

HIGIENA

a la cuinera



La carn congelada, alimenta més que la fresca, per la rac que ha perdut una part de l'aigua que contenia abans de congelar-se.



En general es diu que l'home ha de menjar més quan més quilos pesa, i d'acord amb aquest principi s'han vingut calculant els plans d'alimentació a base de multiplicar un cert nombre de calories pels quilos que pesa l'interessat. Pct admetre's aquesta forma de calcular el que necessita cadascú, fent alguna salvetat important: la quantitat de calories a menjar, és proporcional al pes, **sempre que el pes sigui normal o subnormal**, és a dir, proper al normal en 5 a 10 quilos, acceptant com pes normal els centímetres que sobrepassen del metre per a l'home, i rebaixant 2 a 4 aquesta xifra per a la dona. Per a una talla de 1'70 m., per exemple, ha de menjar més un home que pesi 75 quilos, que no pas un que en pesi 65. Però aquesta proporcionalitat directa es perd per als pesos que s'aparten en excés o defecte del pes normal, fent-se indirecta. **A partir del pes subnormal, cal menjar menys quants més quilos, i més quants menys se'n pesin en relació al normal.** Si per a un home de 1'65 m. de talla es poden calcular a l'entorn de 45 calories per quilo de pes, si aquest esta comprès entre 60 i 70 quilos, en el cas d'arribar a 90 quilos, la seva ració és suficient que compregui de 35 a 40 calories. I si pesa més, 30 a 35. A l'inrevés, si pesa 50 quilos, per exemple, haurà de menjar més de 45 calories.



En els temps actuals de restricció, s'ha de combatre el perjudici que si hom no sent l'estómac ben ple després de menjar, es troba dèbil. Son molts els arguments que es podrien esgrimir contra aquest nefast perjudici, molt més estes del que sembla. Serà prou el dir que la sensació d'estómac inflat que molts cerquen després de menjar, és una sensació totalment anormal, o bé provocada per un àpat excessiu: l'acte d'afluixar-se els pantalanos després de menjar, la majoria de vegades és indicatiu d'alguna anomalia secretora o motora de l'estómac, sovint provocada per l'hàbit de menjar massa. D'altra banda, la sensació d'estar satisfeta la gana, esta exposada, com tots els instints, a freqüents perversions. El costum de menjar molt, allarga progressivament el dintell en que hom percebeix la sensació de sacietat, completament a espalles de les veritables necessitats organiques, i sovint en contra d'aquestes mateixes necessitats, provocant l'aparició de la majoria de les malalties anomenades de la nutrició (obesitat, gota, diabetis, etc.). Les malalties d'aquest grup guarides durant la guerra eu-

ropea, en són un bon testimoni. Podem dir als que sostenen aquell prejudici, que la «fortalesa» que senten quan mengen molt, es deu solament a l'acció excitant que produeix el menjar excessivament, no a les calories ingerides.



Alguns diuen que les avellanes, cacauets i altres fruits oleaginosos, són «calents» i per consegüent indigestos. En dir «calents» es refereixen a un efecte hiperemiant i irritatiu sobre les mucoses digestives.

Es cert que aquests fruits no són els més digeribles. Però tampoc no es pot afirmar que siguin indigestos. Al contrari, menjats a dosis moderades per les persones sanes, són aliments excel·lents, i d'un valor nutritiu global extraordinari. N'hi ha prou en dir que la seva condició de «calents» és deguda precisament a ésser aliments poderosíssims, **els de més valor nutritiu que es coneixen**, després de les grasses pures i dels extrems alimentaris. No hi ha dubte que si es mengen d'una vegada mitja lliura d'avellanes (pesades sense les clofelles), produiran una irritació intestinal; però encara és menys dubtós que igualment la produirà si es menja d'una vegada algun dels seus equivalents calorics, com és, per exemple, dues lliures de llom de vedella. Per això cal menjar-los a dosis petites, ben mastegats i barrejats amb els altres aliments. Així no faran mai mal, ni es podran titllar de calents en el sentit vulgar d'aquest qualificatiu, sinó més aviat dels aliments més poderosos coneguts. Si a més es té la precaució de no menjar-los cada dia, sinó alternant-los amb altres aliments, la tolerancia s'estén àdhuc a les persones quelcom delicades d'estómac.



Les castanyes son un aliment de valor considerable al nostre país, per la seva gran producció i economia. Les castanyes fresques valen 194 calories per 100 grams. Es un gran aliment hidrocarbonat, substitutiu de tots els aliments hidrocarbonats (patates, farines, dolços, etc.) i més digerible que el pa i la majoria dels cereals. La castanya pot menjar-se crua, bullida, en guisats, en pastisseria, en pa, etc. En diverses regions de França i Itàlia son les castanyes un dels principals aliments. La famosa **polenta** dels corsos, no és més que farina de castanyes.



Les panses són un altre aliment hidrocarbonat que conté a prop de 300 calories per 100 grams. Es una de les fruites més digeribles que es coneixen, i el mateix es poden menjar crues que bullides, que en guisats, en pastisseria, etc.