

HIGIA

a la
cuinera



La sobrealimentació és causa d'un gran nombre de malalties: dispèpsia, gota, diabetis, litiasis, obesitat, hipertensió, etc., o sia tot aquell conjunt de malalties que es reuneixen ja sia en l'individu o en una família sota el nom de "diàtesi artrítica". Els primers símptomes de l'excés d'alimentació són embotiment i pesadesa al ventre, que es presenten després de menjar. Restrenyiment i dilatació del budell gros. El fetge s'engruixa. Ve somnolència després de menjar, insomnis, desvaris, migranya, excitació, neurastènia, etc. L'únic tractament possible és retornar l'alimentació al seu nivell normal.

★

En la vida casolana habitual la dona ha de menjar menys que l'home si no vol engreixar-se massa, posat que el treball habitual de la dona requereix molt menys despendiment d'energia. En canvi, quan la dona treballa exactament igual que l'home, com succeeix ara en molts llocs, no hi ha cap raó que aboni el punt de vista dels autors antics que sostenien que sempre la dona necessita menys aliments que l'home.

★

No poden menjar maduixes els dispèptics ni els predisposats a urticària o a l'eczema.

★

El millor vinagre és el de vi, produït per la fermentació d'aquest sota la influència del "Micodeerma aceti". Conté de 40 a 60 grams d'àcid acètic cristallitzable, per litre.

★

Per als gotosos y reumàtics el millor amaniment per a verdures crues o cuites és el suc de llimona.

★

Els llegums són essencials a l'alimentació. Aporten a l'organisme gran quantitat de matèries minerals; augmenten el volum de les matèries intestinals i alivien el restrenyiment. Els llegums secs són els més rics en albumines i fècules (pèsols, mongetes, llenties, faves, etc.) i tenen un valor nutritiu extraordinari, essent molt fàcilment assimilables. Són un dels aliments més preciosos per als exèrcits en el front. Especialment els verds no poden mancar mai a l'alimentació, atès que llur absència produeix l'escorbut.

★

Una fórmula excellent per a brou vegetal és la següent: Es posen al foc en dos litres d'aigua una cullerada de blat de moro, blat, civada, sègol i ordi, tot trinxat. Fer-ho bullir sense tancar fins que quedi reduït a mig litre; filtrar amb mussolina. És bastant nutritiu, degut a les substàncies albuminoïdes, amilàcies, sals, productes fosfatats, etc. Conté

també lecitines, que són molt útils per el creixement, i fan grans serveis als nens i convalescents. Segons Gautier un decuit de 30 grams de civada o blat en un litre d'aigua, havent bullit una a dues hores i filtrat, conté per litre d'11 a 14 centígrams de fòsfor total, dels quals de 7 a 9 centígrams són fòsfor orgànic i assimilable.

★

L'aigua d'arròs és astringent; la de civada, laxant.

★

En els temps actuals, un bon substitut del pa de blat és el pa o pastissos de farina de blat de moro, d'ús tan estès a l'Amèrica del Sud. Entre els nostres pagesos, molts el prefereixen al de blat.

★

Els formatges frescos són, en general, fàcilment digeribles i estimulen les secrecions digestives; són molt rics en elements nutritius. En canvi, els fermentats i durs són més difícilment digeribles. Uns i altres poden fins a cert punt substituir la carn en l'alimentació. Formatge i pa formen un aliment complet.

★

Les tisanes *estimulants* de les quals hom pot fer ús són les següents: cafè, te, mate, absenta, canyella, marduix, fulles de tarongina, rel de fonoll.

★

L'aigua de civada es prepara com segueix: Es renten bé dos grapats de civada perlada. Després es bull dues hores en un litre d'aigua i es filtra a través d'una mussolina. Es posa en un pot que contingui 400 grams de sucre i una pell de llimona. S'afegeix el suc de quatre llimones i es deixa refredar.

★

És molt util en totes les èpoques sotmetre's a cures de desintoxicació periodiques, i més encara avui que a l'alimentació més o menys sofisticada de la ciutat s'hi afegeix un gran excés de treball sedentari. Aquestes cures es fan de molt diversa manera, segons les èpoques i segons les persones, i, naturalment, segons els països. Llur importància com a purificadors corporals la palesen gairebé totes les religions, que les estableixen de faisó obligatòria. En el nostre país i en la present època, una excellent cura d'aquesta naturalesa consisteix a menjar durant un dia sencer cada setmana solament taronges, acompanyades de dos litres d'aigua alcalina mineral (Vichy, Vilajuïga, etc.), o bé preparada amb les sals litíniques d'ús tan habitual arreu. És convenient d'escollir per a fer aquesta cura un dia de la setmana que hom no tingui massa ocupacions i es pugui dedicar bastant al repos.