

HIGIA

a la cuinera



El vi natural no perjudica.—Una estadística duta a cap pels Drs. G. Portmann i M. Eyland a la regió vinícola de Médoc (França) demostren que per cada 100.000 habitants hi ha 1.981 octogenaris, mentre que el terme mig a França no sobrepassa de 1.053 octogenaris pel mateix nombre d'habitants. Totes les estadístiques estan d'acord a dir que les regions vinícoles són aquelles a les quals és millor la salut i més alta la mitjana de la vida. A beure, doncs, vi natural, però no abusar-ne!

★
A partir dels quatre anys ja podeu donar vi natural als infants, barrejant-lo de quatre a sis vegades el seu volum, d'aigua. Segons el Prof. Cruchet, de Bordeus, a partir dels quatre anys no donar-los més que una cullerada a cada apat. A partir dels catorze anys, tres a sis culleradetes.

★
El vi conté vitamines antirraquítiques.

★
El destí de les nacions depèn de la forma com s'alimenten.—**Brillant Savarin.**

★
Treballar amb fam, no és bo.—**Hipòcrates.**

★
Si els gladiadors han matat a milers, el menjar, a centenars de milers.—**Proverbi roma.**

★
L'ase estómac sofreix la carga més no la sobrecarga.

★
La dispepsia és el remordiment d'un estómac culpable.—**Werr.**

★
El carbó és un excellent aïllador per als aliments en general, el qual té demés la funció d'absorbir els productes que resultarien d'un possible principi de descomposició, en el moment d'aplicar-la. Permet una conservació fins per a mig any. Per això es cobreix la carn o peix, ben eixugada per endavant, amb les petites brases que es recullen dels forns de pa, o qualsevol carbó vegetal o animal triturat o polvoritzat, que s'hagi rentat curosament en varies aigües, fins que surti completament clara. Es millor assecar abans completament el carbó. Cobrir tota la peça amb una capa d'uns dos o tres centímetres de gruix. D'aïtal forma, pot fins conservar-se un animal sencer, buidat i eixugat.

Naturalment que abans d'utilitzar la carn, convé rentar-la bé amb aigua.

En cas que la conservació es vulgui solament per a una o dues setmanes, podrà hom evitar-se el tenir que rentar-la, embolicant-la amb un tros de roba el més fina possible abans de recobrir-la amb el carbó, per tal que no la toqui directament.

★
Jamai l'home s'ha de nodrir amb una sola mena d'aliments.

★
A l'hora de menjar, el sentit de la vista juga un tan important paper com el del gust. Això vol dir que té tant valor quasi el que es menja, com la forma de menjar-ho. Comprenc perfectament aquell senyor d'un restaurant que

el que li agradava de les crepes era veure-les fer. I per a mi, el moment millor d'una au rostida, no és aquell en el qual li embesteixo amb el ganivet el pit, sinó aquell altre, solemne, transcendental: quan el «maître» presenta l'au sencera, daurada, encara xauxinejant pel torment del forn.—**Anònim.**

★
No oblidar que els sedentaris (oficinistes, mecanògrafes, taquígrafs, treballadors del comerç, etc.) i el treballador intel·lectual, necessita especialment una alimentació antitòxica i més aviat sobria. **El treball intel·lectual no consum energia.** Evitar l'excés de carns; poc alcohol i excitants (te, cafè, mate, licors, coco, etc.). Evitar sobretot els menjars no massa frescos.

★
Qui treu un plat a un vell, li allarga la vida.—**Armanqué.**

★
Convé que la fruita no manqui mai a la taula. En temps d'escassetat general és mil vegades pitjor l'escassetat de la fruita que la de la carn o peix.

★
Es a l'edat madura quan convé especialment evitar la sobrealimentació de tota mena, per la tendència a la vida sedentària, que és la característica d'aquesta fase de la vida (40 a 50 anys). Menjar especialment verdures, fruites, algun ou i poca carn i peix. Evitar especialment l'obesitat.

Menús minimalis per a tot un dia

Sardina salada	100	grams
Cireres d'arbós	200	>
Escarola o ensiam	400	>
Oli o llard	100	>
Castanyes bullides	200	>
Fruita	100	>
Avellanes	100	>
Olives	100	>

Verdures bullides	400	grams
Figues seques	200	>
Oli o llard	100	>
Cigrons, mongetes o arròs	200	>
Pa	100	>
Fruita	100	>

Naps o verdura bullida ...	500	grams
Puré blatdemoro	200	.
Pa, arròs o cigrons	100	.
Carn congelada	100	.
Oli o llard	100	.
Fruita	100	.

Puré blatdemoro o civada	200	grams
Oli, mantega o llard	100	.
Avellanes	100	.
Pomes	200	.