

HIGIA

a la cuinera



Durant el temps d'abundància dels tomàquets, convé de preparar-ne en conserva per quan no abunda aquesta important deu vitamínica. Un procediment senzill consisteix en emplenar de polpa de tomàquet ampolles que es tapen hermèticament i es posen a bullir en una olla durant 10 minuts cobertes d'aigua. Al dia següent repetir l'ebullició en la mateixa forma. Un altre procediment pràctic consisteix en afegir a la polpa de tomàquet un gram d'àcid salicílic per quilogram.

★

Les patates és millor menjar-les cuites al vapor o en rescals, sense pelar. Bullides sense la pell, perden una certa quantitat de sals i albúmines.

★

Les fruites menjades abans de fer un àpat, actuen com a excellent aperitiu.

★

La sacarina, que tant s'està utilitzan, en lluita contra l'escassetat del sucre, no sembla que tingui cap efecte perjudicial en les dosis que habitualment s'utilitzen. Té un poder edulcorant 300 o 400 vegades més elevat que el sucre, per bé que no té cap valor nutritiu.

★

El vinagre cal utilitzar-lo amb molta moderació, puix retarda la digestió de les fècules.

★

Els abusos de l'alcohol, són tant més perjudicials quant més buit és l'estómac en el moment d'ingerir-lo i també quant més concentrada és la beguda alcohòlica. La dilució fins a cert punt variable segons la beguda, facilita l'aprofitament alimentari de la beguda alcohòlica.

★

La cervesa està composta d'aigua, alcohol, sucre, dextrina, proteïnes, glicerina, àcid carbònic, àcid làctic, i petites quantitats de sals magnèsiques, potàssiques, fosfòriques, etc.

★

La cervesa és molt lleugerament laxant.

★

Per a la utilització del cacau, sol torrar-se com el cafè. Però com més torrat està, més difícil és la seva digestió. Per això certes menes de bombons de luxe, que tenen punt de cacau molt torrat, són bastant indigestos.

★

Cal anar molt en compte amb la insuficiència de l'alimentació albuminoide, tan fàcil en aquests temps d'escassetat de carn, peix, ous. Si no hi ha aquests aliments substituir-los per albuminoides vegetals o altres d'animals: llenties, pastes per a sopa, arròs, pa torrat, cacau, faves seques, pèsols secs, ametlles, avellanes, nous, soja, formatge (dic el d'Halanda), peix de llauana (tunyina, sardina, llagostí, etc), peptona en pols, etc.

★

La mel és composta de glucosa, levulosa, sacarosa (en petita quantitat), àcids lliures, compostos aromàtics i colorants i algunes substàncies nitrogenades.

★

No convé mai de beure alcohol més que un gram per quilogram de pes, i degudament rebaixat.

★

La malta torrada és molt rica en àcid fosfòric.

★

El te verd no és igual al te negre. El te verd es fa amb les primeres fulles de l'any dessecades immediatament i sotmeses després a una lleugera torrefacció. Té més activitats que el te negre, cosa que Brauntion ho atribueix no a una major quantitat de teïna, sinó a elements que encara no han estat ben determinats.

El te negre es diferencia de l'anterior en què es sotmet a una dessecació molt més lenta, i se'l sotmet a un principi de fermentació.

★

Certs condiments tenen propietats antiseptiques, aprofitables en certes persones predisposades a les fermentacions intestinals. Convé, amb tot, usar-los sempre moderadament. Alguns dels preferibles són el rave silvestre, l'all, la ceba i la mostassa.

★

El te sol fer-se en infusió, en la proporció d'un gram per tassa.

★

La coca (erythroxylococa), de la qual tant consumen en fan els indis americans, conté: la del Perú, 1 per 100 de cocaïna, i la de Jamaica, 0'25 per 100.

★

Encara que els moniatos semblin més dolços que les patates, tenen ambdós tuberculs una composició molt semblant.

HIGIA el mentor sanitari de la llar