

HIGIENA

a la cuinera



El gel natural que s'extreu dels llocs glaçats, pot utilitzar-se en la confecció de barreges refrigerants, mai directament per a refrescar les begudes. Sempre està més o menys barrejat amb matèria orgànica i microbis, que poden produir les més variades malalties. En canvi, el gel artificial, sobretot el fabricat en manantials d'aigües reconegudes estèrils, pot usar-se per regla general impunement, sobretot si hom té la precaució d'utilitzar per al refrescament directe de les begudes, la part perifèrica de les barres, atès que els microbis i matèria orgànica ocupen sempre a part central, la qual es podrà utilitzar per al refrigerament indirecte d'aliments o de begudes. De totes formes, sempre és més recomanable la refrigeració indirecta.



Mai no és convenient, ni a l'obrer ni a l'empleat d'oficina, sortir al matí de casa sense menjar quelcom. Es completament il·lògic i perjudicial enfrontar-se amb el fred del carrer a l'hivern, o amb el treball en tot temps sense haver introduït aliments a l'estómac, la qual cosa obliga l'organisme a cremar les seves reserves.



En general, el treballador intel·lectual ha de menjar tres vegades al dia. L'obrer manual, és precís que mengi quatre vegades al dia, i el mateix pot dir-se de les criatures en via de creixement.



«Carn ben mastegada, ja està mig digerida» (Proverbi antic).



Perquè el valor calòric dels aliments sigui ben aprofitat, cal que la digestió sigui perfecta. Una condició important és la temperatura apropiada dels aliments. És un mal costum beure massa líquids gelats durant els menjars, puix que pertorben extraordinàriament la digestió. Tampoc no són recomanables en general els aliments molt calents: Si passen de 50°, exciten l'estómac i el congestionen i irriuen, podent a la llarga produir lesions greus. En general, convé que els aliments siguin a temperatures, essent una excel·lent mesura prendre un petit plat de sopa calenta abans dels menjars, i una tisana en acabar.



«Per a conservar la salut, el mitjà més segur és un bon règim alimentari.» — **Cornaro**.



L'arròs i els llegums, poden substituir-se per patates, naps, pastanaques, cols, sèmola, ordi perlat, castanyes,

conserves de llegums, fruites fresques o seques, farina de blat, de blatdemoro o de llegums secs, pastes alimentàries o formatge.



En temps d'epidèmia de tifus, no menjar ostres, que són els principals vehicles dels bacils tifòdics. Es contaminen molt fàcilment, sigui perquè el parc de cria està a prop d'alguna cloaca, sigui perquè molts venedors les posen per a conservar-se en aigua contaminada. Degut a aquesta forma d'infecció, no són rars els casos d'epidèmia familiar que de moment no transcendex fora de la família. Són precisament casos d'extrema gravetat generalment, perquè als gèrmens d'Eberth productors d'aquesta febre, acompanyen altres que, com el productori del paratífus, ajuden a l'obra patògena d'aquell. Gairebé el mateix es pot dir de les petxines.



Especialment a l'estiu, la immensa majoria de diarrees que sofreixen els infants, són produïdes per llet tòxica o infectada.



El vegetarianisme el va fundar Buda, creient en la metempsicosi.



Contràriament al que acostumem, l'esmorzar hauria d'ésser un àpat molt reconfortant, a base de llet, pa, mantega, mel, confitures, un ou i una a dues fruites fresques o bé panses o prunes seques. Abstenir-se de menjar sopes, que és un aliment pobre i enganyador per la gran quantitat d'aigua que introdueix a l'estómac. No prendre tampoc cafè, posat que després de la dormida el sistema nerviós no té cap necessitat d'excitants. No beure tampoc vi, per la mateixa raó.



El cafè és un excellent tònic per al cor i un bon diurètic; és un excitant preciós per a les funcions intel·lectuals i un estimulador de l'energia muscular i nerviosa, però cal que es prengui sempre en poca quantitat cada vegada, de forma semblant a com el prenen els brasilenys. En general, no causa perjudici a les persones normals una tassa de cafè després de dinar, especialment quan s'acostuma, com a la nostra terra, que és el dinar l'àpat en què es menja més. Cal abstenir-se sempre de prendre'n fora de les hores de menjar, i sobretot al vespre, per tal d'evitar excitacions que, si no priven de dormir, fan la dormida menys profitosa. És convenient, per a evitar que causi perjudici el cafè, desembarassar-lo de les grans torrades (cereals, cigrons, glans, etc.) amb què solen falsificar-lo.