

Nuestra alimentación en tiempos de escasez

Alimentos de valor especial

MOSTO DE UVA

Es el zumo simple de uva sin fermentar, acondicionado para su conservación.

Como alimento «dinamógeno» es preferible al vino, producto de la fermentación del mosto, por cuanto permite la ingestión de dosis mayores, sin producir aún a dosis altas ningún daño al organismo. La combustión del azúcar que contiene, es inmediata, tomado a reducidas dosis, por lo cual se nota ya un aumento de energía, o una disminución del cansancio a los pocos minutos de su ingestión. A su acción, puede llamársele propiamente estimulante, al revés del vino, que es más bien excitante.

El valor del mosto como energético, es variable según los países, los terrenos, la calidad de la uva, exactamente a como ocurre con el vino, que alcanza tan diversa graduación. Su contenido en azúcar, varía del 7 u 8 al 20 %.

La ingestión de una copita de mosto cada 10 a 15 minutos, permite un trabajo físico sorprendente, igual o mayor al que hemos indicado al hablar del azúcar.

En nuestro país empieza ya a fabricarse en gran escala. Lástima que todavía se vende a precios excesivamente elevados, poco de acuerdo con la baratura de las primeras materias, y también en relación al precio del vino, que reclama mayor número de manipulaciones. No hay duda que llegará un día que se cotizará a precio igual o análogo al vino fermentado, y entonces, no sólo entrará en la alimentación como uno de los factores más saludables, sino que disminuirá seguramente una gran porción de los estragos del alcoholismo.

Entretanto, debemos considerarlo como uno de los mejores —casi nos atreveríamos a decir el mejor— de los alimentos estimulantes y reparadores para el soldado en campaña, y para el individuo sometido a trabajo físico intenso, o aún moderado.

PASAS

Alimento hidrocarbonado que contiene por 100 gramos 296 calorías.

Su composición por 100 gramos es como sigue: albúminas, 2'47 gramos; grasas, 0'59; e hidrocarbonados, 70'95 gramos.

SOJA

Uno de los alimentos más ricos en albuminoides, la soja podría prestar servicios de inmenso valor en toda época en que no abunden la carne, el pescado y los huevos. Posee, en efecto, más albúmina que ninguno de esos alimentos.

Se cultiva especialmente la soja en China y Japón, constituyendo verdaderamente la leguminosa del Asia Oriental, cuyo principal centro de cultivo es la Manchuria.

En 1880 pasó su cultivo a los E. E. U. U. y actualmente va ganando mucho terreno en Europa, siendo España uno de los países que se preocupan más del mismo. Lástima que este cultivo no haya llegado todavía a la altura que otras leguminosas (judías, guisantes, habas, etc.), más pobres en albuminoides, aunque más ricos en hidrocarbonados.

La composición promedia de la harina dispuesta para el uso es como sigue: albuminoides, 48 gramos; grasas, 2 a 4 gramos e hidrocarbonados, 32 gramos por cien. Su pobreza en este último principio la hace particularmente recomendable para los diabéticos, debiendo algo a esa circunstancia su auge entre nosotros, por la importancia que tiene en la dietética de esos enfermos.

Se puede comer hervida como las judías secas, para lo cual precisa dejarlas en agua hasta que queden sin la cutícula, y luego dejarlas hirviendo unas 4 horas, pues es una de las leguminosas más difíciles de cocer.

Es preferible tomarlas en puré.

Los chinos, japoneses, annamitas, etc., preparan con la soja licores, condimentos, pan, etc.



(1) Fragmento del capítulo «Alimentos de valor especial» del libro del Dr. J. Noguier-Moré «Nuestra alimentación en tiempos de escasez», publicado por «Biblioteca HIGIA».