

H I G I E N E D E L C O C I D O

Por el Dr. J. Alvarez Sierra

En esta cruzada emprendida por llevar a mis conciudadanos el absoluto dominio de la higiene, que los haga llevar una vida llena de salud, fuente de felicidad, pienso ocuparme hoy del alimento nacional por antonomasia ; me refiero al cocido, esa infusión del «cicer vulgaris», con carne y tocino.

El cocido es en España antiquísimo : unos atribuyen su uso a los fenicios, y por la dureza de los garbanzos hay que creer en esta antigüedad ; pero yo, mejor informado, puedo decir que el cocido es originario de Roma y fué traído a España por aquel ilustre general y naviero llamado Cicerón, por su afición a los garbanzos ; los árabes desterraron su uso y los Reyes Católicos lo volvieron a instituir, por lo que, agradecido el pueblo, les erigió ese precioso monumento que hay al final del Hipódromo.

El cocido es un alimento nacional de uso corriente en España, pues aunque en cada región lleva su nombre típico, en el fondo siempre es cocido. El cocido tiene un componente de gran utilidad llamado caldo, líquido amarillento, de olor agradable, sabor oleoso y que suele manchar el chaleco ; el caldo es un tónico ex-

celente, aumenta la capilaridad arterial, intensifica el riego sanguíneo y produce una euforia que nos hace exclamar, gozosos: «¡Vaya caldo!»

El caldo se puede emplear en todas las enfermedades y es utilísimo en las amigdalitis catarrales como gargarismo.

El garbanzo, componente integral del cocido, es una leguminosa del género... ultramarino, de sabor farináceo, consistencia irregular y tamaño variable desde el microscópico al tamaño de un garbanzo, que es como deberían ser todos; el complemento substancial del cocido es la carne.

¡La carne! Palabra enigmática, voz de nostalgias evocadoras de aquellos tiempos casi heroicos en que el cocido llevaba aun en las clases más modestas medio kilo de rico tejido muscular de los bien nutridos bueyes galaicos; hoy, mera entelequia, el cocido español muere con lenta agonía, pero muere; el caldo de la clase media es un acuoso lago donde sobrenadan escasísimas gotas de grasa; los garbanzos son unas miserables esférulas amarillas y la carne, ¡oh cruel sarcasmo!, no existe, porque no se puede llamar carne a unas delgadas piltrafas de peso desconocido y consistencia correosa.

Y por eso, señores gobernantes, la raza se depaupera, se tuberculiza; la prostitución aumenta; el cocido seguro es la mejor salvaguardia de la moral pública; la falta de cocido hace aumentar la población penal e incluso el descenso de los sentimientos religiosos de los pueblos; la moral, el honor y la religión lo piden.

El uso del cocido debe ser obligatorio; el Estado

L O S N I E T O S D E H I P Ó C R A T E S

debe vigilar que a ningún ciudadano le falte el cocido diario; créese en la Dirección de Sanidad la Liga del Cocido Seguro y désigneseme de secretario perpetuo, y, por lo menos, parte del lema se habrá conseguido.