

SEBASTIA GRAU.—P. — Què és el gluten? El pa corrent es pot substituir pel pa de gluten?

R. — El gluten consisteix en una massa morena o gris-morena, enganxosa, formada especialment per les substàncies que es deriven d'amassar la farina de blat amb aigua, i separant després mitjançant el rentat amb aigua, la fècula. Això pel que pertoca a la farina de blat; les altres farines de cereals també poden donar gluten, però mitjançant altres tractaments. Calentat el gluten així obtingut, a l'estufa, es converteix en una substància còrnica i trencadissa, que ha perdut la propietat de fer-se plàstica amb la humitat, enganxant-se fortament als cossos amb els quals es posa en contacte. Els glutens d'altres cereals no tenen aquesta propietat adhesiva, i es trenquen a petits trossos així que es tracten a l'estufa. Aquestes propietats del gluten que acabem d'esmentar són les que comuniquen a la farina de blat les qualitats conegudes per a la panificació, que fan que sigui la millor farina per aquest ús. El gluten serveix, en efecte, com matèria adhesiva per a retenir les partícules de fècula, retenint també les bombolles de gas carbònic i de vapor d'aigua que es formen en la fermentació panària i en la cocció al forn respectivament, i que tornen esponjós el pa. El gluten no és un compost químic ni molt menys: en la major part està format d'aluminoides, però demés conté indicis de fècula, colestera, cel·lulosa, matèria grassa i una petita quantitat de substàncies minerals. No és soluble en l'aigua comú ni en l'alcohol ni en l'èter; és, en canvi, soluble en l'aigua destil·lada (en part), i en els àlcals i àcids diluïts. La proporció en què el gluten està contingut en el blat, varia segons les menes de blat i els països: pot variar de 8 a 15 %, per bé que en casos molt especials està en bastant més proporció. Tampoc no té sempre la mateixa composició, considerant-se que la qualitat del blat depèn en molt de la quantitat i de la qualitat del gluten que conté. Sembla també que la farina procedent del centre del gra de blat conté menys gluten que la procedent de les capes perifèriques. Les substàncies albuminoïdes que formen la major part de la massa del gluten són especialment dues: la gliadina i la glutenina; la primera forma una espècie de xarxa que reté la glutenina. L'altra component d'importància del gluten són les sals minerals, que serveixen com electròlits, els quals a la vegada són els generadors de les propietats col·loïdals de la pasta. Aquesta qualitat influeix naturalment sobre la propietat del gluten de retenir l'aigua, o sigui la seva capacitat d'hidratació. Aquesta capacitat es mesura mitjançant la pesada del gluten així que s'extreu en comparació amb el pes que té una vegada sec: sol ésser la relació 3:1, el qual vol dir que el gluten té dues vegades el seu pes d'aigua. Si hom vol saber la quantitat de gluten que conté la farina, se n'amassen 30 grams en 12 a 15 centímetres cúbics d'aigua, i es deixa la massa en repòs durant una hora. Després es continua amassant dessota un doll d'aigua, que s'emporta les partícules de fècula, procurant que l'aigua del rentat vagi a parar damunt un filtre de musselina, per tal de no perdre les partícules de gluten que s'emporti l'aigua. S'acaba amassant fortament el gluten entre els dits per tal d'extreure les últimes partícules de fècula. Es deixa tot seguit el gluten amassat en forma de bola dins de l'aigua durant una hora; es treu després i es malaxa entre els dits i s'eixuga amb un drap sec. Es pesa com està, i després d'assecada a l'estufa a 100° durant 24 hores. El gluten s'utilitza per a preparar pa, galetes i bescuits per als diabètics. No conté més que un 5 a 6 % de fècula. Al punt de vista de l'alimentació general no és aconsellable de cap forma substituir el pa corrent pel pa de gluten, de propietats nutritives globals marcadament inferiors al primer. Pot servir per a substituir durant algunes temporades, però mai com a cosa sistemàtica. Els diabètics el mengen perquè no poden menjar-se de l'altre, però en establir el metge un règim per a un diabètic, ja es té en compte suplir les deficiències del pa de gluten per altres components del règim.

★

ADELA S.—P. — Què cal fer per a evitar l'avortament?

R. — Consulti al seu metge o a un tocòleg. Gairebé sempre l'avortament no provocat és degut a alguna malaltia, la més important de les quals és la sífilis, o a alguna anomalia dels òrgans genitals, o fins anomalia psíquica, com caràcter extremadament impressionable, etc.

★

P. ALBESA.—P. — Són recomanables a tothom els banys freds?

R. — Com a regla general els banys freds solen produir grans avantatges a l'organisme, a condició que el facin **reaccionar**. Així són considerablement tònic especialment per al sistema nerviós, afavoreixen la circulació general i estimulen el reconvi respiratori i el metabolisme. Pels individus forts que no tinguin cap anomalia orgànica (especialment malalties de cor, circulació, respiratòries, etc.), són recomanables sense excepció i en totes les edats. Pels individus flacs, amb una debilitat orgànica qualsevol, sense que calgui interdir-los totalment convé el criteri del metge en cada cas particular, per a regular la reacció necessària.

★

H. B.—P. — A què és degut el suar molt?

R. — Generalment és degut a una gran abundància de glàndules sudorípares en determinades regions del cos. Altres a una veritable defensa de l'organisme per a eliminar residus tòxics, sigui per a una alimentació excessivament tòxica o bé per disminució de la funció eliminadora d'altres òrgans que prenen part en la depuració orgànica (ronyó, intestí, etc.). Altres casos es deuen a veritables malalties.

★

A. Bernhardt, S. Ladarria, J. Salardú, P. Font, D. Casalprim, J. Casacuberta, etc., etc. — Continuem rebent donatius destinats a la higiene del front. Molt prompte enviarem directament els que ens demanen, i la resta la lliurarem als organismes oficials perquè en facin la distribució.

★

PERLA NEGRA. — Vegi la secció «Higia a Eva».

★

J. S. A.—Rebut gir i anotem les subscripcions que ens tramet. Gràcies.

★

L. S. H., P. S., J. M., LL. S. R., P. N., W. A. M.—Renovem la tramesa del número 24 que suposem s'haurà extraviat a Correus.