

El Gazpacho

El gazpacho, que lo mismo se toma al principio como al final de las comidas es un plato típico de las tierras calientes de Andalucía. Y la razón de que se use y se abuse de este fresco líquido tanto, no se debe a un mero capricho de los andaluces, sino a una imperiosa necesidad originada por el clima. En las tierras en que el termómetro marca a menudo en el verano los 38 y 40 grados centígrados, se produce una abundante pérdida de agua y de sal por medio del sudor, que es la causa fundamental de la fatiga veraniega. Para contrarrestar esta fatiga los que tienen que soportar grandes calores deben ingerir sal común en abundancia, bien en bebidas o salando los alimentos. Aunque los científicos aconsejan como procedimiento de elección la bebida de agua salada al 2 ó 3 por 1000. El gazpacho es una combinación mejor y muchísimo más agradable. No es otra cosa que agua salada en abundancia, con muchas vitaminas acumuladas en el tomate, pepino, pimiento, majados en crudo que contienen.

Cada región posee sus platos típicos. En Cataluña, donde se escribió "El libro de Guisados" uno de los primeros tratados de cocina del mundo, destacan la tortilla de monchetas, el estofado de buey, las judías con pato, los pavos rellenos y la famosa butifarra catalana.

Un plato español muy típico, válido en todas las regiones, es la tortilla de patatas, que también contiene los tres principios fundamentales, puesto que los huevos representan las proteínas (las de más alto valor biológico por su riqueza en aminoácidos esenciales, así como también en ácidos grasos insaturados esenciales); las patatas, proporcionan los hidratos de carbono; y el aceite de oliva con que se fríe todo esto, las grasas. Esta tortilla española es uno de los platos que más aceptación tiene entre los turistas, y a través de ellos se está introduciendo en Europa. También la llamada tortilla francesa es de origen hispánica, pues viajó a Francia entre las recetas de cocina de alguna dama del cortejo de una princesa de la Casa de Austria, retornando luego con otra princesa de la Casa de Borbón, y ya con gala de cocina francesa. Es uno de los platos más nutritivos y de fácil digestión.

Por último los científicos nos dicen que un ambiente caluroso y seco, los mayores resultados se obtienen con la ingestión de pequeñas cantidades de agua cada cuarto de hora. Esto es, nada más y nada menos, que ese vaso de agua que saboréan los andaluces parsimoniosamente en los cafés y caminos, o en el patio de sus casas, durante las ardientes tardes de estío.

DR. OCTAVIO APARICIO

COLA DE ETIQUETAR INDA

INDA, S. A. - BARCELONA-9 - PASEO SAN JUAN, 98 - TELEF. 258 33 26