2. Se debe coger y manejar la fruta con el mayor cuidado.

3. Se cosecha la fruta en un día seco y fresco, y se amontona ó pone á granel en cajones, por dos ó tres semanas.

4. Se escoge con cuidado, según el tamaño, y se empaca en barriles, colocando éstos en un lugar fresco y seco, donde la temperatura permanece igual. Algunos acostumbran poner la fruta, en capas delgadas, en repisas anchas y en lugar fresco. Siguiendo este método, hay la ventaja de que se puede inspeccionar la fruta con frecuencia y retirar toda la que se halle dañada, sin manosear la otra.

5. El calor y la humedad son las condiciones que más favorecen la descomposición, y así deben evitarse con todo cuidado.

6. La mejor temperatura para conservar la fruta es de unos dos grados centígrados ó Celsio sobre cero.

EL PAN

El pan es la base de toda bien arreglada lista de manjares. Ninguna comida puede considerarse completa sin él. Es el "báculo de la vida." Habiendo pan bueno podemos pasarnos de cualquier otro alimento.

En casi todos los países, el trigo es el cereal principal con que se hace el pan. El trigo se halla á la cabeza de la lista, puesto que contiene casi todos los elementos nutritivos en su debida proporción. En algunos países se usan con abundancia el maíz y el centeno. Entre

los indígenas de algunas de las islas situadas en los trópicos, acostumbran hacer una especie de pan con la raíz de la mandioca.

El pan en alguna forma es esencial. Es un alimento seco, y si está bien horneado, requiere completa masticación, mientras que los alimentos ya blandos pueden ser engullidos aunque no estén tan bien mezclados con la saliva y preparados para la digestión.

Siempre que sea posible, toda ama de casa debe preparar su propio pan. Ningún otro pan puede igualársele tocante al aseo, á lo sabroso y á lo sano.

Aunque no sea éste un libro sobre el arte de cocinar, no se considerará fuera de lugar el que demos aquí una receta para hacer levadura y pan en la casa. Si se siguen con cuidado las instrucciones, el pan saldrá exquisito.

RECETA PARA HACER LEVADURA

Se dejan cocer tres patatas (papas) de tamaño regular en un litro de agua, y cuando se pongan blandas se las machaca en la misma agua en que han sido cocidas. Se pone una pequeña cantidad de lúpulo comprimido en una taza de agua; se cuela y se añade á las patatas; luego se añade media taza de azúcar, una cucharada sopera de sal y una tableta de levadura. La levadura comprimida es la me-

Deben machacarse en la misma agua en que han sido cocidas

jor, pero si no se puede conseguir, se puede usar cualquiera otra con tal que sea levadura activa y buena. Se agita bien con la cuchara y se deja reposar unas veinticuatro horas, pasadas las cuales se podrá usar. Si se guarda en un lugar fresco, servirá sin cambio por una semana, pero mejor es renovarla cada tres ó cuatro días.

Esta receta es sumamente práctica.

RECETA PARA HACER PAN

Al prepararlo para hornear, se cuecen tres ó cuatro patatas, ó se apartan de las que se van á servir en la mesa, con la misma agua en que se cocieron. Se machacan, como se hizo al preparar la levadura, y se añade agua suficiente para la cantidad de pan que se desea. A esto se añade toda la levadura ya preparada, una cucharadita de sal y una cucharada sopera de azúcar; se bate bien y se deja reposar toda la noche. En la mañana, antes de añadir la harina, se revuelve muy bien y se aparta como un litro de la mezcla para la nueva levadura. De vez en cuando, digamos cada tercera vez que la levadura se emplea, se remoja un poco de lúpulo y se le añade, junto con media taza de azúcar y una cucharada de sal. El lúpulo sirve para impedir que se agrie. De este modo la levadura puede guardarse por mucho tiempo.

Debe moverse repetidamente

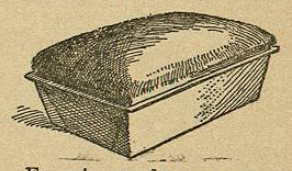
Debe tenerse la levadura siempre bien tapada y en un lugar fresco.

Después de apartar la levadura, añádese bastante harina para hacer una masa, se amasa muy bien por unos veinte ó treinta minutos, y en caso de que haga frío se pone en un lugar de temperatura alta para que alce. Cuando se haya alzado, esto es, cuando haya aumentado al doble de su bulto se vuelve á amasar por unos cinco minutos y se hace en forma de panes.

Debe amasarse bien

Si acaso no alcanzara el tiempo muy de mañana para amasar bien el pan, hágase una masa esponjada, y déjese que se alce antes de amasarla. Si se sigue este método, sale mejor dejándola alzar por tercera vez antes de ponerla al horno.

Se hornean mejor los panes en formas separadas. Al ponerse en la forma, el pan debe llenarla á medias. Se deja alzar hasta que esté al nivel de la forma, se pone en un horno de calor moderado y se deja de tres cuartos de hora á hora y cuarto, según el tamaño del pan y la temperatura del horno.


Es mejor que los panes sean horneados en moldes separados

Cuando el pan alza más de un lado que de otro,

tomando un aspecto desigual y desagradable á la vista, es porque las formas han estado tocando unas con otras ó han estado demasiado cerca de las paredes del horno.

MODO DE CUIDAR EL PAN

Cúbrase el interior del tarro ó caja en que se pone el pan con un papel de estraza. Esto sirve para absorber la humedad; y si se repone con un papel limpio, dos ó tres veces por semana, el pan no se enmohecerá.

PAN MORENO Y DE TRIGO ENTERO

Se requiere más cuidado al hacer el pan dulce con la harina entera que con la harina cernida. Fermenta con mayor facilidad y por lo mismo se agria con mayor rapidez. Se tiene que emplear menos levadura y se pone en un lugar menos caluroso para que alce.

El pan hecho con la harina entera se hace poco más ó menos lo mismo que el pan blanco y con las mismas precauciones indicadas, pero se emplea menos harina.

Todo pan requiere que el cocimiento en el horno esté bien acabado. Debe dejárselo en el horno de cuarenta y cinco minutos á hora y media, según el tamaño de los panes.

EL PAN CALIENTE

El pan hecho con la harina de trigo contiene mucha fécula, (almidón). Así, pues, debe masticarse muy bien y mezclarse con la saliva,

antes de tragarse; la saliva contiene una substancia que se llama tialín, que ayuda á digerir la fécula. El pan caliente forma en la boca una masa, en la cual no penetra fácilmente la saliva, y por consiguiente pasa sin ningún cambio al estómago, donde no puede digerirse con facilidad. Para que no sea dañoso, no debe comerse el pan sino hasta, por lo menos, un día después de hecho.

LA SOSA Y POLVOS DE LEVADURA

La sosa, la potasa, el tártaro y los polvos de levadura que suelen usarse, son extremadamente dañosos. En muchos hogares, casi todo el pan que se pone en la mesa se esponja por medio de la sosa ó de polvos de levadura. Esta costumbre es inútil y perniciosa.

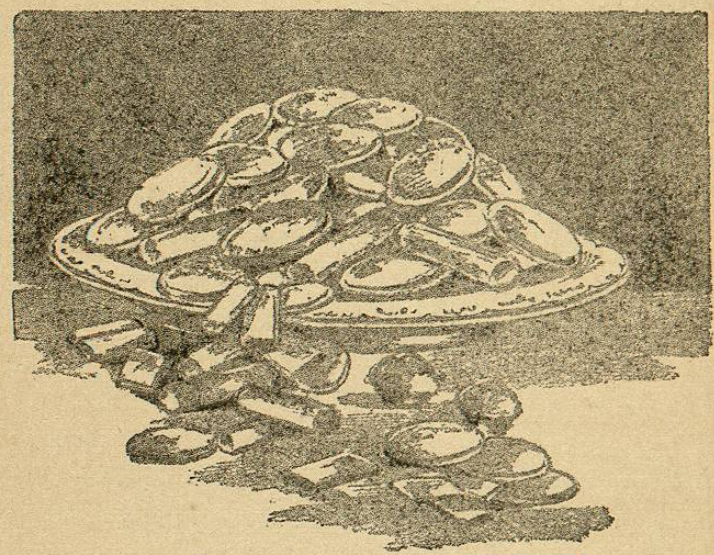
El pan más saludable, en forma de panecillos, rolletes, galletas y otras por el estilo, se hace sin el uso de la sosa, polvos de levadura, tártaro ó levadura; y es también de mejor sabor. La sosa frecuentemente causa inflamación en el estómago y envenena todo el sistema.

Los polvos de levadura más baratos, muy á menudo contienen alumbre ó amoniaco, que son muy perjudiciales para la salud, causando no pocas veces enfermedades del estómago y de los intestinos.

El cambio en el método de cocinar, de un sistema dañoso á otro mejor, debe hacerse con inteligencia. Háganse experimentos cuidadosos. Aprovéchense las oportunidades para

aprender. Las reformas violentas introducidas sin inteligencia, causan á veces mucho daño. El pan acedo ó pesado es aún más dañoso que el que se hace con sosa ó polvos de levadura.

Las mejores clases de polvos de levadura son menos dañinos que la sosa ó la potasa, pero el uso frecuente de cualquiera de estas substancias es nocivo para la salud.



Un delicioso y saludable conjunto

PANECILLOS Y GALLETAS SIN EL USO DE LEVADURA

El pan hecho en forma de rolletes y palitos, y sin el uso de levadura de ninguna clase, es muy sabroso y de mucha nutrición.

Los palillos, sobre todo, cuando son bien horneados, salen muy tostados y saludables, y son muy á propósito para las personas de débil digestión. Son duros y requieren completa mas-

ticación, y como no tienen ningún germen de levadura, no fermentan tan pronto como el pan de levadura.

BOLLOS Y PASTELES

El uso libre de pasteles y de bollos, tal como se hacen generalmente, debe condenarse severamente. Suele comérselos al acabar una comida de carne y de legumbres; y como el estómago no puede digerir las grasas, sucede que interrumpen la obra de la digestión hasta que toda la masa se fermenta. Sobre ésto, dice el doctor Rossiter: "Los bollos, los pasteles, los pudines y otros alimentos ricos, son material de muy poco valor para dar fuerza al cuerpo. En ellos se combinan azúcar, manteca, huevos, leche, frutas, especias, ácidos y nueces, sin la menor consideración de los efectos que éstos producen en el cuerpo. Si se acostumbra al niño á que escoja sólo los alimentos sencillos, sanos y naturales, siempre los preferirá á los guisados artificiales. Tiene el gusto pervertido aquél que más gusta de pasteles y bollos que de la fruta buena y del pan saludable."

El rodillo fatal

PAN RECOCIDO (ZWIEBACK)

Este es uno de los alimentos más sanos, cuando está bien hecho y con pan bueno.

El pan agrio no sirve para comer ni aun cuando esté recocido, aunque la segunda horneada lo mejorará algo. Lo mejor que se puede hacer con el pan acedo es arrojarlo, ahorrando así padecimientos y cuentas de doctores. Para preparar el pan, se debe cortar en rebanadas como de un centímetro de grueso. Se pone al horno con calor moderado, hasta que esté completamente seco; entonces se aumenta el calor por unos pocos minutos hasta que tome un rico color dorado. Ahora se necesita mucho cuidado, pues como está ya tan seco, muy pronto se quema.

Así preparado se puede guardar en grandes cantidades, aun para una familia pequeña, pues si se guarda en un lugar seco se puede conservar por muchísimo tiempo, y recalentándolo siempre está listo para la mesa.

PAN TOSTADO

"El pan recocido debe ser la base de todos los tostados." Cuando todo está preparado para servirse, se ablanda con algún líquido caliente, ya sea agua, jugo de fruta ó crema.

El pan tostado, hecho con pan fresco, dorado ante un fuego vivo, no es saludable; hecho así, la parte interior de la rebanada estará en la misma condición del pan fresco y será, por lo mismo, difícil para digerir.

Las tostadas bien hechas son nutritivas y apetitosas, tanto para los enfermos como para los sanos; y son un alimento excelente para el almuerzo.

LA MANTEQUILLA

La mantequilla pura y buena es el más saludable de todos los alimentos que se componen enteramente de grasa. Por lo general, sin embargo, la leche y la crema pueden bien suplirla; y cuando se puede obtener éstas para llenar las necesidades del sistema, conviene abstenerse completamente de aquélla.

Si se ha de usar la mantequilla, debe emplearse el mayor cuidado para obtener la de mejor calidad, puesto que la mejor no es aún demasiado buena. La mantequilla se descompone por la falta de cuidado ó por ignorancia en el manejo de la leche y de la crema, que se contaminan con la mayor facilidad.

La mantequilla se digiere con mayor facilidad poniéndola en comestibles fríos. Si se expone al calor, como cuando se pone en pan caliente, tostadas ó tortillas de harina, es menos saludable, é impide además la digestión del alimento con que se toma.

LAS GRASAS

Cierta cantidad de grasa es necesaria para el debido mantenimiento del cuerpo. Un artesano requiere de una á dos onzas diarias. La grasa se encuentra en los alimentos de carne y vegetales. Entre los vegetales, las nueces

contienen la mayor proporción; los varios cereales, los guisantes, las habas y algunas frutas contienen también grasa. La aceituna es notablemente abundante en aceite, y cuando está madura, es un alimento muy sano.

En su estado natural, las grasas se hallan en una forma de emulsión y en esta condición se prestan muy bien para entrar al cuerpo como alimento. La grasa pura no sólo es difícil para digerir por sí, sino que impide la digestión de los otros alimentos con que se incorpora.

Algunas personas, al adoptar una dieta vegetal, dejan completamente á un lado las grasas, y como resultado la salud sufre un decaimiento. La grasa produce calor en el cuerpo y es esencial para dar vigor y fuerza á los tejidos. "Cuando el alimento carece de grasa, todas las funciones languidecen; la digestión falta; el cuerpo se estriñe; merman las carnes; se percibe una pérdida notable de fuerzas, falta la capacidad para resistir el frío y se presentan otras señales de deterioración física."

Las grasas no se digieren en el estómago. Cuando las grasas puras se mezclan con los alimentos que debe digerir el estómago, la digestión se dilata, y con mucha frecuencia empieza la fermentación antes de pasar el alimento á los intestinos, donde comienza la digestión de la grasa. La saliva y los jugos gástricos, los flúidos digestivos de la boca y del estómago no disuelven las grasas y poco pueden hacer con el almidón y los alimentos albuminosos cuando se hallan mezclados y envueltos en la grasa pura. Las personas que padecen de mala digestión deben ejercer mucho cuidado en la combinación de los diferentes elementos alimenticios.

LAS LEGUMBRES

Los guisantes, los frejoles, (porotos), las habas y las lentejas, constituyen los alimentos leguminosos. Suelen servirse como hortalizas. Cuando están maduras abundan en elementos nitrogenosos, principalmente en la forma de caseína vegetal; antes de madurarse son muy semejantes á las verduras. Conteniendo tanto material nitrogenoso, suplen admirablemente el alimento de carne. Se combinan muy bien con el arroz que es casi todo almidón. De estos alimentos deben comer muy poco los trabajadores intelectuales.

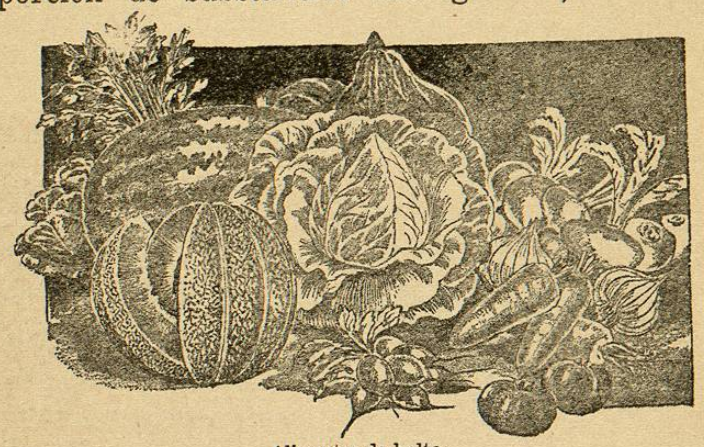
Guisantes y frejoles

Las cifras siguientes dan el valor comparativo entre una libra de carne de vaca y una libra de habas:

	Carne	Habas
Agua	74.00	9.37
Nitrógeno (gluten, etc.)	22.74	36.17
Carbono (almidón, grasa, etc.)	9.30	17.60
Mineral (ácido fosfórico, óxido de hierro, etc.)	.54	3.10

LAS VERDURAS

Las verduras ocupan un lugar importante en la lista de manjares, pues aunque no tienen mucho valor nutritivo, abundan en elementos minerales y aumentan el volumen del alimento. No deben usarse como alimento exclusivo, puesto que para sacar de ellas solas la debida proporción de substancias nitrogenosas, tendría



Alimentos de bulto

uno que comer diariamente de nueve á veintinueve libras, según la clase de verduras que se comiera; pero si se usan combinadas con cereales y nueces son de mucho provecho.

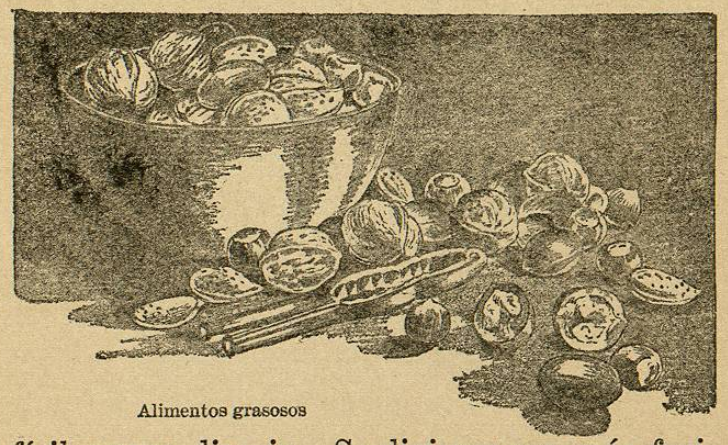
La patata, (papa), es una de las hortalizas de mayor valor y se usa en casi todos los países. En Irlanda ha sido el alimento principal por mucho tiempo.

LOS HUEVOS

El huevo es un alimento muy concentrado y rico en elementos nitrogenosos. Cuando está fresco, es sano y nutritivo. El mayor cuidado

debe ejercerse para escoger aquellos huevos que se sabe son frescos. Algunas veces se encuentran dañados por enfermedades, y no pocas veces se han enfermado las gentes que han comido de tales huevos. Nunca deben comerse si no están bien frescos ó bien conservados. Los huevos frecuentemente están dañados por gérmenes, y al entrar al canal alimenticio causan males graves.

Los huevos fritos y los cocidos duros son di-



Alimentos grasosos

fíciles para digerir. Se digieren con más facilidad cuando se los pasa por agua, cociéndolos ligeramente.

Los huevos se conservan mejor en lugar fresco y siempre deben manejarse con cuidado, porque si se sacuden, pronto se echan á perder.

LAS NUECES

Hay gran variedad de nueces, y en algunos países se usan mucho como artículo alimenticio. Abundan en grasa, pero contienen poco ó nada