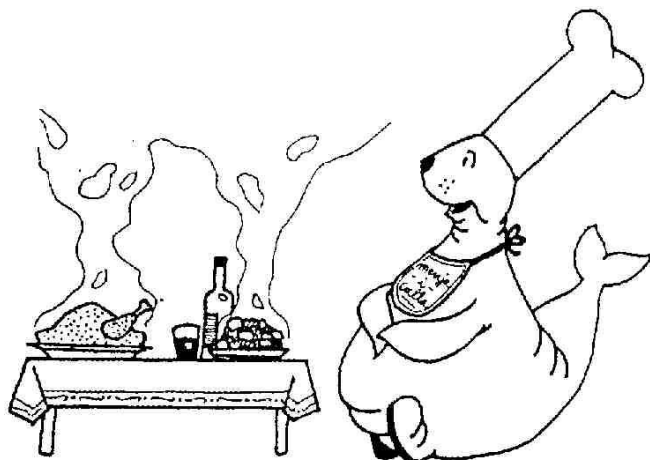




DIETÈTICA



*Cosa dolenta, fora del ventre.
On mengen dos, mengen tres.
Els espinacs, menja'ls a sacs.
Menja bé i caga fort i no temis la mort.
A molt menjar, molt infermar.
Allioli negat, dona'l al gat.
Aire, sol, all i llimona, poca feina al metge dona.
Ni menjar cansat, ni beure suat.
No menjant més que d'un plat, tindràs bon ventre,
Bernat.
Ensalada bullida, allarga la vida.
Allí on el gra està, van els coloms.*



Associació
Diocesana
d'Escoltisme
Menorca

Agost 1997

29

Molt sovint, en parlar de dietètica hom l'associa a parlar de calories. Ha de quedar molt clar que la funció dels aliments és quelcom més que donar-nos calories.

Una alimentació equilibrada és aquella que ens assegura

- La regulació i manteniment de les constants vitals
- El creixement i la reparació de les cèl·lules desgastades.
- L'energia perquè el cos treballi (calories).

D'això se'n dedueixen les **tres lleis fonamentals de la dietètica**:

1. QUANTITAT: Cal que la ració alimentaria ens aportï la quantitat exacta d'energia que necessitem.

2. QUALITAT: Cal que aquesta mateixa ració ens aportï tots els nutrients.

3. EQUILIBRI: Cal que tots els nutrients hi siguin en les proporcions adequades.

GRUPS D'ALIMENTS

Hi ha sis grans grups d'elements nutritius:

Proteïnes - Són els constituents bàsics de les cèl·lules dels éssers vius, necessaris per la generació i reparació dels teixits (carn, peix, aus...).

Hidrats de carbó o glúcids - Són importants fonts d'energia (pa, galetes, xocolata, pasta, arròs, patates, llegums, mel cereals...).

Greixos o lípids - La seva funció més important és generar i emmagatzemar energia a l'organisme (olis, grana de capellà, mantegues, margarina, cansalada, llet, formatge ...).

Sals minerals - Tenen dues funcions: constructora (calç, fòsfor) i reguladora (sodi, potassi, ferro, magnesi...), i es troben a la llet, fruites, verdures, sal...).

Vitamines - Són substàncies necessàries en petites quantitats que s'encarreguen de regular el funcionament de

l'organisme (a gairebé tots els aliments fruites i verdures fresques).

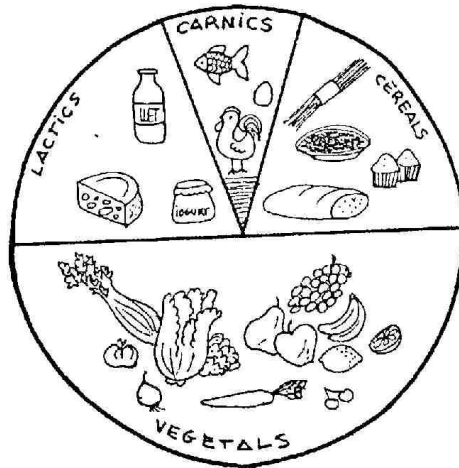
Aigua - Fa de vehicle dels elements nutritius, regulant la hidratació del cos (begudes).

Cel·lulosa - No es un aliment, però facilita el trànsit intestinal (cereals integrals, fruites, verdures).

Una dieta equilibrada ha de tenir tots aquests elements. Són els mateixos que es mengen a casa. Per això no és necessari complicar-se la vida fent càlculs, n'hi ha prou amb el sentit comú.

Coneixent els elements nutritius necessitem trobar la manera més adequada de combinar-los per aconseguir una dieta equilibrada.

Un bon sistema és dividir els aliments en grups. D'aquestes divisions se n'han fet moltes i de molt variades. Per a nosaltres la més senzilla i entenedora és la que divideix els aliments en quatre grups:



* **LACTICS**, rics en proteïnes, lípids, vitamines D, B¹, B², calc i fòsfor.

* **CARNICS**, rics en proteïnes, ferro i vitamines A, B i D.

* **VEGETALS**, rics en fibra, glúcids, vitamines A, B i C.

* **CEREALS**, rics en glúcids, fibra i vitamines B i E.

Un repartiment molt equilibrat seria el següent:

- 1 part de càrnics.
- 2 parts de làctics.
- 2 parts de cereals.
- 5 parts de vegetals.

SISTEMES DE COCCIÓ

Perquè l'aprofitament nutricional dels aliments sigui el més complet possible, és necessari consumir-ne tant de crus com de cuits. Hi ha diversos sistemes de cocció i, sovint, el més ràpid no és el més aconsellable.

Podem cuinar Estofats
a la planxa
a l'alumini
al vapor, o bullits
al forn
amb salsa
fregits

Tenint present que les formes preferibles son:
baixa temperatura de cocció
poc temps de cocció
poca aigua
poca o nul·la addició de greixos

... I TEMPS

Arròs	20 minuts	Fideus a la cassola	30'
Patates amb pell	3/4 d'hora	Sopes de sobre (veure instruc.)	
Patates pelades i a trossos	15-20'	Ous passats per aigua	3'
Mongetes tendres i altres verdures	20-30'	Ous durs	10'
Espinacs	10-15'	Cigrons (posats en remull la nit abans)	1h30'
Fesols	30'	Mongetes (id.)	3 h.
Macarrons	10-20'	Pollastre a trossos	30'
Fideus bullits	10-20'	Pollastre a l'ast	1 h.

NOTES:

La cocció de les patates depèn molt del tamany.

Les verdures congelades couen més prest.
El temps de cocció de la pasta depèn molt de les marques.

QUANTITATS

Macarrons	70-90 grs.	Llom	75-100 grs.
Fideus	70-90 grs.	Carn magra	75-100 grs.
Pasta de sopa	25 grs.	Llonzes	100-150 grs.
Arròs	90-100 grs.	Fetge	50-60 grs.
Patates	150-250 grs.	Pollastre	1/4-1/6 unitat
Llegums (crues)	70-80 grs.	Gallina d'olla	1/20 unitat
Mongeta tendra	50-100 grs.	Lluç	100-200 grs.
Pastanaga	20-25 grs.	Sardina	100 grs.
Tomàquets verds	25-30 grs.	Bacallà (cru)	100 grs.
Olives	10-25 grs.	Bacallà bunyols	25 grs.
Enciam	1/5 d'unitat	Sípia, pops	150-200 grs.
Escarola	1/8 d'unitat	Pops per arròs	50 grs.
Ous	1/2-2 unitats	Musclos per arròs	2 unitats
Fruita	1-3 unitats	Fiambre	35-75 grs.
Préssec almívar	2-3 unitats	Xocolata	1-2 preses
Bistec	80-100 grs.	Formatge porcions	1-2 unitats
Bistec arrebossat	50-75 grs.	Sardina llauna	1-2 unitats
Carn rostida	100-150 grs.	Llet condensada	40-50 grs.
Carn guisada	100-125 grs.	Llet fresca	1/4 litre
Carn cabrit	100-150 grs.	Melmelada	70-100 grs.
Carn olla	50 grs.	Mantega	10-25 grs.
Carn picada	70-80 grs.	Xocolata pols	40-50 grs.
Botifarra	70-90 grs.	Galetes	50 grs.
Salsitxa	0-75 grs.	Pa	50-100 grs.
Hamburguesa	50-100 grs.	Oli	1 litre diari per a 20-25 persones

MATERIAL DE CUINA

(per a 6-7 persones)

- Olla de 18 cm. diàmetre
- Colador de 18 cm. diàmetre.
- Paella de 20 cm. diàmetre.
- Graelles

- Cullerot
- Escumadora
- Pinces cuina
- 2 obrellaunes
- Cassola de 22 cm diàmetre.
- Ganivet del pa
- 1 o 2 plates
- Draps de cuina
- 1 capsa de plàstic hermètica

IDEES DE MENJARS

DINARS

PRIMERS PLATS

Macarrons a la italiana
 Fideus a la cassola
 Arròs blanc dues salses
 Arròs de pollastre
 Arròs amb peix
 "Paella"
 Ensalada russa
 Ensalada russa d'arròs
 Pastís de patata
 Entreteniments
 Amanida amb bacallà
 Ous farcits de tonyina
 Ous farcits de menuts
 Mongetes a la vinagreta
 Cigrons amb suc o maionesa
 Llenties guisades amb xoriço
 Escudella
 Sopa
 Canelons

SEGONS PLATS

Bistecs a la planxa
 Bistecs arrebossats
 Carn rostida
 Carn guisada
 Cabrit a la brasa
 Cabrit arrebossat
 Carn d'olla
 Gallina d'olla
 Pilota d'olla
 Pollastre rostit o amb suc
 Mandonguilles
 Hamburgueses
 Botifarra crua
 Salsitxa
 Salsitxa de Frankfurt
 Carn magra a la planxa
 Carn magra arrebossada
 Llonzes
 Fetge
 Peix al forn
 Sípia, pops o calamars
 Ou ferrat

GUARNIMENTS

Amanida:	enciam	Salsa de tomàquet
	escarola	Pèsols
	tomàquet verd	Pastanagues
	olives negres	Llegums
	olives blanques	
Patates fregides		
Patates “Xips”		
Puré de patates		

BERENARS

Pa amb xocolata	Pa amb torró
Pa amb formatge	Pa amb fuet
Pa amb confitura	Llet amb Nescafé o Nesquik

SOPARS

PRIMERS PLATS

Sopa de pa
Sopa de suc de rostit
Sopa d'arròs
Sopa de peix
Brou amb pasta
Pure vegetal amb pa fregit
Entreteniments
Amanida
Patata i verdura:
 Mongeta
 Bròquil
 Bleda
 Pèsols
Patates amb suc de:
 Bacallà
 Tocino
Puré de patates

SEGONS PLATS

Truita a la francesa
Truita variada
Ou ferrat
Ou farcit de tonyina
Ou farcit de menuts
Lluç fregit
Sardina fregida
Sardina de llauna
Bacallà fregit
Botifarra crua
Salsitxa
Salsitxa de Frankfurt
Bunyols de bacallà
Bunyols de peix
Bunyols de vent
Croquetes de pollastre
Croquetes de peix
Croquetes de pernil
Entrepà de fiambre

POSTRES

Fruita del temps	Pastís
Crema	Gelat
Flam	Préssec en almívar
Confitura	Melmelada
Galetes	Llet
Formatge	Ganyips

BERENARS

Mantega	Pa amb tomàquet i fiambre
Melmelada	Pernil dolç
Xocolata desfeta	Llonganissa
Galetes i pa torrat	Mortadel·la
Pa amb tomàquet i sardina	Botifarra catalana
Pa amb tomàquet i truita	Sobrassada
Llet amb Nescafé o Nesquik	

ESQUEMA DE POSSIBLES CONBINACIONS DE MENÚS PER CAMPAMENTS

DINAR, 1er. plat

	Pasta	Arròs	Plat fred	Llegum	Olla
Torn de 7 dies	2	2	1	2	-
Torn de 10 dies	3	2	2	2	1
Torn de 12 dies	3	3	3	2	1
Torn de 14 dies	4	3	3	3	1

DINAR, 2on plat

	Carn	Llom Magra	Pollastre	Hamburguesa Mandonguilles Botifarra	Ous
Torn de 7 dies	3	1	1	2	-
Torn de 10 dies	4	1	2	2	1
Torn de 12 dies	5	2	2	2	1
Torn de 14 dies	6	2	2	3	1

SOPAR, 1er plat

	Sopa	Verdura	Amanida
Torn de 7 dies	3	3	1
Torn de 10 dies	4	4	2
Torn de 12 dies	5	4	3
Torn de 14 dies	6	5	3

SOPAR, 2on plat

	Truites Ous	Salsitxa Botifarra	Peix Fiambre	Bunyols Croquetes
Torn de 7 dies	4	1	1	1
Torn de 10 dies	5	1	2	2
Torn de 12 dies	6	2	2	2
Torn de 14 dies	7	2	3	2

BERENARS

	Xocolata desfeta	Melmelada i mantega	Pa amb Tomàquet i fiambre
Torn de 7 dies	1	4	2
Torn de 10 dies	2	5	3
Torn de 12 dies	2	6	4
Torn de 14 dies	3	7	4

COSES A TENIR EN COMPTE A L'HORA DE PLANIFICAR EL CAMPAMENT

Abans

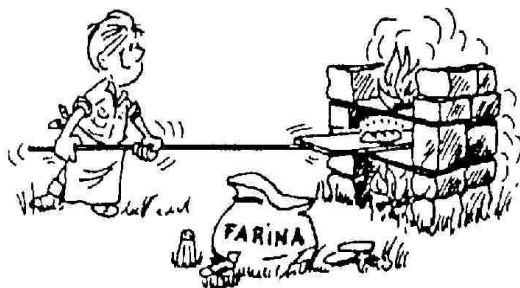
Conèixer la climatologia
 Preparar els menús
 Quins articles es poden portar perquè tenim oportunitat d'obtenir-los més barats?
 Haver contactat amb els llocs de subministrament.
 Tenir lligat el subministrament de gas butà
 Fer pressupost.
 Preparar el material de cuina i d'intendència
 Tenir previst els menús pels dies de sortides o raids.
 Preveure tendes per a la intendència i fresqueres.
 Atenció, pedaços de cuina i paper d'alumini
 Conèixer els punts d'aigua potable.
 Preveure menú de viatge per a l'últim dia.
 Tenir preparada la llista de subministrament que entregarem en arribar.
 Tenir previstos els menús per als possibles malalts i/o fiets/es amb règim.

Durant

previsió
 puntualitat
 Qualitat
 Higiene
 Cura del menjar.
 Senyalar els llocs d'aigua potable i no.
 Fer les llistes diàries del menjar per a cada lloc de subministrament
 Ajustar els menús al - penúltim dia de camp en funció de la situació del rebost.
 És necessari que la gent mengi.
 Bona instal·lació de la cuina
 - Lluny dels llocs de jocs.
 - Aigua a prop.
 - Lloc ombrívol, però lluny d'arbres.
 - A prop del menjador

Post

Si hi ha algun menjar, donar-lo i evitar que es faci malbé a les caixes.



Fer pa

- 1 kg. de Farina, 15 g. de llevat, 15 g. de sal, 0,6 l. d'aigua.
- Pastar vigorosament els elements
- Deixar reposar la pasta 3-4 hores
- Coure en forn o foc reflector

Alimentació de muntanya

El diagrama està dividit en dues seccions principals, cada una amb un títol en un rectangle:

- L'ESHORZAR:** Aquesta secció mostra els aliments que es porten a l'excursió. Inclou: un paquet de formatge etiquetat com "FORMATGE", un pot de confitura etiquetat com "CONFITURA", pa etiquetat com "PA", i una tassa de te etiquetada com "TE". També hi ha un paquet de mel etiquetat com "MEL".
- EL DINAR:** Aquesta secció mostra els aliments que es mengen durant el dinar. Inclou: pa etiquetat com "PA", formatge etiquetat com "FORMATGE", mel etiquetada com "MEL", i una tassa de te etiquetada com "TE". També hi ha un pot de confitura etiquetat com "CONFITURA", un paquet de mel etiquetat com "MEL", i un paquet de formatge etiquetat com "FORMATGE".

Els forns al camp

Diagram of a field oven (forn) with a base made of tiles (galetes). The structure is built with earth (terra) and has a metal cover (capsa metàlica) on top. Labels include: TOC EN TRINXERA, CAPSA METÀLICA, BRASSES, TERRAS, and TEORES.

FORN A BASE DE UNA CAIXA DE GALETES METÀL·LICA

Diagram of a field oven (forn) with a base made of bricks (coccio ripida). The structure is built with earth (terra) and has a metal pot (recipient metàlic) on top. Labels include: BRASSES, RECIPIENT METÀLIC, and TERRA CALENT.

FORN DE COCCIO RÍPIDA A BASE DE UNA CAÇOLA O RECIPIENT METÀLIC. NO PERMET VIUJAR LA COCCIO

130 grs. de sucre en pols
225 grs. de llegums secs
225 grs. de sal fina
150 grs. de xocolata en pols
170 grs. de confitura
235 grs. d'arròs

L'ANIMACIÓ PER LA CUINA

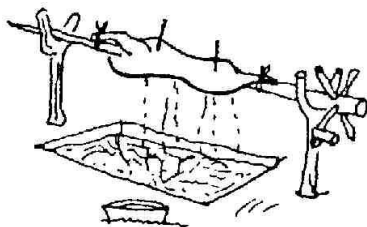
EL BE COMÚ

És una recepta cara, però un dia és un dia!

Fer un foc d'acord amb el dibuix quatre hores abans de l'hora de menjar (un foc ben viu, fins que hi hagi un gruix de 15 cm. de caliu).

Netejar el be i untar-lo per dins amb 1/4 de quilo de margarina. Farcir-lo amb: 1 quilo de salsa de tomàquet, 3 quilos de cebes, tres cabeces d'alls, sal, pebre i herbes. Cosir-lo, posar-lo sobre el foc i aneu girant i girant.

Fer una salsa de tomàquet (1 quilo), i al cap d'una hora anar untant el be amb la salsa per fora. Fer-li talls als costats perquè la salsa penetri bé.



Estarà cuit quan, punxant-lo, no tregui sang. Pot trigar dues o tres hores, segons la mida.

De tes diverses vísceres se'n poden fer brochettes.

Un be de dos anys pot ser per unes 20 persones.

CRÊPES

Per unes 20 crêpes: 1 quilo de farina, dos ous, un got gros de llet i una mica de sal.

Barregeu la farina, els ous i la sal i diluïu poc a poc amb aigua fins que la pasta estigui llisa i clara. Afegiu la llet i deixeu-ho reposar dues hores.

Poseu una mica de mantega a la paella i quan sigui calenta hi tireu una cullerada de pasta que cobreixi tot el fons. Deixeu coure volteu-la. Farcieu-les com us vingui de gust (formatge ratllat, pernil, un ou, melmelada...) i doblegueu-les.

LA CUINA SALVATGE

A la llosa

Només és necessari una llosa de pissarra neta de 40 x 20 cm. aproximadament, untada amb oli i posada al foc viu.

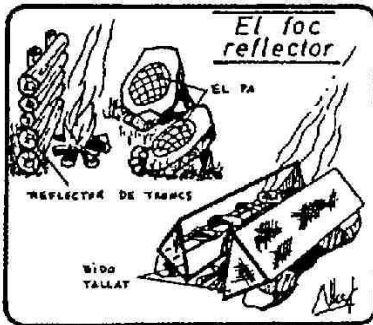
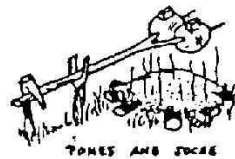
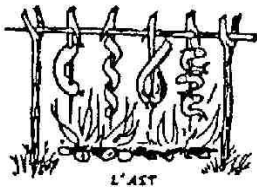
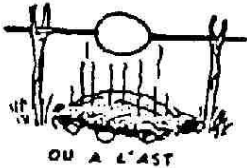
S'hi pot fer: peix, cebes, escalivada, carn, cansalada....

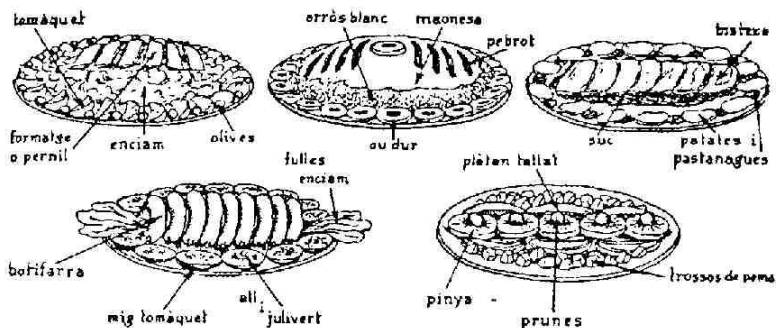
A l'alumini

S'agafa un tros de paper d'alumini i s'embolica el menjar que s'ha de coure. Es col·loca al damunt o dintre del caliu (20 minuts i 10 minuts respectivament).

S'hi pot fer: costella de porc amb rodanxes de patata, ceba, tomàquet... Hamburguesa a la ceba i tomàquet.

Poma dolça (es buida el cor i s'omple de sucre, es banya amb vi, s'embolica i a coure!
Plàtans





PRESENTACIÓ DELS PLATS

És molt cert que “mengem pels ulls”. Un plat ben presentat fa que el menjar sembli bo abans de tastar-lo, i ens farà més bon profit.

No costa gaire presentar bé un plat, només cal tenir en compte:

- La col·locació del menjar.
- La combinació dels colors:
 - * el verd dóna vida arreu.
 - * el groc de la llimona en plats foscos.
 - * el vermell del tomàquet en plats clars....
 això sí: no inundeu les plates de salsa; s'hi posa amb moderació i, si n'hi ha més, se serveix a part.
- Les plates són imprescindibles.

ASPECTES HIGIÈNICS A TENIR EN COMPTE

Conservació dels aliments:

Els quatre enemics fonamentals de la conservació dels aliments són:

Temperatura, humitat, oxigen i temps

Temperatura: Les bactèries es reproduïxen entre 15 i 55°, per tant, cal evitar conservar els aliments per sota i per sobre d'aquestes temperatures.

Humitat: Tots sabem que la llet fresca es conserva solament unes hores i, en canvi, la llet en pols la podem conservar mesos. La diferència entre una i l'altra és el seu contingut en aigua. Aquest és un exemple prou clarificador que ens ajuda a comprendre que els aliments frescos amb un alt contingut d'aigua cal consumir-los al més aviat possible. A partir d'un 5% d'aigua tenim un brou de cultiu ideal per a la reproducció de les bactèries.

Oxigen: La majoria de les bactèries necessiten oxigen per a reproduir-se. Hem d'evitar doncs el tenir els aliments massa exposats al contacte amb l'aire (ull a les llaunes de conserva començades, la carn picada i les restes de menjar).

Temps: Els aliments no es conserven indefinidament. A partir d'un temps (cada aliment té el seu), el seu consum és desaconsellable.

CONGELATS

- Cal tenir la seguretat que l'establiment on els comprem ens mereix tota la garantia de bona conservació i higiene.
- Cal seguir estrictament les instruccions de conservació i descongelació que ens assenyali l'etiqueta.

CONSERVACIÓ DE RESTES DE MENJAR

No és aconsellable de conservar més de 24 hores les restes de menjar que ens quedin dels àpats, doncs tot seguit fermenten i ens poden fer mal.

APROFITAMENT I RECURSOS (vigilar l'economia)

Els suc de coure el llegum o les verdures ens pot servir per fer un plat de sopa calenta per sopar. Pensem que és a l'aigua on queden la majoria de les substàncies vitamíniques i minerals.

Pel que respecta a la llet, de vegades pot passar que, degut a la calor o després d'una tempesta, ens trobem que s'ha fet agra. No cal llençar-la: podem fer-ne iogurt o bé mató.

Iogurt: Escalfar un recipient ple d'aigua, prou gran i amb tapa, perquè hi càpiguen els gots que volem fer de iogurt. Mentre s'escalfa fins al punt d'ebullició, es preparen els gots on s'hi posa la llet que se'ns ha fet malbé, amb una culleradeta de iogurt a cada got, ben barrejada (millor si la llet és tèbia). Es tapa cada got amb una miqueta de paper d'alumini. Quan el recipient amb aigua es ben calent, s'aboca una part d'aquesta aigua dintre d'una lletera o pot que es pugui tapar bé (farà com de termo). La resta d'aigua es pot llençar, doncs només ha tingut la funció d'escalfar. Tot seguit, es col·loca la lletera o pot amb aigua calenta el mig del recipient gros, i al voltant es van col·locant els gots amb la llet preparada. Es tapa tot bé, s'hi posa una bossa grossa de plàstic (pot ser una de deixalles neta) perquè mantingui l'escalfor, i al cap de 6-8 hores, ja està fet el iogurt. Amb un litre i mig de llet en surten 6 o 7 de grossos.

Mató: Posar la llet al foc. Quan està a punt de bullir, llençar-hi el suc d'una llimona o dues (segons la quantitat de llet). Es remena amb una cullera de fusta, fins que veiem que qualla. Es deixa refredar, es cola amb un colador prim o una gassa, i s'esbandeix a raig d'aixeta per treure-li el gust de la llimona (que, fet i fet, no es desagradable...). Es menja amb mel, sucre o melmelada.

LES DEIXALLES

En el tractament de les deixalles hi ha tres solucions:

- Tornar-les íntegrament a casa.
- Colgar-les íntegrament en clots de deixalles ben fets.
- Deixar petites quantitats de matèria orgànica en un racó de bosc (pells, fruita, pa...), que es descompon ràpidament. Si les bestioles no s'ho mengen; els papers cremar-los o colgar-los; els vidres, plàstics i llaunes colgar-los.

LES AIGÜES GRASSES

El clot d'aigües grasses compleix la funció de centralitzar i controlar l'abocament d'aigües brutes o residuals, procedents de la cuina o de la bugada, restes de menjar que queden als atuells, els olis de fregir...

Cal fer-los bé i lluny de l'aigua neta que més tard podrem necessitar.

CONSELLS ESPECIALS

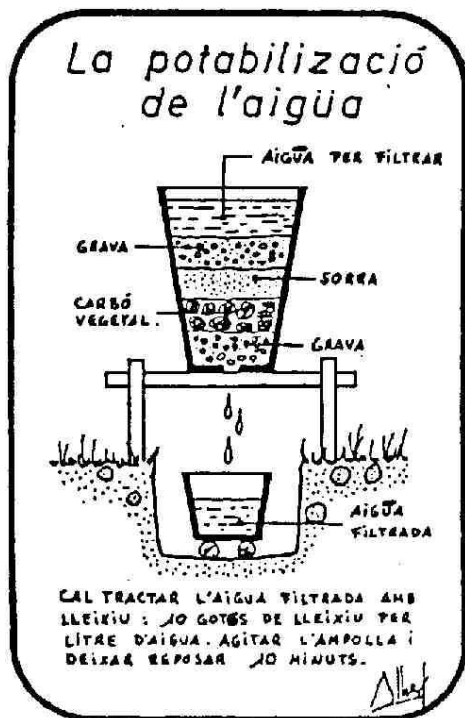
- * Vigilar la higiene dels estris i les mans, en la manipulació dels aliments. Sovint unes gotetes de lleixiu (2 ó 3 per litre) a l'aigua on rentem la verdura poden evitar una sorpresa desagradable.
- * Mantenir estrictament l'horari dels àpats. Una intendència que funcioni assegura l'èxit en un 50%. A fi que el menjar estigui a l'hora cal haver-s'hi posat molt abans; això vol dir llevar-se més d'hora que els altres, no passar-se el matí sencer al poble comprant.
- * Informar-nos de les característiques del lloc on farem el campament, com ara: Climatologia (preveure com cuinarem si plou

o fa vent, amb l'alçada l'aigua bull a menys temperatura i per tant als aliments els costa més de coure, etc.) Tipus d'aigües, i possibilitats de fer-les potables (si no ho són), etc.

* Seleccionar els llocs de compra. Vigilar preus, higiene de l'establiment, qualitat del gènere...

— BEURE AIGUA.

Aigua? Sí, aigua, i no refrescos. Recordem que la mitjana de líquid diari que necessitem oscil·la al voltant del litre i mig, i augmenta amb el tipus d'activitat que fem.



RECURSOS I TRAMPETES

- Espessiu la xocolata amb farina o "Maizena"
 - Les patates fregides s'endureixen si les coem a foc lent abans de ser servides.
 - Els sofregits són més bons amb un rajolí de vi.
 - El suc de tomàquet fregit és més bo amb un pessic de sucre i quatre de sal.
 - Si no voleu que es trenquin els ous en ficar-los dins de l'aigua bullint, llenceu-hi primer un bon grapat de sal, els ous surten millor i no colpegen el fons del pot.
 - Per allargar:
 - * els sucs, amb farina
 - * Les truites, amb aigua, llet o clara d'ou.
 - * Les hamburgueses i mandonguilles, amb molla de pa i ou.
 - * Pel pa amb tomàquet, ratlleu el tomàquet i escampeu-lo amb una cullera.
 - * Si no hi ha gaire tall, podeu posar-hi patates fregides o puré.
 - * Les sopes preparades (de sobre) s'allarguen amb aigua i pasta o arròs.
- I ja que parlem de sopes, podeu fer-ne de molt bones aprofitant:
- El suc de bullir verdures i patates.
 - El suc de les mongetes seques.
 - Bullint el pollastre que ha sobrat i esqueixant-lo.
 - El suc que sobra de l'amanida.
 - Pa, aigua, farigola i sal.
 - Sucs dels guisats i estofats.

I PER ACABAR ... DARRERS CONSELLS

- Els aliments han de ser de primera qualitat.
 - La presentació és molt important, doncs es menja tant pels ulls com per la boca.
 - S'ha de vigilar el foc: la verdura ha de bullir de pressa, els llegums poc a poc, els bunyols volen foc, les truites no, un bistec s'ha de fer de pressa, la carn guisada vol el foc al mínim.
 - El menjar ha de tenir mil gustos, però cap de dominant: no abusar ni de la sal ni de les espècies; massa oli, formatge o mantega embafen.
 - La ceba per al sofregit vol vigilància i poc foc, doncs cremada es molt amargant, i crua es dura. En canvi, el tomàquet fregit és de les poques coses que milloren una mica cremades.
 - A l'hora d'esmorzar, si es fa xocolata desfeta, no deixeu mai de remenar, doncs en fred s'apilota, en calent es crema i quan es refreda, s'espesseeix.
 - La sopa és millor una mica espessa.
 - La verdura s'ha de coure a darrera hora abans de l'àpat, si no, perd la verdor.
 - La pasta s'ha de deixar un pel crua; ella sola s'acaba de coure amb l'escalfor que porta i així no s'apilota.
 - L'arròs, d'un quart a vint minuts de cocció, doble d'aigua que d'arròs, i menjat de seguida.
 - Els llegums s'han de coure amb bona aigua i, si no, posar-hi una mica de bicarbonat.
 - L'amanida ha d'estar molt neta i ben tallada.
 - Els ous, que serveixen tant de plat com de guarniment, han de bullir 10 minuts perquè quedin durs i posar-los, després, en aigua freda per a poder-los pelar millor.
- En anar a fer un ou ferrat, es millor trencar-lo primer en una tassa i abocar-lo després a la paella.
- Per a fregir el peix i el bacallà, abans s'han de passar per una pasta d'ou i farina o bé de farina i aigua, doncs la farina sola embruta l'oli en cremar-se.

- Les botifarres i salsitxes va bé de remullar-les o enfarinar-les abans de tirar-les a la paella; així no rebenten en fregir-se. Poc foc.
- El pollastre, per a rostir-lo, és millor fer-lo sencer al forn; així es talla millor. Porta molt de greix a la pell el qual es va desfent en coure's; per tant, poc oli.

És una de les carns més aprofitables, doncs dels menuts se'n pot fer una bona sopa, un bon arròs a la cassola o macarrons, o bé croquetes (junt amb les sobres), o bé ous farcits.

- La carn, sigui quina sigui la forma de cocció, no s'ha de rentar abans, ja que aleshores perd el gust.

- Un(a) bon(a) cuiner(a) no s'ha d'espantar mai i ha d'estar disposat (da) a improvisar sempre que faci falta, tant en el canvi de menús com en augmentar o disminuir les racions com en aprofitar i disfressar els aliments sobrants en bon estat.

Ha de tenir la cuina sempre neta i endreçada.

**Som un cuiner, que remeno les cassoles.
Faig bon menjar, i tothom se'n llepa els dits...**

BON PROFIT

*Material elaborat per la Demarcació de Girona de
Minyons escoltes i Guies Sant Jordi*