

LES PATATES EN L'ALIMENTACIÓ HUMANA

La disminució de les quantitats de patates disponibles en alguns mercats de Catalunya ha posat de relleu tot el paper que representen en la nostra alimentació habitual.

pel Dr. A. F.
DE PARADELL

La patata, procedent d'Amèrica i importada a Europa el segle XVI, és, en efecte, el prototipus dels tubèrculs comestibles que desenrotllats sota terra contenen gran quantitat de matèries amilàcies, així com sals de potassi, clorurs, fosfats i indicis de greixos i albumina.

En temps de guerra la patata pot passar a ésser l'aliment hidrocarbonat per excel·lència. Sort en tingueren molts països durant la guerra europea, que substituïa el pa, i fins altres aliments, per bé que, mancant-li a aquest tubèrcul principis nitrogenats, produïa gran debilitat orgànica als qui les menjaven gairebé com a únic aliment.

Pot substituir perfectament el pa, no sols pel seu gran poder nutritiu, sino també pel seu preu, a l'abast de tothom, gràcies a la gran extensió del seu cultiu. No en va se l'anomena "el pa dels pobres".

Són innombrables les formes de menjar-les: bullides i adobades amb alguna substància grassa, com oli, llard o ou, són un excel·lent aliment. Guisades o fregides són més nutritives, però menys fàcilment digeribles. En forma de puré, soles o barrejades amb ceba, carbassó, mongetes tendres, pastanagues, etc., es digereixen molt fàcilment i s'assimilen sense gaire esforç digestiu en el seu 90 a 96 %; és la forma més adequada per als convalescents, infants o delicats de l'estómac.

Per aquestes raons, en el número anterior d'HIGIA posàvem en el nostre menú tipus de campanya una quantitat considerable de patates, quelcom més que altres autors, que recomanen més quantitat de pa. Però és que les patates tenen millors condicions de conservació que el pa i s'adapten a molts més usos. Que manquin patates a la reraguarda no té importància si hi ha pa suficient; per això aplaudiríem al Consell de Proveïments que, malgrat l'abun-

