digestão no estômago dura cerca de quatro horas. O estômago é dotado, sobretudo nas aves, de uma possante musculatura, que lhes permite executar extensos movimentos a fim de bem caldear a massa alimentar e não deixar partícula alguma sem sofrer a ação do suco gástrico. A massa chama-se *quimo* do momento que está bem acidificada pelo ácido clorídico e pronta para seguir o seu caminho em demanda do intestino.

OS CHARUTOS DO PADRE BRITO GUERRA⁶

Manuel Dantas
(1867-1924)

O sertanejo, antigamente, apesar da simplicidade da vida do campo, quase nada ficava a dever aos outros povos no tocante aos hábitos de boa sociedade. Famílias havia que se tratavam até com um certo luxo.

⁶ Reproduzido de *Homens de outrora*, VI. Biblioteca de História Norte-Rio-grandense IV. Rio de Janeiro: Irmãos Pongetti Editores, 1941.

Naqueles tempos era costume de todos os fazendeiros abastados irem anualmente ao Recife fazer compras, de modo que daquela cidade traziam sempre as últimas novidades do vestuário.

As festas que se celebravam todos os anos, no Caicó, no mês de julho e no Acari em dezembro, eram muito concorridas e notadas pelo luxo e riqueza de trajes dos sertanejos. Em outras coisas, porém, os nossos antigos eram um pouco descuidados: a habitação e a mesa.

As casas tinham pouco conforto, e o passadio, muito substancial, era simples e servido sem o gosto e o requinte das sociedades cultas, apesar de serem comuns em algumas casas as baixelas de prata.

O padre Guerra,⁷ tendo sido eleito deputado geral em 1833, quando voltou do Rio de Janeiro, no ano seguinte, trouxe excelente mobília de jacarandá, um rico aparelho de jantar, copeiros adestrados aos costumes da Corte, e preparou a sua casa no Caicó com certo luxo e bom-gosto.

Entre as novidades que o Padre Guerra introduziu na sociedade caicoense, não foi menor a do charuto, que até então nem talvez de nome fosse conhecido.

Conta-se que, à volta do padre Guerra do Rio de Janeiro, foram visitá-lo dois amigos, cujos nomes a tradição não conservou.

O padre mandou servir-lhes o almoço e, no fim da refeição, depois de atacados, com a força de estômagos sertanejos, a carne assada, a galinha torrada, o queijo e outros quitutes da cozinha de um vigário rico que sabia tratar-se, o criado carioca apresentou aos hóspedes, numa rica salva de prata, dois magníficos charutos.

Os pobres matutos ficaram em dificuldades, porque desconheciam o manjar que, por apresentarem em bandeja de prata, não podia deixar de ser uma das iguarias finas do Rio de Janeiro. Convencidos de que se tratava de uma comedoria, forma com o charuto ao dente, porém não lhes soube bem o gosto. Recorreram, então ao expediente de cortá-lo miúdo e comê-lo com farinha seca.

Assim repletos com tão saborosa sobremesa, voltaram à sala de visitas, onde o padre, obsequioso, perguntou-lhes:

— Então, compadres, almoçaram bem?

— Muito bem, respondeu um deles, mas aquele doce seco que nos deram no fim era amargo demais. Só com farinha seca pudemos tragá-lo.

⁷ O padre Francisco de Brito Guerra (1777-1845), vigário colado ao Caicó (RN), em 1833 tomou assento na Câmara dos Deputados como suplente do deputado José Paulino de Almeida e Albuquerque. Eleito deputado geral (1834-1837), concorreu à vaga senatorial de Afonso de Albuquerque Maranhão, maio, sendo escolhido senador do Império pela Carta Imperial de 10 de junho de 1837, empossando-se a 12 de julho do mesmo ano. Foi o segundo senador pelo Rio Grande do Norte, no Império, e o único nascido na provincia que representava a Câmara Vitalícia.