

Divulgació

# Matances i triquina

**A**ra que ve l'hivern és el moment d'una tradició mallorquina, i de tot el mediterrani en general; és temps de matances. El que significa fer matances pels mallorquins ho descriu molt bé Toni Gomila a la seva coneguda obra, *Acorar*. Però avui no vull parlar de la tradició en si, vull parlar del risc cap a la salut que té no fer les coses ben fetes, i de com podem evitar-ho.

## Per començar, que és la triquinosi?

És una malaltia causada per un nematode paràsit, és a dir, un cuc que viu dintre d'un animal o persona alimentant-se a costa d'ell. Però ho fa d'una manera un poc especial, ja que en aquest cas l'adult i les fases larvàries estan dintre del mateix hoste. El més normal, és que tinguem un cuc adult que pon ous, que surten al medi, i infecten a un altre hoste, però la triquina el que fa és que els adults posen directament larves que migren fins a la musculatura per enquistar-se allà.

## Com ens podem infectar amb la triquina?

L'única forma és menjar carn amb larves enquistades, sent el més freqüent en el cas de les persones, infectar-se per ingerir carn de porcs o cavalls infectats no analitzats. És més, per ser infectiva aquesta carn s'ha de



consumir crua o poc cuinada, fet que fa que els embotits siguin la forma més freqüent, existint a Mallorca especial perill pel consum de sobrassada feta amb carn no analitzada. Per la tranquil·litat del lector, tota la carn de porc sortida d'escorxadors de la Unió Europea ha estat analitzada, per tant tan sols hi ha perill amb la carn sortida de matances domiciliàries no analitzada.

## La triquina és un perill actualment?

A la Unió Europea hi ha hagut 6.500 casos de triquinosi humana, existint casos a Espanya, quasi sempre relacionats amb embotits fets de carn de porc senglars. Actualment a Mallorca no s'ha detectat mai aquest paràsit, però és possible que entri de diverses maneres. La més probable és entrar de forma fraudulenta carn no analitzada, que estigui infectada. El que succeeix és que si una rata menja un tros d'un d'aquests embotits la triquina es reproduïx dintre d'ella, que en morir se la menjaran altres

rates, que a la vegada reproduiran el paràsit. Si un porc es menja una d'aquestes rates, ell s'infecta fent que pugui arribar a les persones. És a dir, a Mallorca no hi ha hagut mai casos, però com que a tots els països de la Unió Europea hi ha casos cada any, existeix un alt risc que algun dia ens entri.

## Quins problemes causa a les persones infectades?

Primer apareix la forma aguda de la malaltia, que consisteix amb diarrea i mal de panxa, dolors musculars, edema facial, i en una petita part dels casos problemes cardíacs i neurològics. Si en aquest punt no es detecta i no es tracta correctament, al cap d'uns mesos apareixerà la part crònica de la malaltia, que consisteix amb dolors musculars, cansament, mal de cap, i en alguns casos paranoia i mania persecutòria. Aquests altres símptomes són més greus, ja que es poden perllongar durant anys.

## Quina és la forma de prevenir-ho?

La millor forma és evitar infectar-se, i és tan fàcil com parlar amb l'ajuntament perquè el seu manescal col·laborador analitzi la carn, estant segurs que el porc que ens menjarem nosaltres i les nostres famílies no té aquest paràsit. En el cas de la matança tradicional,

fa que sigui més important fer l'anàlisi, ja que normalment compartim les sobrassades amb la nostra família i la gent que més apreciem, i per tant les persones a les quals menys volem causar problemes.

En conclusió, la triquinosi és una malaltia que encara que actualment no estigui establerta a Mallorca (com la *Xylella* fa uns anys) la tenim molt present a Europa i en qualsevol moment pot entrar, i amb el simple fet de fer l'anàlisi podem estar segurs que la carn que consumim de les matances domiciliàries no ens fotrà la festa. Per tant, és altament recomanable per estar tranquils realitzar l'anàlisi, que per altra banda la llei exigeix.

Andreu Oliver



Parlem de cuina

# Cuines alternatives (II). Veganisme

**A**vui us proposo reflexionar sobre aquesta manera d'entendre la vida i entendre millor en què consisteix una dieta vegana. Però el veganisme va molt més enllà de la mera alimentació, configurant-se com una filosofia que es mou pel respecte als animals i l'oposició a l'explotació dels mateixos.

Si ens parem a pensar-ho, l'ésser humà tendeix a utilitzar el món animal per al seu propi benefici en multitud de facetes de la vida. Ens alimentam en bona part de carn o productes procedents de certs animals, investigam amb ells per testar tractaments mèdics o cosmètics, i ens vam vestir amb les seves pells des de l'època de les cavernes.

Tot això és el que el veganisme evita. Aquí vull fer un poc de recull del que significa aquesta cuina i el que representa pels que escullen aquest tipus de vida. Per entendre la filosofia vegana cal pensar en una forma de vida de màxim respecte al món animal. També es tracta d'un corrent que s'oposa a l'especisme, és a dir, a la discriminació segons l'espècie. De fet, aquesta és considerada la principal causa de l'explotació animal.

Però com totes les opcions gastronòmiques, el veganisme té avantatges i inconvenients. El veganisme s'oposa amb força a l'especisme, que es basa en qualsevol discriminació pel sol fet de pertànyer a una espècie en concret. I és que moltes persones es preocupen pels cans o els moixos, per ser animals domèstics dòcils i afectuosos amb l'ésser humà. No obstant això, aquestes mateixes persones no es lamenten de les situacions que han de patir altres animals com les vaques, els porcs, les gallines o les rates, simplement pel fet que no ens desperten tanta simpatia o no resulten tan propers a la nostra vida diària. Però al cap i a la fi tots ells són animals i com a tals, han de ser respectats. Aquesta és una de les màximes del corrent vegà.

## Què implica el veganisme?

Amb tot això, tenim com a conclusió que el veganisme implica diverses qüestions. La dieta vegana no inclou cap producte animal ni produït per animals. D'aquesta manera, no només s'evita la carn i el peix, sinó que tampoc es consumeixen ous, llet ni mel. Els vegans actuen així perquè sostenen que els animals són prematurament sacrificats o maltractats per utilitzar-los com aliments o aprofitar els seus recursos. En el seu lloc, els productes vegetals són la font principal d'aliment de les persones veganes. La filosofia vegana descarta l'ús de productes testats amb animals. Hi ha teixits com la llana, el cuir o la seda que provenen directament dels animals. En la mateixa línia de contraposició a l'explotació animal, els vegans tendeixen a no utilitzar peces d'aquests teixits.

Existeix certa controvèrsia per alguns col·lectius sobre el risc de no consumir substàncies que es troben principalment en productes d'origen animal. Els greixos, el



calci, el iode, el ferro, les proteïnes o les vitamines D i B12 són algunes de les substàncies que és més difícil trobar en aliments vegetals. De fet, la majoria d'aquests nutrients es troben en quantitats molt baixes en els vegetals. En alguns casos, la presència dels mateixos és inexistent en productes d'origen vegetal, com passa amb el calci o les vitamines D i B12. Si se segueix una dieta vegana, cal prendre complements o amb productes específics suplir aquestes mancances.

Dins el veganisme existeixen diverses opcions o variants:

**Crudiveganisme:** És un corrent que proposa consumir els mateixos productes que els vegans, però en cru. Així, aquest corrent menja únicament aliments en el seu estat natural, sense ser tractats ni cuinats.

**Vegarians:** La dieta vegetariana és aquella en la qual s'eliminen els productes animals (carns, peix i marisc), però no necessàriament els d'origen animal, com la mel, els ous o la llet.

**Ovolactovegetarians:** Són els vegetarians que consumeixen productes d'origen animal com llet, iogurt, formatge o ous que no impliquen la mort de l'animal.

El principal avantatge de la dieta vegana és el profund respecte que es professa al món animal. A més, implica un tipus de dieta molt saludable que fins a esportistes d'elit la porten a terme sense problemes. Resulta una dieta baixa en greixos i colesterol.

Per contrari, aquesta dieta és baixa en proteïnes i alguns altres nutrients essencials com algunes vitamines, el ferro, el calci o les proteïnes, entre d'altres. Per això, cal assegurar-se de compensar i suplir aquestes substàncies d'alguna altra forma. A més, resulta no ésser apropiada per a certes etapes de la vida com la infantesa, l'adolescència, l'embaràs, la lactància o la tercera edat.

No obstant això, és una opció que cada vegada està més present en molts bars i restaurants, i a més darrerament s'ha anat associant a un tipus de menjar de qualitat i amb una etiqueta de "sa".

Com férem la setmana passada xerrant de cuina macrobiòtica, cada un de nosaltres tria allò que més s'adapti a les seves necessitats o estil de vida. Cal però conèixer lo bo i lo no tan bo de cada opció.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies. [parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

Juan A. Fernández

