

Salut i bons aliments

## Dentadura de cavall (I)

**H**i ha una obsessió o un abandonament dental depenent de la persona i les circumstàncies. Tenim als que no poden passar sense fer-se una neteja cada tres mesos, van a tot arreu amb el seu fil dental i el seu raspall de dents, fan servir pastes dentífriques de tots els colors i sabors, blanquejants, contra la càries, contra la tosca, antibacterianes, contra la sensibilitat, esbandides bucal... ja que no poden resistir que la seva boca estigui imperfecta; altres van més enllà i els encanta aquesta moda que han posat els famosos de 'fer-se' la boca sencera tota perfecta com Tom Cruise i es posen fundes de 'porcellana' (porcellana, porcellana, tinc els meus dubtes...); els que, ja majors d'edat, els encanta la moda dels aparells per recuperar el 'somriure perdut' pels seus complexos infantils; després tenim els deixats de la vida, als que fa milers d'anys que no han passat per un dentista, els que el seu raspall de dents és ple de pols al bany; i, finalment vull fer menció a què van haver de passar quan eren petits, entre els quals m'incloc, per la famosa moda de posar amalgames de mercuri dient als nostres pares que eren de plata. El 95% de la població porta almenys una en la seva boca. Els més atrevits, actualment, han volgut treure aquests

empastaments per la informació que han rebut de que són bastant perillosos. Estic totalment d'acord en eliminar-los de la nostra boca però molt de compte a quins especialistes 'deixeu la vostra boca' ja que es requereixen uns requisits importants, com intentar que ens treguin les peces senceres sense que es trenquin o que el succionador extregui bé els vapors per no intoxicar i enverinar lentament amb el mercuri, i si esteu disposats a substituir-los per amalgames de ceràmica pregunteu al vostre dentista si aquestes porten alumini perquè, senyors, ens diuen que són

de ceràmica però en la seva composició moltes porten alumini. Així no arreglem res, ni curem la ferida ni posem la tireta sinó afegim un altre problema més que sorgirà més endavant com, per exemple, el famós Alzheimer. És important acudir a especialistes que ens assegurin que saben extirpar sense cap perill les amalgames de mercuri ja que al retirar-les el seu pols tòxic pot ser empastat i va directament al nostre cos per això se sol aplicar seleni per neutralitzar la toxicitat de les mateixes. Tot va començar el 1833 a USA quan van aparèixer malalties desconegudes per culpa del material mercurial i es va prohibir però el 1860 va tornar al mercat considerat com un material d'empastament valuós, barat i fàcil d'elaborar (les intoxicacions de mercuri van tornar a augmentar) entrant de ple en el mercat europeu sense que el seu efecte perjudicial per a la salut fora advertit. 'El reconegut professor de química Dr Alfred Stock, director de l'institut Max-Planck de Berlín va demostrar en el seu moment en diversos experiments que el

mercuri surt dels empastaments d'amalgama i pot ser acollit pel cos. Va dir: "No hi ha cap dubte que molts símptomes, entre ells fatiga, depressió, irritabilitat, vertigen, amnèsia, inflamació bucal, diarrea, inapetència, refredats crònics (inflamació de mucosa) són moltes vegades ocasionats pel mercuri al qual el cos està exposat pels seus empastaments d'amalgama, en quantitats petites però contínues. Els metges han de prestar seriosa atenció a aquest fet. Llavors, probablement es comprova que l'ús despreocupat de l'amalgama com empastament dental ha estat un delictes greu a la humanitat".

Avui dia l'amalgama és el empastament més utilitzat. Només a Alemanya es realitzen uns 40 milions de empastaments d'amalgama cada any. Això correspon a un consum de mercuri de més de 20 tones, que es torna a trobar en la naturalesa algun dia. El toxicòleg muniquense Dr Max Dauderer explica: "Com més amalgama s'utilitza, més freqüents seran les contaminacions bàsiques per aliments". Dauderer, avui el crític més mordaç, va demostrar intoxicacions en més de 10.000 pacients. "Estem sorpresos dels danys provocats per la intoxicació crònica.



Probablement moren només a Alemanya milers de persones sota els signes d'un infart de cor o d'un atac d'apoplexia com a conseqüència de l'amalgama". Dr Domingo Pérez Lleó, especialista en Medicina Biològica i natural, Teràpia Neutral, Ozonoteràpia, Homotoxicologia i Medicina Xina.

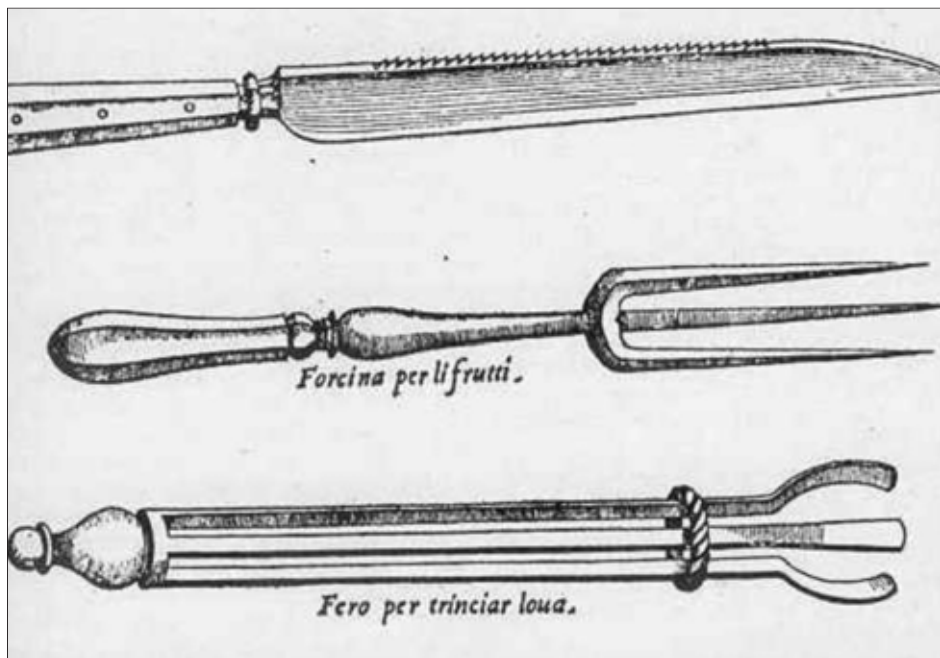
També hem de ser conscients de la quantitat de porqueria que ens posem a les dents cada vegada ens 'rentem' la boca i, a més, ara ho fem tres vegades al dia com ens va suggerir el dentista (higiene bucal, important). És clar que si no netegem la nostra boca apareixerà la placa bacteriana, la tosca, les càries i finalment la infecció bucal infectant la dent i els seus teixits i aquí ja ens entraria el pànic, la por atroç a anar al dentista pensant que ens deixarà sense dentadura.

Salut i Bona cura bucal

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina



## Història de la forqueta

**A**diferència de la cullera i el ganivet, que han estat emprats des que l'home és home, la forqueta té una història molt més recent, però no per això menys interessant.

El més probable és que els homes primitius usessin de tant en tant algun pal punxegut per agafar trossos de carn del foc, i també petxines o alguna escorça per beure aigua o altres líquids. També usaven pedres o fustes esmolades per a seccionar la carn i fer-ne bocins més petits, però de la forqueta com a tal, res de res.

Ni els grecs ni els romans van conèixer la forqueta. Només en els grans banquets s'oferien uns estilets i punxons, d'or o de plata, per prendre els trossos molt petits de carn, de peix o de fruites de mida petita. En general, el menjar es trossejava i es duia a la boca amb les mans.

Els aliments sòlids, abans de ser servits, eren preparats per un esclau -l'*scissor*, el *carptor*, o l'*structor*- que els tallava ja en petites porcions, la qual cosa evitava que els comensals haguessin d'organitzar una carnisseria sobre les estovalles.

La presència de la forqueta, com a tal, a les taules, és fa palesa a Europa (Itàlia) i més concretament el seus primers usos es solen atribuir als venecians.

Existeix constància històrica en el segle XI de la primera forqueta pròpiament dita: Teodora, filla de l'emperador bizantí Constantí Ducas, es casà amb el duc de Venècia Domenico Selvo. Aquesta princesa va sorprendre els venecians amb els seus refinaments, i a taula no va voler ésser menys i ordenava als seus criats que li portassin les viandes amb una forqueta d'or de dues pues. Així i tot, l'ús de la forqueta en aquesta època es tenia per cosa demoníaca i impura.

A poc a poc l'ús de la forqueta es va anar estenent per Itàlia i a la fi del segle XIV l'ús 'aquest estri era del tot corrent a Itàlia, fins i tot a les tavernes per menjar les pastes. De fet, és fàcil deduir que la forqueta s'esdevingué la millor eina per a menjar les pastes, que fins aleshores eren consumides amb cullera o amb les mans.

A principi del segle XVII un viatger anglès, Thomas Coryate, escrivia al seu diari: "Els italians es serveixen sempre d'un petit instrument per menjar i tocar la carn. La persona que a Itàlia toca la carn amb els dits ofèn les regles de la bona educació i és

mirada amb sospita i criticada. Es menja així a tot Itàlia. Les forquetes són de ferro o acer, i els nobles fan servir molt sovint forquetes de plata. És una cosa estranya que no es pugui convèncer un Italià de menjar amb les mans. I jo he adoptat aquest costum i el conservo fins i tot a Anglaterra. Però els meus amics es riuen de mi, em diuen "Furcifer". Mr Coryate va introduir la forqueta a Anglaterra a l'octubre de 1609. Després de varis intents infructuosos d'importar l'ús de la forqueta a França Enric III (SXVI) intenta introduir de nou la forqueta. Donada la no injustificada fama d'homosexuals que tenien tant el rei com els seus immediats cortesans, la forqueta va ser més motiu d'abominació que acceptat com a instrument d'utilitat.

Durant molt de temps es seguí mantenint el costum de menjar la carn amb les mans. La mateixa reina Anna d'Àustria, cèlebre per les seves blanques mans, menjava amb els dits; també el seu fill Lluís XV menjava amb les mans tot i la règia etiqueta que presidia les seves taules, només en els seus últims anys va usar una petita forqueta. En l'època de Lluís XVI no era estrany veure menjar al rei amb la punta del ganivet.

A Espanya l'ús de la forqueta no es va difondre fins al segle XVIII. Es coneixia un estri semblant, anomenat "broca" des del segle XIV, i a ell es refereix Enrique de Villena en el seu llibre "Art cisoria", redactat cap a 1423. Però aquest petit trident era només per trinxar carns.

Malgrat tot encara a principis del XVII la forqueta no era gens habitual a les taules espanyoles. Caldrà esperar fins al segle XVIII perquè l'ús de la forqueta sigui, general a tota Europa.

Així que ja ho sabeu, el pròxim pic que us segueu a taula mireu la forqueta amb uns altres ulls... així hi tot ningú no ens pot negar el plaer de menjar un bon bocí de carn amb les mans... els reis ho feien... bon profit!

Bona setmana.

Juan A. Fernández  
parlemdecuina  
@hotmail.com

