

la borraja, clarificado al fuego, y dos dracmas de azúcar blanca envuelto, que tomará el enfermo por la noche al tiempo de recogerse, y olerá con frecuencia clavo de especia; pero en las palpitaciones violentas, es el mejor remedio la sangría.

Desfallecimiento del corazón. Si proviene de exceso de trabajo ó falta de alimento, se dará al enfermo un vaso de vino, en que se desatará una dracma de raspaduras de corteza de naranja, ó se mezclarán en el vino algunos de nebrina molida y bien madura. (*V. Síncopa.*)

PAN. El pan es el mas necesario de todos los alimentos. En las granjas y casas de campo se hacen tres clases de pan: una para el amo y su familia, otra para los criados, y la tercera para los perros.

*Modo comun de hacer el pan.*

Se tendrá una levadura ó hurmientto, que es un pedazo de masa que se ha guardado del último cocido, de peso

de dos ó tres libras, mas ó menos segun la porcion de pan que haya de hacerse. Para el pan comun debe ser la sesta parte de la harina que se ha de emplear: se echará antes de irse á recoger, en una artesa la harina necesaria, repartiéndola á los dos lados; pónese el hurmientto en el medio, donde se echará agua caliente, cuanto se pueda sufrir, y solo la precisa para desleirle, y hecho, se formará poco á poco con la tercera parte de la harina, una masa algo fuerte, que se dejará en medio de la artesa cubierta con una servilleta: vuélvese de arriba abajo el resto de la harina, que está á los dos lados, y se tapa con su cubierta la artesa; pero en invierno será preciso echar al hurmientto algo mas ropa ó poner debajo algun brasero.

La mañana siguiente, se calienta agua, y puesta la harina en la disposicion primera, se echará el agua caliente en el hurmientto; deslíese de modo que no queden grumos; hácese la masa del resto de la harina, teniendo cuidado de no echar mucha agua: cuan-



to mas pronto se amase, y con mayor ligereza, tanto mas ligero será el pan. El casero se amasa menos, y mas despacio, y por eso es mas fuerte.

Hecha toda la masa, se la cubre bien: en el invierno cuando hace mucho frio, se pone lumbre debajo; déjase en este estado una hora ú hora y media, hasta que haya levantado. Entretanto se calienta el horno, y luego se da á la masa la forma de pan que se quiere, y se pone en un tablero de modo que no se toquen los panes.

El horno ha de estar caliente lo preciso y por igual, porque si está mucho, se quema el pan por encima, y no se cuece por dentro; cuando el horno no está bien caliente, se queda el pan crudo. Se conocerá que el horno está bien caliente, si arrastrando un palo por el suelo de él, ó por la bóveda, echa chispas, y entonces se apartan los tizones, dejando algo de lumbre á la boca del horno: se le barre con un varal que tendrá al cabo algunos trapos, y se mojarán en agua limpia, y torcerán antes de meterlos: tápase un rato

la boca del horno para que se abata el calor, despues se abre y mete prontamente el pan. Se pondrán á lo último los panes mayores, y se reserva el medio para los chicos; últimamente se tapa el horno, y deja cocer el pan dos horas y media, y se conocerá estarlo ya cuando despues de haber sacado uno, y tocando con algo de fuerza con las puntas de los dedos, tiene el sonido firme. En cuanto á los molletes ó panes muy abultados, será preciso dejarles cuatro horas en el horno, y habrá cuidado de no cerrar el pan hasta que esté bien frio.

*Modo de hacer el pan de mejor gusto que el regular.*

Se hervirá en una caldera bien limpia el salvado remolido en cantidad proporcionada de agua, y se revolverá bien con un cucharon de madera destinado solo á este uso. Cuélase esta agua por un lienzo nuevo y grueso, y esprimiéndolo bien, se echará esta agua que salga en la harina con el hurmientto



correspondiente, y se tendrá el pan de un gusto esquisito. En efecto, se ha experimentado que el agua cocida con el salvado, desata toda la harina, y la sustancia que tiene el salvado, hace el pan mas sabroso, y aumenta la cantidad de una libra en seis; y ademas echando á cocer el salvado como sale del cernido, se ahorra el gasto de volverle á moler.

El grado de bondad del pan depende por lo comun de la calidad de las aguas con que se amasa; y así será preciso, en quanto se pueda, servirse del agua mas ligera, porque esta se introduce mejor que la gruesa en las partículas de la harina que se ha mezclado con la levadura.

Algunos dicen que el agua llovediza es la mejor, para que la masa levante y fermente, por ser mas ligera que la de fuente y de rio: es constante que se atribuye á la diferencia de aguas el gusto esquisito que se advierte en cierto pan; y que no tienen otros hechos con la misma harina.

El grado de calor que se da al agua

para amasar el pan, no deja de contribuir mucho á su bondad, porque no conviene que esté demasiado caliente, ni tampoco fria.

Amásase el pan en las granjas y otras muchas partes, con hurmientos, que no es otra cosa como se ha dicho, que un pedazo de masa que se deja agriar, y se mezcla con la nueva masa; pero en Paris usan para esto de la espuma de cerveza, que fermenta con la masa, y se deja reposar algun tiempo antes de meter el pan en el horno. Si se hace uso del hurmientos ó levadura, habrá de ser reciente y no muy agria.

Para que salga buen pan, debe componerse de dos partes de harina, y una de agua. El mejor es el que se ha hecho con harina de trigo bueno, que para serlo, debe estar seco, abultado, difícil de partirse, pesado y no muy nuevo; dejándole algo de salvado, es de mejor digestion, y no tan pesado al estómago: la harina ha de estar bien amasada, haber fermentado bastante, y que el pan tenga un buen punto de cocido. No se comerá muy reciente, por-



que ocupa el estómago; y si está muy duro, no se digiere bien. El pan es de mucho alimento, pero su exceso espesa la sangre.

El de morcajo, esto es, el que lleva mitad de trigo y mitad de centeno, es de menos alimento; no obstante la gente del campo le usa por lo común: le amasan mas fuerte, y dejan en él mas salvado. Este pan sobre ser de menos alimento, es pesado al estómago; el de cebada tiene el mismo defecto, y mantiene menos: solo conviene á temperamentos robustos, y para que sea menos dañoso, se le envuelve con otras harinas. El pan de avena, maiz ó mijo tiene los mismos inconvenientes.

#### *Diferentes calidades de pan.*

El pan mollete es el mas delicado; pero la miga de él es mas tenaz que la de otros, y de mas difícil digestion; y así no conviene á los convalecientes, ni á estómagos débiles: y lo mismo es el de leche, esto es, el que se amasa con leche y la harina mas pura, co-

mo el muy reciente. El pan blanco, que se hace con la harina pasada por cedazo claro, y donde se echa algo del salvado remolido, es de mas alimento que el blanco, y pone mas vigoroso el cuerpo; pero tarda mucho en digerirse; y así no es conveniente á personas que hagan poco ejercicio. Por lo general el pan es mas ó menos estimable, segun el modo que haya tenido de fermentar, el punto de cocido que se le haya dado, y la calidad del agua con que se haya hecho.

Hay parages donde se sala el pan, y otros donde no se le echa sal: el pan salado, es cierto que escita el apetito, y que ayudando al estómago, hace su funcion con menos lentitud; y divide los sucos digestivos; pero el que no está salado, como esté con buen punto de cocido, y haya fermentado bien, es de fácil digestion, forma buen quilo, y no comunica á la sangre cierta acrimonia, que no puede dejar de perjudicar por el continuo uso del pan salado.

El pan no solo es el alimento na-



tural del hombre, sino que es útil, y sirve de remedio en ciertos males: tales son, por ejemplo, las tostadas con vino, azúcar y algo de canela, en caso de debilidad y caimiento. Hay médicos antiguos muy célebres, que aconsejan desayunarse con un poco de manteca sobre el pan, persuadidos á que este desayuno es conveniente para precaver los dolores de cabeza, los aturdimientos, y deliquios; y que es saludable en las enfermedades epidémicas y contagiosas. Mas las cataplasmas hechas con la miga del pan, ablandan los tumores, y los resuelven ó maduran. Un pedazo de pan puesto debajo de la nariz en tiempos de lasitudes, y falta de conocimiento, alivia infinito, &c.

*Conocimientos que debe tener un buen ecónomo para que el pan sea bueno.*

Deberá escoger un tiempo propio para moler el grano, teniendo presente que los inteligentes hacen moler de una vez todo el necesario para su provision, porque rara vez sobra la hari-

na. Para moler una gran porcion, se esperará á un tiempo en que las aguas, los vientos, los caminos, y aun el molino mismo esten con la mejor proporcion, avisando tambien al molinero algunos dias antes. De este modo un particular solo ocupa el molino, asistiendo por sí mismo á la operacion, ó enviando personas de su confianza.

Por este medio se evita, en parte, los engaños de los molineros, y con todo son tan sagaces que hallan siempre arbitrio para llevar mas grano del que les corresponde por la maquila: por lo regular los pobres son los que experimentan mas su mala fe. Se hallan muy pocos molinos que esten como deben para hacer buena harina: las muelas son por lo comun de piedra de mala calidad, y mal ajustadas: por otra parte se encuentran muy pocas personas capaces de gobernarlas como convendria para que el grano diese toda la harina que debe. El invierno es el tiempo mas propio para moler, porque las aguas y los vientos son mas abundantes, y dan la fuerza necesaria á los



molinos para hacerles moler de un modo mas útil, de que hay repetidas experiencias; y así el buen administrador, despues de haber acribado los granos por el otoño, y separado las clases, deberá moler todos los precisos para el consumo de su casa, y aun para vender, aprovechándose en el invierno de la abundancia de las aguas, y de la fuerza de los vientos.

Sobre esta materia hay varios conocimientos de que no debe carecer un ecónomo hasta cierto punto; así para no dejarse engañar, como para determinarse á ciertos medios que le faciliten tener el pan á menos costa.

Casi todos los que recogen granos, hacen en su casa el pan, y tienen para esto todos los utensilios necesarios, y hallan en ello, á su modo de entender, mucha mas utilidad, que en tomarle en casa de un panadero en las actuales circunstancias; pero no hay duda que los pone en muchos cuidados, y los hace perder mucho tiempo: por otra parte, hay pocos que sepan dar al pan la sazón y el punto correspondiente,

como aquellos que lo tienen por oficio. Mas, en las casas donde se gasta poco, se ofrecen las mismas dificultades, y se ocasionan tantos gastos, como en aquellas donde se consume mucho, porque es preciso cocer mas á menudo, para no dar lugar á comerle duro; y así es preciso ver lo que tiene mas cuenta: para este efecto, convendrá que esté instruido en la proporcion que hay entre el peso del pan, el del trigo y la harina; por tanto, he aquí la proporcion, segun las esperiencias que se han hecho.

1ª En quanto al trigo comun se ha visto que despues de haber puesto todo el cuidado posible, tanto en el buen estado del molino, como en la sazón de molerle, nunca sale el peso en harina igual al del trigo que se echó, sino que ha salido una libra menos en ochenta y cinco de trigo por la parte sutil de harina que se escapa.

2ª Hay tambien otra merma mas sensible despues de cernida, porque pesándola separadamente del salvado, resulta que este mismo trigo ha dado en



el peso de diez libras siete de harina, y tres poco mas ó menos de salvado.

3.<sup>a</sup> En el trigo de primera clase, se ha advertido, que diez libras han dado siete y cuarteron de buena harina, y dos libras y tres cuarterones de salvado: lo que hace en cuarenta libras de este trigo veinte y nueve de harina, y once solamente de salvado, porque el buen trigo da mas harina que los demas: sobre lo que debe advertirse que la harina que proviene de mejor trigo, como recibe mucho mas agua da mas pan.

4.<sup>a</sup> Se ha experimentado que una porcion de harina de trigo comun de la segunda clase, por egemplo, siete libras de harina antes de amasarla, pesa diez de pan cocido, por lo que no puede dudarse que las tres las recibió de agua.

En fin, la esperiencia ha manifestado que siete libras de la flor de la harina de este mismo trigo han dado diez libras y dos onzas de pan, que es lo mismo que dos onzas mas que el mismo peso de la harina cernida regular-

mente; y que el repaso de este mismo trigo, produce un cuarteron menos que la flor de la harina, esto es, que siete libras de esta harina, donde así la flor como el repaso estan juntos, dan diez libras justas de buen pan; que siete libras de harina fina del mismo trigo, han dado diez y dos onzas, y que siete de harina gruesa del mismo trigo, no han dado mas que nueve libras y cuarteron: lo que prueba que quanto mas fina sea la harina, tanta mas agua recibe, aunque sea del mismo trigo, y da mas pan.

En quanto á la harina del trigo de primera clase, se ha visto, que el repaso ha dado tantas libras de pan como la harina de la segunda calidad del trigo de la segunda clase, y que de la harina de la segunda calidad del trigo de primera clase, ha salido tanto pan como de la flor de la harina del segundo; y en fin, que la harina del trigo de la primera clase, ha producido diez libras y cuarteron de pan, en siete de harina. De donde se sigue que hay siempre una cierta utilidad en preferir



el mejor trigo al comun, porque da mas pan, como se ha visto por repetidas esperiencias, las que han dado lugar á proponer á los amos de una familia las advertencias siguientes.

Medio de que puede usar un labrador para cambiar sus granos por pan con un panadero, para evitar los inconvenientes que resultan de la maquila, cocido, y tiempo que se pierde en estas operaciones como para comer mejor pan.

1º Como el peso del trigo es el que determina su buena ó mala calidad, será preciso empezar por el trigo de mediana clase. Esta pesa doscientas y treinta libras el sestario, medida de Paris. En los demas paises puede arreglarse por esta medida para hacer juicio en la proporcion del pan con el peso del trigo. Esto supuesto, el particular ó labrador que quiera cambiar trigo mediano por pan con un panadero, debe echar la cuenta del modo siguiente: doscientas y treinta libras de trigo, que compradas en el mercado no valen mas que quince pesetas, pueden dar igual

número de libras de pan de la plaza, y así no habrá que descontarse mas que la indemnizacion de maquila, y cocido que es justo hacerse al panadero, como que este es su comercio y vive de su oficio.

2º Si este mismo particular quiere en cambio de la misma calidad de trigo tener pan bueno, que vale, por ejemplo, tres cuartos y medio la libra, cuando la del pan de la plaza no vale mas que á dos, en este caso no podrá pedir al panadero mas que ciento y sesenta y seis libras y media de pan, por las doscientas y treinta de grano.

3º Si quisiere cambiar del mejor trigo, cuyo sestario pesa doscientas y cincuenta libras por pan comun, deberá darle el panadero trescientas y dos libras de pan por las doscientas y cincuenta libras del trigo bueno: lo que hace cincuenta y dos libras y media mas del peso del trigo, porque siendo este esquisito, valdria en el mercado veinte y una pesetas el sestario.

4º Si el mismo particular, teniendo conveniencias, quisiese en lugar de pan



comun tenerle de mollete, en cambio de trigo comun, pero limpio, no podrá llevar por cada sestario que pese doscientas y treinta libras, mas que ciento y cincuenta de pan mollete. *Jour. Econ. Octubre de 1757.*

El autor que ha propuesto este medio hace ver que un panadero que emprendiese este comercio, y surtiese á varios pueblos, podria en poco tiempo hacer fortuna, y por otra parte tendria mucha utilidad á los que viven apartados de estos pueblos, dar al panadero porcion de trigo, quedando por cuenta de este ponerle en su casa en los dias que se hubiesen convenido.

Las reglas que el labrador y todo buen economista debe tener presentes para tener siempre buen pan son las siguientes.

1.<sup>a</sup> Si el trigo está muy húmedo ó es nuevo no debe enviarse al molino sin hacerlo secar antes en el horno ó al sol; pero si está muy seco debe mojar-se un poco para humedecerlo.

2.<sup>a</sup> Nunca deben mezclarse las diferentes especies de granos, porque no

siendo iguales ni en volúmen ni en dureza, cada una de ellas pide cierta disposicion y fuerza en la muela para que se muele bien.

3.<sup>a</sup> Para que no haya engaño, el trigo y la harina deben recibirse al peso.

4.<sup>a</sup> Un quintal de trigo bueno y limpio bien molido debe tener 75 libras de harina y 25 de salvado; comprendidas las mermas, que son como de una libra.

5.<sup>a</sup> Las harinas para conservarse sin ningun riesgo deben ponerse en un parage seco, en sacos aislados y separados de las paredes.

6.<sup>a</sup> Para amasar la harina en invierno debe estar el agua caliente, pero no hirviendo, y en verano en su temple natural; pero para la harina de centeno debe estar mas caliente que para la de trigo.

7.<sup>a</sup> El salvado impide que se esponje el pan y se conserve, y así debe ponerse cuidado en separarlo bien de la harina.

8.<sup>a</sup> Cuando se quiera mezclar el salvado con el pan es necesario remojarlo



por la noche con agua fria, colar esta agua y ponerla en el amasijo, y lo restante darlo al ganado mezclado con yerba.

9. No se debe usar jamas de levadura vieja, y la masa debe removerse con fuerza y mucho tiempo para que dé mas pan y mejor.

10. En tiempo de calor la masa debe dividirse y prepararse al salir de la artesa, y en tiempo de frio debe dejarse en ella como una hora antes de dividirla y prepararla.

11. Los panes para que se cuezan bien no deben ser de mucho peso.

12. En estando bien fermentada la masa debe ponerse en el horno, y este no debe abrirse hasta que esté casi cocido el pan.

13. Si la harina es de la calidad que hemos dicho arriba absorverá dos terceras partes de agua y producirá otra tercera de pan, de manera que cada libra de trigo da otra de pan.

14. El pan que se hace de todas harinas como el casero, es mas sustancioso, mas gustoso, y de mayor economía.

15. El trigo, la harina y la masa debe ponerse todo en los parages mas limpios para que pueda conservarse el pan y no contraiga ningun sabor desagradable.

PAN PORCINO. Planta que tiene la raiz redonda, y bastante parecida á un panecillo. Los cerdos la apetecen mucho, y se cria en los montes y matorrales. Esta planta echa unas flores que son de varios colores, segun la diversidad de especies que hay de ella, porque unas son purpureas, otras blancas gridelinas. Se da multiplica por medio de la grana, y se siembra en Marzo y Setiembre en tiestos llenos de tierra ligera. La raiz de esta planta es cálida y desecativa: su uso principal es en la dureza de oidos, echada en infusion en espíritu de vino, haciendo uso de ella solo exteriormente, por la violenta eficacia que tiene.

PANACEA. Dáse este nombre á cierta agua preparada, á que se atribuyen muchas virtudes, para el alivio de varias dolencias. Mr. Chomel explica en su Diccionario el modo de hacerla. Mué-