La chirivía y el nabo tiernos, de cuarenta hasta cincuenta minutos.

La zanahoria, de una á dos horas.

Tomates, una hora ó más.

Las espinacas, de treinta á sesenta minutos.

El salsifí, de una hora á hora y media.

### CEREALES

Mucho del valor nutritivo y la facilidad para digerir los cereales dependen del buen cocimiento. Contienen una cantidad grande de almidón, la que si no se cocina bien se digiere difícilmente. Los siguientes datos, referentes al valor del almidón como alimento, fueron dados por el doctor David Paulson:

"1. Cuatro quintas partes de nuestros alimentos diarios consisten prácticamente de almidón.

"2. El almidón crudo no se digiere hasta que no haya entrado en los intestinos pequeños, y aún allí se digiere con dificultad.

"3. Es posible digerir gran parte del almidón empleando bastante calor.

"4. El almidón sometido á poco cocimiento no es mucho más digerible que el almidón crudo, y como fermenta fácilmente causa desarreglos en el estómago.

"5. Los alimentos llamados 'papillas' como se los prepara generalmente, pertenecen á la cuarta clase.

"6. El almidón en el pan que se ha rebanado y tostado bien por dentro y por fuera, ha pasado



por todos los procedimientos de la digestión que pueden efectuarse por medio del calor."

### MODO DE COCER LOS CEREALES

Las diferentes preparaciones de cereales deben cocinarse siempre de una á diez horas. Los cereales pequeños y los que han sido pasados por rodillos y ya parcialmente cocinados durante el procedimiento de elaboración, no necesitan un cocimiento tan dilatado como en el caso de los cereales gruesos, tales como el trigo entero, el trigo quebrado, la avena mondada, la cebada pelada y el maíz pisado.

Los cereales se cocinan mejor en una cacerola doble, (una olla metida dentro de otra)—(baño-maría). Se pone al fuego la olla chica hasta que la leche ó el agua esté hirviendo, y se echa luego el cereal, meneándolo mientras cae. Después de que haya hervido bien, se coloca la olla chica dentro de la grande, en cuyo fondo (en caso que no sea baño-maría propio) debe haber unos tres ó cuatro pedazos de ladrillo, ó de alguna substancia semejante, á fin de que entre el fondo de ambas ollas haya espacio para el agua hirviendo.

Si se quiere que los cereales estén húmedos al tiempo de servirlos, es menester tapar bien las ollas, y si se los quiere bien secos, se las destapa poco antes de que el cocimiento haya terminado.

En caso de que haya que poner más agua du-

rante el proceso de cocción, sólo debe usarse agua hirviendo.

Los cereales suelen servirse con azúcar y crema ó leche, pero mejor sería para la salud si se comieran sólo con crema. La leche y el azúcar no hacen buena combinación.

### MODO DE COCER LA FRUTA

Siendo la fruta un valioso elemento de nutrición, es muy importante que se la prepare del mejor modo posible. Los jugos frescos de la fruta perfectamente madura son efectivos para destruir los gérmenes en el estómago. La pulpa firme de ciertas frutas que no han madurado muy bien, es más saludable cuando se cocina. Las cerezas, manzanas, guindas, ciruelas y peras cocidas, se digieren más fácilmente. Los melocotones, albaricoques, higos, uvas y frutillas son mejores crudos.

No deben cocinarse las frutas en vasijas de lata, cobre ó hierro. El ácido en la fruta es muy propenso á formar venenos, si se pone en contacto con esos metales. Deben usarse utensilios esmaltados. Algunas frutas pierden el color muy rápidamente, si se las dejan expuestas al aire después de mondarlas. Debe hervirse la fruta en poca agua y el azúcar que requiere se debe poner poco antes de quitarla del fuego. Si se pone azúcar de caña con frutas ácidas, el azúcar se convierte en glucosa, y pierde la mitad de su propiedad para endulzar.

Se cocina mejor la fruta cuando se hierve



lentamente. Pierde mucho de su sabor y forma si se hierve á fuego arrebatado. Las frutas que están maduras requieren menos tiempo al fuego que las que están verdes.

Muchas de las frutas más pulposas, tales como las manzanas, peras, membrillos y otras, son más ricas y exquisitas, asadas al horno. Después de lavarlas muy bien, se las pone en una cazuela esmaltada, se añade un poco de agua, se empolvan ligeramente con azúcar, y se ponen en un horno moderadamente caliente. Los tomates al horno son también muy apetitosos. A éstos no se les pone agua, puesto que contienen bastante jugo. Al escoger la fruta para el horno debe procurarse que sea de tamaño lo más uniforme posible.

### RECETA PARA COCINAR LA FRUTA SECA

El arte principal para cocinar esta clase de fruta, consiste simplemente en recordar el dicho de que "el apuro causa desperdicio." Siempre que la fruta sea de buena calidad, se puede seguir la siguiente regla con la seguridad de tener buen éxito: "Hágase todo muy despacio, excepto el lavado de la fruta."

### DESCUIDO EN LOS PREPARATIVOS

El desagrado que se tiene en muchas casas por la fruta seca, se debe á las cocineras, quienes después de escogerla descuidadamente, la bañan á medias en dos ó tres aguas, dejándola, tal vez, varios minutos en cada agua; y después

de dejarla remojar en suficiente agua para que se hinche y se ponga como corcho, la ponen en agua nueva con una ó dos tazas de azúcar y la hierven por media hora. Todo esto es malo, desde el comienzo hasta el fin.

### LA DEBIDA PREPARACION

Lo más esencial para preparar la fruta seca consiste en cuidar celosamente de que nada del sabor se pierda y, al mismo tiempo, restaurarla á su condición primera de frescura, con todos los jugos, antes de exponerla al calor del fuego. Mucho cuidado debe ejercerse en examinarla bien. Con un cuchillo filoso se corta y se saca todo lo descolorido, agusanado ó enmohecido, y luego se echa la fruta así preparada en una fuente grande con agua fría, y rápidamente y con ligereza se le da un buen lavado. Se escurre pronto en un coladero y se le da después, lo más pronto posible, una segunda agua.

### COMO SE REMOJA

La operación siguiente es el remojo necesario para devolver á la fruta, en cuanto sea posible, la humedad que se le ha quitado al desecarla. Como se necesitó tiempo para quitar esa humedad, también se requiere tiempo para devolvérsela, y esto será de doce á veinticuatro horas, por lo menos.

Para esta operación se hace uso de una fuente grande de esmalte ó de porcelana y una buena cantidad de agua, lo suficiente para cubrir la



fruta como una ó dos pulgadas (unos 23 ó 46 milímetros), y después, con el fin de no interceptar el aire y al mismo tiempo protegerla contra el polvo, se pone un palito ó una cuchara encima de la fuente, y se tapa todo con una servilleta limpia.

Si se pone á remojar la fruta por la mañana, estará lista para cocinar al día siguiente. Se la saca cuidadosamente del agua á puñados y se pone en la vasija en que se ha de hervir. Es necesario dar luego tiempo al agua de donde se sacó la fruta, para que se asiente, y luego se escurre encima de la fruta, dejando los asientos (el concho) en la fuente. Se le puede agregar más agua, si fuere necesario, puesto que la fruta es mucho más agradable si hay suficiente jugo para cubrirla cuando se cocina.

### EL COCIMIENTO

Un hervor lento en el fogón, en una parte donde no hay peligro de que se queme, será suficiente para cualquiera clase de fruta, después de un buen remojo. Se le añade muy poco azúcar, pues la mayor parte de la fruta preparada así requiere poco dulce. Como en el caso de la fruta fresca, debe agregarse el azúcar solamente momentos antes de sacársela del fuego. Úsese una cuchara de plata y menéese suavemente para no magullar la fruta; si se la trata bien, será casi tan perfecta en la forma como en el sabor. Se acaba el cocimiento dejándola llegar á su segundo hervor.

### LOS ALBARICOQUES

Los albaricoques tratados por ese procedimiento son simplemente deliciosos. Las rebanadas de un amarillo dorado y almibaradas, medio sumergidas en un rico jarabe de ámbar, son un regalo al que es por demás añadir azúcar para aquellos que saben apreciar el delicado sabor de esta fruta.

### LOS MELOCOTONES

Esta fruta se prepara muy satisfactoriamente de la misma manera; pero debe darse un cocimiento de quince á veinte minutos más.

### LAS CIRUELAS PASAS

Las ciruelas pasas preparadas de la manera ya indicada, son una novedad muy grande para los que las han conocido sólo bajo la forma dura, seca, arrugada y generalmente repugnante que suelen tomar. Se presentan llenas y ostentan una tez lisa y sedosa, y una terneza y jugosidad que las hacen agradables hasta más no poder, y aun los aborrecedores más inveterados de las ciruelas pasas — y los hay muchos — se declaran vencidos cuando las ven bajo esta forma agradable, y habiéndolas saboreado una vez, las vuelven á comer muchas veces.

### LAS PERAS Y LAS MANZANAS

Debe tenerse algún cuidado acerca de las manzanas y de las peras, puesto que hay mucha diferencia en la calidad de estas frutas; algunas



siendo muy ácidas y otras tan desabridas que es necesario corregirlas con limón y azúcar para hacerlas de gusto. Saboreándolas después de cocerlas es la única manera cómo puede determinarse qué es lo que se debe agregar, pues no es posible dar una regla fija que cubra tal variedad de condiciones. Debe notarse, sin embargo, que cuando se tiene que añadir limón (el jugo y la cáscara raspada son mejores que las rebanadas), se le debe poner después de haber puesto el azúcar y que esté ya completamente disuelto. Esta regla debe tenerse presente cuando se hace una limonada, porque poniendo primero el limón en el agua resulta un cambio químico en ella, le da un sabor acre y duro que sólo se hace desaparecer agregando una cantidad excesiva de azúcar. Pero lo mejor es ensayar los dos modos y así se desengaña uno.

### PASAS DE UVAS Y CEREZAS

Las pasas de uvas, cerezas y las bayes (frutillas), son todas sabrosas siempre que se las prepare conforme á las recetas dadas. Pasteles y pudines excelentes pueden hacerse con toda clase de fruta seca, teniendo presente sólo esto: que al prepararlas para tal objeto, se añada justa la cantidad suficiente de agua para remojarlas bien y dejando lo bastante en la fuente para que no se quemen al cocinarlas.

### COCIMIENTO AL HORNO DE FRUTAS DESECADAS

Una variación muy agradable de la fruta cocida se puede hacer así: límpiese ó remójese

la fruta según se ha dicho, y póngase luego en una fuente honda con una taza de azúcar para cada medio kilo de fruta seca, y agua suficiente para cubrirla hasta unos cinco centímetros por lo menos. Esto se tapa muy bien y se pone al horno con un calor suave, durante todo el día ó sea hasta que el jugo toma la consistencia de un jarabe grueso. El resultado será un plato de gusto especial y de un sabor tan exquisito que agradará al paladar más delicado.

### MANTEQUILLAS Y MERMELADAS

Deliciosas mantequillas pueden hacerse de toda clase de frutas secas, cocinándolas directamente y pasándolas luego por un tamiz bien amplio; volviendo á poner la pulpa en un caldero con fondo de porcelana, removiendo la pasta constantemente, y añadiéndole el azúcar pocos minutos antes de retirarla del fogón.

La mermelada se hace de la misma manera, pero debe hervirse por más tiempo, porque ha de quedar más consistente, y se tiene que poner un kilo de azúcar por cada kilo de fruta, después de lo cual se deja hervir por lo menos unos cinco minutos, teniendo el cuidado de menearla desde el fondo porque se quema muy fácilmente.

### CONSEJOS UTILES

Al hacer la pasta para engrosar una salsa, añádasele un poco de sal (lo que se puede tomar entre dos dedos), al agua y harina, y



así se incorporará mucho mejor. Es mejor menear con tenedor que con cuchara.

Para saber si un bollo está ó no cocido, póngase el oído y si se oye un sonidito aún no está, pero si nada se oye está cocido. Es más fácil hacer esto que pincharlo con una paja.

Para partir una calabaza dura, empléese un abridor de latas.

Un poco de maicena (chuño) puesta en la sal la mantendrá suelta y no le alterará en nada el sabor.

Un terroncito de azúcar, en el agua donde se cuecen los nabos, les mejorará el sabor.

Si la sopa salió demasiado salada, agréguese unas rebanadas de patata cruda y déjese que se cuezan por unos cuantos minutos. La patata absorberá la sal.

Se puede evitar el olor desagradable de las legumbres cuando se hierven, poniendo en la olla un pedazo de carbón.

Se mejora el gusto de la compota de manzanas poniéndole un poco de sal.

Agregando azúcar al jugo de las frutas no altera en nada el ácido. Se le puede poner azúcar al jugo de un limón hasta hacerlo miel, pero el ácido siempre queda. Las frutas que se endulzan mucho con azúcar de caña no se avienen ni con el azúcar ni con ninguna otra cosa.— *Rossiter.*

"Una sirvienta, al estar desempolvando las repisas de una biblioteca, su ama le dijo que podía tomar prestado cualquier libro de los que

veía. La oferta fué aceptada con agradecimiento, y en la noche la familia se desternillaba de risa cuando la sirvienta entró para aprovecharse de la oferta, eligió el *Autocrat at the Breakfast Table* (El Autócrata en la Mesa), y salió diciendo que había escogido ese tomo especialmente porque esperaba sacar alguna idea nueva para el almuerzo. Esta anécdota nos hace pensar en la cocina. Los sirvientes, por regla general, no tienen acceso á la biblioteca de la familia, y los pocos mal acondicionados libros de cocina están arrinconados en la despensa, junto con las cazuelas, tazones y especias. ¿Por qué no han de tener los libros de la cocina la dignidad de los de literatura? Sería muy cómodo ponerlos en una repisa colgante, encima de la cual se puede colocar el reloj; la encuadernación de los libros queda así protegida y los títulos en posición para ser leídos fácilmente. Un libro en blanco para los recortes de los periódicos y de los folletos que dedican un departamento á los asuntos domésticos, y algún tratado sobre la higiene deberían también ocupar su lugar con los libros de cocina."

"Los libros que se roban con mayor frecuencia de la biblioteca municipal de Springfield, son los del arte culinario," dice el bibliotecario, y añade: "No sé si esto habla en favor ó en contra de la ciudad." "Ello demuestra que las mujeres anhelan ser buenas cocineras y que nuestros libros de cocina tienen más atractivo que las novelas."

**AL DESAYUNO**

Venid niñitos todos,
Que ya la mesa aguarda;
Corred con vuestros pasos
De alegre despertar:
Venid al desayuno
De pan y rica leche,
Con apetito y ganas
De risa y de cantar.

Sonrían vuestros labios
De tinte color grana;
La cena es agradable
Como es el té social,
Pero es mejor que todo,
Después de la comida,
Esa oración que alzamos
Á Dios en nuestro hogar.

—*Mrs. Sigourney*