

As larvas e as ninfas são aquáticas. As primeiras, muito móveis, mantêm-se oblíqua ou horizontalmente na água ou à sua superfície, conforme os casos. As segundas, móveis também, nadam por sacudidelas conseguidas à custa de flexões abdominais. Várias e muito importantes doenças humanas são normalmente transmitidas exclusivamente pelos C., p. ex.: malária, febre-amarela, dengue, filarioses e várias formas de encefalomyelites. Muitas doenças dos animais, incluindo diversas viroses, como a varíola aviária, a mixomatose, a encefalite do cavalo, etc., assim como o paludismo aviário e a dirofilariose, são transmitidas também, primária ou exclusivamente, pelos C. A família dos C. é dividida em cinco subfamílias: *Chaoborinae*, *Anophelinae*, *Megarbininae*, *Aedinae* e *Culicinae*. Somente os Anofelíneos, os Aedíneos e os Culicíneos são vulnerantes.

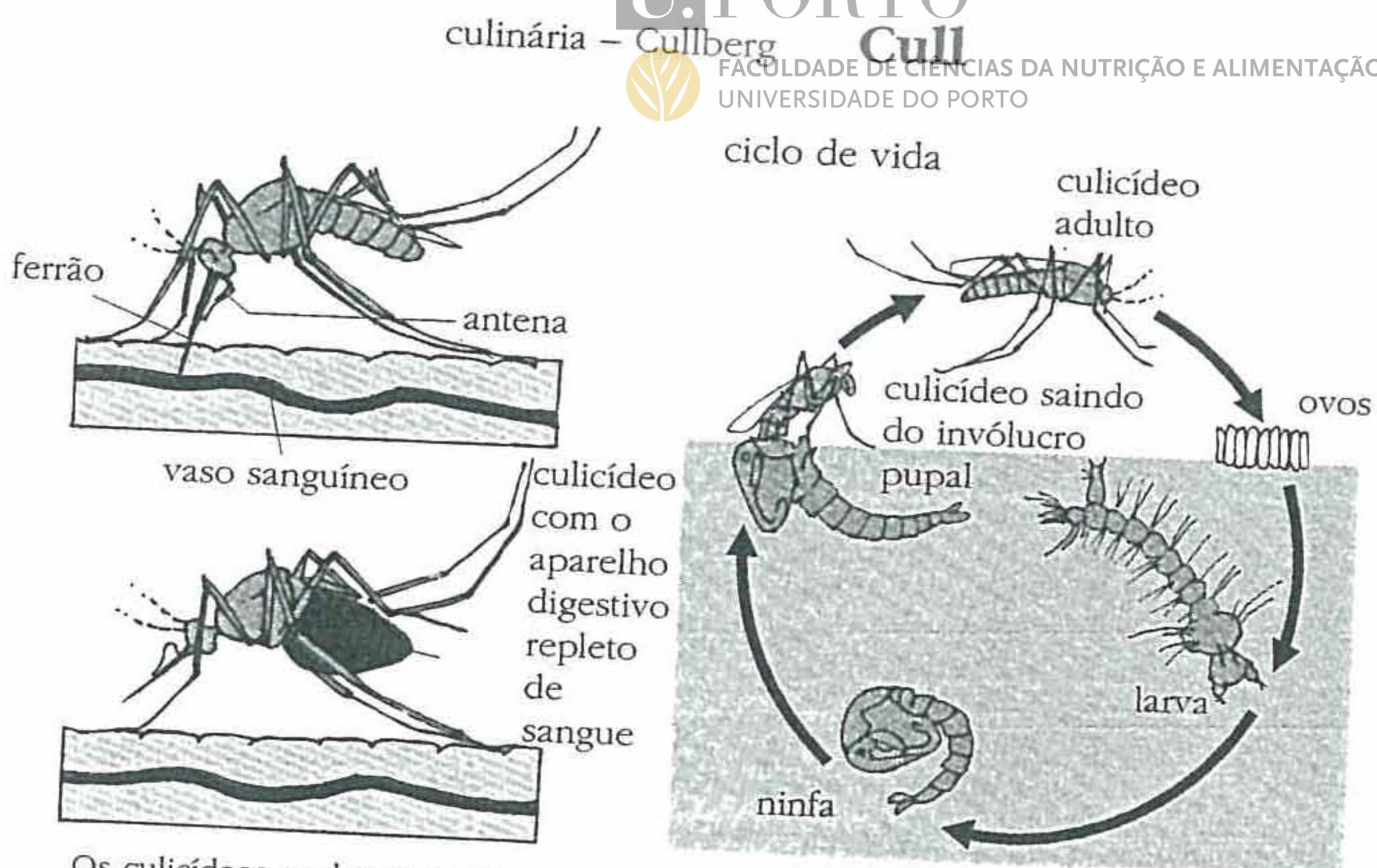
J. A. CRUZ E SILVA

BIBL.: E. Séguay, «Ordre des Diptères», em Grassé, *Traité de Zoologie*, X (1), Paris, 1951; A. C. Chandler e C. P. Read, *Introduction to Parasitology*, Nova Iorque, 1964.

culinária

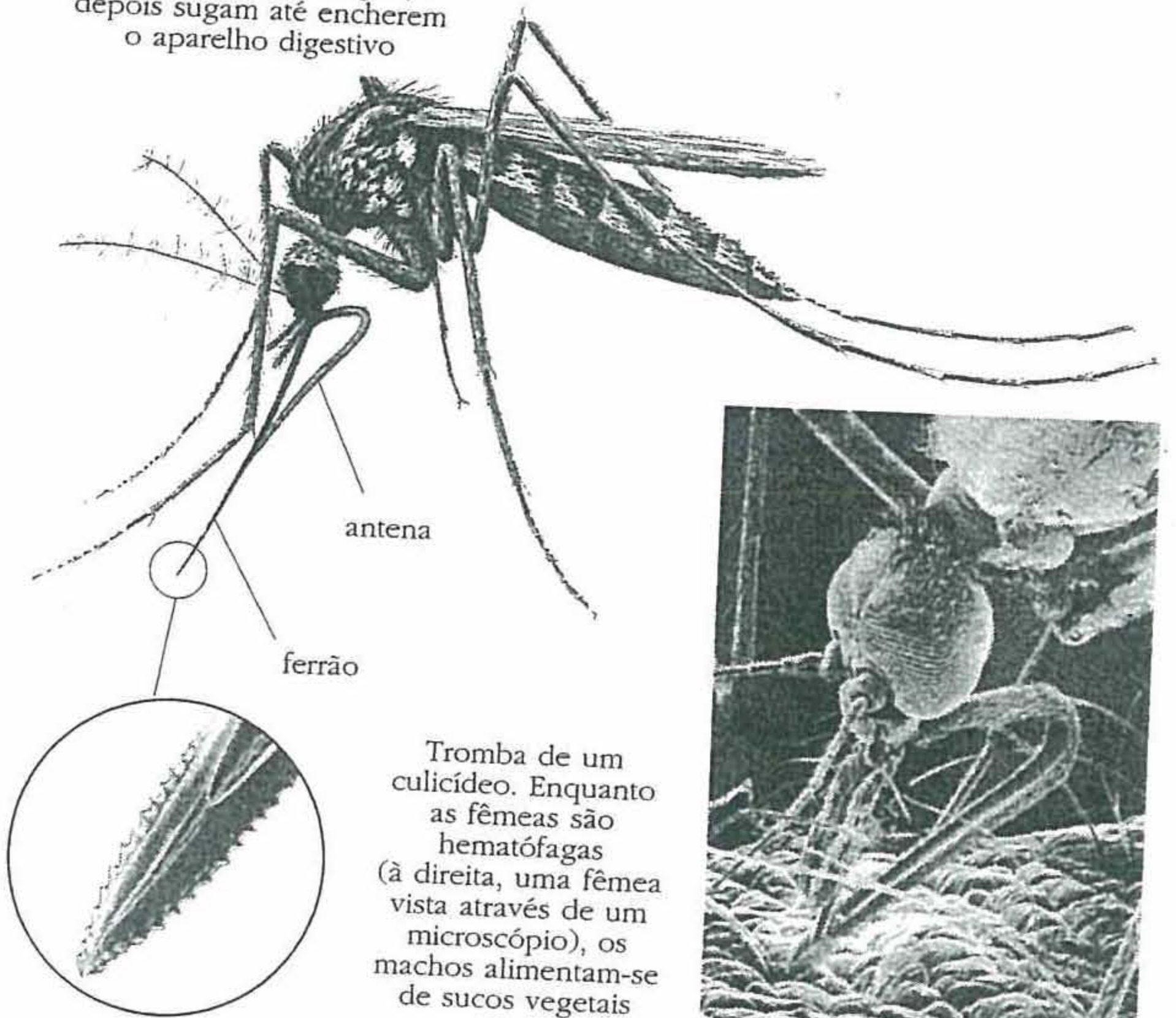
— NUTR. Apreendida e apurada ao longo de milénios, a C. é autêntica pré-digestão que poupa as tarefas digestivas humanas, nomeadamente na boca e intestino. Transforma produtos naturais pouco apetecíveis ou incomedíveis em comida útil e fácil de digerir; disponibiliza nutrientes para que possam ser absorvidos; esteriliza, mata parasitas, inactiva toxinas; destrói princípios antinutritivos; modifica texturas e aviva, combina e gera sabores, cheiros e aspectos desejáveis. A C. de hoje deve ser agradável, fácil de cozinhar e saudável. *C. saudável* — A que respeita preceitos e objectivos da alimentação saudável. Não difere significativamente da C. dos padrões alimentares tradicionais das bolsas de saúde, nomeadamente da alimentação mediterrânica.

Características mais importantes: a) Ser limpa, do ponto de vista bacteriológico, parasitológico, micológico e toxicológico. Exige frescura ou bom estado de conservação do que se adquire, e também manipular e cozinhar higiénicamente, e guardar a preceito (conservação de alimentos). b) Preservar o valor nutritivo dos alimentos. Exige lavar inteiros os produtos hortícolas e demais alimentos antes de os amarrar para confeccionar; cozinhar nas águas de demolhar, como no caso de feijão; não perder sucos de descongelação; cozinhar em pouca ou nenhuma água e não desprezar líquidos de cozedura ou, em alternativa, cozinhar em vapor, tachos de pressão, tachos de fundo diatérmico, ou forno de microondas; manter no lume apenas o tempo indispensável. c) Utilizar pouco ou nenhum sal. Em alternativa, combinar judiciosamente os sabores dos alimentos ou temperar com ervas aromáticas ou pequeníssimas porções de especiarias; quando for o caso, sazonar em marinadas ou vinha-de-alhos. d) Não utilizar gorduras para confecção ou apenas porções muito modestas. Preferir cozidos, assados no espeto ou na brasa, caldeiradas e outros cozinhados em tacho que vão ao lume com todos os alimentos em cru, com água desde o início e sem adicionar gordura (a que se solta de carnes e peixes é mais do que suficiente).



Os culicídeos exploram a pele da vítima e introduzem o ferrão; primeiro injectam saliva, que é anestésica e impede a coagulação do sangue, e depois sugam até encherem o aparelho digestivo

As fêmeas põem os ovos à superfície da água. Tanto as larvas como as ninfas são aquáticas



Culicídeos

Evitar fritos, assados em gordura, folhados, refogados e molhos gordurosos; azeitar modestamente o prato. e) Antes de meter na panela, aparar a capa superficial dos fumados e escaldar à parte, e limpar bem com um pano felpudo a superfície dos enchidos; não deixar queimar ou fumar assados na brasa. f) Preparar imediatamente antes de servir sumos, batidos, papas e saladas de frutas; com a espera, o valor nutritivo deteriora-se. Refrigerar ou congelar o mais rapidamente possível tudo o que sobra. g) Quanto a doçaria, ser parcimonioso com açúcar e gordura: é muito grande a diferença entre arroz-doce, aletria, creme queimado, pudim de leite e ovos ou pão-de-ló, na vertente do aceitável, e tartes folhadas com *chantilly* ou natas, ou *mousse* de chocolate, na vertente do indesejável. h) Distinguir entre a comida de todos os dias, saborosa mas acautelada, do festim, no qual é aceitável certo desregramento contido.

EMÍLIO PERES

Cullberg (Birgit) — Bailarina e coreógrafa sueca (Nyköping, 1908), estudou na escola Jooss-Leeder de Dartington, em Inglaterra; foi