he engañado sino dos veces, logrando un restablecimiento en todos los demás.— Doctor Cheyne.

Convenimos francamente con los que abogan por el vegetarianismo que, en cuanto á la potencia de aguantar los trabajos físicos, hay abundantes pruebas de que su alimento nutre suficientemente.— Doctor W. B. Carpenter.

Los fisiólogos no necesitan ninguna prueba para demostrar que es muy fácil mantener la vida con los productos del reino vegetal, pues es el caso que la mayoría de la raza humana se empeña constantemente en demostrarlo, y mis estudios manifiestan que no solamente es posible, sino que es infinitamente preferible, y produce mayor potencia tanto en el cuerpo como en el alma.— Doctor Alej. Haig, F. R. C. P.

Ni la química ni la biología son enemigas del vegetarianismo. El alimento de carne, ciertamente, no es necesario para suplir los productos nitrogenosos que se necesitan para la reposición de los tejidos; por consiguiente, un alimento bien escogido entre el reino vegetal responde, desde el punto de vista químico, perfectamente á las necesidades de la alimentación humana.— Doctor F. J. Sykes, B. S.



UN ARTE VERDADERO

Para ser competente en el arte de cocinar es menester tener un conocimiento de los alimentos, su valor nutritivo, las cualidades que tengan para combinarse, y los métodos más adecuados para su preparación, á fin de que retengan su sabor y sus elementos nutritivos.

Los alimentos más exquisitos, con frecuencia se echan á perder al prepararlos. Hace mucha falta un conocimiento de los principios fundamentales del arte culinario, bueno, sencillo é higiénico.

Las jóvenes que se quieren instruir antes de tener casa propia, á menudo hacen el equívoco grave de imaginar que la ciencia culinaria consiste principalmente en saber hacer ensaladas, pasteles y bollos. Pronto se desengañan con la experiencia.

Un postre, por bien que se prepare, no compensa el pan echado á perder, las habas quemadas ó las legumbres mal cocinadas.

Es esencial que se tenga un profundo conocimiento tocante al modo de cocinar los alimentos sencillos. Mejor fuera para todos si se eliminaran los ricos postres; y cuando se preparan hábilmente los manjares acostumbrados, apenas nos hacen falta los dulces. "La razón por qué la cocina tan frecuentemente deja de cumplir con su misión," dice Elena Campbell, "es que el trabajo culinario es inferior en rango á las otras industrias del hombre, y por consiguiente es más bien una molestia que una ayuda. Si se confeccionaran los vestidos con tanto descuido como se hace el pan, ó si la casa se construyera con tanto desaliño como mal guisada sale la comida, habría las mismas quejas contra los sastres y los arquitectos como hay contra las cocineras, y numerosas reformistas miopes clamarían por volver á la vida más simple de los vestidos de piel y de la casa en un árbol hueco."

LA BUENA COCINA

No hay falta de guisos, á la verdad, si hubiera menos sería mejor; pero lo malo es que muchos de los aderezos no son buenos. El alimento debe cocinarse para hacerlo más apetitoso, más fácilmente masticado y más digerible. El cocimiento bueno equivale á una digestión parcial y preliminar, puesto que produce los mismos cambios en los elementos alimenticios que los causados por los jugos digestivos.

Muchos de los cereales y la mayor parte de las verduras no servirían como alimento si no se los cocinase. Todos los alimentos que contienen mucha fécula se digieren más fácilmente cuando se les prepara bien en la cocina.

El cocimiento ayuda á despedazar las partes sólidas del alimento, y así los jugos gástricos pueden obrar sobre ellos con mayor facilidad. Las diferentes maneras de cocinar son por cocimiento en agua, al vapor, asar en parrilla, asar al fuego, asar en horno y freir.

COCIMIENTO POR AGUA

En primer sentido, cocer es hervir el alimento en un líquido. El líquido debe estar en ebullición durante todo el tiempo. El hervor violento no cuece más á prisa que el hervor moderado, pero sí le hace perder el sabor al alimento. El agua no puede estar más caliente que en su punto de hervir, á saber, á cien grados centígrados. El hervor á fuego manso es una ebullición lenta y constante y es mejor que el hervor arrebatado en muchos casos. El cocimiento á vapor tiene lugar cuando se usa una cantidad muy pequeña de líquido. Se efectúa mejor en baño-maría.

COCIMIENTO AL VAPOR

Conviene mejor cocer al vapor los alimentos que perderían una gran parte de su valor nutritivo y mucho de su sabor si se pusieran adentro del agua. Se cocina al vapor poniendo el alimento en un receptáculo perforado, y éste encima del agua hirviendo dentro de una vasija más grande, que se tapa luego bien.

COCER AL VAPOR EN EL HORNO

Esta manera de preparar el alimento se efectúa en cacerola cerrada y puesta en un horno caliente. De esta manera retiene todo su sabor y sus jugos. Esta manera de aderezar es una combinación del cocimiento al horno y al vapor, y es un método excelente para preparar muchos manjares.

A FUEGO VIVO

El alimento se asa á fuego vivo, poniéndolo directamente sobre el fuego en la parrilla, ó, sin ésta, en contacto con las brasas. Generalmente sólo una parte del alimento se asa á la vez por este método. Frecuentemente se pone la carne en un asador, al que se le da un movimiento lento de rotación, exponiendo así todas las partes de la carne á la acción del fuego.

Esta operación es, con poca diferencia, la misma que la anterior. Consiste en someter el alimento al calor directo de un fuego descubierto, ó poniéndolo en el rescoldo caliente; también se habla de viandas asadas cuando se las pone en el horno caliente.

COMO SE ASA

El alimento así preparado retiene todos sus jugos y su sabor, puesto que el calor intenso lo tuesta en la parte exterior. Teniendo cuidado y dándole vueltas para exponer toda la superficie al calor, la mayor parte del alimento se cuece al mismo tiempo.

HORNEAR

Hornear es cocer por medio del aire caliente. Este es uno de los mejores modos de cocinar, pero requiere mucha atención si se desea obtener buenos resultados. Siendo el aire caliente, pronto absorberá toda la humedad, á no ser que sea un alimento jugoso. Si el alimento es de por sí seco, una vasija pequeña con agua, puesta dentro del horno, lo mantendrá húmedo é impedirá que se queme. El horno debe conservar una temperatura moderada; y si el alimento contiene poca humedad y requiere un cocimiento largo, debe cubrirse ó protegerse de alguna manera.

Si se usa una estufa de gas ó de aceite, el calor del horno se arregla fácilmente. Para obtener resultados satisfactorios es preciso que cada cual estudie y comprenda bien el manejo de su horno. Es de gran ayuda tener un termómetro de horno.

FRITTIRAS

El arte de cocinar los alimentos, friéndolos con grasa caliente, es la manera más perjudicial de aderezarlos. Las grasas se descomponen al calentarse, forman ácidos venenosos y, al contrario de los otros métodos, hacen que los alimentos sean más indigestos. Al combinarse con otros alimentos, la grasa envuelve las partículas é impide la acción del jugo gástrico. El jugo gástrico (el flúido digestivo del estómago) no obra sobre la grasa.

El uso frecuente de los alimentos fritos debilita la digestión y arruina la salud. En muchos domicilios los artículos principales de la alimentación, tales como los huevos, la carne, las legumbres, y aun el pan, se fríen por costumbre. Los alimentos así preparados son muy difíciles para digerir. Frecuentemente el alimento es más ó menos chamuscado á más de estar saturado con la grasa. Esta clase de comida predispone para todos los desarreglos del estómago, y de hecho, perjudica todos los órganos digestivos.

EL COCIMIENTO LENTO

Si los alimentos son duros, ó si se desea extraer los jugos, deben cocinarse lentamente. En caso de que haya que hervirlos, deben ponerse en agua fría.

PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Muchos alimentos necesitan prepararse antes de que estén listos para el cocimiento, y esta preparación consiste en menear, batir, amasar, estirar y doblar.

MODO DE MENEAR

El procedimiento de menear consiste en mezclar completamente los materiales. Se hace con un movimiento rotatorio, sin sacar la cuchara ó batidor de la mezcla. No es menester que el movimiento sea en un solo sentido.

MODO DE BATIR

Batir es cosa muy diferente de menear. Es un procedimiento de zampuzar y levantar, y se hace así con el fin de airear bien la mezcla. Cuando se bate no debe menearse la cuchara como en la operación anterior, puesto que al hacerlo así se eliminan las partículas del aire. Los panes batidos y los bollos pueden hacerse esponjados sin el uso de polvos de levadura ó de sosa, siempre que se batan bien y se pongan en un horno caliente.

COMO SE AMASA

Esta operación se hace cuando la mezcla está demasiado gruesa para menear y tiene el aspecto de masa. Cuando todo está preparado para la amasadura se empolva la tabla con un poco de harina, y en ella se pone la masa, moviéndola constantemente para que no se pegue. La amasadura no debe hacerse con los dedos sino con la palma de las manos. Úsese solamente la cantidad suficiente de harina seca en las manos y en la tabla para impedir que se adhiera la masa.

PROCEDIMIENTO DE ESTIRAR Y DOBLAR.

Estas operaciones son precisamente lo que indican esas palabras y tienen por objeto incorporar el aire á la masa.

LAS MEDIDAS

El cocinero debe tener el cuidado de medir todo cuanto se use en el aderezo de la comida. Suelen descuidar esta regla los que no son muy hábiles. Las combinaciones de poco más ó menos dan generalmente resultados que son también más ó menos insatisfactorios. 72

Una taza que mide ¼ de litro es la medida normal para todas las recetas; su tamaño corresponde al de la taza de porcelana de tamaño corriente, pero es más cómoda, puesto que está graduada.

Cuando se habla de una cucharada sopera de harina azúcar ó mantequilla se ha de entender que se quiere decir amontonada y redondeada puesto que representa una medida convencional.

Una taza de material seco significa la medida á ras, á no ser que se diga de otro modo.

Una taza de líquido significa lo que cabe en la taza.

Las cucharas de sopa y cucharitas de té, de uso común, son las medidas normales.

Cuatro cucharaditas saleras equivalen á una cucharadita de té.

Cuarenta gotas equivalen á una cucharadita de té.

Cuatro cucharaditas de té hacen una cucharada sopera.

Cuatro cucharadas soperas hacen media taza. Dos tazas equivalen á medio litro.

Cuatro tazas de harina cernida equivalen á una libra, ó sea aproximadamente medio kilo. Cinco tazas de azúcar en polvo hacen un kilo. Cinco tazas de harina de maíz pesan un kilo. Cuatro tazas de cereales gruesos pesan cerca de un kilo.

Dos tazas de mantequilla pesan medio kilo. Una cucharada sopera de mantequilla pesa una onza, ó sea aproximadamente 30 gramos.

Dos tazas de líquido pesan, por lo general,

½ kilo.

Diez huevos, de tamaño regular, pesan $\frac{1}{2}$ kilo.

Cinco cucharadas soperas de harina ó azúcar equivalen á una taza.

Una cucharada sopera bien llena de harina equivale á ½ onza, ó sea unos 15 gramos.

"Los alimentos de mayor costo se echan á perder cuando se sirven quemados ó desazonados; y los de poco costo son exquisitos cuando están bien sazonados."

LAS HORTALIZAS

El mayor cuidado debe emplearse al cocinar las hortalizas, pues si no fuere así se hacen duras y fibrosas, y al mismo tiempo si se dejan cocer demasiado se hacen aguanosas ó de sabor fuerte y áspero.

LAS PATATAS

Deben lavarse las patatas antes de mondarlas. Un cepillo á propósito ó una tela gruesa es bueno para este fin, y sobre todo para limpiar la corteza en caso de que se las cocine sin mondarlas.

La parte más nutritiva de la patata es la que está en contacto con la cáscara; así, pues, que si se la pela, hay que hacerlo muy superficialmente.

Para cocerlas se las pone en agua hirviendo y se las tiene en ebullición durante todo el período del cocimiento. Tan luego como estén tiernas se escurren y se sirven inmediatamente.

Las patatas cocidas con la cáscara son más nutritivas, puesto que los elementos minerales que se encuentran en ellas son muy solubles en el agua, y cuando se quita la cáscara no hay

nada para impedir que se pierdan.

Las patatas asadas en el horno se digieren más fácil y más rápidamente que preparadas de cualquier otro modo. El almidón de la patata asada se digiere mejor que cualquiera otro almidón. Las patatas maduras y harinosas son las mejores para asar. Deben ponerse en un horno caliente y mantenerse á la misma temperatura elevada durante todo el tiempo que dure el cocimiento.

Para impedir que se revienten las patatas, se punzan antes de ponerlas al horno, á fin de

que pueda escaparse el aire.

En la primavera, cuando aun las mejores patatas se ponen de color obscuro al cocerlas, se las remedia echando una taza de leche al agua en que se hierven. Esto las mejora mucho, haciéndolas blancas y harinosas.

LEGUMINOSAS

Los guisantes secos, las habas, las judías y las lentejas, requieren un cocimiento largo para hacerlos agradables y de fácil digestión. Si se dejan remojar por la noche, se cocinan más pronto y mucho del fuerte sabor se destruye. Deben ponerse en agua fría para cocinarse, pues si se ponen en agua gorda é hirviendo no se ablandan; un agua dulce es preferible para cocinar las leguminosas. Deben hervir lentamente y con poca ó ninguna grasa, puesto que contienen lo bastante y no necesitan más, y ella sólo sirve para hacerlas indigestas. No se debe poner sal sino cuando están casi listas, pues impide que se ablanden.

El tiempo que requieren para cocinarse varía de una á ocho horas, según sean nuevas ó

vieias.

EL TIEMPO REQUERIDO PARA COCINAR VARIOS VEGETALES

Las patatas peladas, de tamaño regular, requieren veinte minutos para cocinarse.

Las patatas sin pelar y de tamaño regular, veinticinco minutos.

Las patatas requieren de veinte á cuarenta minutos para cocerse al vapor.

Las patatas al horno, de treinta á cincuenta minutos.

Guisantes verdes, de veinte á treinta minutos. Maíz en mazorca, de quince á veinte minutos. Habas verdes, de cuarenta á sesenta minutos. Espárragos, de cuarenta á sesenta minutos, cuando son tiernos.

Repollo tierno, cincuenta minutos.

Coliflor, unos veinte á treinta minutos.

Remolacha tierna, sesenta minutos; vieja, de tres á cuatro horas.

Calabaza veraniega, de veinte á cuarenta minutos.