

que no se me escapó un sólo concepto, una sola imagen, una frase siquiera. Cuando dijo Faure se halla en las precedentes líneas contenido, sin que en ellas se fuerza ni se añada el menor aserto. Asimismo lo ha reconocido el propio conferenciante, quien no contentó de haberlo reconocido de palabra esta mañana, en que á su regreso de viaje he tenido el gusto de traducirle las cartillas, por el correo de esta noche me ha remitido la carta que tradujo literalmente á continuación.

«Paris, á 3 de Agosto de 1909»

Compañero Salas Antón: Tengo un verdadero placer en manifestar á usted que ha sabido reproducir con la mayor fidelidad la conferencia que di sobre *mouvemento cooperativo* el día 23 de Julio en el teatro de Belleville. Le quedo reconocido por haberla de tal suerte traqueografiado y de que la reproduzca. Reciba usted mis cordiales afectos.— *Sebastián Faure*.

Ahora bien; los que han seguido con asiduidad nuestra propaganda, no hallarán nada nuevo en la conferencia de Faure, si se exceptúan la claridad de exposición, la facilidad de método y la galanura de la frase. Mas, cuanto á lo demás, se observará que, así por lo que toca á los conceptos que por lo que atañe á los puntos de vista, hace años que los cooperadores catalanes y baleares venimos coincidiendo con las verdades expuestas en la transcrita conferencia por el gran orador libertario francés. Y digo eso, no en desdoro suyo, sino para satisfacción nuestra y á fin de que los obreros, que aun se muestran en nuestra tierra indiferentes respecto de la cooperación, vean que hombres eminentes de la extrema izquierda sociológica coinciden en un todo con nuestro fecundo ideal.

Es absolutamente inútil pelear en renovación social alguna si previamente no se educa á los hombres para vivirla. Todo cuanto se aparte de esta verdad podrá conducir á un *«détournement»*, no conducirá á una verdadera revolución. Harto á menudo se rebaja el nombre augusto de revolución, confundiendo con un mero acto de fuerza, sin pensar en que puede haber grandes revoluciones sin derramamiento de sangre, como puede haber grandes carnicerías humanas sin que produzcan la menor revolución, cuando se determinan enormes retrocesos. Poco pueden esperar de la fuerza los que ansian el reinado de la razón. No son los puños, sino el cerebro, el corazón y la voluntad quienes nos abrierán las puertas de la tierra prometida; no es la dinámica de los músculos la que haya de engendrar el espíritu de justicia entre los hombres. Así en lo pasado, como en lo presente, y en lo porvenir ¡ay de los débiles cuando han de sufrir la ley de los fuertes!

Paris 3 de Agosto de 1909.

LOS MEJORES ALIMENTOS

POR EL DR. Z.

Clasificación de los alimentos.—La carne.—Los huevos.—El trigo.—La patata.—El azúcar.—El chocolate.—El café y el té.—El vino.—Panificación del vino negro y puro.—La cerveza.—El tabaco.—La sal.—¿Queréis comer mejor?—Alimento completo.

Por muy modificados que llegen los alimentos á nuestra mesa, siempre es posible reducirlos á tres órdenes ó grupos: animal, vegetal y mineral.

Alimentos de origen animal: Carne, huevos, leche, quesos, moluscos y crustáceos.

Alimentos de origen vegetal: Cereales; legumbres, raíces féculentas y frutas.

Alimentos de origen mineral: Agua, sal, fosfato de cal, hierro, etc.

De cada uno de estos tres grupos, vamos á dar una reseña gráfico-estadística de los productos que tienen puesto de honor en la mesa mundial, ó sea de los productos alimenticios que más se consumen en los países civilizados.

La carne.—La alimentación de los pueblos bajo el punto de vista carnívoro, ofrece notable diferencia.

A la cabeza de las naciones devoradoras de carne, fi-

guran los Estados Unidos, con un promedio anual de 67 kilogramos por habitante, ó sea unos cinco millones de toneladas de carnes diversas. En esta cifra colosal entran 2.265 millones de kilogramos de carne de bovino; 2.812 millones de kilogramos de carne de cerdo; 562 millones de carne de oveja.

La Gran Bretaña ocupa el segundo lugar con un término medio de 45 kilogramos de carne por persona, cuya menor parte corresponde á los irlandeses, gente que come menos carne que los españoles, á los cuales corresponde en la estadística un consumo anual de 30 kilogramos de carne por individuo.

Los huevos.—Á la vez que gran consumidor de carne, el norteamericano es también muy aficionado á los huevos, pues consume anualmente 133. El canadiense, con 90. En España, aunque no hay datos muy completos, parece ser que el consumo medio es el de 17 huevos por habitante.

El trigo.—El trigo es indudablemente el producto vegetal de más importancia en el mundo, no precisamente por el pan que se come, sino por las otras aplicaciones que del trigo se hacen, como la fabricación de pastas, bizcochos, féculas, almidones ceba de ganados y aves de corral, etc.

Por lo que se refiere al consumo de este cereal, Francia encabeza la lista con 212 kilogramos por habitante, lo que supone 109 millones de hectólitros.

La patata.—El puesto de honor en el agape mundial, corresponde indudablemente á la patata, tubérculo de fácil y abundante producción que necesita tan pocos preparativos para estar en disposición de comerse.

La cosecha anual de patatas en todo el mundo se calcula en 1.451 millones de hectólitros, mientras que la producción de trigo sólo alcanza 380 millones de hectólitros. La de centeno, 582, y la de cebada 272.

Para tener idea de la importancia que hoy día alcanza el cultivo de la patata en Europa, basta decir que Inglaterra produce 7 millones de toneladas, y, sin embargo, necesita acudir á otros países para completar la cantidad necesaria á su consumo.

Irlanda es la que consume más patatas, 664 kilogramos por habitante. Como que en este país es el verdadero pan de los pobres.

Segue á continuación Alemania, con el respetable guarismo de 579 kilogramos. En este país la octava parte de terreno está sembrado de patatas; pero no todas las que se cosechan se destinan á la alimentación. Las otras están destinadas á la industria, y de ellas se extrae almidón, glucosa, harina, dextrina, azúcar y sobre todo, alcohol de patata.

El arroz.—Notables diferencias se observan también en el consumo del arroz.

La Gran Bretaña, absorbe 16 millones de kilogramos, es decir, 4 kilogramos por persona, mientras que al español le basta con dos. El mayor consumo se hace en la sola provincia Indo-inglesa de Bombay, donde cada habitante necesita 248 kilogramos de arroz para su consumo anual; es decir, 4.500 millones para la provincia entera.

El azúcar.—La superioridad física de la raza anglo-sajona sobre la raza latina, deberíase sencillamente, según ciertos autores, á que el consumo anual de azúcares, es de 44 kilogramos por persona en Inglaterra, mientras que en Francia y España, es tan sólo de 17 y 8, respectivamente.

En los Estados Unidos, cuyos habitantes tienen fama de golosos, el promedio por cabeza no alcanza más que á 32 kilogramos.

Alemania, que de algún tiempo acá ha dado gigantescos pasos en la producción del azúcar de remolacha, conserva una mínima cantidad del producto para su uso, pues se satisface con 14 kilogramos por cada persona, siendo su total de consumo de 436 millones de kilogramos.

El chocolate.—La producción mundial del cacao, viene á ser por término medio de 146 552 toneladas.

Los principales países productores fueron el Ecuador, Brasil, Venezuela, Colombia y las Antillas. El consumo del cacao llegó en el mismo año á 147 802 toneladas, y de esta cantidad le corresponden á España 5 611.

El café y el té.—Holanda y Bélgica son los países donde se toma más café, así como en Inglaterra, etc. Pero la estadística se refiere al café puro. Una nueva industria agrícola es la del café de higos secos tostados y después molidos. Tiene gran fuerza y color, es menos excitante que el café puro, y se puede servir solo. Su principal mercado es Alemania y Austria, donde se elabora con higos que se dan