

# Els llegums en l'alimentació

Pel Dr. SALVADOR MOREL

D'entre tots els productes que la pròdiga Natura ens proveeix per a la nostra normal alimentació és incontestable que els llegums són els de més valor, no sols per la quantitat de calories que subvenen al fogar orgànic, sino per llur transcendental influència en el desenvolupament i evolució de l'organisme.

Deuen llur valor nutritiu a llur riquesa en substàncies proteiques, fécules, sals d'àcids orgànics i bases alcalines o alcalino-tèrries, a més de la cellulosa tan necessària per al normal funcionament dels intestins, i el fòsfor contingut en llurs nucleïnes i lecitines, imprescindibles al sistema nerviós, sobre el qual actuen com a tònic i reconstituents de primer ordre.

En els moments presents, en què la conservació d'aliments en el front o la rera-guarda pot ésser de capital importància per a satisfer la més prementera de les necessitats de l'home, són els llegums els aliments que hauran de complir llur gran paper, no sols per la facilitat de llur conservació, sino també per les relativament poques exigències de llur conreu i l'abundància que pot produir-ne el sòl de Catalunya.

El valor nutritiu integral dels llegums secs (mongetes, llenties, faves, pèsols, cigrons, etc.), per les grans quantitats que posseeixen de principis hidrocarbonats i albuminoides, el palesa Engel en anomenar-los "aliments complets de primer ordre", posat que són un veritable material de reserva per al creixement i desenvolupament orgànic. Alguns, com les llenties, mongetes i faves, contenen una notable proporció de ferro assimilable, que enriqueix la sang augmentant la quantitat del seus glòbuls roigs; un quilo de llenties conté el mateix percentatge d'albumines, sals minerals o hidrocarbonats que un quilo de carn i un quilo de pa reunits.

La immensa majoria de llegums, per llur quantitat de cellulosa són inatacables en llur estat natural pels suc digestius; per això cal coure'ls després d'hidratar-los convenientment, perdent així llur embolcall cel·lulòsic i fent possible l'assimilació de llurs matèries proteiques representades per lleguminoses i llurs nucleïnes fosfatades o lecitines. La cocció transforma també llurs matèries amilàcies en amilodextrines més fàcilment digeribles; fa també absorbible en part llur cellulosa, deixant, però, abundants residus que exciten el peristaltisme intestinal. Cal tenir present, en coure els llegums, que si es fa amb aigües massa calcàries, llur legúmina (espècie de caseïna vegetal) forma sals insolubles amb el calci i el magnesi de l'aigua, endurent-los i resultant més indigestes, per la qual cosa és convenient d'afegir a l'aigua de cocció una petita quantitat de carbonat de sosa o utilitzar algun dels aparells descalcificadors d'aigües corrents.

Tot amb tot, per als infants, malalts, convalescents, ancians i persones delicades d'estómac és necessari separar la cellulosa que contenen els llegums passant-los pel colador després de cuits, o bé prenent-los com a purés preparats per endavant en forma de farina sola o barrejada amb cereals, fosfats, vitamines, sucres, etc., formant barreges molt nutritives i perfectament digeribles, molt útils tan per als malalts com per als que estan bons. Modernament s'han introduït en el mercat i han pres gran increment en tots els països els comprimits o cubets amb extrems concentrats de lleguminoses, carn, greixos i adobs, que serveixen per a la preparació gairebé instantània de sopes i brous molt nutritius, etc. La preparació en gran escala d'aquests brous condensats per a l'obtenció extemporània de brous i sopes té durant la guerra una importància cabdal, com a reservori, sobretot al front, d'aliments de valor incalculable.

La digestibilitat dels llegums està en relació amb la forma de coure'ls. En general, és millor posar-los abans en remull, si bé cal vigilar, sobretot a l'estiu, que tenint-los-hi massa temps no comencin a germinar, perquè aleshores sofreix alteració la substància del llegum. Si són de l'any i de bona qualitat, serà suficient per a llur cocció posar-los en un recipient amb aigua freda, escalfant lentament fins a bullir; treure l'escuma i afegir les herbes i condiments habituals per a seguir bullint lentament.

Per als infants sobretot té una gran importància la dieta de llegums, posat que aporta a llurs tendres organismes grans quantitats de sals minerals, hidrocarbonats, substàncies proteiques i vitamines, tan necessàries per a afavorir el desenvolupament de l'esquelet, prevenint el raquitisme y evitant, amb el ferro aportat, les anèmies tan freqüents en la infància. Si hom acostuma els infants a prendre substàncies lleguminoses durant el període del desllestament, s'evitaran molts inconvenients sempre desagradables per a la mare i l'infant. Llur delicat estómac va acostumant-se a poc a poc a l'alimentació definitiva, de la qual les farines de llegums en són com si diguessim les que faciliten el pas; així s'evitaran moltes putrefaccions intestinals amb trastorns digestius, pèrdua de pes, hiponutrició amb les seves desagradables conseqüències, especialment el raquitisme i l'espasmofília.

Per totes aquestes raons convindria, si no volem agreujar el paorós problema de l'abastament, impulsar les grans zones de cultiu de la nostra terra, perquè dediquessin si és possible major extensió de terreny a la producció de llegums, que són els més preciosos aliments de guerra.

