

# HIGIA

## a la cuinera



La carn crua és, en diversos aspectes, preferible a la carn cuïta. Si la cocció té l'avantatge d'aromatitzar la carn i destruir gran nombre de paràsits que pot contenir, té, per contra, el defecte de coagular les albumines, que les torna més difícilment digeribles, i ensems destruir ferments naturals que faciliten la digestió. Heger ha demostrat que, en igualtat de condicions, la carn crua és absorbida en la proporció d'un 95 per 100, mentre que la cuïta no ho és més que en un 90 per 100. La carn crua és la carn que convé als estòmacs delicats, als tuberculosos a qui es vol sobrealimentar i a certs infants que sofreixen trastorns digestius. La millor carn per a menjar crua és la de moltó; la majoria de les altres poden contenir paràsits: la de bou i de vedella pot tenir ous de *tènia*; la de porc, triquina o *tènia solium*, i la de cavall, el *muermo*.

El Dr. M. de Fleury recomana per als intel·lectuals el següent menü:

**Esmorzar:** 200 grams de café i llet. 2 bescurts amb mantega.

**Dinar:** Un poc cuït. 100 a 125 grams de carn de bou, de molta, de vedella o pollastre, o la brasa o rostida, sense salsa. Pot substituir-se per un plat de peix (llenguado, lluç, truita de riu, nero).

Uns 200 grams de llegum verd.

Un lacticini (crema, flam, nata, etc.).

Dos o tres bescurts.

**Sopar:** Sopa de pastes, magre o grassa.

Pastes alimentaries o llegums secs en pure o patates. Llegum verd.

Fruïta bullida o al forn.

Dos o tres bescurts amb mantega.

Els condiments són útils per a canviar el gust dels aliments i ensems per a excitar la gana; però compte a abusar d'ells, perquè llurs efectes excitants s'esgoten molt aviat, i en necessitar més quantitat per a obtenir els mateixos efectes es fan fortament irritants per al tub digestiu.

El cèlebre gastrònom Brillat-Sabarin digué que el plaer en el menjar és fisiològicament indispensable per a digerir bé. Els estudis de Pawlow, el cèlebre fisiòleg rus, han confirmat de forma absoluta les asseveracions de Brillat-Sabarin. Segons ha demostrat aquest fisiòleg, la vista, l'olor i fins el simple record dels menjars que agraden produeixen a l'estómac la secreció d'un suc ric en ferments. Tant és així, que es pot dir que un aliment desitjat és ja mig digerit.

Una taula ben parada, neta, embolcallada per una atmosfera d'aromes suculentes, no sols obre la gana,

sinó que afavoreix la digestió. En canvi, una taula mal parada, bruta, amb olors desagradables i un aspecte poc atractiu dels menjars, fa marxar la gana i dificulta la digestió. No perdonar res per a fer agradables i apetitosos els plats de la taula.

Cal beure tot menjant, però poc i en petits glops. Si es beu massa, es dilueix el suc gàstric i no sols es dificulta la digestió, sinó que s'engrandeix massa l'estómac i en pot venir una dilatació permanent.

En canvi, les begudes fora de les hores de menjar, sobretot en dejú, no tenen cap inconvenient. Travessen ràpidament l'estómac, sense romandre-hi gairebé gens, i s'eliminen molt més de pressa per l'orina, que no les ingerides durant el menjar, com Labbé ha demostrat plenament.

Moren cada dia milers d'homes per indigestió crònica, i molt pocs per inanició. — **Heckel**.

Els obrers que es dediquen a treballs pesats, sobretot si es lleven molt de matí, cal que facin cinc àpats al dia. A més dels tres habituals, un a mig matí i un a mitja tarda.

En general, des que l'art culinari ha millorat, l'home menja dues vegades més del que la naturalesa li dicta. — **Franklin**.

Els ous causen sovint trastorns, perquè es descomponen més fàcilment del que hom creu. Adhuc els ous frescos estan a voltes contaminats per gèrmens que han penetrat per l'oviducte abans de formar-se la closca calcària. En aquest sentit són preferibles els ous de gallina als d'ànec.

Els grans ventres acompanyen els cervells magres. — **Shakespeare**.

Els rovells d'ou que tornen a vendre els industrials que sols aprofiten les clares són perillosos, perquè s'infecten fàcilment i s'al·teren. Els rovells d'ou d'origen asiàtic que es barregen amb antiseptics, i que molts pastissers els utilitzen, tot i estar destinats sols a usos industrials, produeixen de vegades accidents d'importància. No usar-los en la reposteria familiar.

Si els aliments habituals no fossin excitants, l'obesitat alimentària no existiria. — **Williams**.