EL

CONSEJERO DOMÉSTICO

O SEA UN PASO

HÁCIA LA VERDAD HIJIÉNICA.

COLECCION

DE

INSTRUCCIONES, CONSEJOS, RECETAS I ADVERTENCIAS UTILES
A LA FAMILIA I AL ALCANCE POPULAR.

POR

M. M.

SANTIAGO.
IMP. DE «EL CORREO,» DE R. VARELA, TEATINOS, 39.
—
1880.

DOS PALABRAS.

Algunas personas aficionadas a la buena mesa, me habian pedido copias de un curioso i orijinal cuaderno que poseo de guisos i recetas no publicadas aun.

Como estos pedidos se repetian i se hacian cada vez mas numerosos, para evitarme el trabajo de copiar tantas veces sus diferentes recetas o confecciones, resolví multiplicarlo por la imprenta.

Mas al tomar esta resolucion, creí conveniente agregar algunos consejos i otros conocimientos domésticos que me ha sujerido la experiencia i que pueden ser tambien útiles a la familia, introduciendo varias advertencias hijiénicas, entre los sabrosos guisos, como quien confita con azúcar una medicina ingrata al paladar.

Aproveché, tambien, la oportunidad para agregar otras reformas: por ejemplo, en la manera atrasada i no económica de edificar las habitaciones de inquilinos, pues con el dinero i materiales que se emplean en una, se podran fabricar de doble cabida i comodidad.

Colocado ya en esta situacion, ocurrióseme intercalar algunas consideraciones filosóficas i de costumbres; en especial, para la educacion i direccion práctica de la familia.

Por último, me decidí a publicar un trabajito que será importante, principalmente para una familia extranjera, que con su auxilio podrá saber en cualquiera época fija del año, la produccion o fruto que a ella corresponda.

Resultando de todo una reunion de confecciones, recetas i advertencias o consejos, cuyo manejo o uso he procurado facilitar por medio de un índice alfabético con su numeracion, que corresponda a la de lo que se desee encontrar.

Santiago, setiembre de 1880.

MÁRCOS MENA.

EL CONSEJERO DOMÉSTICO.

INTRODUCCION.

Chile, poseedor de un temperamento i producciones las mas privilejiadas i abundantes de la tierra, es, sin embargo, un pais donde la vida es mui corta i agobiada de enfermedades—casi ninguno deja de sufrir del corazon o del hígado—donde hai una gran mortandad de párvulos, i donde reinan la peste, el tífus, la membrana, disenteria i otras afecciones. Enfermedades que suelen atribuirse al temperamento i que no son sino el resultado obligado i preciso de nuestro pésimo sistema de alimentacion i de vivir, sistema que en parte hemos heredado de nuestros obuelos i en parte hemos empeorado, adoptando no lo mejor sino lo peor del estranjero.

Así, pues, si el sistema o alimentacion de nuestros mayores era poco sano, nosotros

lo hemos hecho mas insalubre, con el agregado de bebidas i alimentos mas nocivos que los antiguos.

El pueblo vive mal i se alimenta peor; las clases ricas usan de su dinero no para darse una vida holgada i sana, sino para aumentar sus males i agregar enfermedades al catálogo no pequeño de las de la jente del pueblo.

¿Cómo emprender con fruto la reforma de la fatal hijiene? Acaso escribiendo un libro que por su elevado i filosófico estilo, alejándose de quien debiera leerlo, fuese a dormir a los estantes de los profesores i de los sabios?

¿Qué hacer para que las tinieblas hijiénicas i patolójicas en que vivimos sumerjidos comienzen a desaparecer i aclararse poco a poco?

Este es el problema que hace años estamos estudiando i para cuya resolucion damos hoi el primer paso, dirijiéndonos a la mujer, a la madre de familia, no en el lenguaje seco de la ciencia i sin otro aliciente que el de la salud, sino en uno llano i familiar, con el atractivo de un librito que contenga entre muchas cosas gratas al paladar, económicas, efectivas i fáciles, algunos principios hijiénicos *verdaderos*, i que pues-

tos en práctica, harán la felicidad de la familia i de la sociedad.

Los directores de colejio, las dueños de casa, los hombres de campo, las familias que no han podido tener una educacion esmerada: el obrero, el rico, el pobre, todos encontrarán aquí algo que les sea útil; i no titubeamos en afirmar que hai en este librito varias recetas una sola de las cuales merece el sacrificio de su adquisicion.

Nuestro propósito ha sido a lo agradable unir lo útil, i aprovecharnos del gusto para introducir lo saludable.

Así, al que le parezca duro entrar por el nuevo sistema natural, si le presentan reunidas en este librito las mas agradables confecciones i guisos, al mismo tiempo que mui fáciles i económicos, gratísimos al paladar.

El pobre artesano verá que el pésimo alimento que se proporciona con sus escasos recursos, con el ausilio del librito, sin aumentar sus gastos en un centavo, se convertirá en delicioso i saludable.

Al emprender una reforma, hai que contar desde luego con la oposicion tenaz de las preocupaciones, mas arraigadas i resistentes cuando comienza el hielo de la vejez, que cuando se posee el pleno vigor de la juventud.

En esta clase de reformas el juez único i absoluto es la mujer. Si ella la rechaza, el pleito está perdido en una sola instancia, i sin apelacion.

Ellas son las que, entre la variedad de caminos que puede tomar el hombre al principio de su vida, le señalan el que debe escojer i preferir. Ellas son su guia i su dulce consejera en los primeros dias de la existencia: i de cuya compañía no se desprende el hombre sino a medias en lo restante de su carrera; es decir, solamente miéntras no está dentro de su casa, donde existe la que mantiene el imperio i la monarquía absoluta de las costumbres.

Sin su aquiescencia seria inútil escribir libros a millares i sancionar mas códigos i leyes que las del Dijesto romano..... Todo seria trabajo perdido sin la cooperacion femenina.

I de tal manera ha combinado la Naturaleza—obra de una Sabiduría Infinita—la marcha de los seres, que nadie conoce i suministra mejor lo que conviene a su hijo que la madre. Así lo comprendió la antigua lejislacion, declarándola su tutora lejítima cuando faltaba el jefe de la familia.

Hai, pues, en este librito, recetas para todos los gustos i situaciones.

Para no predicar en desierto, hemos escojido este sistema: 1.° Dar un paso adelante en la manera—permítasenos la espresion—casi salvaje de confeccionar nuestro alimento: desaguándolo todo, recargándolo de grasa o cebo, de agua o caldo i de otros aliños inconscientes i fatales. 2.° Al mismo tiempo que se toma gusto por la reforma i se lee la receta, se encuentra al lado un buen consejo hijiénico; algo que sin ser botica ni medicina sirva para salir o mejorar de situaciones patolójicas, que de otra manera serian incurables. Por ejemplo, para los obesos, los nerviosos, biliosos, afectados al hígado, sanguíneos, etc. 3.° Encontraráse en él la manera de alimentacion que conviene para prevenir las enfermedades. 4.° Muchas advertencias a las madres para la educacion i direccion de sus pequeñuelos, i 5.° Una variedad de consejos i la direccion que una larguísima esperiencia nos ha enseñado, en especial, para los negocios i quehaceres de la vida práctica.

Contiene, tambien, al fin un cuadro dividido por semanas, por el que la dueño de casa sabrá el *dia fijo* en que sale al mercado una nueva produccion, un nuevo fruto: de modo que con su librito en la mano, tendrá recursos para mandar hacer los guisos que quiera en cualquiera época del año, i su sir-

viente no la podrá engañar, pues la señora desde su casa, sabrá mejor los frutos, verduras, etc. que en ese dia dado han salido a la plaza, que los mismos que en ella tienen su asiento.

El que tenga valor para hacer una reforma en su naturaleza *i desee rejuvenecerse:* si está mui flaco, engordar, si excesivamente gordo, enflaquecerse: si melancólico su espíritu, a consecuencia del cambio de las leyes naturales en su hijiene, volver a su buen humor; encontrará tambien, el modo *práctico* de observar esas leyes, para recuperar si es posible el bien perdido.

Con la atenta lectura de los consejos hijiénicos que contiene este librito, dejará de ser perjudicada en su salud i en su constitucion física la desgraciada juventud que hoi se educa en los colejios.

Los europeos que vienen a Chile se desengañarán de que los licores, líquidos cocidos i tónicos de que usan en sus temperamentos húmedos, son venenosos i mortales en el nuestro, altamente seco i excitante. Verán que sin mas que el uso de la comida *seca, agua fria i frutas*—que nos da la naturaleza en una abundancia asombrosa—se puede mantener una vida larga, alegre i sana, exenta de medicinas i de boticas: encontrando la

salud donde está, i no buscándola donde no existe. Por último, se verá en él un sistema nuevo—adaptado a nuestro clima, i económico—para construir las habitaciones de nuestros inquilinos i labradores, fruteros palomares, etc., i otras muchas recetas útiles i necesarias en las diversas situaciones de la vida.

Algunas reglas de buen tono i educacion; i todo dispuesto en un índice alfabético i numerado para encontrar en el acto i con facilidad la materia o receta que se necesite.

No solo se ha estampado la manera de guisar ciertas berzas i bulbos, sino tambien el modo de obtener su produccion, cultivándolas. Así, por ejemplo, viene la instruccion para construir una facilícima callampera, esparraguera, etc., etc.

En fin, léase el librito, i ejecutando sus recetas i consejos, podrá el lector juzgar de su utilidad.

Núm. 1.

Casas i chimeneas para inquilinos.

(NUEVO SISTEMA).

El sistema de atravesar zoquetes dentro de la muralla cuando se está edificando, no se frecuenta en Europa, porque allá se edifica con piedras, etc.; pero no con el adobe que baja i aprieta los zoquetes; que sobresaliendo, dan lugar a trabajar sobre ellos con tabla, cuanto mueble se quiera, casi sin costo.

La única condicion *esencial* es tener presente los muebles que se quieren hacer, para colocar—*al tiempo de edificar*—los zoquetes a la altura conveniente; porque una vez levantada la muralla, ya es imposible colocarlos, i *del todo inútil* el deseo i la voluntad de hacerlo (1).

(1) Un cañon de adobe de 10 metros de *claro* largo i de 3.50 de *claro* ancho, dividido en dos piezas, una de 4 i la otra de 6 id. Se cortan despuntes de álamo, i a los 40 centímetros de altura se colocan de a 4 palos atravesados en la pared, que sobresalgan 40 centímetros para *afuera*, para formar bancas en los corredores i piezas. A los 50 centímetros de altura se ponen de a 4 trozos, que sobresalgan 70 centímetros, para camas. A 75 centímetros otros trozos que sobresalgan 80 centímetros, para mesas, escritorios, etc. I a 170 centímetros de altura una o varias hileras de trozos, sobresaliendo 40 centímetros, para colocar ropa o trastecillos, etc.

1.° Una vez concluido i blanqueado el edificio, se forman con tablas los sofáes, los catres, mesas, etc., sobre las puntas *sobresalientes* de los zoquetes.

2.° A la altura de dos metros 10 centímetros se colocarán umbrales de puertas i vennas, i se continúa encima edificando.

3.° A la de dos metros 50 centímetros se colocarán las vigas *solas*—pero con los tirantes *exteriores* de los corredores—sobre soleras delgadas; continuando sobre ellas la pared un metro 35 centímetros mas alta o *mas arriba* que las vigas, para poner encima de todo los tijerales *solos*, con las viguetas *exteriores* de los corredores. Esta solera i vigas *cargada* con 135 centímetros de pared encima da mucha firmeza al edificio.

Hai que *agregar* a estas medidas de altura el grosor de los enladrillados, terraplenes i el de las vigas.

Los clavos de los nudillos irán *remachados.*

Se dejará un *claro* de 4 centímetros entre los umbrales i marcos por *lo que baja* la pared.

Donde va la escala se coloca *doble* viga i *mas abierta.* El claro de viga a viga será de 45 centímetros i los tijerales bien parados.

4.° La muralla tendrá por todo—fuera del envigado—385 centímetros de altura, dividida en dos pisos, de dos metros i 50 centímetros el inferior i de un metro 35 centímetros el superior.

5.° Se colocan los tijerales *solos*, con su nudillos, pero sin vigas, i sobre trocitos de palos que llaman *caballos*.

6.° Se entabla con tabla de álamo de pulgada el piso de arriba, dejándole una escalita cómoda junto a la pared divisoria i cuya subida queda cerca de la puerta esterior. De este modo, sin mas gasto que siete u ocho cargas de tabla, se ha formado una pieza o bodega arriba, de todo el largo i ancho de la casa, que sirve al inquilino para guardar su cosecha i otros menesteres. Se han empleado las *mismas* vigas, los *mismos* tijerales: i la diferencia i ventaja está solo en el modo de colocarlas. El edificio no pierde un ápice en firmeza, porque la muralla de arriba es tan baja: i con el mismo costo se tiene un edificio doble; es decir, dos edificios en lugar de uno, pues en el de arriba la tabla entra por el enladrillado, economizándose otro tejado, otro enmaderado i otras murallas o paredes, que habria que costear para hacer un edificio igual (1).

(1) El edificio no será jamas de *cola de pato* sino de mojinete para que el segundo piso pueda llevar en ellos ventanas altas i ojivas.

7.° Se le deja corredor por el lado de adentro por lo ménos *de dos metros* 25 centímetros i en un estremo del corredor se forma la cocina con su ventanita para afuera i en el otro estremo otra piecesita para alojados. Cuando se comiencen a asentar los adobes, medio a medio del lugar en que ha de quedar la cocina, téngase cuidado—si no se han hecho antes adobes agujereados—de ir horadándolos con un agujero de 30 centímetros de diámetro, para formar por dentro de la muralla el cañon de la chimenea, que se irá revocando al tiempo mismo que se van asentando los adobes. Se comienzan a agujerear *desde un metro* del suelo para arriba. El envigado se abre un poco, frente al cañon, para evitar peligro de incendio.

8.° Cuando se ha llegado al tejado con la chimenea, se continúa un metro mas arriba, con adobes cuadrados i agujereados que se fabrican del modo siguiente:

9.° Se hace una adoberita cuadrada de 40 centímetros de diámetro claro: i cuando se trabajen los adobes, el cortador ántes de echar el barro, colocará su valde medio a medio de la adoberita, en seguida formará el adobe echando el barro dentro de la adoberita i al rededor del valde, pisándolo bien i alisándolo con el trapo mojado. Luego tira o saca el valde con cuidado i en seguida la adobera.

Es claro que este adobe cuadrado ha quedado con un agujero en el medio igual al asiento del valde, i que con 14 o 15 adobes de éstos se hace ese metro de chimenea sobresaliente del tejado, con dos ladrillos que la cubren encima, de la lluvia.

10.° Para el agujero que va *dentro* de la muralla, a la adobera con que se van a cortar los adobes para el edificio, se le añade un molde que represente *la mitad* del agujero—de 30 centímetros de diámetro. Colocada la adobera, se coloca en seguida el medio molde, arrimándolo medio a medio de su costado; para lo cual se le dejará una muesquita donde se afiance el medio molde i no varie de posicion. Colocada la adobera con su medio molde, el cortador forma su adobe, i en seguida saca primero el medio molde i despues la adobera.

Las dos 3.as partes los hace así: la otra 3.a parte con un molde *entero*, o redondo al *centro medio* de la adobera. Resulta entónces este último adobe con un agujero en el medio, i sirve para *la traba*.

Estos adobes han de ser mui parejos por las dos caras.

Estos agujeros se van revocando con barro fino a medida que se van colocando los adobes.

11.° Hecho esto se forma la cocina abajo;

escabando en la pared, al lado del corredor, un hueco o bóveda para fabricarla, a la altura de un metro o mas baja, si así *acomoda* a la inquilina.

Se hace una bóveda trabajada con ladrillo de muralla i el piso con el mismo lodrillo, con un borde abajo en el piso, que *sobresalga* 5 centímetros para sacar la ceniza. La cocina debe tener 85 centímetros de anchura i 35 centímetros de altura, teniendo 50 centímetros de hondura: para lo cual se hace sobresalir un poco el arco de ladrillo. Frente al cañon de la chimenea se angostan o parten los ladrillos por detras i se agranda el agujero, para que salga bien el humo.

Al edificarse la pieza de la cocina, se van colocando en la pared zoquetes que sobresalgan 35 centímetros, para poner tablas sobre ellos; que sirven para guardar las ollas i demas utensilios de cocina.

Los zoquetes puestos al tiempo de edificar, —que se van cargando con la pared *que baja i los aprieta*—quedan mucho mas firmes que colocados en hoyos *posteriores*.

Esta chimenea economiza un rancho para la cocina i evita a las mujeres el atravesar el patio lloviendo o al sol; i, ademas, el humo que reciben en los ojos, i el estar agachadas. Economizan combustible, que va escaseando, pues

como el calor está reconcentrado, con un palito, *corontas* o *bostas* pueden hacer de comer. Tienen todo a la mano i en órden; ganando mucho en sus costumbres tan atrasadas todavía.

Núm. 2.

Frutero cómodo i económico.

(NUEVO SISTEMA.)

Si en un fundo de campo se desea dejar una pieza para frutero—despues de hechos los cimientos i comenzada la pared, cuando tenga medio metro de altura—1.° se cortan palitos de un metro treinta centímetros de largo, i se colocan sobre la pared; metidos 60 centímetros adentro por 70 centímetros afuera i a distancia de un metro uno de otro, i se sigue edificando sobre ellos, acompañándolos, ántes de asentar los adobes, con bastante barro empajado. Cuando la pared tenga un metro de altura se le coloca otra vez otra hilera de palos, sesenta centímetros dentro i setenta al aire o afuera, i

2.° Se continúa asentando los adobes i trabajando la pared, sobre las hileras de zoquetes o palitos que se van colocando a medio metro de altura. Resulta entónces que, como la pared de adobes baja tanto, aprieta i comprime la parte de estaca que está dentro de ella, dejándolas sumamente firmes.

3.° En la otra parte que está afuera o al aire, se colocarán tablas clavadas, con un bordecito al lado de afuera para sujetar la fruta.

4.° Tambien se pueden tejer sobre los zoquetes varillas de mimbres, para que entrando el aire por debajo, no haya tanta pudricion de frutas.

En una pieza de 4 metros de altura, caben 7 hileras de zoquetes o 7 armazones.

NÚM. 3.

Muebles i armazones inherentes a las paredes.

(NUEVO SISTEMA.)

En los edificios para inquilinos puede—si se advierte *ántes* de principiar—colocarse por el mismo sistema estacas para catres, mesas, asientos, armarios, etc., economizando mucho i quedando mas sólidos. Lo mismo puede hacerse para formar los armazones de los despachos i tiendas de campo; quedando mucho mas firmes i con muchísimo ménos costo. Es un sistema sencillo pero mui útil i económico: no importa que las estacas estén verdes, porque alcanzan a secarse ántes que la pared baje del todo.

Cuando se va a emprender un edificio, deben tomarse ántes i con tiempo todas las medidas necesarias i de prevision para que no quede desproporcionado: i si lleva corredores

no queden estos demasiado bajos, *como sucede frecuentemente* por falta de prevision. Nunca se enluzca con arena sola, pues este enlucido es *de mui poca* duracion. Debe siempre emplearse el guano de caballo, por *lo ménos* en proporcion igual a la arena, mitad de arena i mitad de guano; pero en los enlucidos de campo es mas sólido guano solo con el polvillo. Otra advertencia vital para los edificios de campo. Dar bastante cámbica a los tejados, o hacerlos mas *parados* que de costumbre. El tejado tendido ocasiona las goteras, i estas la corrupcion prematura de los enmaderados i la ruina anticipada de los edificios. La cámbica puede ser poco mas o ménos *la tercera parte del largo* de la viga. Es precico tener mucho cuidado con el plomo, tomándolo a menudo i sin pereza. Si se dá a la pared una altura de 385 centímetros sin contar el envigado i dos metros 25 de ancho al corredor, quedará éste de buena proporcion.

Núm. 4.

Palomar i nidos para las gallinas.

(NUEVO SISTEMA.)

1. Se cortan 300 palitos de 5 centímetros de diámetro por 165 centímetros de largo.

2.° Se hace en medio del gallinero una torrecita de 3 metros *de claro* por cada lado i de 620 centímetros de alto: con un buen cimiento i 5 hiladas de cal i ladrillo sobre él. Media puerta—con rejilla de alambre. Tambien se le dejan al ras del suelo 3 agujeros cuadrados por *cada* costado, de 19 centímetros por 19.

3.° A la altura de 30 centímetros se coloca una hilera de 5 palos por cada costado, que abarquen toda la pared i sobresalgan fuera de ella 39 centímetros para el lado de *adentro*. A otros 30 mas arriba otra hilera igual, i a otros 30 otra tercera hilera, tambien igual.

4.° A la altura de 1 metro se le dejan 3 ventanas de 1 metro de alto por 60 centímetros de ancho, de rejilla.

5.° A los 2 metros se colocan 4 umbrales. A los mismos 2 metros se colocan dentro de la pared i atravesadas en ella 5 trozos por cada costado, sobresalientes 1 metro para el lado *de afuera;* i a los 2 i medio metros—o medio metro mas arriba—se repite lo mismo: para colocar sobre *cada* órden de hileras dos varas atravesadas i un subidero para que duerman las gallinas.

6.° A los 3 metros se coloca la 1.ª enmaderacion de la torre; dejándole por los 4 lados un balcon corrido sobresaliente 130 centí-

metros; con 10 calados para los 10 pilares, i un pié de gallo debajo de cada pilar.

7.° En el 2.° piso se le dejan 4 puertas de 75 centímetros de ancho por 225 centímetros de alto.

8.° Enmaderado el 2.° piso, i señaladas las 4 puertas, se comienzan a las dos hiladas a colocar en él los zoquetes atravesados en la pared, de a 4 en cada costado. Se colocan en la pared, sobresaliendo 30 centímetros para el lado de afuera i otros 30 centímetros para el lado de adentro, una hilera sobre cada dos hiladas de adobes. Se colocará otro zoquete en cada esquina exterior. De modo que cada línea tenga por el lado de adentro 16 palos sobresalientes i por el lado de afuera 20 palos tambien sobresalientes; contando con los 4 de las esquinas exteriores. Se siguen cargando las hileras de zoquetes con los adobes, hasta concluir las paredes. (1)

9.° A los 620 centímetros desde el primer piso, i a los 320 centímetros desde donde *comenzó* el enmaderado del segundo, se coloca el último enmaderado, en sentido opuesto

(1) Puédese tambien economizar la tercera parte de los zoquetes, colocándolos no sobre cada 2, sino sobre cada 4 hileras de adobes; para apoyar 2 hileras de casillas sobre cada 1 hilera de zoquetes: en cuyo caso, en lugar de 300 palitos de que habla el núm. 1.°, solo se cortarán 200.

o *atravesado* respecto del 1.°: con *bastante* cámbica; i el alero 25 centímetros mas ancho que el balcon o galería, descansando sobre 10 pilares.

10.° Terminada i tejada lo torre, se revoca: luego se colocan la puerta i ventanas de rejilla del primer piso—el 2.° queda sin puertas, solo con los huecos.

11.° En seguida se enluce i se blanquea con 4 manos de buena cal, con mucha tuna i sal bastante.

12.° Ahora se comienza en el primer piso a fabricar las casillas para las gallinas: teniendo cada una 30 centímetros de ancho, 30 centímetros de alto i 35 centímetros de fondo—contando con los gruesos de tablas de piso, que serán de una pulgada, i de tres cuartos las divisiones.

13.° Luego se colocan por fuera los dormideros de gallinas, sobre los trozos exteriores del núm. 5.°

14.° En seguida se comienza a fabricar sobre los trozos o zoquetes sobresalientes del 2.° piso las casillas para las palomas, con tablas atravesadas sobre ellas: haciendo cada 25 centímetros una zanjita atravesada en la tablas, para apoyar las divisorias, que solo tendrán 20 centímetros de fondo; quedando por consiguiente, una pestaña libre en todo el rededor

de las 4 hileras, de 10 centímetros, para que se paseen las palomas.

Las divisorias irán apoyadas sobre zanjitas por abajo, i clavadas por arriba.

Las casillas tendrán el alto de dos adobes, que será como de 16 a 20 centímetros. De capacidad lateral 25 centímetros. De fondo 20 centímetros, que con los 10 centímetros de la pestaña, forman o completa los 30 centímetros de los trozos sobresalientes. Las casillas de los lados de las puertas quedarán un poquito ménos de los 25 centímetros. Se harán casillas por fuera i por dentro, por lo que no se ponen puertas a los huecos del 2.° piso. Tampoco se colocará escalas, i se subirá por escalera de quitar i poner.

Este palomar contendrá mas de 700 casillas, o sea mas de 700 pares de palomas: i puede, si se quiere, hacerse proporcionalmente mas pequeño.

Núm. 5.

Horno reformado.

(SU FABRICACION.)

Consideramos mas ventajoso a la salud pública la costumbre de las pequeñas ciudades europeas de tener cada familia o casa su

horno particular: pues el alimento diario del pan, se trabaja con mas cuidado, ménos levadura i sal: de harina mas gruesesita, bien amasado, sin esa grasa dañosa: i sobre todo mejor inspeccionado i atendido; i no ese pan ágrio, cargado de levadura, muchas veces medio podrido, que propinándose dia a dia a estómagos débiles o que se están formando, es imposible deje de causar males i enfermedades, que aparecen con el tiempo i cuya causa se ignora.

El pan para los enfermos i los niños no debe ser sino de agua i harina en hoja,—es decir, *todo* el trigo molido—poca levadura, ninguna sal i mui sobado. La galleta de mar que es harina i agua pura, es mas sana todavía; pero tiene el inconveniente de ser demasiado dura.

1.° Algun tiempo ántes de fabricar el horno se hace una base o sócalo sólido, calculando que cuando se enladrille venga a quedar *todo* de 105 centímetros de alto. Esta base debe tener encíma un piso de adobes asentado *en barro*, para colocar el ladrillo en barro sobre el adobe. Debe ser cuadrilonga i no cuadrada: mas larga hácia la boca; i el frente de cal i ladrillo hasta el piso de adobe.

2.° Se colocarán a los lados de la boca, a

30 i 90 centímetros mas abajo que ella, 4 fierros horizontales—2 a cada lado—perdidos o metidos dentro del zócalo i con la cabeza fuera de él, con un agujero para meter por ellos 2 ganchos de fierro; cada uno de los cuales jirará *verticalmente*, pasados cada uno por los 2 agujeros redondos al estremo esterior de los fierros largos *horizontalmente* metidos i afianzados en los ladrillos con mezcla, dentro del zócalo. La parte derecha vertical de cada gancho esterior jira sobre los 2 fierros *fijos*, i su parte horizontal o torcida—pues son en forma de ángulo recto—soporta la batea, que se coloca *sobre ellos* para sacar el pan; i sacada ésta, se cierran los ganchos jiratorios, de modo que no embaracen el uso del horno. Los ganchos jiratorios son dos. Los fierros fijos horizontales, metidos dentro del zócalo son 4, de a 2 a cada lado de la boca; uno arriba i otro debajo, frente a frente uno de otro, para que por los agujeros redondos de sus cabezas entre i jire la parte derecha o vertical del fierro jiratorio.

3.° El pavimento debe tener un notable *desnivel* hácia la boca, para que el pan i la ceniza vengan con facilidad a ella. Este desnivel será de 10 a 40 centímetros segun sea chico o grande el horno.

4.° Colocar, al mismo tiempo que el la-

drillo, i *sobre* él la plancha de fierro, con su boca de arco que debe estar hecha de antemano: la que debe tener un sobrante de 6 centímetros fuera del zócalo, con el fin de meter por debajo de él la batea, para sacar el pan o la ceniza con comodidad.

5.° La boca del horno debe tener de 55 a 60 centímetros de ancho i de 25 a 28 de alto en el medio del arco. No será cuadrada, sino de arco. La plancha de fierro, sobre la que va pegada i clavada la boca, debe tener de 80 a 100 centímetros de largo i de 65 a 75 centímetros de ancho, donde se coloca la puerta o boca: pero de allí *para adentro* por lo regular se angosta la plancha procurando calzarla con los ladrillos, bajando dos líneas los que vienen a quedar *debajo* de ella; de modo que cuando se saque el pan o la ceniza, no tope en ella el rastrillo al salir.

6.° Esta plancha debe tener un clavo de 25 centímetros en cada punta, i otro en el medio: los tres al lado de adentro para que no se ampoye i, *ademas*, se le dejan algunos agujeros. Ha de ser gruesesita i no delgada, para que resista bien; i algo enroscada al estremo de afuera, donde se saca el pan.

7.° Hecho el pavimento de ladrillo i colocada la puerta, se raya el círculo del horno, que debe *alargarse* un poquito hácia la

puerta, para que no queden *rincones* donde se esconda el pan o la ceniza; quedando como una pera redonda.

8.° Ahora se comienza la bóveda con un ladrillito fabricado al propósito de 20 centímetros de largo, 8 de ancho i 5 de grueso—o con ladrillo de muralla, partido por la mitad. De aquellos deben hacerse unos 35 o 40 del mismo largo, i ancho pero de la mitad del grueso, 2 i medio centímetros. Estos últimos sirven para formar la bóveda sobre el arco de la boca—o con ladrillos cuadrados de piso chicos, partidos por mitad—colándolos de costilla sobre el arco de fierro, con su barro bien fraguado.

8.° Hecho el enladrillado i colocada la plancha con su arco o puerta, se raya el horno i se colocan al rededor dos hileras de ladrillitos *a nivel* i, *al mismo tiempo* se hace un arco con los ladrillitos *angostos* sobre el arco de fierro.

9.° Hecho esto, se pone bastante tierra encima, i con ella se forma un molde que se pule bien i se revoca en forma *de bóveda*, para fabricar sobre él la bóveda del horno luego que se seque el revoque.

Este molde para la bóveda no tendrá en su parte mas alta o al medio sino de 40 a 50

centímetros de altura; a no ser en un horno de panadería que necesita algo mas.

En cuanto al tamaño, 1 i medio metro de *diámetro* para una familia regular, i de 3 metros para una hacienda tambien regular.

Si se quiere mayor exactitud, es fácil informarse de los prácticos.

10.° Al *comenzar* la bóveda del horno se le deja en el lado opuesto de la boca un agujero para calzarle en él un cañon, que dará vuelta a manera de cola de gato por *encima* de la bóveda—cuando esté concluida—viniendo a rematar *sobre* la misma boca i teniendo una *tapita* de fierro que se le saca para encenderlo i se le pone cuando está encendido: es preciso comprender bien que ese cañon sale del lado opuesto de donde se saca el pan, i viene a rematar encima de la única boca que tiene el horno: i, como lo hemos dicho, debe tener la figura de una cola de gato, enroscada para adelante; pasando el cañon por *sobre* la bóveda del horno, que debe estar *concluida* para trabajar o colocar este cañon encima.

11.° Este cañon es solo para los hornos grandes que tengan mas de metro i medio de diámetro; para los menores es *inútil*.

Es una chambonada poner a algun horno chico o grande mas de *una sola* boca, i

una preocupacion perjudicial que ocasiona doble gasto de leña i menor cocimiento en el pan.

12.° Todo horno debe tener al lado de afuera de la boca una chimenea que comience poco mas ancha que la boca, terminando en un cañon i que sea lo mas alto posible para que *chupe* el humo que sale del horno i así se inflame con mas facilidad.

13.° El zócalo debe fabricarse 35 centímetros mas ancho que la bóveda: es decir que despues de la bóveda debe quedar *libre* al lado de afuera un espacio de 35 centímetros, para hacer en él i al rededor una muralla de adobe de soga, que se sube una media vara mas alta que todo el horno, se llena de barro i se le forma un mojinete que puede tejarse. Esto se hace para que se *reconcentre* el calor. La boca debe colocarse al lado de la luz i donde el viento no ahogue al fuego.

Por último diremos que no es bastante esta instruccion teórica: i que el que quiera hacer un horno perfecto, procure ver *personalmente* los hornos mas adelantados de panadería, llevando esta instruccion que leerá *al mismo tiempo* que los inspeccione, adoptando las mejoras que crea preferibles.

Núm. 6.

Modo de soldar.

1.° Búsquense primero dos cautines i un cubito de ojalatero con su division para poner el carbon, i su portañuela abajo, para sacar la ceniza: Segundo una barrita o muchas de estaño: Tercero un frasquito de espíritu de sal i Cuarto un trocito de sal amoniaco.

2.° Ante todo se estañan el cautin caliente, no colorado, para lo cual se le echa zinc i se refriega bien en el pedazo de amoniaco.

3.° Se echa un pedacito de zinc dentro del espíritu de sal, hasta que disolviéndose, deje de humear. Con esta disolucion se suelda todo la que no sea zinc. El zinc se suelda con espíritu de sal puro, sin disolucion.

4.° Se pondrá sobre una silla un trapo de lana blanca mojado i una canoita de hoja de lata con su estañito al medio: ambas cosas con espíritu de sal, para limpiar el cautin.

5.° Una tablita para ir sujetando el cautin i apretando las orillas, para que lo haga pasar por la misma línea de lo que se va soldando.

6.° Una vez acomodada la lata se comienza a soldarla por la *juntura*, *encima*. Váse soldando a pedacitos de pulgada i media, hasta que se enfria el cautin.

7.° Se cambia por otro que se saca del fuego, el que se limpia en la canoita i trapo mojado i luego a soldar con él, i así sucesivamente. A lo que se va a soldar se le unta ántes espíritu de sal si es zinc i aceite si fuese lata.

Núm. 7.

Cocina económica.

Regularmente usan las de fierro. Conviene hacerle a los lados dos machones de ladrillo i barro, colocando en cada uno de ellos dos cuadritos de fierro en forma de pequeñas chimeneas con su rejita i respiradero para la ceniza: dentro de ellas se echa un poco de rescoldo, que se gradúa segun el mas o ménos calor que necesita el guiso que se quiere confeccionar o conservar: i aun para hacer la fritura que necesita llama mas fuerte.

Núm. 8.

Charqui: su fabricacion.

(SISTEMA NATURAL.) (1)

Otra preocupacion del pais es trabajar con sal el charqui. La sal no es necesaria para

(1) Damos este calificativo no solo a lo que creemos estrictamente sano, sino tambien que es algo como un *procurador constante* de la salud.

la fabricacion del charqui, sino para hacerlo irritante para el estómago i *nocivo* a la salud, sin contribuir *en nada* a su duracion e incorruptibilidad, pues está ya probado por repetidas esperiencias hechas en Santiago que dura mas que el con sal, con tal que se fabrique en el mes de abril o fines de marzo i se asolee bien; especialmente los costillares i lenguas que jamas deben secarse enteras, sino bien charqueadas, i el charqui delgado. El charqui que se hace temprano se apolilla i es preciso, ademas, asolearlo bien i no guardarlo sino hasta que esté perfectamente seco, poniéndolo al aire i no en cajones de lata. Toda la ciencia consiste en no echarle sal i asolearlo bien, Tiene estas ventajas: 1.ª Es mas sano para buenos, enfermos i niños: 2.° Es mas suave i blando: 3° No da sed, ni irrita el estómago, aun cuando se guise con sal: 4.° Cuando está bien seco dura mas que el otro: 5.° Es mas fácil i barato para fabricarlo: 6.° Comido en lugar de la carne salada, *evitará el escorbuto a los navegantes*: 7.° Servirá como medicina i alimento para calmar las irritaciones del estómago: 8.° Es un producto en el que Chile no tendrá competencia: 9.° Es tan sabroso como el salado, pues los que no lo han visto fabricar creen, si no se fijan mucho, que tiene sal aunque no la tenga, pues es sa-

broso por sí mismo: 10.° Por último, la costumbre de hacer uso de la sal para la fabricacion del charqui no es mas que una pura i purísima preocupacion, como la de botarles el agua a los frejoles i desaguar en lejía las aceitunas ya zajadas.

Una vez *seco* el charqui hai que pisarlo o emparejarlo golpeándolo, de modo que no se rompa; i para ello lo pisan en las matanzas, cuando ya está bien seco, quedando mas ductible i mas claro, o de un color mas agradable. En seguida se asolea un poco mas i luego se hacen los lios en la prensa; de modo que casi se forma una sola masa, evitando así que le entre la humedad. Pero recomendamos de nuevo su *perfecta sequedad*, sin lo cual infaliblemente el charqui se malearia del todo.

Hasta las cocineras prefieren el charqui *sin sal*, pues no les ocasiona trabajo para machacarlo.

No se puede conocer si es con sal o sin sal, sino tocándolo *encima* con la lengua, pues comiéndolo no se distingue uno de otro; tan sabroso es: siendo el alimento mas sano i la mejor dieta para los disentéricos, enfermos i delicados de estómago. Sobre todo, para los niños, cuyo estómago se está formando.

Esta nueva industria comienza en el pais.

Recomendamos a los marinos lo usen a bordo i palparán su inmensa ventaja sobre la carne salada. Con mas razon decimos lo mismo respecto de los trabajadores i militares del ejército del norte i desierto, mineros i demas.

La cosecha del charqui puede calcularse en dos millones de kilógramos, con escepcion de 300,000 esportados al estranjero. Cifra que subirá inmensamente cuando se comiencen a conocer las ventajas del sin sal para evitar el escorbuto i para la salud pública.

Núm. 9.

Pincel improvisado i goma.

1.° Se toma el cañon de una pluma de pavo o de ganzo, i se le abre la punta.

2.° Se corta un cadejo de *crin* de caballo.

3.° Aguzada la parte mas delgada del crin, se mete por la parte mas gruesa de la pluma i se tira con fuerza hasta que quede mui firme.

4.° Entónces se le mete por entre el crin de la parte gruesa un palito aguzado para formarle mango: con goma para que quede firme.

5.° Luego se recorta por arriba i por aba-

jo, formando el pincelito, que queda mui bueno i económico.

Siempre debe haber en una casa goma i su pincelito para lo que se está ofreciendo a cada momento. La goma se saca de los árboles i se muele en el almirez. Molida, se echa en agua pura i fria, i no se usa de pronto, sino al otro dia. (1)

Núm. 10.

Pegativo eficaz.

La goma i el engrudo no pegan bien sobre la madera, metal, hueso, paja, etc. Para que se adhieran i peguen perfectamente basta untar a estos objetos un poco de *ajo* crudo.

Cuando es un espacio grande el que hai que pegar, se muele o machaca el ajo i se pone en un muñoncito, apretándolo i untando la parte que se va a pegar, empapelar, etc. Cuando se ha secado bien, se le echa el engrudo o la goma i ya no se despega mas.

Si lo que hai que pegar es poco, se le unta ántes con un diente, etc.

---

(1) Para formar una brocha, se hace un canuto de lata, ancho de un lado. Se mete el crin i se tira por lo mas angosto i mas delgado, llenando el hueco de la parte mas ancha con *pez de Castilla* hirviendo.

Núm. 11.

Desmanchar con romaza.

Para sacar de las manos o de la ropa las manchas de tinta negra, refriéguese la superficie de la parte manchada con una hoja tierna de romaza, i desaparecerá completamente. Para el efecto es mas poderosa que el ácido de limon.

Núm. 12.

Contrarrayo o crucero.

(SISTEMA NATURAL.)

Hai una planta de la familia de las lechosas, cuyas semillas son drásticas; sus hojas largas i puntiagudas, parecidas a las del olivo, pero cruzadas o en forma de cruz, manando leche siempre que se arranca o se parte alguna. La Naturaleza sábiamente ha querido prodigar esta preciosa planta, pues se la encuentra multiplicada por todas partes como la maleza, i se la arranca i se la arroja, sin comprender que es mas preciosa que el oro; pues para las fiebres endémicas de nuestro temperamento, i para las gástricas es la medicina mas pronta i eficaz.

Dá sus semillas maduras a fines de mar-

zo, en un capullo triangular, cada una de cuyas tres casillas contiene una semilla parda, mas corta i mas gruesa que un grano de trigo.

Puestos al sol los capullos, se secan, produciendo al abrrirse pequeños estallidos i saltando al mismo tiempo la semilla a una distancia enorme; por lo que deberán colocarse al sol, pero dentro de una bolsa, para que no se desparramen.

Cosechadas, se guardan en cajitas para el uso; i duran en buen estado 5 años.

1.° La cantidad de semilla que debe darse depende de la edad, sexo i robustez de cada persona. El *máximum* son 17 semillas bien granadas: el *minimum* 3: el término medio 10. Para un hombre comun de 10 a 14. Para una mujer de 8 a 12. Para un niño de 7 años de 3 a 5. Poco mas o ménos, segun la complexion de cada uno, pero con mucho tino; porque es peligroso dar mas de las necesarias.

Hai, sin embargo, personas que han tomado con éxito hasta 22 semillas; pero esto es mui raro i la esperiencia enseñará lo mejor. El que comienza irá seguro, limitándose a los números espresados arriba.

2.° Estas semillas colocándolas entre dos cucharas se restriegan i muelen bien.

3.° En seguida se meten las dos cucharas en un poquito de agua, donde se revuelven.

4.° Con agua i su concho las tomará el enfermo, en ayunas o nó; porque de ninguna manera hacen daño.

5.° No se debe comer nada hasta que no haya pasado *del todo* el efecto de vomitivo i de purgante.

6.° Si se quiere vomitar mas, tómese agua tibia.

7.° I si se quiere moderar el efecto, agua fria helada.

Podemos asegurar que en mas de quinientas veces que hemos dado este remedio vomi-purgativo, *jamas* ha hecho mal a nadie i ni una sola vez ha dejado de ser útil al enfermo, habiendo producido asombrosas curaciones.

Siempre que la lengua esté cubierta con un zarro blanco, débese propinar las semillas; porque ese zarro *indica* depósito de bílis en el estómago, etc., ocasion de la fiebre.

Es admirable que estas semillas, que son por lo jeneral vomi-purgativas, a veces obran como vomitivo *solamente*, i otras *solo* como purgante; segun lo necesite la enfermedad. No solo son, pues, útiles, sino necesarias en toda casa, i mas que necesarias en el campo,

donde no hai recurso de ninguna especie; i donde personalmente hemos esperimentado que todo enfermo de fiebre que acudia al hospital, perecia infaliblemente: i por el contrario *ninguno* de los que tomaron las semillas dejó de sanar completamente i con la mayor prontitud.

Núm. 13.

Tintero, pluma i tinta.

Es un error usar en el campo tintero de boca grande. Se desvanece, espesa i derrama la tinta con facilidad.

El tintero ha de ser de boca chica, que pueda taparse con un corcho: asiento espacioso, para que no se dé vuelta, i cuello largo i convexo abajo para que la pluma éntre hasta los rincones i aproveche toda la tinta.

El cabo de la pluma, para que sea bien cómodo—como lo usan en los bancos—tendrá solo 10 centímetro de largo, siendo mui grueso: 12 milímetros de diámetro arriba, para que llene la mano i se maneje mejor.

Cuando se gasta la pluma se empareja suavemente en los ladrillos i mejor en madera como se ha dicho en otra parte. La tinta se hace con *nihilina* disuelta en alcohol.

Núm. 14.

Escobilla de dientes.

La escobilla de dientes, como toda escobilla que se guarda húmeda, debe ponerse boca abajo i no boca arriba: es decir, con las cerdas para abajo i no para arriba; porque así dura mucho ménos i se corrompe i deshace mui pronto, poniéndose inservible, i haciendo gastar al papá, con mui poca economía doméstica.

Es de *estricta educacion* todos los dias al levantarse, escobillarse los dientes con agua pura, enjuagando despues la escobilla i guardándola como se ha dicho.

Núm. 15.

Lustrar las botas.

No todos los sirvientes saben lustrar el calzado. Regularmente embadurnan los elásticos de los botines, el empeine i los talones; lo que es una torpeza insoportable. La causa es que echan unto por todas partes, sin discernimiento ni economía, gastando sendas cajas en poco tiempo, trabajando mas i haciéndolo peor.

1.° El unto debe estar *espeso* como mante-

quilla, i untar solamente la *punta* de la bota o botin i el *tacon* i nada mas.

2.° Luego con la escobilla de secar se estiende por todo, procurando siempre no tocar los elásticos—i si se han ensuciado, limpiarlos en el acto con una esponja o trapo húmedo—i en seguida se da lustre con prontitud.

3.° Luego que se ha lustrado, se deja enfriar i en seguida se vuelve a lustrar de nuevo sin unto, en especial cuando el tiempo está húmedo. Haciendo esta segunda operacion el mismo patron, resultará mas perfecta, quedando el calzado como un charol.

4.° Con el unto espeso puede lustrarse hasta cinco veces *sin ponerle nuevo unto*, sino con el que se le puso la primera vez.

Nadie lustra mejor que uno mismo, de lo cual no debe tenerse vergüenza, pues muchos grandes hombres han dado el ejemplo, entre ellos el mismo Washington.

Núm. 16.

Plumas de fierro.

(MODO DE ASENTARLAS.)

Todo el secreto consiste en colocar la pluma perpendicular i pasar varias veces sus

puntas con suavidad por un ladrillo i despues sobre madera para asentarlas o suavisarlas. Si se pasan en un ladrillo áspero i con mucha fuerza pueden quebrarse las puntas. Para evitarlo se cubren con el dedo, i basta pasarlas sobre madera.

Núm. 17.

Cama i catre.

La cama dura es mas saludable que la blanda i la mas apropiada a nuestro temperamento.

El catre para que sea cómodo no debe pasar de 40 centímetros de altura. Mas bajo seria quizá mas cómodo, pero no tan ventilado.

El colchon duro es mas sano i mas conforme a nuestro temperamento que el blando.

En cuanto uno se levanta o sienta en la cama, debe meter los brazos dentro de la ropa, tirándola robre la baranda de atras del catre, donde queda colgando, *para que se ventile* miéntras viene la sirviente a hacer la cama. No hacerlo así, manifiesta educacion escasa.

La ropa de cama debe asolearse por *lo ménos* una vez por semana, i el colchon una vez al mes.

No dormir jamas con flores ni frutas en la pieza, ni con las ventanas del todo cerradas.

Usar una esponja para el labatorio, sin lo cual no puede haber aseo: i al lavarse, hacerlo por todo el cuerpo, o de manera que se extraiga el resultado de la transpiracion i queden los poros limpios i desahogados.

Núm. 18.

Polvos para limpiar los dientes.

La sal que orijina el escorbuto a los navegantes i las confecciones con azúcar son la causa principal de que se piquen los dientes. No deben usarse polvos *ácidos*, porque ocasionan la carie i gastan el esmalte.

Una onza de polvos de cascarilla, media onza de azúcar candia, un cuarto de onza de polvos de coral, un cuarto de onza de id. de alcanfor i un cuarto de onza de polvos de madreperlas. Todo bien pulverizado i mezclado.

En la misma proporcion, si se quiere hacer mas o ménos cantidad. Estos polvos son magníficos, para afirmar los dientes, impedir las picaduras i asear la boca. No deben hacerse en gran cantidad, porque se desvanecen. Las dueños de casa donde hai fami-

lia no deben estar nunca sin tenerlos a la mano, para que sean usados de cuando en cuando, porque lo mas aseado i mas sano es no levantarse de la cama sin fregarse los dientes i boca con una escobilla i agua fria. Esta costumbre *diaria* mantiene la limpieza de la boca i aseo de los dientes. No es preciso emplear polvos cuando se escobillan *diariamente*, bastando hacerlo con agua fria sola.

Núm. 19.

Modo de renovar los sombreros de pita.

(NUEVO SISTEMA, TRAIDO DE GUAYAQUIL.)

1.° Se limpian bien con una escobilla con quillai o jabon (1).

Despues de limpios i secos al sol (2),

2.° Se colocan dentro de una caja cerrada: el sombrero en el aire que quede medio a medio de la caja, colocado sobre un puntalito.

3.° Se pone debajo flor de azufre, sobre un braserito. Se les prende fuego i se cierra la caja, bien cerrada.

(1) Despues de limpio con quillai o jabon, se vuelve a refregar i limpiar de nuevo con *sal de acederas*, (que hace labaza) con la escobillita.

(2) Debe hacerse precisamente en dia de sol.

4.º A las 24 horas se saca el sombrero, que sale amarillo, pero al contacto o accion del aire se pone blanco, albo i flamante como sombrero nuevo.

Núm. 20.

Líquidos cocidos, comida caliente i salada.

(SISTEMA NATURAL.)

Ambas cosas son dañosas en Chile, como el vino i licores; siendo este un temperamento seco mui diverso del de Europa de donde se viene con las costumbres que aquí *es preciso cambiar* por el uso de las frutas i del agua fria, so pena de que los que para otros serian simples constipados, se conviertan para los tomadores de líquidos fermentados, cocidos o calientes, en tremendos tifus, pulmonías o membranas, etc. i para los heridos *en gangrena* que los conduce al sepulcro.

Hemos esperimentado en nuestra larga vida que aquí en Santiago los individuos de las familias que usan diariamente las aguas calientes i líquidos cocidos, en especial el té i el mate, son raquíticos i enfermizos—*no teniendo* otro oríjen la estitiquez—i el médico llega a ser para ellas un miembro indispensa-

ble de la familia, a quien acarician i aun adulan, creyendo *vanamente* que les restituirá la salud, que *solo puede dar* un sistema sencillo i natural.

Los alimentos salados irritan el estómago i producen enfermedades, *triplicando* la cantidad de agua que hai que beber i aumentando las irritaciones cutáneas.

Los heridos i otros enfermos que quieran sanar pronto, deben renunciar no solo el caldo, los licores i *todo* líquido *cocido*, sino tambien *la sal;* mandándose hacer un pan por separado que *no la tenga* o usar la galleta de mar que es harina i agua.

El charqui sin sal es excelente para los heridos. Un herido que solo tome frutas i agua fria i pura, alimentos *secos*—mejor los asados que los cocidos—*sin sal* o, si no puede, con una insignificante pisca de ella; sin curarse demasiado las heridas i no evitando que sobre ellas dé el aire i el sol; como los animales que sanan cien veces mas pronto que el hombre, porque no esquivan los ajentes naturales—no envolviendo, en cuanto sea posible, con trapos las heridas: envolturas que privándolas del aire i turbando la circulacion, retardan su curacion. Que, ademas, no se olvide de bañarse en agua fria; i siempre que no pueda, indispensablemente limpiarse con

una esponja mojada en agua fria todo el cuerpo, para mantener los poros libres i en completo aseo. Un herido que así se cure *sanará mucho ántes* que el que lo haga con otros remedios.

En jeneral, la comida no debe jamas tomarse caliente i debe desterrarse del todo el uso de los *calentadores*, porque es fatal: los líquidos calientes o tibios debilitan i resecan los intestinos, causando la estitiquez, como la mucha carne; estitiqnez que desaparece —así como las enfermedades, amarillez i vejez anticipada que son su resultado—con el sistema vejetal i frio.

Por el contrario, hemos notado que los que no hacen uso del té, café, caldo ni otros líquidos *cocidos*, no saben qué figura tiene el médico ni gastan un centavo en curarse, porque si se constipan, los constipados pasan en pocos dias; miéntras que en los tomadorcitos de té i líquidos azucarados, licorcitos, etc. sus constipados se vuelven espantosas fiebres i tífus, pulmonías o membranas que los arrastran al cementerio, a convencerse al otro mundo de lo que decimos. Todo es cuestion de costumbre i de un poquito de trabajo. Adquirir la costumbre de no alimentarse sino con una comida seca i sana, con muchos vejetales i tomándolos puros cuanto mas se pueda, con los ménos aliños posibles, poca sal, porque

tambien es irritante i *facilita la gangrena en las heridas;* i el que sea propenso a granos i a que se le irrite la nariz, o se le aflojen o piquen los dientes, debe dejarla *absolutamente;* aunque al principio encuentre la comida desabrida, con la costumbre la hallará *despues* mui sabrosa i se librará de un mal grave. Lo mismo creemos respecto de la piedra, cálculos, hidropesía, parálisis, etc. La razon concluyente de que la sal irrita es *la sed que produce.* Hágase la prueba i se verá que cuando se come sin sal no hai sed: lo *contrario* de lo que sucede cuando se comen cosas saladas, como jamon, charqui salado, etc. El caldo como líquido, confeccionado i caliente, es dañoso en lugar de ser saludable. Los dulces, tambien son confecciones perjudiciales; i malísima costumbre tomarlos *diariamente* como postres, en un pais tan privilejiado como el nuestro donde hai tantas i tan esquisitas frutas. Respecto de los licores es sabido el mal i daño que causan en el pais. Puede tomarse de todo pero *no como alimentacion diaria,* sino de cuando en cuando, los dias de fiesta o los domingos, por ejemplo. De esa manera no influyen tanto en la salud, porque el mal efecto que causan, cesa con el buen sistema diario, i no tiene el gravísimo inconveniente de la repeticion.

El pan ágrio i podrido, como lo es casi todo el pan *frances*, puede decirse, que come la mayor parte de los santiaguinos, es otra de las causas de la mala salud pública. La galleta sin sal ni levadura, llamada de Mar o de Agua, es un pan excelente i saludable: el que unido a otros alimentos sencillos con poca sal, secos, sin caldos, no mucha carne i sin grasa i mucha verdura, poco aliñada i mejor en estado natural, sin mas líquido que el agua potable, i por postres frutas, seria un remedio mucho mas eficaz para evitar irritaciones *gangrena* en las heridas, *excesiva gordura* i otros muchos males que todas las boticas i todos los doctores de la Universidad. I una familia criada sin té, licores, caldos ni dulces ni el dejenerador cigarro, tendrá jóvenes mas robustos i capaces, i *evitará* en gran parte la depravacion de costumbres que muchas veces suele no reconocer otro oríjen. Al viejo observador no puede escapársele que la raquitiquez de ciertas familias viene del uso exajerado del té, dulces, vinos, licores i confecciones.

Esta vida artificial es la causa directa de privar a las madres de la crianza personal de sus pequeñuelos, no *teniendo* con qué alimentarlos.

Los niños criados con líquidos *cocidos*, mucha carne i abrigos, se ponen pálidos i

raquíticos i se les *adelgazan* los huesos. Sustitúyanse los vejetales a la carne, i el agua fria i frutas a los líquidos cocidos, caldos i vinos: i en *algun* tiempo mas *palparán* la diferencia. I decimos *en algun tiempo mas*, porque el efecto, aunque no es pronto, *es seguro*.

El remedio *seguro* para enflaquecerse los gordos sanando al mismo tiempo de otras dolencias, es *dejando la sal* en el pan i alimentos i toda cosa cocida con agua: tomando *solo* comida *seca*, asada i natural. Mui *poca* carne i *mucha* verdura, agua fria, frutas, baño frio i madrugadas. Con este sistema natural, un gordo u obeso se pondrá flaco, sano i jóven. Nos remitimos a *la prueba*, pues ya se ha hecho la esperiencia que es la madre de la ciencia, i podríamos señalar algunos gordos en Santiago que se pasean buenos i sanos, delgados i rejuvenecidos despues de tres años de observar este sistema, habiendo sanado, ademas, del hígado i otras dolencias.

Núm. 21.

Jimnástica, juego de bolas a la italiana.

En un largo parral de 40 metros se forma una especie de cancha un poco cóncava, al medio. Se tienen unas 12 bolas de litre o corazon de espino grandes, como las que se usan en las canchas de bolas, i 2 menores que sirven como de mingo.

1.° Cuatro jugadores, compañeros de a dos, se colocan en un estremo. Uno de ellos hace rodar el mingo al estremo opuesto, i en seguida tira las dos bolas, una en pos de otra.

2.° Otro de la otra pareja repite la misma jugada, procurando acercarse mas al mingo, i en seguida concluyen de tirar los cuatro.

La bola que se ha acercado mas al mingo, gana un punto. Puede quitarse la contraria dándole un golpe desde léjos, o tambien al mingo: con cuyo golpe separa al mingo de la contraria o la contraria del mingo, i acerca si puede la suya por efecto del mismo golpe; aunque a veces, si no es mui diestro, le sucede lo contrario. Cuando han tirado las dos parejas de compañeros las ocho bolas, van a medir cuales han quedado mas cerca del mingo i las cuatro

bolas que están mas cerca ganan un punto cada una. Tira el mingo en el juego siguiente el dueño de la bola que mas se ha acercado a él, i se termina el juego luego que una pareja ha ganado a la otra por un número de tantos.

Este juego o ejercicio es moderado i excelente, porque ejercita con el movimiento todos los miembros i la cintura con las contínuas agachadas a tomar la bola i a tirarla; i ademas es mas fácil para proporcionárselo i ménos costoso que el billar. Da mas elasticidad a los brazos i a todo el físico.

Deben colocarse a los dos lados del parral unas viguetas como bordos para impedir que las bolas se salgan, i unos tablones gruesos donde termina, para que las bolas reboten en él i vuelvan para atrás. Este juego es especialmente bueno para el invierno i primavera.

Núm. 22.

Colmenas i miel de abejas.

Hace mas cuenta pagar las colmenos a 3 pesos en agosto o ántes, que a 2 en noviembre o despues: La razon es que en setiembre i octubre producen uno i aun dos enjambres cada colmena; i en noviembre ya no

producen nada, porque han producido ya. El jugo de palqui es bueno para que no piquen.

La miel de abeja es un alimento excelente i sano, infinitamente superior a el azúcar que es nocivo: pero es preciso que sea pura i escojida; la mas blanca es la mejor: i donde hai bastante flor de alfalfa. En el rio de Illapel hai muchos naranjales, i las abejas que no chupan sino el jugo de los azahares, dan la miel mas esquisita, pero la de alfalfa es poco ménos. Esta miel es cien veces preferible a el azúcar en todo; i es una barbaridad que teniendo en casa tan buena i saludable miel, prefiramos el azúcar i hasta la sucia chancaca estranjera i mandemos nuestra rica miel a otros paises donde la usan con gusto, constituyendo un alimento delicioso i sano. Hemos conocido una casa en Santiago, donde les daban fritos rebozados con miel de abeja, i huesillos, humitas, arroz, naranjas etc., preparados con la misma miel. Todo lo que tomaban los comensales con avidez creyendo que era azúcar, pero si llegaban a saber que era miel de abeja, no la comian por nada: tal es el poder de la preocupacion! Es excelente para las humitas i la leche.

Num. 23.

Barriles para la miel de abeja.

En los fundos donde hai bastantes álamos i colmenas, conviene comprar herramientas i enseñar un muchacho a fabricar los barriles, antes que comprarlos. Las herramientas cuestan mui poco, i el mismo niño que aprende le dirá a su patron la que necesita.

Un niño intelijente en un par de meses sabe hacer las duelas i armar el barril. Todo el *secreto* está en dar las proporciones a las tapas o fondos, para que ajusten bien i no se salgan o aflojen de su lugar. Al barril ya armado i con los sunchos puestos provisionalmente;

1.° Se le miden con un compas seis veces o seis distancias iguales al rededor i por el lado de adentro de la boca i ese será el tamaño que debe tener la tapa para rayarla; pero con una agregacion que vamos a explicar i en que consiste todo el secreto;

2.° Se toma un compaz *firme* i se mide seis veces al rededor de la boca del barril:—es preciso entender esto. El barril está destapado. Se abre el compaz i se da vuelta seis veces sobre el borde, al rededor de

la boca; al lado de adentro o por dentro, de modo que el compaz quede perfectamente exacto a la sesta parte del rededor del círculo de la boca, cuya tapa se va a cortar. Una vez tomada la proporcion exacta de la sesta parte del rededor de la boca, por dentro, de modo que comenzando en un punto dado, dándole seis vueltas al compaz ya abierto, vuelva a caer al mismo punto de donde partió;

3.° Se estira *un milimitro*: de manera que volviendo a ejecutar la misma operacion anterior, la sesta i última medida o punto, queda seis milímitros mas adelante o avanzada que la primera vez.—Hecho esto;

4.° Se fija i afirma bien el compaz, que suele tener tornillo para afianzarlo i que no se mueva, i con él se traza el círculo de la tapa: la que trazada i cortada de este modo, no se sale ni se mueve del barril.—Las primeras seis medidas dan la tapa exacta, pues se sabe que el diámetro es la 3.ª parte del círculo, i como para trazar el círculo, se fija el compaz en la *mitad* del diámetro, seis partes de él equivalen a las tres que tiene su circunferencia. Con 6 partes quedaria exacta dicha circunferencia, pero falta que agregar esa zanjita que se le hace al rededor del barril, para que metiéndose en ella

el borde de la tapa, no se salga esta: i para eso se le da ese poquito mas a la tapa, aumentando un milímitro la abertura del compaz con que se va a trazar. No es preciso que sean seis milímitros exactos: sino, poquito mas o ménos, lo que enseñará la prática.

Núm. 24.

Plantío de parrales.

Es tan fácil i cuesta tan poco en nuestro privilejiado suelo, tener en abundancia esquisita uva, que realmente es una desidia inescusable el no tenerla.—Hai un modo de propagar la parra, mucho mas lijero i fácil que el que jeneralmente se usa.

1.° El 15 de agosto, cuando se esté podando el parral, se forman ataditos de 50 sarmientos del largo de solo cinco nudos i se amarran en los dos lados.

2.° Estos ataditos se entierran tendidos 40 centímetros mas abajo del nivel, i a la orilla de una acequia de agua corriente. Es decir, que a la orilla de la acequia se abre una zanja de 40 centímetros i allí se entierran a lo largo los ataditos i se tapan, apretando bien la tierra para que pueda pasar el agua por encima.

3.° El 15 de octubre, poco mas o ménos, se desentierran los atados, pero despues de tener el terreno pronto i preparado para plantarlos, se les entierran tres nuditos, dejando fuera solo dos; lo que es suficiente para formar la planta. Esta sale ya con raiz, i es indudable que viene mas luego i con doble feracidad, pues hemos tenido parrales plantados por este sistema que a los cinco años estaban tan gruesos como si tuviesen diez. El patron debe hacer en las casas estos barbechos i repartirlos a los inquilinos a fines de octubre, cuando están mas desocupados para plantarlos en lugar seguro i apropósito.

Núm. 25.

Tunal.

La tuna tiene la ventaja de que puede plantarse en todo tiempo: pero para tener un tunal pronto i abundante se necesitan dos condiciones:

1.ª Que el tunal se coloque en un lugar despejado, donde no le dé la sombra de los árboles, como lo acostumbran algunos, que aunque pasen los años no tienen tuna. Las

pencas se plantan cada 40 centímetros, a diez metros distante de los árboles, i

2.ª El tunal necesita mucha agua donde la hai, para que dé mas temprano i con abundancia.

El mejor modo de tener un tunal mui abundante i lijero es mantenerlo desde el primer dia en una constante i esmerada limpieza, no permitiéndole ni una sola yerbecita al pié. Con este esmero, es asombrosa la prontitud con que da fruto i se desarrolla, i este cuidado solo lo exije un par de años, porque despues crece tanto que no dá lugar a maleza alguna. El mejor lado para plantar el tunal es el que mira al norte i esté tapado con la tapia por el sur. Tambien son buenos pero inferiores, los que miran al oriente i al poniente. El que mira al sur i está cubierto por el norte no sirve para nada i no debe ni aun plantarse.

Núm. 26.

Baño frio i constipados.

(SISTEMA NATURAL.)

La experiencia nos ha enseñado que el baño frio, es un magnífico medio hijénico de conservar la salud. El temor a los constipados es mui exajerado entre nosotros; atri-

buyéndose equivocadamente ciertos constipados que dejeneran en fiebres terribles, al poco cuidado con el aire. El uso de líquidos que no son naturales i otros artificios, descomponiendo la sangre, son la causa directa i eficaz de esos constipados que dejeneran en tifus, membranas, etc. No ha mucho visitábamos de pésame la familia de una señora que habia muerto en cinco dias de aquella enfermedad, i en la misma casa nos decian que era tal el miedo que la señora tenia al *aire* que cuando necesitaba mudarse la mas insignificante pieza de ropa, lo hacia abrigada en su cama:—No obstante, tomaba té i mate a todas horas i aloja aun a la media noche—i sin embargo de su temor al aire i de su confianza en los líquidos cocidos i artificiales, fueron éstos los que descomponiéndole la sangre le causaron el tifus i no aquel que es perfectamente inocente.

Todos se constipan; pero para los que siguen un sistema sencillo i natural, el constipado pasa pronto i es insignificante—no asi para los que viven artificialmente, el constipado es un negocio sério i casi siempre funesto, pues dejenera en *tifus* i otras descomposiciones de la sangre. El baño debe suspenderse el 1.° de Mayo para continuarlo desde el 1.° de Octubre por que los cuatro meses

de Junio, Julio, Agosto i Setiembre son de un yelo delgado mui penetrante aquí en Santiago. Mas en estos cuatro meses debe continuarse, ya que no el baño, por lo ménos las abluciones jenerales para mantener limpios los poros i *libre* la transpiracion.

El baño frio debe tomarse *siempre* por la mañana i no despues del almuerzo. En todos los colejios i establecimientos europeos, la costumbre es ir de la cama al baño frio. De otra manera, el baño no es saludable. Hai delicadezas mal entendidas que son causa de muchos males. Hacen mui bien las madres previsoras en acostumbrar a sus hijos—si quieren formar hombres sanos i robustos—a ir de la cama al baño frio por la mañana i luego su ejercicio; buscando en él el calor desconfiando del mucho abrigo i no esquivándose del aire con el miedo *infundado* que se le tiene.

Núm. 27.

Baños: su construccion.

1.° Un baño mui grande tiene el grave inconveniente de la dificultad para llenarlo, desaguarlo, limpiarlo i mantenerlo siempre co-

rriente. Las esquinas de un baño cuadrado son *perdidas* para la natacion. Por consiguiente, el baño de una numerosa familia debe ser ovalado, de cuatro metros de largo por tres de ancho.

2.° Jamas la escala debe estar *dentro* del baño, sino que se le hace en un estremo del óvalo por el lado de afuera de la entrada un sacabocado i allí se trabaja la escala, para que el que náda al rededor del baño no encuentre ningun estorbo. Cuando se piensa trabajar un baño lo primero es mandar hacer al cantero una piedra de ala de mosca, que tenga 45 centímetros de largo, 25 de alto i 15 de grueso, poco mas o ménos, con nn agujerito *(con caida)* al medio. Hacer el agujero del baño en el mismo ladrillo es un absurdo. La piedra se coloca con buena mezcla i sobre ella se trabaja lo demas, ajustando bien por todos lados los ladrillos.

3.° El agujero para desaguarlo no debe tener sino cinco centímetros de diámetro, porque cuando el tarugo para taparlo es mui grueso cuesta mucho sacarlo por lo que se aprieta. Con este baño hai para una numerosa familia. Si se hace mas pequeño siempre es ventajoso, porque evita el que unos se bañen en el agua sobrada por los otros, lo que no es tan hijiénico i es difícil

i tardío llenar un baño demasiado grande.

4.° Al preparar el suelo para el piso, debe dejársele *desnivel* hácia la salida del agua, para que tirando el tapon, quede completamente seco. De lo contrario, cuesta mucho secarlo bien. Todo esto que parece poco importante, *no lo es* en la práctica.

Núm. 28.

Lavado militar.

Los bañistas que, estando en el campo, quieran economizar lavandera respecto de su ropa de baño, harán lo que sigue:

Diariamente o dia por medio, luego que se han enjugado i vestido, tomen el paño por una punta i pásenlo con fuerza por el agua unas cuantas veces, i hecho esto se saca, se estruja i retuerce bien; en seguida se estiende i cuelga en un cordel hasta el otro dia, en que se guarda el paño oreado i se enjuga el bañista con otro que alternativamente sufre la misma operacion.

De esta manera, los paños, medias, pañuelos i sábanas de baño están perpetuamente limpios i aseados, sin necesitar de lavandera.

Consiste, pues, el lavado militar, como ya se ha dicho, en enjuagar, refregar, i estrujar bien toda clase de ropa que puede usarse sin necesidad de aplancharla.

Si se le pone un poquito de jabon es mucho mejor i cuando el lavado no se hace diariamente, suele ser indispensable, así como el agua tibia para hacer desaparecer las manchas producidas por una suciedad ya mui acentuada.

Núm. 28.

Trastejar.

En marzo i aun en abril—con tal que sea *ántes* de los primeros aguaceros, para que no se quiebren las tejas—es la época de trastejar. Pero no se puede dejar subir al tejado a cualquier maestro; ni ménos que suba calzado, porque si tiene la casa cuatro o seis goteras dejará veinte. Es preciso un maestro conocido, liviano de cuerpo, i que sea entendido en el trabajo.

Tampoco conviene pagarle todo el valor del contrato en el acto que concluya la tarea. Lo que se práctica es lo siguiente:

Si el trastejador lo hace por 5 pesos, se

le dan 6, en esta forma: 4 pesos inmediatamente que acaba de trabajar i 2 pesos despues del primer aguacero grande que haya i en que se pruebe que realmente ha quitado las goteras.

Si por pereza no ha mandado trastejar el dueño de casa, lo hará hacer la señora—lo que sucede las mas veces—pero ella debe ser mas estricta en no pagar al maestro *todo* de pronto, sino dejar una parte del precio para cubrírselo despues de los primeros aguaceros, cuando vea que no se llueve.

Si ha habido descuido o dejadez i les ha pillado el invierno sin trastejar, es preciso, para hacerlo, esperar a que haya cuatro o seis dias de buen tiempo i sol, para que al andar sobre el tejado, no se quiebren muchas tejas.

La teja buena es la que, ademas de ser mui consistente, suena como una campana, cuando se la golpea con un cuerpo duro.

Núm. 29.

Canales de los tejados.

Las canales de zinc i madera para recibir el agua de los tejados, no deben jamas colocarse *sobre* o encima de la pared sino *fue-*

ra de ella. Colocadas encima—si el zinc se llega a romper—filtra el agua medio a medio de la pared de adobe, causando mil perjuicios i muchas veces inutilizando un edificio entero, filtrando por entre los estucos, madera i empapelados. Todo lo cual puede evitarse, colocando la canal al lado de afuera, pues entónces, si se rompe i gotea, el agua o la gotera caerá afuera, sin tocar ni ofender en lo mas mínimo el edificio. Así, tambien, estando a la vista, se percibe i puede remediarse mucho mas fácilmente la gotera i rotura.

Tengan esto mui presente los que edifican, para la colocacion de las canales, i ademas que estas no queden *angostas* porque no conteniendo el agua, causarán perjuicios.

Núm. 30.

Ungüento de injertador.

Los injertos se pierden porque penetra dentro el aire, lo que no se precabe bien con el barro. Para evitarlo se hará uso del siguiente:

1.° Sebo 3 onzas, cera 4 onzas. Pez de Castilla 6. Pez de Borgoña 6 i Trementina 8. Todo junto se derrite a fuego lento. Si queda

mui duro se le añade mas sebo. Si queda mui claro se le añade un poco de pez o en su defecto, un poco de ceniza.

Cuando no haya a la mano estos ingredientes puede suplirse con una mezcla *proporcionada* de sebo, cera, pez de castilla i un poco de ceniza.

Núm. 31.

Harina.

(MODO DE PROBARLA.)

Para saber la parte de fécula o salvado que tiene la harina i si es gruesa o delgada, de primera o de segunda, se pone entre dos papeles o dos hojas de papel i despues se abre el papel i se mira; i entónces, alisada la harina con la presion, se distingue perfectamente si es fina u ordinaria i si tiene o no parte de afrecho, etc. Es una prueba segura hasta para los que no son conocedores.

Núm. 32.

Grasa de suero.

Esta grasa es *un producto mas* que se puede aprovechar en las grandes lecherías:

1.° Se pone en una paila el suero de que se quiere sacar la grasa i se hace hervir a fuego lento.

2.° Se pone un poco de suero frio i se le quita el fuego, dejándole subir toda la espuma i dejándolo en este estado un rato.

3.° En seguida se saca la espuma en un paño, i despues de reunir una porcion regular, se deja allí hasta el dia siguiente.

4.° Entónces se bate en la misma forma que se bate la leche para sacar mantequilla i cuando ya haga grano, se le pone bastante agua fria i se sigue batiendo hasta que se junta.

5.° Esta grasa se pone a hervir con agua, i despues que se deja enfriar, se saca la grasa por encima.

6. Para purificarla, se pone en un fuego que no sea mui activo hasta que deje de chispear, i entónces se le pone un poco de salmuera. Esta grasa es mucho mas fina que la de vaca.

Núm. 33.

Queso (1).

(MODO DE CONSERVARLO.)

Sin un queso guardado en la despensa, no hai cocina. Debe, pues, escojerse el mas amarillo. Que no sea ni mui blando ni mui duro. Que no tenga grietas o aberturas, que esté mui sanito i que no sea mui salado. Una vez comprado el queso:

1.° Se hace una mezcla de aceite de linaza i en su defecto, de comer, sal, vinagre i pimienta molida, todo bien batido.

2.° Con esta composicion se pinta o se restriega bien con un trapo todo el queso, repitiendo esta friccion por el término de cuatro dias; advirtiendo que no han de ser

(1) El queso es uno de los alimentos mas nocivos, siendo de los mas artificiales, i uno de los motivos que lo hacen mas insalubre es la *sal* excesiva que contiene. Comer queso salado para beber, es simplemente irritarse el estómago para desirritarlo con el agua—i si en vez de agua fuese vino, en lugar de desirritar lo irritarian mas—como sucede a los que toman dulce para beber agua.

El queso *sin sal*, no siendo grande se conserva perfectamente bien. Si se le agrega un poquito de ají, es mui sabroso i no es nocivo. Pero es preciso no partirlo hasta que esté bien seco, para que no se dañe.

consecutivas, sino cada dos o tres; de modo que hasta que no esté seca o dura la mano o pintura anterior, no se da otra.

3.° Se seca en la despensa a la sombra i si se pone mohoso en alguna parte se vuelve a pintar con la misma composicion

4.° Se comienza a usar a los tres meses. La primera vez que se pinta se le carga mas vinagre que aceite. Despues se va aumentando el aceite i disminuyendo el vinagre.

Núm. 34.

Pan frances (2).

(MODO DE HACERLO).

1.° La levadura se forma tomando un pedazo de masa cruda i guardándola en una olla cuatro dias.

2.° Se cuecen dos libras de papas—de la

(2) El pan frances que es un conjunto de artificios, de supresiones i de agregaciones hechas al mas benéfico i hermoso producto de la naturaleza, es un alimento altamente perjudicial. I siendo «el pan nuestro de *cada dia*,» va poco a poco deteriorando i perjudicando la salud hasta dejenerarla i trastornarla completamente: i ¿qué diremos de la sopa...?

Se priva al trigo de su corteza o salvado i de su estado natural. Se le agrega agua, muchísima levadura de papa, casi podrida i una gran cantidad de sal i luego se

borrajilla blanca, pero no doma—sin corteza i se mezclan con la levadura con agua tibia, sin sal, en la noche i se deja bien tapada hasta el otro dia.

3.° Al otro dia temprano se hace una masa con medio almud de harina flor i la levadura con agua tibia i una salmuerita con poquita sal, si se quiere puede agregársele a todo un baso de leche i un poco de miel de abeja.

4.° La masa se hace blanda, de modo que no se pueda amasar, si no que se va dándole vueltas i golpeándola. Miéntras mas se golpee, mejor.

5.° Se deja quieta i tapada seis horas para que enliude, cuando hai calor enliuda mas luego. El frio retarda la liudez.

6.° La masa se divide en pedazos, de la misma figura que una cebolla no grande i al tiempo de echarla al horno se le dan con

echa todo al fuego para disimular esa fatal composicion i lanzar al consumo un alimento que no es mas que un conjunto de fermento i podredumbre i que el estómago rehusa apesar de la inveterada costumbre, arrojando mucha parte en forma de miga. El pan mas sano es el que se fabrica sin mas que una pequeñísima cantidad de sal i de levadura i sin privar al trigo de su corteza, es decir de harina en hoja.

Ténganlo presente las madres de familias. Miéntras mas grueso sea el pan, es mas sano.

un cuchillo dos tajos en forma de cruz para que salga verdadero pan frances. El secreto para que levante el pan, está en echarle el dia ántes papa cocida a la levadura. Cuando el amasijo es grande se cuece la papa con cáscara i despues se cuela en un cedazo de alambre.

Núm. 35.

Pan de cerveza.

Primeramente se hace la levadura de la manera siguiente:

1.° A cinco botellas o un galon de agua, se le pone una i media onza de oblon i se pone a hervir por dos horas, hasta que se consuma la tercera parte.

2.° Se cuela i cuando aun está tibio se le mezclan doce onzas de azúcar o miel de abejas i doce onzas de harina; se revuelve bien i se pone en una olla o tiesto con porcelana i se coloca en un lugar abrigado, teniendo en seguida el cuidado de revolverlo de cuando en cuando.

3.° A las veinticuatro horas se cuece libra i media de papas con corteza i en seguida se muelen i se mezcla todo i se deja así hasta que fermente—en verano fermenta luego; en invierno tarda hasta seis dias.

4.° Se cuela, se embotella i se tapan sin llenar las botellas.

5.° A seis libras de harina se le pone un baso regular, no mui lleno de esta levadura, teniendo cuidado de remover bien la botella ántes de vaciarla.

6.° Se le pone a la masa una salmuerita tibia lijera i se hace la masa blanda i se amasa o da vuelta golpeándola en la tarde o en la noche.

7.° Se tapa bien i se coloca en lugar bien abrigado, i al otro dia temprano se vuelve a amasar i se echa en unos moldes de hojalata, que han de estar ántes untados por dentro con mantequilla o grasa.

8.° Se llena el molde solo hasta la mitad i despues se tapa bien, dejándolo así tapado hasta que ha subido la masa otro tanto i en seguida se echa al horno en los mismos moldes, como están; i que el horno no esté mui fuerte porque se arrebata.

9.° Se conoce que el pan está bien cocido si está liviano, i si no se pone de nuevo al horno hasta que lo esté. Cuando se mueve la botella i suena como un cohete está buena la levadura. Dura en buen estado cuatro meses.

Núm. 36.

Galleta de peones.

Cuando el trigo está escaso, puede hacerse la galleta con la 3.ª parte de harina de maiz o de cebada i sale buena; pero si se le pone mucha de maiz, se raja el pan. Puede tambien aumentarse la galleta con una 4.ª parte de papa recien cocida i fresca, no como levadura, que es cosa aparte. Los peones prefieren la galleta de trigo candeal, cuya harina *es mas rendidora*. La mas sana i sabrosa es la que se hace de todo el trigo sin quitarle el afrecho, pues es tan sano para comerlo; lo que se llama *harina en hoja*. Ademas es evidente que el afrecho contiene una gran cantidad de materias grasas i azoadas, sustancias minerales, principalmente fosfatos de magnesia, de cal, i fosfatos alcalinos. Está, pues, reconocido que el valor alimenticio de un producto está en razon directa de su riqueza en materias azoadas, materias grasas i sustancias minerales, i se ha demostrado ya que el afrecho contiene una gran parte de ellas: es por eso que el pan del trigo entero es mas nutritivo que el de la harina fina, i los jornaleros que entienden su negocio prefieren la galleta de harina en hoja al pan fino que le es mui

inferior para la salud i alimentacion. La harina de fuerza da 18 hasta 19 galletas por almud. La floja 12 o 14 i a veces ménos: por lo que debe comprarse buena harina.

Núm. 37.

Tinta para escribir.

1.° Se toma la porcion de anilina que venden en la droguería por 10 centavos i se deshace en una cucharada grande de espíritu de vino, agregándole un poco de goma arábiga molida que cabe o se toma con la punta de un cuchillo; i se revuelve bien todo.

2.° Se sigue revolviendo i agregándole agua, tanteando que la tinta no quede demasiado clara. Regularmente con 10 centavos de anilina se hace una botella de rica tinta, que sin otra preparacion se guarda para el consumo i dura larguísimo tiempo.

Núm. 38.

Afeitarse, lavarse, bañarse.

Es fatal costumbre afeitarse, lavarse o bañarse en aguas tibias, porque sensibiliza el cutis debilitando el sistema nervioso i faci-

litando los constipados, las parálisis i otras enfermedades.

Las *únicas* aguas tibias que pueden usarse son las termales, que la naturaleza ha colocado por lo regular en las cerranías, i a largas distancias, para ciertas i ciertas enfermedades i *no para, otras* i ménos para los que están sanos.

Si el agua tibia es dañosa por fuera, lo es mucho mas por dentro, en forma de bebida.

La única bebida i comida que la naturaleza ha hecho tibia es la leche, porque así conviene a la ternura i delicadeza del infante, etc.

Todos los demas alimentos i bebidas *son frios i así convenientes* a la naturaleza i robustecimiento no solo del hombre, sino de todos los seres del universo: de modo que el uso del fuego para modificarlos, no solo es inútil, sino perjudicial a la naturaleza humana.

I esta aseveracion es la verdad, por mas que choque a la preocupacion i a la costumbre!

SEGUNDA PARTE.

ADVERTENCIA.

Tiene por objeto este libro el combatir las malas prácticas, en especial la de nuestro pueblo. Como por ejemplo, el uso del café, que para nuestro temperamento seco i estimulante es mortal, i *una de las causas* de los estragos que hace entre nosotros la viruela, que sin el café, seria sin duda mas benigna.

Entre otras muchas enfermedades, el cigarro es causa en los hombres del zaratan en los lábios i de la *angina pectore*, el café de la aneurisma, el té de las enfermedades nerviosas i paralíticas i el mate de las del hígado e hidropesías: el caldo agrava a los enfermos i retarda la curacion i todas las bebidas calientes i aun cocidas son causa de mil males, que se evitarian absteniéndose de ellas.

Ademas de esto, hai otra porcion de malos hábitos que procuramos combatir, señalando el camino mas saludable i natural.

El temperamento nuestro, que es quizá el

mejor de la tierra, forma contraste con la manera de vivir de nuestro pueblo, que es lo peor imajinable i que parece ideada para debilitarlo i acortarle su existencia.

Si nuestros paisanos descuellan por su enerjía i resistencia, lo deben única i esclusivamente a la bondad de este privilejiado clima, cuya influencia seria completa si reformasen su manera de vivir i de alimentarse.

Hai entre nosotros un convento, cuya comunidad se compone de individuos sanos i robustos, como nacidos i criados en temperamentos mas húmedos i frios.

En ellos el café i el vino son ménos nocivos que en nuestro *seco* i *escitante* clima: pero transmigrados aquí, han pretendido continuar su antigua costumbre, no bebiendo sino café i vino.

El resultado ha sido morirse tantos i tan seguido, que los reemplazantes que vienen de Europa apénas alcanzan a llenar las bajas de los que caen al rigor de estas bebidas, tan mortíferas como las balas esplosivas.

Si alegan, para no abandonar su sistema, la costumbre: tengan presente que «*Consuetudo consuetudine vincitur*» i que la costumbre *no cambia* la naturaleza física ni la naturaleza moral, aunque las modifica.

Núm. 39.

Lavar los frejoles.

(SISTEMA NATURAL).

Hai entre nosotros la mala práctica de privar a los frutos de su propia sustancia alejándolos así mas i mas de su oríjen natural i haciéndolos mas i mas insalubres.

Cuando están ya cocidos dentro de la olla, les botan toda su agna o caldo, dejándolos secos i volviéndoles a cebar nueva agua. Así los privan de la tercera parte de su sustancia, pues esa agua que les botan—que se cuaja i con la que suelen hacer sopa—representa por lo ménos la tercera parte de los mismos frejoles. Así, si en Chile se cosechan 600,000 fanegas, se pierden o botan 200,000, que avaluadas a 5 pesos, equivalen a 1.000,000 de pesos perdidos i arrojados a la calle, i para cuya produccion se han empleado terreno, cultivo, trabajo i capital inútiles. ¡Traslado a los financistas!

Pero este terreno, trabajo i capital inútiles no solo son inútiles, sino que se han empleado en obtener un mal; pues los frejoles así *lavados* o desustanciados son debilitantes i sin duda ménos robustecedores que los que no son despojados de su propia sustancia. Son, tambien, *flatulentos;* resultado que atribuyen

a los frejoles en jeneral, i de lo cual *solo son causa* los lavados.

Los frejoles sin lavar no son flatulentos ni pesados al estómago ni indijestos: i sucede con ellos lo que con el charqui sin sal, i las aceitunas, que los que no podian usarlos sino salado o desaguadas, pueden hacerlo ahora sin ningun inconveniente con ambos productos, mas puros i ménos artificiados.

El calificativo de *fuertes* que dan a los frejoles con *toda* su sustancia, no es sino una grosera preocupacion, tomando por fuerte o cálido lo que es mui sustancioso.

El mal gusto que les perciben los que los toman por primera vez, va desapareciendo con la costumbre, hasta cambiarse en una gran repugnancia por los lavados, admirándose el consumidor de su gusto anterior, pues sin lavar son esquisitos i como los consumen en todos los paises del mundo, ménos en el nuestro!

I ¿qué diremos de los frejoles a quienes les botan *dos aguas*, como se acostumbra en casi todo el sur? ¿Qué sustancia les quedará? I, desustanciados de esa manera los mezclan todavía con mote.....! I este es el alimento con que *se robustecen* nuestros trabajadores.....!!

No dudamos que el hacendado que emprenda esta reforma obtendrá una ganancia

mui considerable en la fuerza i resistencia de sus jornaleros; que calculamos por lo ménos en un 10 por ciento de aumento, pues es evidente que un peon bien mantenido resistirá una tarea mui superior a la del que no lo está.

Acostumbrados a comerlos lavados, el paladar *estraña* las primeras veces, despues los come con placer.

Num. 40.

Lavar la lenteja i el garbanzo.

(SISTEMA NATURAL.)

Lo mismo que hemos dicho de los frejoles, decimos de la lenteja, el garbanzo, las habas, las arvejas i demas granos secos: es una estupidez botarles ninguna parte de su agua o caldo, *despues de cocidos;* pues cocidos con la misma agua son no solo mas sustanciosas, sino mucho mas sabrosas i saludables.

Núm. 41.

El mote.

(SISTEMA NATURAL.)

El mote es otro alimento debilitante i por lo mismo mas dañoso que saludable; pues

por la accion química de la lejía, se priva al trigo de toda su parte azoada i sustancia natural, arrojándola lastimosamente i dejando para consumir un alimento que no robustece a nuestros trabajadores, ni los nutre, ni les produce otro resultado que disminuirles las fuerzas i el vigor. Si en lugar del mote tomasen cocido o agregado a sus frejoles, el trigo de que lo forman, se robustecerian mucho mas, teniendo doble fuerza i resistencia para el trabajo.

Es, pues, el uso del mote otra de las preocupaciones que les impide usar un alimento mas sano que es tambien causa de raquitiquez i dejeneracion para nuestro pueblo, i contra la cual es preciso que trabajen los filántropos.

Núm. 42.

Dulce de almíbar.

(SISTEMA NATURAL.)

Desaguan las frutas dias de dias, hasta quitarles del todo su jugo i gusto natural, dejándoles solamente sus filamentos i su forma. Con ello hacen dulces que llaman «de almíbar» i que no tienen gusto a la fruta sino solo a el azúcar. Siendo todos *iguales* i dañosos.

Núm. 43.

La aceituna compuesta o mejor descompuesta.

(SISTEMA NATURAL.)

La zajan i la ponen en lejía o cal; transformándola en dañosa i sumamente indijesta. Ya hemos enseñado en otra parte como debe secarse al sol i guardarse para el consumo: siendo mucho mas grata al paladar no estragado, mas propia para la salud i mas vigorizante o robustecedora.

Desaguar i zajar la aceituna, quitándole enteramente todo su amargo, dejándola sin gusto alguno, es una costumbre puramente de nuestro pais; pues en Europa se hacen de un modo mui diverso, dejándoles siempre un poquito de amargo que las hace mejores; i esto se hace en el *único pais* donde pueden secarse todas las frutas i donde el temperamento mismo *les quita* el amargo, dejándolas doblemente sustanciosas, agradables i sanas, porque las tales aceitunas compuestas, son espuestas a ocasionar indijestiones, empachos, etc. Todo el secreto consiste en secarlas a fines de junio, por veinte dias mas o ménos cuidando de taparlas de noche i guardándolas en canastos con aire.

Núm. 44.

Remojar la cárne, papas, etc.

(SISTEMA NATURAL).

Otra fatal costumbre de nuestras cocineras es tener un tiesto lleno de agua fria, dentro del cual van echando para que *se desagüen* todos los pedacitos de carne cruda, a medida que la van cortando, permaneciendo una i dos horas en el agua; la qne estrujada en seguida va a dar a la olla. Lo mismo hacen con todos los vejetales: cortados en menudos trozos o desmenuzados los echan al tiesto con agua fria para desaguarlos bien ántes de cocerlos i guisarlos.

Esta práctica salvaje, no solo priva a la carne i demas alimentos de una tercera parte de su sustancia, sino que hace que los guisos así confeccionados sean mucho ménos sabrosos i nutritivos.

El verdadero aseo consiste en limpiar la carne o el ave cuando están enteros; i despues ir echando los pedazos o trozos no a desaguar, sino directamente a la olla donde se hace el guiso.

Núm. 45.

Cocer en agua las verduras ántes de guisarlas.

(SISTEMA NATURAL.).

Esta es otra mala práctica, pues los porotitos verdes, los espárragos, las acelgas, habas, arvejas, alcachofas, tallos, zapallo, calabaza, zanahoria, cebolla, etc., con mui pocas escepciones, no necesitan cocerse en agua para ser guisadas en seguida. Se cuecen perfectamente echándolas *crudas* sin agua a la olla con un pedazo de mantequilla, cebolla, grasa o aceite encima i demas aliños.

Para juzgar de nuestra afirmacion, es preciso *adquirir* ántes la costumbre.

Núm. 46.

Demasiado caldo.

(SISTEMA NATURAL.)

Ademas de desaguar i desustanciarlo todo, hai la mala costumbre de cargar casi todos los guisos de agua: de modo que puede decirse que cierta comida no se come sino que se bebe. Una cantidad inmensa de caldo en todos los guisos, ocasiona el tomar una gran canti-

dad de agua sin tener la sed, que es *la única* sensacion que indica la necesidad de beberla, aumentando mucho la sal que se consume; porque el caldo, una vez extraida la sustancia que contiene, no es sino una pura i purísima *salmuera*, que aumenta la sed, irrita i debilita el estómago e intestinos i fatal para enfermos, heridos i sanos.

Debe evitarse en cuanto se pueda el mucho caldo i debe ponerse a los guisos solamente el agua necesaria para que produzcan una especie de salsita mui grata i mas sana, pues la comida mas saludable es la ménos aguada i la mas seca. *Sin sed* no debe tomarse jamas ningun líquido.

Núm. 47.

Exceso de la grasa.

El uso excesivo de la grasa es fatal para la dijestion, porque es mui pesada i difícil de dijerir. En nuestro pais es donde mas se consume la grasa; por lo jeneral en otras partes se guisa con manteca de cerdo que es mas delgada i fina; i mejor aun con mantequilla o aceite.

Núm. 48.

Manteca de cerdo.

Algunas personas, queriendo cambiar la grasa por la manteca—sin aprender bien la manera de usarla—han dado la órden a su cocinera, no pensando mas en ello. Esta ha echado a los guisos la misma enorme cantidad que ántes les ponia de grasa, i sin sazonar bien la manteca, dejándola o sumamente quemada o sumamente cruda, la ha presentado a su patrona, que habiendo sufrido una indijestion en consecuencia, ha condenado la manteca i mantequilla a eterno destierro, como inferiores a la grasa!

Vuelva la señora a informarse i verá que la manteca, mantequilla i aceite, deben cocerse bien, pero no quemarse ni dejarse crudas, i ménos poner una cantidad *demasiado* grande, sino la puramente necesaria.

La manteca de cerdo es, pues, mas económica para una casa i mucho mas saludable que la grasa, *sabiéndola* usar.

En el campo no sabiendo qué hacerse con la manteca de los cerdos, la botan o la pierden, prefiriendo la insalubre, pesada i nauseabunda grasa.

Las frituras en manteca son esquisitas i

perfectamente *secas,* sin esa untuosidad repugnante de la grasa.

No se olvide que para freir la manteca debe estar hirviendo con llama; i entónces el frito queda dorado, seco i quebradizo, i no lacio i pálido, que son incomibles.

Un cerdo engordado con *los desperdicios* de una casa, puede dar tanta manteca como la cantidad de grasa que da una vaca. I todo esto se pierde por ignorancia i falta de costumbre!!

Núm. 49.

Beafsteks i frituras mal hechas.

Ambas cosas no deben hacerse sino en el *momento* de pedirlas.

Para el beafstek, debe tener la cocinera la parrilla *bien* caliente de modo que poniendo la carne encima, se ase en el *acto* quedando jugoso, i llevándolo a la mesa inmediatamente. Un beafstek asado despacio i con poco calor—i si para colmo de incuria se asa desde mucho ántes—resulta lacio e improbable.

Lo mismo sucede con las frituras. Debe tenerse la manteca hirviendo con llama, i freirlas en el *momento* que las pidan para

llevarlas a la mesa. El frito debe quebrarse como una hoja reseca i jamas hacerlos de antemano.

Núm. 50.

Pan ágrio i lacio.

Hai casas donde no se tiene el mas pequeño conocimiento para escojer el pan frances.

Ya que se usa este pan tan cargado de levadura, prefiérase el que esté mejor cocido, mas grueco, tostadito, quebradizo i *ménos* lacio.

Es lo mas fácil distinguir el bueno del malo. Primeramente se aprieta el pan que debe crujir i quebrarse. El pan que no se quiebra ni cruje, sino que se contrae i reduce a la presion, como una masa cruda o como esponja—i si abierto instantáneamente arroja ademas un olor ágrio o podrido—no debe comerse, porque es dañoso, ni ménos ponerse en una buena mesa, porque será dar un mal rato a los convidados.

La costumbre de echar grasa al pan es dañosa i de mal gusto. Cuando está bien amasado no necesita nada, pero si se quiere

puede amasarse con leche, que es mas sana i agradable que la grasa.

El pan de harina en hoja, que es la harina con todo su afrecho i que se acerca mas al trigo, que es lo natural i perfecto, sin sal, sin levadura i sin grasa, *es el pan mas sano* despues del trigo, i mas propio para los enfermos i para los niños. Las galletitas finas i con dulces son las peores para el estómago de los niños, a los que es fácil acostumbrar desde chicos a no comer los dulces, que tan perjudiciales son a su tierna existencia.

Núm. 51.

Recargo de guisos, de carne, de licores.

Una sucesion de guisos de pura carne, sin interponerlos con vejetales i—siempre que se pueda—variarlos con pescado i mariscos, es de mal gusto.

Lo mismo decimos de acumular guisos i guisos i muchísimos postres, sin órden ni concierto; i sin poner siquiera una listita de ellos al principio, para que el aficionado pueda navegar en aquel maremagnum, sin zozobrar.

Es el defecto mas jeneral, acumular muchos guisos i postres incoherentes. Los in-

telijentes jamas beben vinos fuertes en la comida, porque perturban la finura del gusto. No lo tienen tampoco, los que presentan muchas clases de vinos distintos, de modo que los aficionados no hallan qué elejir.

El que ha estado en semejantes comidas por lo jeneral, sale arrepentido de haber asistido a ellas, porque el estómago siempre sufre con tales recargos i variaciones. I para fin i remate de todo, se dejan para lo último los mejores guisos: resulta entónces que, no solo se encuentra el convidado con una mala dijestion, sino que ha sufrido el tormento de Tántalo, queriendo comerlo mejor i no pudiendo hacerlo.

Núm. 52.

Caldo a los enfermos, heridos, etc.

(SISTEMA NATURAL).

El caldo—que quitada la sustancia que contiene, no es otra cosa que una salmuera, doblemente dañosa porque es caliente—es mas fatal para los enfermos que para los sanos, que pueden resistirlo.

El caldo no puede contener mas sustancia que la de la carne que tiene dentro. Extraida esa carne ¿qué es lo que quedaría en

la olla? agua i sal, o salmuera. I ¿será racional aguachentar, irritar i debilitar a los enfermos con una salmuera caliente? Porque si se les da la carne asada, ya no necesitan la salmuera.

Decimos salmuera, porque la olla de caldo para ser sazonada, exije diez veces mas de sal que si se asa la carne que contiene, aunque se deje mui sazonada: porque asada, solo necesita sal la carne; convertida en caldo, es necesario sazonar tambien el agua, so pena de quedar desabrido.

Tenemos, pues, que en los hospitales, donde el caldo apénas tiene sustancia, se les está suministrando a los enfermos salmuera pura.

Sepan las madres, que los hectólitros de sal que compran para el hospital, son hectólitros de irritacion i de aumento de dolencias para los enfermos, heridos, etc.

La comida mas sana, es la comida que tenga *ménos* caldo; por consiguiente, la mas seca.

Si un médico recetara salmuera para los enfermos del hospital, lo echarian para afuera por loco..... i sin embargo, el caldo que se les da—eliminada la carne—no es otra cosa que una salmuera.

Núm. 53.

Carne lavada.

(SISTEMA NATURAL).

La carne de los animales que se matan para el consumo, cria inmediatamente una especie de pergaminito o película, que hasta cierto punto la preserva de la corrupcion esterior por el contacto de los insectos.

Cuando por un aseo desaseado, se lava la carne, pierde esa peliculita, se pone verde, toma mal gusto i se corrompe inmediatamente.

Este abuso existia ántes en el Matadero, i fué mui justamente suprimido. Se lavaba la carne i no en agua pura, sino bien sucia. En la prontitud con que se corrompen ciertas carnes que se venden en el dia, se sospecha la vuelta de este torpe abuso, tan infructuoso para sus autores como perjudicial a la salud pública. Es notable esta tendencia a privar a los alimentos de su propia sustancia, dejándolos sin sabor i mal sanos, como sucede con los frejoles, mote, aceituna, etc.: de modo que la carne, despues de lavada, ensuciada i corrompida en el Matadero, vuelve a ser desmenuzada, desaguada i estrujada por la cocinera, ántes de ser consumida!

NÚM. 54.

Huesillos con su corteza.

(SISTEMA NATURAL).

Otra preocupacion inveterada—como la de poner sal al charqui—es la de privar a los duraznos de su corteza para secarlos o convertirlos en huesillos.

Ya hemos dicho que la corteza o cáscara de casi todas las frutas—como la del trigo, que llamamos *afrecho*—es necesaria para su mayor dijestibilidad, alimentacion i aprovechamiento jenral: de todo lo cual se priva al trigo i a las frutas, extrayéndoles su corteza.

El huesillo con su cáscara es mas sabroso i mil veces mas mantenedor i sano, que privado de ella.

Los damazcos secos son una imitacion de los dátiles i solamente remojados en agua fria—como la cereza seca—es un esquisito postre.

Estos huesillos—hechos de duraznos remaduros—no necesitan cocerse, i basta, como los damazcos, para que tengan un esquisito sabor, ponerlos en agua fria de un dia para otro. El agua los ablanda i facilita para comerlos.

Es, pues, una preocupacion el cocer estos huesillos: i si no, ¿por qué no cocemos las guindas i sí los huesillos? No hai otra ra-

zon, sino la de que así lo aprendimos de nuestros mayores!

El durazno o frutas así conservadas i reblandecidas despues en agua fria, son mas sanas que cocidas, porque se acercan mas a su pureza natural i primitiva, que se descompone i modifica con el fuego.

Si se quiere mas dulce, se le agrega un poco de miel de abeja, que viene mui bien a toda fruta i es mas sana que el azúcar.

La accion del sol i despues la del agua fria, quitan a la corteza del durazno, toda su aspereza.

Son mucho mas fáciles para hacerlos, pues todo consiste en ponerlos a secar *bien maduros*, sin pelarlos. El color oscuro que tengan despues, no ofende en nada a la delicadeza del gusto i ménos a su mejor nutricion i aprovechamiento.

Las frutas peladas *lavan* el estómago, debilitan i no robustecen, como cuando se comen con su corteza.

Núm. 55.

Verduras conservadas en agua sola.

(SISTEMA NATURAL).

Lo mismo sucede con las verduras. Inmediatamente que llegan al mercado son

rociadas con agua: si no se rocian en el dia, se repite al siguiente la misma operacion i así sucesivamente. Despues en la casa se hace lo mismo i aun se meten en agua uno o mas dias. Esto es horriblemente insalubre. Vale mas comer la verdura marchita i aun seca que en descomposicion. Si el agua de las flores a los dos dias se corrompe i se pone intolerable ¿cómo se pondrán las verduras? Cambian completamente sus componentes químicos. Lo único tolerable i sano es enterrar en arena i tierra húmeda los rabanitos, papas i demas que se dejan bajo de tierra i aun un poco las demas verduras. La tierra húmeda no las descompone, pero el agua sola les es fatal i las convierte en dañosas.

Núm. 56.

Jamon cocido.

Es tambien una mala práctica cocer el jamon. Los europeos i la jente de gusto lo consume crudo, sin cocerlo, i es mucho mas sabroso i suculento.

Se necesita, sí, la costumbre que puede adquirirse en unas cuantas veces que se coma de aquella manera.

Los trozos u hojas que se sirven del jamon deben ser sumamente delgaditos. Los trozos gruesos son de mal tono i arguyen poca educacion.

El jamon es dañoso a la salud por la sal que contiene excitando la sed.

Núm. 57.

Baño tibio.

(SISTEMA NATURAL).

En jeneral el baño tibio no es saludable ni entonante. Unicamente son buenos los baños termales para casos determinados.

Las aguas tibias por dentro o por fuera debilitan enfermando, i predisponen—ocasionando el cuerpo a los constipados—a la delicadeza enfermiza.

En especial es malísimo acostumbrar a los niños al baño tibio. No deben ni conocerlo.

El niño—como el que *no lo es*—debe acostumbrarse a ir de la cama al agua fria; darse despues alguna friccion i hacer en seguida algun ejercicio o movimiento físico.

Darse a la tarde el baño que puede uno tomar por la mañana, para evitar lo que debiera buscarse, la impresion, es un lamentable error hijiénico. El baño de la mañana

na aprieta las carnes e impide algo la excesiva gordura, i evita constipados.

Núm. 58.

El té simple i los líquidos cocidos.

(SISTEMA NATURAL.)

Es evidente que el agua que bebemos está ocupada por una cantidad inmensa de animálculos o infusorios, tan pequeñitos i exiguos, que solo se pueden ver bien con el ausilio de un buen microscópio solar. Son en cierta manera *aguas vivas.*

Es tambien una verdad evidente que estos animálculos mueren con la accion del calórico.

Otra verdad ostensible es la que el agua potable de los rios i arroyos es fria i pura en su estado natural. Las aguas termales son una *escepcion* pequeñísima que indica, tambien, estar destinadas a satisfacer en la naturaleza un *cortísimo* número de escepcionales necesidades.

Son pues, *naturales* i, por consiguiente, necesarias para la vida i para la salud, estas condiciones en el líquido potable: 1.° *La existencia* de esa inmensidad de seres *vivos* que bebemos con el agua. 2.° Su pureza, sin la mezcla de ninguna sustancia *extraña.* 3.° Su

temperatura fria natural, subiendo o bajando, segun sube o baja la de la atmósfera que nos rodea.

Ahora, preguntamos ¿se infrinjen estas leyes naturales descomponiendo el agua por medio del fuego o mezclándola artificialmente con otra sustancia? No vacilamos en responder que sí.

El agua cocida o caliente—fuera de su accion disolvente i debilitante—es tambien agua muerta, porque la accion del calórico ha convertido en cadáveres esa inmensidad de seres vivos que ántes contenia; i que van ahora a causar males en lugar de producir bienes, como la naturaleza lo habia dispuesto. Bebemos, pues, aguas *muertas* en lugar de beber aguas *vivas*—las aguas corrompidas son peores que las cocidas, porque sus infusorios, estando ya en estado de descomposicion, han atraido otros infusorios que, como los de los gusanos cadavéricos, viven de ella.

Pierde el agua su pureza a otras sustancias mezclada, deja de ser natural i por consiguiente deja tambien de ser perfectamente sana i saludable.

Todo *exceso*—excedente—de alimentacion o de bebida sobre el necesario para mantener la existencia de un individuo, debe precisamente ocasionarle una enfermedad.

Pero ¿cómo sabremos la cantidad de líquido preciso i exacto para mantener la existencia?

La naturaleza, perfectamente lójica en todas sus obras, nos ha dado un sentimiento que nos indica *de un modo exacto*, la cantidad de reparacion líquida que necesita nuestro organismo. Este sentimiento llámase *sed*. Al darnos esta necesidad nos ha dado, tambien—como es lójico—una sustancia para satisfacerla. Ha dado a esa sustancia el atractivo *preciso* i gusto *exacto* i *armónico* con la necesidad que va a satisfacer. Nacen de aquí dos consecuencias: 1.° *Beber* sin el sentimiento de la sed, es infrinjir la lei natural. 2.° Mezclar ese líquido con sustancias que le son estrañas, o modificarlo artificialmente, es perturbar, destruir o alterar esa admirable armonía i relacion exacta que ella ha establecido, entre la necesidad i el medio de satisfacerla.

3.° Destrúyese, tambien esa armonía, alterando o modificando no solo el alimento o la bebida natural, sino *tambien* el sujeto donde existe la necesidad misma. Así, por ejemplo, tan malo o nocivo es alterar el líquido *natural*, como alterar el sentimiento *natural* que lo exije.

Será tan dañoso estimular o *falsificar* la

sed, como artificiar, mezclar o *falsificar* el agua.

Se falsifica la sed con la sal, el azúcar i *todos* los estimulantes que la aumentan, que obligan a tomar mas agua que lo que la *pura* naturaleza exije.

Se falsifica el agua artificiándola, con agregados que aumentando sus atractivos naturales, hacen beber mayor cantidad que la natural: o lo que es lo mismo hacen que se beba sin el sentimiento de la sed.

En uno i otro caso, perturbada esa admirable i divina *armonía* natural, el miserable infractor tiene que pagar en su salud i en su existencia el atentado contra la lei física.

I esta sancion es conforme al *grado* de la delincuencia o de la alteracion, tanto del alimento o bebida, como del que bebe o se alimenta con ellos; pues la armonía natural se *perturba* no solo con la modificacion del consumo, sino tambien, con la modificacion del consumidor.

Así, pues, los decretos de la ciencia por cálculos que no están basados sobre los consumos i consumidores, *en su estado natural* o *verdadero* no son, no pueden ser exactos. Seria perfectamente exacta la cantidad de alimento o de bebida *natural* que consume un individuo en una situacion *tambien natu-*

ral. Falsificados el alimento o el alimentado, i formado sobre una base falsa, el cálculo se falsifica tambien.

Así no puede juzgar de la bondad de un producto natural un paladar que está falsificado artificiado o corrompido: i al que lo malo aparece como bueno i lo bueno como malo, pero de ello no tiene la culpa la naturaleza sino el infractor que la ha falsificado.

¿Cuántas inducciones pueden sacarse de este principio? ¿Qué puede hacer la medicina que no comienza por restituir el enfermo al dominio de las leyes naturales, que son las de su salud i las de su existencia?...

.....

Pero todo esto no pudiendo caber en las pequeñas proporciones de un artículo, deberia ser el objeto de otro libro a este fin especial dedicado.

Nos contraeremos por ahora al gravísimo i mui positivo perjuicio que irrogamos a la salud, cociendo, mezclando i alterando los líquidos que consumimos: i para conocerlo daremos la regla siguiente, que consideramos perfectamente lójica.

TODA BEBIDA QUE SE TOMA SIN QUE EL QUE LA BEBE SEA IMPULSADO A ELLO POR EL SENTIMIENTO DE LA SED, ES DAÑOSA I NOCIVA.—Mas o ménos dañosa segun diste mas o mé-

nos de su pureza primitiva; es decir, segun haya sufrido mas o ménos modificaciones o alteraciones. Así, por ejemplo, el líquido que llamamos *lagrimilla* i el líquido que llamamos *alcohol*, aunque ámbos son dañosos, pero no lo son en el mismo grado, porque es tambien mui diverso el de su transformacion o modificacion.

Creer, pues, que una tasa de *té simple* es una bebida inocente, es un lamentable error; pues solo el agua pura i fria es perfectamente inocente i sana, i la única que deberia propinarse a estómagos débiles i tiernos, como el de los que se están formando.

Decir que el té es estomacal, léjos de ser una recomendacion, es un motivo mas para repulsarlo, pues este estímulo artificial violentando la lei de la dijestion, debilita el organismo i lo acostumbra a no dijerir sino con auxilio ajeno, i con su ayuda a consumir *mayor* cantidad de alimento del que *naturalmente* necesitaria para su *perfecta* sustentacion, alterando — siempre en su propio daño—la lei armónica de su existencia.

Es ello tan efectivo, que las personas que lo usan con frecuencia, llegan a no poder dijerir sino con su auxilio, dejenerando al fin en una especie de atonia i sequedad intestinal de funestísimas consecuencias.

Son, pues, mas o ménos dañosas todas las bebidas que se toman sin esperimentar ántes la sensacion de la sed. En cuyo anatema incluimos tambien el caldo i las comidas aguadas o mezcladas con agua, pues introduciendo al organismo un exceso o un excedente de líquido, tiene aquel por precision que ser perjudicado en un lapso de tiempo mas o ménos largo.

Por eso hemos creido que las comidas deben confeccionarse con la menor cantidad posible de agua: que son mejores las asadas, pues no tienen mezcla artificial de líquido; por lo que hemos aconsejado la comida *seca*. Las aguas cocidas—i peor calientes—simples o maliciosas, son todas nocivas, *segun el grado* de su artificio o modificacion.

Entendemos que los líquidos *excedentes* tienen mucha parte en la obesidad, exceso de bílis, disenteria, hipertrofias, etc.

El uso del té i líquidos cocidos marchita i aja la frescura de la juventud i la hermosura de la mujer, haciendo aparecer ántes de tiempo esos colores en el rostro, que tienen mas del de pergamino que del de la leche i del de la perla: haciendo, tambien, aparecer arrugas anticipadas; perdido el brillo, viveza i lánguida penetracion de la mirada femenina i no pocas veces asomando al rededor de los

ojos mas bellos los colores encarnados de la irritacion.

Si agregamos a esto que de las personas cuyas funciones no son corrientes, la transpiracion está mui léjos de ser inodora; habremos no completado sino *bosquejado apénas* el cuadro de las repugnantes i desgraciadas consecuencias para la salud, para la hermosura i para el desarrollo de la juventud, de la fatal costumbre de tomar dia a dia líquidos cocidos, produciendo una dijestion artificial i funesta, atonia en los intestinos, i mas funestas consecuencias en todo el organismo.

No estamos léjos de afirmar que *mas de la mitad* de las enfermedades que creemos endémicas, no provienen de otra causa sino del exceso de líquidos inútiles o excedentes que ya sea mezclados con el alimento o sin esta mezcla introducimos al estómago.

Decir que no es tan nocivo el uso de los líquidos excedentes, porque hai individuos que con ellos han vivido largos años, es tomar como *absoluta* una cuestion que es *relativa;* pues, si por un lado ese individuo tiene buenas costumbres i por otro malas, no será lo mismo que si no tuviese ninguna buena: ademas de que el que ha vivido muchos años *a pesar* de una mala costum-

bre, habria vivido mucho mas si no la hubiera tenido.

Todo esto depende del convencimiento i resolucion de los dueños de casa, que si tuviesen la enerjía suficiente para implantar en ella un sistema mas saludable que el actual, desterrando el uso diario de líquidos EXCEDENTES, habrian dejado a su familia la mejor de las herencias: una vida larga i una salud cumplida.

NÚM. 59.

Alimento recalentado.

(SISTEMA NATURAL).

No hai práctica mas contraria al sistema natural que la costumbre de *volver* a calentar o a recalentar lo que se ha cocido o asado.

Los alimentos asados, i mas aun los cocidos, estando ya modificados o alterados i distantes de su pureza primitiva o situacion natural, son mas o ménos dañosos al organismo, segun sea mayor o menor esta distancia o modificacion.

Aplicando este principio a la perversa costumbre de *recalentar* los alimentos, re-

sulta, concretando la cuestion, que un pan, por ejemplo, de tres o cuatro dias, que estando ya un poco duro, la señora recalentadora lo manda tostar de nuevo, para que aparezca blando i fresco, propina al pobre comenzal—con mas fundamento si es enfermo, niño o débil—una especie de veneno i pésimo alimento; por la sencilla razon de que al pan que ya distaba mucho de su simplicidad i pureza primitiva—*que es el trigo*—se le hace apartarse mas, tostándolo o modificándolo nuevamente con el fuego.

Si esta recalentadura recae sobre cosas que ya eran mui dañosas, por haber sufrido repetidas modificaciones i distar ya demasiado de las producciones primitivas i naturales de su oríjen—el pastel por ejemplo—es, entónces, mucho mas nociva, i suele llegar a producir enfermedades graves, i aun la muerte.

Es, pues, una pésima costumbre i mui mal entendida economía hacer de las humitas fiambres un nuevo guiso, i mandar calentar la fritura que se ha enfriado, volver a asar la carne una vez asada i fria. Nadie lo hace en Europa, donde se prefieren el asado i el pan frios: es únicamente una preocupacion de nuestro pais, donde se cree erradamente que la comida fria es mas da-

ñosa que la caliente, siendo precisamente todo lo contrario: i donde, por último—verdad es que este abuso tan atrasado en materia de cocina, está ya casi desterrado—se habia de cocer un pollo *ántes* de asarlo, de modo que resultaba sin gusto i sin sustancia.

El pan, léjos de tostarlo ni recalentarlo, debe darse a los niños durito, ya de tres o cuatro dias, jamas caliente; haciéndoles tomar así desde pequeños una costumbre mas sana i beneficiosa a su organismo.

Núm. 60.

Comer sin ganas o por fuerza.

(SISTEMA NATURAL).

—«Come carne, niño, o come bisteque.

—«Mamá, si no tengo ganas.

—«Come no mas, aunque sea por fuerza i comienza siempre por la sopa.

«Toma bastante caldo i, come cuanto puedas aunque no tengas ganas: pues lo principal es que procures engordar; porque todas las enfermedades provienen de debilidad. Lo ménos frutas posibles, porque las frutas lavan el estómago i son debilitantes. La comida bien caliente i nunca fria.—No dejes jamas de tomar el té, que es mui bue-

no para la dijestion, i el chocolate, que es estomacal. El melon i la sandía con azúcar, porque el azúcar las *deshace* en el estómago.—No tomes nunca ni nueces, ni higos, ni miel de abeja, porque son cálidos. No hai cosa mas mantenedora que la carne i de mas sustancia que el caldo: la cerveza es mejor que el agua, etc.»

De este cúmulo de preocupaciones, dificilísimo de echar por tierra, resulta que el niño, aunque gordo i con su estómago *estomacal* i *dijeridor*, está dispuestísimo a las paperas, membrana, a un tífus, a una pulmonía fulminante o a cualquiera otro funesto accidente, de que están *libres* los que siguen un sistema contrario al artificial. Comidas secas, mas bien asadas que cocidas, poca sal, agua fria i frutas; ningun licor ni líquido cocido, i ménos la sopa i el caldo.

Dé gracias la ciega madre, de que ese niño se haya llenado de frutas—no de otros alimentos artificiales—ántes de venir a la mesa, i que por ello se haya librado del funesto resultado de su fatal sistema.

Huir de la naturaleza es huir de la vida.

El aire, el sol, la lluvia, las frutas, el ejercicio activo, el agua fria, el poco abrigo i la ausencia de los estimulantes artificiales, dan a la niñez i a la juventud, la vida, la

belleza, la enerjía, la robustez i la *inocencia.*

Las madres que llenan a sus hijos de carne, de líquidos fermentados, sal i artificios, los están preparando para contraer—ademas de las enfermedades físicas—la correpcion moral i los *vicios funestos* que son su consecuencia.

Aléjense de los artificios i acercándose mas a la naturaleza, déjenle el cuidado de robustecer *lo necesario* a sus hijos, sin las exajeraciones dañosas del arte que no la imita, i que pecando por carta de mas o por carta de manos—robustez excesiva, debilidad extrema—*se aparta* de la salud, de la vida i aun de la moral.

Piense, tambien la mamá, que va a *acostumbrar* al niño a un sistema fatal, que ya no podrá abandonar cuando esté grande, i a acelerar el desarrollo de sus instintos.....

Núm. 61.

Jugo de carne.

Es dañoso para los enfermos i un error propinárselos, porque no es la carne i está pri-

vada de su fibrina. Siempre enmendando la plana a la naturaleza, enmiendas que no quedan jamas impunes, pues son a costa nuestra; contribuyendo siempre a empeorar las enfermedades o a retardar su curacion. Lo mismo decimos de las leches artificiales, etc.

Núm. 62.

Flores u olores de noche.

Dormir con flores o con cualquier fruta o rama separada de su tronco o con el aire viciado en cualquiera otra forma, es fatal a los pulmones i dañoso para la salud.

Dormir—a manera de conserva—en una pieza herméticamente cerrada, es tambien, malísimo a la salud i pulmones.

Toda vejetacion cortada o separada de su tallo descompone el aire respirable, exhalando un mal gas para los pulmones.

Núm. 63.

Despues de comer, ni escribir, ni orar ni leer.

Las fuerzas vitales i la sangre se acumulan hácia la parte donde la naturaleza establece su trabajo: si anda, hácia las piernas, si trabaja con los brazos, hácia ellos, si piensa, al cerebro, si come, al estómago, si goza o sufre, hácia la parte afectada, etc.

En estos actos, la naturaleza funciona sucesiva i no simultáneamente.

Violentarla, pues, a que ejecute a un tiempo lo que debe hacer sucesivamente, es enfermarla, asesinarla.

Supongamos un individuo que en el acto mismo que corriese con toda la violencia de que es capaz, moviese separadamente los brazos, el cuerpo i la cabeza con la misma violencia; i al mismo tiempo pensase profundamente i comiese con apetito i se entregase a otras sensaciones de placer.

Si esta suposicion imposible se realizara, el hombre pereceria instantáneamente, porque la naturaleza no puede dividir así sus fuerzas.

Cosa parecida sucede al que despues de

comer distrae las fuerzas dijestivas de la naturaleza hácia el cerebro, leyendo, escribiendo, meditando; o hácia cualquiera otra parte física con actos diferentes del de la dijestion, vivos placeres, ejercicios violentos, etc.

Los estudiantes, los hombres de letras, i todos los que quebranten la lei de la naturaleza, pagarán irremisiblemente con su salud o con su vida esta infraccion.

Por eso el baño de impresion es fatal cuando se opera ya la dijestion: i muchos que se han entregado a vivos placeres despues de comer, han solido pagar su torpeza con una muerte instantánea o repentina.

Despues de comer solo puede permitirse algun paseo mui moderado, sin esfuerzo de ninguna especie, una grata i alegre charla; en fin, todo aquello que haga *descansar* la naturaleza, pero no que la haga trabajar.

La costumbre de ir a la Iglesia inmediatamente despues de comer, es tambien, contraria a la salud. La mejor oracion es la que se hace en ayunas i por la mañana: *matutina.*

Núm. 64.

Cigarro, gordura.

Como el humo del cigarro se traga, cual si fuera alimento, hemos creido que debemos incluirlo entre ellos.

En dos palabras vamos a dar a conocer los resultados de esta costumbre.

Datos estadísticos formados por los mejores médicos europeos, confirman la opinion de que el *saratan* en los lábios i la *angina pectore* de los hombres, muchas afecciones del hígado i del corazon, la excesiva amarillez i flacura, el aumento de flemas, la cargazon del pecho, tos constante, debilidad jeneral, impotencia i vejez *anticipada*, son el resultado de este funesto vicio.

El humo atacando la mucosa, la glotis, los bronquios i las cuerdas vocales produce la ronquera; la voz pierde su entonacion, volviéndose desapacible i grave, i la tos i las flemas aumentando, acusan en la juventud los primeros efectos de esta funesta costumbre, tan contraria a la lei natural, que nos manda huir de toda atmósfera impregnada de humo, para respirar el aire mas puro.

Pero si la mamá con su prudencia i su ternura no puede arrancar al hijo de esta

fatal propension, consiga con él al ménos, que *no trague* el humo, volviéndolo desde la boca; así el mal es mucho menor: i, si es posible, dele éste consejo *ántes* que conozca el vicio.—«Si alguna vez tienes la desgracia de fumar, *no tragues jamas el humo:* acostúmbrate desde el principio a arrojarlo desde la boca.»

El fumador envejecido, acabado i enfermo, convencido al fin, despues de desengañarse de mil medios curativos, que ningun resultado le han producido en el curso de los años, suele abandonar su vicio. Desaparece entónces la tos, el hígado i corazon se alivian, merman las flemas i volviendo los colores i la alegría al rostro i el apetito, el fumador comienza a engordar i algunas veces *en exceso.*

En tal estremo suele reflexionar así,

«La gordura es una verdadera enfermedad que yo he adquirido por dejar el cigarro. Para enflaquecerme no tengo otro remedio mejor que volver a fumar de nuevo!»

I con semejante sofisma vuelve al vicio, que recayendo sobre un físico ya gastado i con lesiones orgánicas, suele—como lo hemos visto repetidas veces—terminar por una muerte improvisa i repentina.

I llamamos sofisma a esta descabellada

reflexion del fumador: 1.° porque el cigarro le enflaquece, pero *enfermándolo* i no sanándolo; 2.° porque la gordura no es efecto *directo* del abandono del vicio, sino del sistema de alimentacion; puesto que no siempre se produce i que no se produciria jamas o producida desapareceria con el *cambio* del sistema.

El nuevo sistema hijiénico enflaquecerá al ex-fumador, sanándolo completamente, si no ha adquirido ya alguna lesion o daño orgánico; i, de todos modos, mejorándolo.

El nuevo sistema consiste en abandonar del pan i de toda su alimentacion, 1.° la sal; 2.° toda cosa cocida con agua; 3.° todo líquido, cocido o mezclado o fermentado que no sea agua fria i pura o leche al pié de la vaca i 4.° todo dulce *artificial* incluso el azúcar; 5.° no bañarse jamas en agua tibia ni beberla i ménos caliente, sino fria i pura, por dentro i por fuera.

Deberá tomar sus alimentos asados o en su estado natural, comida seca, panal o miel de abeja, fruta i vejetales cuantos pueda: acostarse temprano, madrugar, bañarse i hacer ejercicio.

Mas si le parece mucho sacrificio ejecutarlo todo, deje la sal, i los licores, los alimentos i líquidos *cocidos*. Que su comida sea *seca*

i asada, no cocida, i frutas no cocidas ni *artificiadas.*

Sin mas que esto desaparecerán la gordura i las irritaciones, i el ex-fumador quedará enjuto i *sano.* I—como lo hemos dicho en otro artículo—este método adelgazará a *todos* los gordos sea cual fuere el oríjen de su obesidad.

Pero el efecto no se obtendrá *de pronto,* sino en dos o tres años de constancia.

I no concluiremos este artículo sin decir a los jóvenes. «Si habeis al fin i al cabo de dejar el vicio i pasar por tantos trabajos ¿no es mejor que no lo tomeis ahora?»

Núm. 65.

Defensa i jimnástica femeninas.

El encojimiento e inmovilidad del bello sexo, son llevados en nuestro pais a un estremo perjudicial.

No ofende la modestia el que las niñas hagan su ejercicio i tengan su jimnástica particular, que desarrolle su físico i mantenga la esbeltez i elasticidad de sus formas i de sus miembros.

No es bastante al efecto el baile, es preciso algun otro ejercicio constante de jimnástica,

como se hace en Europa i en los paises adelantados, donde es una parte esencial de la educacion de la mujer.

Entre nosotros la mujer es verdaderamente «flor de un dia» que luego envejece, se marchita i cae deshojada; i cuya espalda—como el tallo de la flor—se doblega, abatiendo la hermosa cabeza que deberia llevar erguida, i manifestando en la vacilacion de su marcha que la que vive en la inmovilidad, es como el agua detenida que se descompone mucho ántes que la que tiene movimiento i vida. ¡Ah! si conocieran nuestras hermosas cuánto les importa el mortificarse, haciendo a pié largas caminatas, i no vivir dentro de los carruajes, como plantas de conservatorio. No olviden que el temperamento de nuestro pais es un jigante, con el cual es preciso *luchar* para no ser vencido.

Es tambien esencial que la señora aprenda el uso de las armas de fuego, no solo para defenderse en caso necesario, sino tambien, especialmente en el campo para perseguir las aves i animales dañinos,

Hemos conocido una señora que tenia una escopetita mui económica, pues la cargaba con medio dedal de pólvora i una pisca de municion: los sorzales que ántes no dejaban vivir la uva de los parrones, caian por doce-

nas a su certera puntería; de modo que no solo se regalaba con ellos, confeccionando sabrosos potajes, sino que tenia la satisfaccion de ver intactos sus racimos i tener una abundantísima cosecha.

Recordamos que en un verano que la señora faltó, los pájaros dañinos se acababan los racimos enteros, a vista i paciencia de las demas señoras que no tenian esta gracia; i ese año no tuvieron uva que comer en el invierno.

Sin embargo, esa cazadora que tanto agradecia a su marido el haberle enseñado; en tiempo de su aprendizaje, solia decirle—dominada por el miedo, que a veces se sobreponia a su vehemente deseo de hacerse diestra—¿no tienes lástima de tu mujer?

Debe, pues, una niña de educacion aprender a tirar, i a manejar con maestría un revólver i una escopeta. En un caso aflictivo o de un asalto nocturno—que por cierto no son raros en nuestro pais—podrá ser mui útil, i aun ser la salvadora de su familia i de su casa; como acabamos de leerlo en los diarios de Valparaiso, donde una señora, cuyo marido estaban atando cuatro salteadores, desde la puerta, con un solo disparo bien dirijido, derribando en tierra uno de los bandidos, hizo

huir a los demas, quedando ella dueño del campo i siendo la salvadora de su casa.

Concluiremos diciendo que el ejercicio de las armas i tiro al blanco, deberia ser, tambien, parte de la jimnástica femenina.

Núm. 66.

Plumero.

En toda casa debe haber un plumerito colgado detras de la puerta por donde se entra a los salones, para que los que llegan a ella se sacudan el polvo de los piés; porque es mui feo i ordinario entrar dentro de los salones con el polvo en el calzado.

La señora comprando la pluma de avestruz, hará ella misma sus plumeros: 1.° Afianzará la pluma doblando el cañoncito de ella i afianfiándolos con cáñamo firme, de modo que quede bien unida una con otra. 2.° Una vez hecho esta especie de tejido, se envuelve con cola en la punta de un palo, formando como una escalerilla; 3.° Hecho esto se le pega encima, tambien con cola *caliente* un pedazo de badana o tafilete; i el plumero queda formado.

Núm. 67.

Calzado.

Si el hombre hubiese permanecido sin apartarse de la lei de la naturaleza, no habria padecido esas molestas escrecencias de los piés que: como *todas* las enfermedades, se aumentan o se disminuyen *a proporcion* que se aleja o que se acerca a la lei de su oríjen i de su existencia.

Se aleja miéntras mas aprieta el calzado o cubre mayor parte del pié i pierna.

Se aleja miéntras mas sustrae su epidermis del contacto del aire i demas ajentes esteriores, ya usando muchas coberturas o estas de calidad impermeable como el charol, caucho, etc.

Los niños deben criarse si es posible descalzos—no hai nada que mas les robustezca—o por lo ménos que no usen sino *zapatos* i jamas esos botines altos que sustraen el pié i pierna a la influencia bienhechora de los ajentes esteriores.

Nada de medias ni de envoltorios, si se quiere que no sean mas tarde raquíticos i delicados. Sin vencer el que dirán i las preocupaciones no puede hacerse ninguna reforma, desde la cabeza hasta los piés.

Despues de la lei natural, no hai ningun remedio mejor i mas seguro para sanar de los callos que *no tocarlos en un par de años.* Es verdad que incomoda dejarlos crecer; pero si se cortan, se queman con piedra infernal, se liman o se sacan de cualquiera otra manera artificial, no se sana jamas de ellos. El sistema de *abstencion* con un calzado suave i que no los oprima es el mas eficaz.

Encerrado el pié en un botin o zapato, el resultado de la transpiracion va depositándose sobre la epidermis,—principalmente entre los dedos—i tapando los poros, con perjuicio de la salud: es necesario si no todos los dias, *por lo ménos* dos veces por semana—juéves i domingo—tener el cuidado al ponerse las medias de pasarse la punta de un paño entre ellos. I esto es lo ménos, pues deberíamos lavar el cuerpo diariamente.

La costumbre lo hace todo: se lava el cuerpo como se lava la cara, i los paños se refriegan, enjuagan i tienden en el mismo acto; i así se conservan limpios sin necesidad de mandarlos a la lavandera, en la época del verano que se reside en el campo.

Las uñas de las manos con una lista oscura, acusan una persona de poquísima educacion.

Es preciso tener un instrumentito de acero con su lima i un piquito para *limpiárselas* i limárselas. Con la del dedo pulgar de la mano derecha se limpian tambien, las de los dedos de la izquierda i vice-versa, con la del dedo pulgar de la izquierda las de la derecha.

Las de los piés, es preciso no dejarlas crecer mucho, porque rompen las medias i forman uñeros mui incómodos, i que pueden convertirse en una verdadera enfermedad.

NÚM. 68.

A un zapatero.

Tambien Ud., mi amigo, tiene algo que reformar.

—La reforma que yo necesito es tener plata para comprar buenas herramientas.

—Pero para conseguirla mas pronto puede hacer Ud. varias.

Ahora mismo está Ud. ejecutando un trabajo que le cunde mui poco, porque no se fija *ni estudia* el modo de mejorarlo. Voi a probárselo. Usted toma 1.° el punzon, 2.° el martillo, 3.° da un golpe i abre un agujero, 4.° deja el punzon, 5.° toma una estaquilla, 6.° da un golpe i la *clava*. 7.° toma el punzon. 8.° da un golpe i abre un agujero. 9.° deja

el punzon, 10 toma una estaquilia. 11 la *clava*. 12 toma el punzon. 13 abre un agujero. 14 deja el punzon. 15 toma la estaquilla. 16 la *clava*. 17 toma el punzon. 18 abre un agujero.19 deja el punzon. 20 toma la estaquilla. 21 la *clava*.

Ha ejecutado Ud. 21 movimientos i colocado 4 estaquillas.

Vamos a ver: ensayemos otro sistema.

Toma Ud. 1.° el punzon, 2.° el martillo, 3.° da un golpe i abre *un* agujero—sin dejarlo—4.° abre Ud. *otro*, 5.° *otro*, 6.° *otro*, 7. *otro* i 8.° *otro*, 9.° deja el punzon. 10 toma una estaquilla, 11 la *clava*, 12 toma otra, 13 la *clava*, 14 toma otra, 15 la *clava*, 16 toma otra, 17 la *clava*, 18 toma otra, 19 la *clava*, 20 toma otra, 21 la *clava*.

Tenemos, pues, que en 21 movimientos—segun el nuevo sistema—ha colocado usted 6 estaquillas. Es decir, que con los mismos movimientos gana Ud. un 50 por ciento, cambiando de sistema, e irá multiplicando la ganancia i la proporcion a medida que sea mayor el número de estaquillas que ponga, etc.

¿Qué alegará Ud. contra esto: el pretesto *universal*: la costumbre? «*Consuetudo consuetudine vincitur.*»

Núm. 69.

Orden i desórden doméstico.

Es preciso acostumbrarse—siempre la costumbre!—a dejar las cosas constantemente en *un mismo lugar*, para encontrarlas *en el acto* cuando se necesiten. Da una triste idea de su educacion la persona que lo tiene todo revuelto: que deja, por ejemplo, las tarjetas mezcladas con las alhajas i los sóbres de cartas; que cuando se acuesta i sin acostarse deja una cosa tirada por acá i otra por allá; los adornos de la cabeza, dormilonas, etc., todo mezclado i en desórden; que tiene sus roperos i cajones sin llaves i abiertos, en una espantosa revoltura i desbarajuste; sus lavatorios incompletos, sin su balde, esponja i demas piezas necesarias para el aseo; que se levanta i no se peina hasta las dos de la tarde; que deja el lecho revuelto sin tirar la ropa sobre la baranda, para que quede colgando i se ventile, hasta que venga la sirviente; que deja la.....

Poco a poco podemos ir acostumbrándonos al órden en todo sentido. Colocar *siempre* cada cosa en un *mismo* lugar—así no se sufren pérdidas, ni extravios—para encontrarlo todo con facilidad; i economizar tiempo i paciencia, etc.

El aseo i el órden son dos de las virtudes que mas recomiendan a la mujer. Pero el aseo i el órden *interior*, mas, mil veces, que el exterior. Cuando no se quiere mostrar el interior de la casa i solo se muestran los salones, es porque hai desaseo interior. Un trastecillo por aquí, una baratija por allá, un libro desencuadernado i fuera de su estante, basuras amontonadas por los rincones. —Los niños i los grandes arrojando papeles i resíduos donde cayeron, chorreándolo todo, o comiendo a distintas horas o fuera de la mesa i tomando la comida sin su cubierto etc.; —dejando los muebles que se descomponen o pierden su ajuste i sus piezas, abandonandos a sí mismos, sin hacerlos arreglar i componer *en el acto*; los vidrios empañados i los muebles tan cubiertos de polvo que se puede escribir sobre ellos; el piano abierto, despues de haber tocado en él, i todo en una completa revoltura, produce un sentimiento de repulsion hácia la dueño de casa i sus hijas, que harán mui poco felices a los que las elijan por compañeras.

La mujer aseada, amiga del órden i económica, madrugadora, atenta a sus deberes i progresista—aferrada solo a la moral i prácticas católicas, que a nadie impiden abandonar irracionales preocupaciones —servicial,

hacendosa, i bien educada: dichoso el que la encuentre i feliz la familia que la cuente por madre! vale mas que una rica mina i que una hacienda productiva.

El aseo ha de ser *constante*, obra *de todos* los momentos. Las que solo se acicalan de cuando en cuando i que dan a la casa sus limpias jenerales, i si se quiere esmeradas, cuando la revoltura i el desbarajuste, son mui sérios, no pueden llamarse jentes aseadas, así como no es buena cristiana la que solo se confiesa de tarde en tarde i no mantiene *constantemente* limpia su conciencia.

Las niñas cuya mamá es dejadita o *trajediosa*, deben como puedan, pensar en *educarse a si mismas*, para adquirir prácticas de órden o de hijiene que nadie les enseñara.

Los matrimonios prematuros son una calamidad con relacion al órden doméstico; porque las niñas—a manera de los estudiantes que cortan su carrera—se quedan a medio aprender i mui difícilmente llegan a ser buenas dueños de casa; trasmitiendo muchas veces a una jeneracion entera ciertos resabios que no provienen sino de estos enlaces anticipados, son como las frutas que arrancadas del árbol ántes de su cumplido desarrollo, no arriban jamas a la plenitud de su madurez, de su suave perfume i de su esquisito sabor.

Concluiremos recordando lo que en otro tiempo nos decia un querido i sabio amigo.

"El órden de una casa depende en gran parte de la hora de *acostarse*. Donde no hai hora fija para acostarse, no hai órden."

Núm. 70.

Carbon.

Es fatal para la vida encender carbon donde no hai bastante aire. *Siempre* es insalubre introducir a las piezas un carbon que no esté completamente prendido: pero encender carbon dentro de una pieza cerrada, seria atentar directamente contra la existencia.

El carbon descompone el aire respirable convirtiéndolo en hidrójeno i haciéndolo imposible para la vida; por eso es que muchos suicidas han consumado su crímen acostándose dentro de una pieza bien cerrada, i encendiendo un bracero de carbon: su despertar ha sido para la eternidad.

Es, pues, un crímen encender carbon dentro de una pieza donde hai niños durmiendo o personas enfermas, i aun sanas.

I no nos cansaremos de repetir que *jamas* debe dormirse con flores, ni con ningun olor estraño dentro de las piezas, por ser funesto para la salud.

Núm. 71.

El cigarro i los heridos.

Se ha notado en la última campaña que las heridas de los fumadores tardaban mas en cicatrizar i sanar que las de los que estaban libres de este vicio.

El hecho es efectivo i natural, porque el fumar es un artificio, tanto mas artificioso cuanto se separa mas de la lei natural, que ha destinado el aire puro para los pulmones.

De modo que el fumador, infrinjiendo esta lei, tiene que sufrir un castigo en su salud i en su vida: i este castigo que se traduce por una descomposicion en la sangre, influye en el reagravamiento de las heridas; del mismo modo que estorbará en su grado i será una especie de rémora para la curacion de cualquiera otra enfermedad.

La naturaleza ocupada en reparar el mal causado por el humo—un ajente *estraño* metido en el organismo interior—dedica a ello una gran parte de su fuerza reparadora, que debiera emplear en reparar o curar la enfermedad o las heridas.

Si la lei de la naturaleza pura, es ventaja para una existencia en su estado sano i perfecto, lo es mucho mas para un enfermo: o

en otros términos: si los artificios son dañosos i perjudiciales para todo hombre sano ¿cuánto mas lo serán para un enfermo?

Núm. 72.

La sal i las enfermedades eructivas, venéreas i heridas.

La sal *irrita* el estómago; cuya irritacion *solo desaparece* con el sedativo natural, el agua fria.

Si irrita o lastima el estómago, irrita tambien las heridas.

Por *la misma* causa aumenta el apetito i engorda, irritando o estimulando el estómago.

Produce en los cerdos la sarna i los engorda: por lo mismo aumenta i da mal carácter a las heridas, al venéreo i a las erupciones, irritaciones de la nariz, etc.

La sal produce tambien el escorbuto i descompone la sangre, afloja la dentadura, etc.

Aumenta la bílis i hace que se tome nueve tantos mas de líquido que el que se consumiria i se consume cuando se toma *comida seca* sin sal.

Por eso uno de los alimentos mas dañosos es la sal, caldo o salmuera, etc.

Núm. 73.

Escobilla de dientes.

En primer lugar, es mui feo no tener una escobilla de dientes i limpiárselos *todos* los dias al levantarse, i enjuagárselos despues de comer.

Habiendo un aseo estricto, no se necesitan polvos: basta con el agua pura.

Luego que se ha enjuagado la boca i la escobilla, se seca esta con paño i se deja boca-abajo; jamas con las cerdas para arriba, porque se corrompe i acaba mui pronto.

Núm. 74.

Cosméticos i agua fria.

Los cosméticos son fatales para la salud i para la hermosura. Hemos visto personas jóvenes aun, cuya cara estaba toda arrugada i quebrajada por el uso de los polvos de arroz i otros artificios.

La crema de Persia—i todo lo que contiene soliman—perforando los huesos, afloja i pica la dentadura: i una hermosura con los dientes podridos o sin ellos, su boca semeja ántes un sepulcro que el nido de las gracias.

El colorete i la crema de Persia, privando a la morena de su gracia i a la blanca de su belleza, tornan a la primera fea i a la segunda espantosa; quitando ese aspecto inocente i sencillo a la hermosura i convirtiéndola en carnavalesca i repugnante.

La naturaleza—es decir, el agua fria i pura—conserva intactos los dientes i la frescura juvenil del cútis, hasta una edad mui avanzada.

Núm. 75.

Teñirse el pelo.

Hasta los 50 años la persona que se tiñe, atenta solo contra su salud; principalmente si se tiñe la cabeza, privando al pelo de su transpiracion natural e introduciendo por los poros una exalacion nociva, que al fin tiene resultados funestos.

Desde esa época se hace ridículo, porque una cara arrugada i vieja con su pelo negro o rubio, sin una sola cana, es una anomalía, una monstruosidad, un árbol seco con hojas verdes, un imposible en la naturaleza..... i por consiguiente, una figura fenomenal.

Hemos visto viejos i viejas que desengañados ya de su manía, han dejado de teñir-

se, apareciendo *de repente* blancos de canas, haciéndose así mas ridículos con esta especie de palinodia o cambio repentino.

No hai cosa mas conocida que la peluca i la teñidura del pelo.

El que se tiñe o se cubre con peluca, deje siempre algunas canas que disimulen, en parte siquiera, el artificio: porque—lo repetiremos—no hai aspecto mas repugnante i ridículo que el de una cara vieja, arrugada i amarilla, adornada con un pelo negro o rubio.

La tersura i la frescura del cútis es lo principal de la hermosura, que suele aumentarse con el contraste de una cabellera cana. Los caprichos de la naturaleza son mas hermosos que los del artificio.

Cuando pasó la época de la juventud, debe aspirarse a la veneracion i a la simpatía. Las canas en el anciano son simpáticas i amables: i así como las canas en un rostro jóven son atractivas, un pelo renegrido en un rostro viejo es repulsante i antipático.

Núm. 76.

Lavatorio.

Es un mueble indispensable en una casa rica o pobre. Debe tener precisamente su

jarro i tasa, su paño de mano i esponja, un aparatito para el jabon i otro para la escobilla de dientes i el limpia-uñas: i mui principalmente un balde abajo a la mano derecha. Ademas un piso de encerado—i en el campo un cuero—para que no pase la humedad.

Despues de lavado i secado uno mismo, primero con la esponja i en seguida con el paño; estrujada aquélla, sigue con la misma esponja aseando i enjugando los pisos, hasta dejarlo todo limpio. El cuero—para lavarse—se da vuelta por la carnaza, hasta que este bien seco.

Un labatorio sin balde i sin esponja, no es lavatorio; porque se hace el aseo mucho mas pesado e incompleto, quedando a veces en la palangana el agua sucia, haciendo una fea figura: i sin esponja, el aseo interior i diario es casi imposible. La esponja por la facilidad con que absorve la humedad i se estruja, equivale a *muchos* paños. No hai costumbre mas sucia que contentarse con pasarse por la cara un pañito mojado i nada mas.

Para no arrugarse—ademas de que las niñas no sean *jesteras*—deben, no refregarse, sino aplastar la esponja primero, i despues el paño, sobre el cútis.

Con estas dos advertencias, la cara se conserva tersa por mucho tiempo. El agua tibia ademas de ser dañosa, priva al cútis de su frescura i hermosura natural.

Núm. 77.

Tacon alto i corsé.

El tacon alto cambia la posicion i—podemos decirlo—hasta la estructura de la pierna, alterando todo su sistema natural, nervioso i fisiolójico, i ocasionando o coadyuvando a la produccion de entidades morbosas en el hígado, riñones, pulmones, etc. Lo mismo que el corsé oprimido i todos los artificios femeniles que alteran la naturaleza i suelen ocasionar hasta la tísis.

Pero lo que no se comprende es que sin la menor necesidad hagan lo mismo con los niños que se están desarrollando, haciendo que se formen sus miembros de una manera defectuosa i artificial, pues si el tacon alto, el corsé, etc. son tan perjudiciales para un grande, lo son diez veces mas para el que está creciendo. Sean en esto inexorables las mamás, i no crean que el asunto es indiferente.

NÚM. 78.

Elegancia exajerada.

La niña elegante i aseada, interior i esteriormente, peinadita i bien calzada: que no sale de su cuarto de dormir sino bien lavada i arregladita, agrada a todo el mundo, es un encanto mirarla i hablar con ella, como es un desencanto hablar i contemplar a la dejada i trajediosa, que se levanta con los ojos hinchados de dormir, sin lavarse, desastrada i despeinada, dejando su cuarto como un nido de gallinas, i formando en todo contraste con la primera.

El aseo es parte de la hermosura. El aseo, podremos decir que. es el aroma de la elegancia.

La elegancia sin el aseo, es parecida a esas flores cuya vista es hermosa, pero cuyo olor es repugnante; miéntras que una niña tan aseada como elegante se parece a aquellas cuya fragancia i cuyo atractivo es irresistible i encantandor.

Pero si el aseo, en especial para la mujer, nunca puede tacharse de excesivo, la elegancia puede tocar, i frecuentemente toca en el exceso, i en un exceso que hace perder a la mujer su tiempo, su salud i sus encantos.

La mujer debe conservar ante todo su salud que es la fuente de sus atractivos, i por eso aconsejamos el aseo i la sencillez en la elegancia.

La niña que se entrega a la exajeracion en los adornos; a un peinado recargado, a un calzado apretado i guarnecido de un tacon mónstruo; que se aprieta el corsé, i se lleva todo el dia apurando sus pulmones con la confeccion de vuelos, recojidos i adornos interminables, cayendo en el estremo opuesto, se hace exajerada i artificial: se pone flaca i amarilla i no tardan en invadirla la vejez, las arrugas i el desengaño.

Cuando la mujer va perdiendo sus encantos naturales, comienza a buscar la hermosura en los adornos exajerados, tan vanos i engañosos como los dioses falsos del paganismo.

La elegancia verdadera ha de ser sencilla i lijera, huyendo con profundo i continuo cuidado de todo estremo i exajeracion.

Tampoco consiste la gracia i la elegancia en lo costoso del jénero i los adornos, sino en el gusto para colocarlos i en la esbeltez i gallardía para llevarlos.

En los adornos, vale mas el modo i la forma que la sustancia, lo accesorio que lo principal: ellos no son sino el complemento de la salud, del talento i de la gracia.

Núm. 79.

Lavandera.

Es una mala costumbre en la lavandera dejar abotonados i abrochados el cuello i las mangas de la camisa; pues son dos trabajos inútiles; 1.° el de abrocharlos; 2.° el de desabrocharla para ponérsela: esto es si no se mete abrochada i hai que sacarla de nuevo.

Tambien es una huasería almidonar la ropa de brin, en especial las blusas i los pantalones que deben estar sin almidon.

Desde mediados de abril hasta fin de octubre, las sábanas deben lavarse sin almidon i por el contrario, almidonarse bien desde noviembre hasta abril.

Es, tambien, fastidioso i puede ser hasta peligroso prender con alfileres los puños i los cuellos de las camisas, pues, por un descuido pueden introducirse al cuerpo con grave peligro; i siempre es molesto tener que quitar alfires i romper costuras para ponerse una camisa.

No debe tampoco atrasarse en la ropa, ni usar mucho azul de Prusia.

Solo deben almidonarse el cuello, los puños i la pechera de las camisas: almidonar lo interior, es mui incómodo.

Un puño con poco almidon se aja i ensucia luego. El puño bien tieso i cargado de almidon, dura otro tanto.

Núm. 80.

Sarzamora.

El que tenga una arbolera o viña que quiera guardar de ladrones, rodéela de sarzamora i se librará de robos i de muchas incomodidades. No hai un cierro mejor i que impida todo acceso, por su espina—que agarra como un gancho—i frondosidad; por lo que de cuando en cuando se poda o devasta con podones o con palas bien afiladas.

La sarzamora se planta desde mayo a octubre, a las orillas de las cercas, tapias o alamedas, cortando palitos de 30 centímetros: enterrando 20 centímetros i dejando fuera solamente 10 centímetros.

Necesita que no le falte el agua, sobre todo el primer año hasta que haya echado raices, i de cuando en cuando sus limpias.

Nada se saca con plantarla, si no se cuida i riega *a tiempo*.

Tarda cuatro años en cubrir el cierro i formarse.

Núm. 81.

Agua caliente en ayunas.

No puede haber costumbre mas perniciosa que la de tomar, sobre todo en ayunas, una tasa de líquido cocido—sea té, café, mate, agua caliente, etc.—pues ello reblandeciendo los tejidos en nuestro seco temperamento, descomponiendo la sangre, causando otros males al corazon i al hígado, aumentando la bílis, orijina, ademas, esa facilidad para constiparse i para que los constipados que con un sistema seco i de agua fria i frutas, no pasarian de simples constipados, se conviertan en tífus, pulmonías, membranas, etc, i otros gravísimos males—el *grano* por ejemplo—de cuyo supuesto contajio huyen con pavor risible; pues el verdadero contajio lo llevan dentro de sí mismos con su fatal costumbre—caldos, comidas acuosas, líquidos cocidos, licores, grasas, etc.

De allí la estitiquez, caras amarillas i amarradas, cútis grasosas i a veces con granos e irritaciones a la nariz, mui fáciles para enconarse; dificultad i tardanza para sanar de las heridas, quizá mal olor i otra porcion de síntomas que acusan los efectos de beber líquidos sin sed i alimentarse con comidas aguadas

i grasosas. Dos comidas sencillas al dia son suficientes. El desayuno i las once debilitan léjos de robustecer.

Núm. 82.

El estudio i la músiea.

Así como para no cansar o apurar los terrenos es preciso dedicarlos a producciones diversas, i así como el hombre, no perdiendo el *perfecto* equilibrio entre el espíritu i el físico para no contraer enfermedades o atrazos en uno i otro, debe alternativamente dar ocupacion a ambos, necesita tambien, cuando se dedica a un ejercicio intelectual, alternarlo con otro diverso; pues el pensamiento fijo en una sola idea, puede llegar hasta trastornar la mente. I si la alternativa del trabajo, aun de una misma clase—sea físico o moral —es no solo útil, sino casi necesaria, cuanto mas lo será esta alternativa entre una tarea puramente moral—el estudio—i otra que participa de ambas—la música.

Si el que se dedica a escribir, estudia un instrumento para descansar de su trabajo mental con la música, habrá alargado su vida i embellecido su existencia.

Nosotros tenemos la experiencia personal.

No hai nada que mas nos alivie i descanse la cabeza del estudio i de la fatiga de escribir que la flauta, cuyo instrumento poseemos, i cuya música alternada con las tareas intelectuales, nos refrezca la mente i nos hace fácil i saludable este trabajo, para algunos ingrato, para muchos funesto.

No olviden, pues, tanto los que dirijen en jeneral, como los que dirijen en particular la educacion de la juventud ilustrada, de impulsarla por medio de la lei o de la patria potestad al estudio *obligatorio* de la música.

—Ella que cultiva i endulza las costumbres—que moraliza la juventud, adormeciendo i calmando las pasiones—que aumenta los encantos de aquella i hace mas relevante la hermosura—que neutraliza en la mocedad las fatales consecuencias del ocio—que disipa las penas i las tristezas de la vida—que eleva el alma, empujándola hácia los espacios infinitos.

La música que ha civilizado a los salvajes, humanizado a los antropófagos i conmovido hasta las piedras, sea el estudio de la juventud; i las madres que quieran vivir en el corazon de sus hijos, dedíquenlos a él desde su mas tierna edad.

Núm. 84.

Enconoso i cálido.

Se cree jeneral i equivocadamente que el melon i el tomate, la nuez, el higo, el ají i otros frutos son enconosos e irritantes i se los prohiben a los enfermos de la garganta, de disentería, de granos, de heridas. etc.

Ninguno de estos frutos es enconoso *por sí mismo* sino a causa de la sal o aliños con que los acompañan.

Asi hemos dado tomates, nueces, higos i ají a personas enfermas de la garganta, de disentería o de irritaciones cutáneas, i no solamente no se les aumentaron aquellos males, sino que experimentaron una notabílima mejoría. Pero siempre eliminando la sal i todo aliño extraño, de su alimentacion.

Hubo especialmente un individuo a quien cada vez que tomaba ají se le irritaba la nariz. Le hicimos ver que la causa no era el ají, sino la sal.

Le hicimos dejarla en dos dias señalados—en ellos comió comida seca, *sin sal*, agua fria i frutas—i el 2.° dia le hicimos comer mucho ají en lugar de sal. Con grande asombro suyo, no se le irritó la nariz. Convencido de esta verdad, dejó la sal i hasta hoi sazona su beefsftek con solo aji, pero sin sal.

Las personas que se quejan del daño que les hace la ensalada tal o la ensalada cual, el tomate o charqui, etc. sepan que la causa no es la verdura ni estos alimentos, sino los aliños i la sal con que ellos están impregnados. Suprímanlos, tomándolos *puros* i se convencerán de lo que decimos, con enormes ventajas en su salud; pues de dañosos que son con la sal i los aliños pasan a ser saludables i medicinales *sin ellos*. Para lo cual solo se necesita tiempo, paciencia i vencer la costumbre con la costumbre.

Núm. 85.

Suprimir las fluxiones o emiciones epiteliales.

Las comidas cargadas de aliños, los estimulantes *artificiales*, licores, líquidos cocidos i demas, no solo producen *la estitiquez* funesta, sino que—al revez de la fruta i el agua fria—resecan el sistema.

Todavía recordamos una niña—descanse en paz; murió en la flor de su edad—que decia a sus amigas: "Tengo un secreto para no usar pañuelo de narices la noche que asisto a una tertulia. Yo que siempre necesito pañuelo no hago uso del mio por este medio en toda

la noche. Me da gusto: por la mañana está tan planchadito i tan intacto como el dia anterior! ¿En que consistia este secreto?

—Consistia simplemente en tomar dos o tres tasas de té, bien caliente i cargado de azúcar. Desaparecia la emision nasal i epitelial, i con ella ese desahogo salvador de la sabia naturaleza.

Num. 86.

Recien nacido.

Desde que nace un niño debe ser lavado con agua fria. Haciéndolo con él la madre desde chiquito, lo acostumbra a una práctica hijiénica i saludable en *todos* los paises i en *todos* los climas; i le da una verdadera herencia que contribuirá mucho a mantener su salud intacta.

Aquellos a quienes sus madres—sin dejarse arrastrar por la preocupacion—han bañado sin misericordia en agua fria desde pequeños, quedan acostumbrados para toda la vida a esta práctica hijiénica; libres de constipados i de muchas enfermedades que vienen por desaseo. Ellos no se cansarán de agradecer a la que les dió el ser, la adquisicion de una costumbre tan útil i ventajosa.

Todo consiste en que la mamá se convenza de que no hai cosas mas sanas que las naturales; i, por consiguiente, que el agua *fria* i *pura* es preferible a las tibias i compuestas, tanto por fuera como por dentro, para baño o bebida.

Toda leche cocida o con agregados es dañosa. La leche ha de ser pura i sin cocer.

Núm. 87.

Robustez.

Es un error de las mamáes hacer comer a sus hijos sabrosos guisos i quizá beber cerveza i licores para hacerlos *engordar*.

Sepan, pues, que no es la gordura, ni los colores encendidos, los que forman la salud, sino el buen o mal estado de la sangre—físico.

Un niño o mozo de *pocas* carnes está en mejor estado de salud que uno *carnudo*.

Los herederos ricos deben ser educados a lo pobre. No disponer jamas de dinero, para satisfacer en el acto las veleidades de una voluntad consentida. Jamas deben permitírseles el carruaje, ni las maneras afeminadas. Recorrer a pié largas distancias i en lugar de los bailes de fantasía i los afeites i los

olores; la caza, la pesca i la vida dura i natural.

Nada de medias ni de abrigos i que *chapaleen* en el agua cuando llueva o estén en el campo. No permitirles jamás calentarse al fuego ni con calentador, sino bailando, saltando o haciendo otro ejercicio físico. No constipan a los niños *acostumbrados* el frio ni el agua, sino la crasedad de los alimentos, los líquidos artificiales, la vida regalona i abrigada. Con tal sistema llegará a formarse de la aristocracia una raza raquítica e inservible i buena para nada; i los padres perderán la mitad de sus hijos ántes de formarlos, i los que sobrevivan serán unos imbéciles o viciosos.

Núm. 88.

Union de la familia.

Las familias chilenas son unidas entre sus miembros; i a esa union debe en gran parte el pais su prosperidad. Los hermanos deben ayudarse mutuamente, pero no con un ausilio aparente i en pequeño, sino en grande, real i positivo. Deben, en una palabra, partir con sus hermanos i su familia—i con la mejor voluntad—lo poco o mucho

que tengan i no avergonzarse jamás de sus parientes pobres. Manifiesta una extraccion vil i baja el que se avergüenza de reconocer, tratar i servir a sus parientes, porque son pobres.

Los padres deben hacer que los hijos menores respeten i obedezcan a los mayores: i si éstos abusan, deben ser castigados a solas, pero jamas quitarles su mayoría sobre los menores.

Siempre respetado el derecho de propiedad.

En cambio de esta superioridad, los mayores servirán i ausiliarán a los menores en cuanto puedan.

Debemos dar importancia a nuestros parientes, recomendándolos i alabándolos siempre i jamas deprimiendolos; ocultando sus defectos i manifestando sus bondades.

La que no es unida con la familia de su marido no es unida con su propia familia i por el contrario, la que no es unida con su familia, no lo es tampoco con la familia de su marido.

La verdadera union consiste no solo en cuidar a sus hijos, sino en interesarse, visitar i tratar a los sobrinos lo mismo que hijos, evitando con firmeza los matrimonios entre los primos; siendo preciso hermanar esta prohibicion con la union de la familia.

Núm. 89.

Educacion atenta.

Los jóvenes i las mujeres en especial deben ser educadas por sus madres, inclinándolas a la atencion, respeto i servicio de las visitas, de los parientes, personas superiores i de todos aquellos con quienes alternasen i estén en sociedad.

La mujer debe llenar de atenciones delicadas a todos los que la rodean—especialmente cuando esté en su casa—adelantarse al deseo de la visita, adivinarlo si es posible: no tomar para sí el asiento mas cómodo, ni el que mas le guste, sino cederlo—i con instancia—a las visitas o personas de mas edad o representacion, i aun a los iguales.

Se hace querer mucho un jóven o una señorita atenta i servicial, que parece no tener otro cuidado i otro querer que servir a los demas; adelantándose a sus deseos o adivinando su voluntad.

Con sus hermanos son atentas i serviciales en el interior de la casa, previendo las mas mínimas necesidades; i ellos a su vez defienden i cuidan de sus hermanas dándoles importancia: ellas atienden al aseo i limpie-

za de su ropa, haciendo en ella aquellas pequeñas reparaciones propias de su sexo, i que siendo en sí tan pequeñas, son mui grandes i mui importantes para aumentar la union i la felicidad doméstica i social.

Nuestra buena sociedad chilena se distingue mucho en el arte de agradar i servir a todos; de modo que choca i disguta ver jóvenes desatentos que solo procuran darse gusto, sin prodigar a los que les rodean las mas delicadas atenciones, fruto de una educacion fina.

Pero, téngase mui presente «que sin mortificarse así mismo, sin vencer las propias inclinaciones, *sin abnegacion*, en una palabra, no se puede agradar i ser cumplido con los demas.»

En la ciudad, en el campo, en la casa, en la calle, en la iglesia, en el teatro, en la oficina, en el congreso luce la educacion del hombre atento i servicial; pero quien sabe manejar mejor este arte delicado i grato de agradar i servir a todos es una jóven educada. No hai cosa que realce mas su hermosura e inspire mayor interes por su persona.

Los jóvenes que en sociedad solo se dirijen a las bonitas, van mui errados en punto a adquirir ventajas para su persona.

El que quiera asentar su fama de cumpli-

do caballero, llene de atenciones a aquellas cuya fisonomía no le sea tan simpática, mortifique un poco su inclinacion, i ganará mas de lo que puede imajinarse.

La dueño de casa debe ser *igual* con todos: estando en su salon, ni la hermosura, ni el dinero, ni la sangre, deben ser para ella motivo de la menor preferencia.

Núm. 90.

Madrugar.

SISTEMA NATURAL.

En la casa donde no hai *hora fija* para acostarse, es imposible que haya órden. Los niños deben acostarse en el *acto* que se encienda la primera luz.

Levantarse temprano i acostarse temprano; madrugar, en una palabra, es una de las condiciones *naturales* para la vida larga i sana.

Todo consiste en vencerse al principio i en que las madres *acostumbren* desde pequeños a sus hijos a madrugar. ¿Hai cosa mas noble i mas hermosa que la madrugada? Llegamos a creer que no puede ser malo el hombre que madruga.

Robustécese el físico, vuelven los colores al rostro pálido, depúrase la sangre, fortifí-

canse los nervios i los músculos, avívase la imajinacion, aclárase el entendimiento, i todo el ser humano replétase de enerjía i bien estar.

Facilítanse en la mitad el trabajo mental i el trabajo físico, i hasta la Divinidad se complace en recibir la adoracion de la mañana. Brillan mas las estrellas en el cielo i las aves de la tierra entonan sus mas melodiosos cánticos. Las brisas son mas suaves i perfumadas; i la naturaleza toda parece que recibe con regocijo i alegría los primeros albores de la luz matinal.

No puede comprender lo bello, ni saber lo que es belleza quien no madruga.

Las 5 de la mañana en verano i las 6 en invierno, es perfecta hora para levantarse: pero pasar en la cama las 8 i las 9 de la mañana, es ya comprometer la salud. ¿Qué diremos de los que se levantan de la cama a la mesa, para almorzar? Las enfermedades terribles i las muertes violentas, contestarán por nosotros!

Los miembros ya formados de las familias a quienes las madres desde pequeños enseñaron a madrugar, quedan *acostumbrados* a ello, de tal manera que no pueden dejar de hacerlo, aun cuando se acuesten tarde: es por eso que los padres deben ense-

ñarles esta bella práctica desde los primeros albores de la juventud.

El que madruga aumentará la herencia de sus padres i será simpático a la fortuna: la salud i la alegría brillarán en su frente. El perezoso, léjos de adquirir, perderá lo que le hayan dejado sus mayores: pobre i enfermo, humillado i miserable, solo sabrá lamentarse de una situacion creada por él mismo o por los que le educaron mal.

Con la madrugada vuelven las colores al rostro amarillento i demacrado, i la pereza para no levantarse temprano es otra de las causas de que las madres, no pudiendo amamantar personalmente a sus pequeñuelos, sufran la palidez, debilitacion i enfermedades consiguientes a esta infraccion de la lei natural.

No es lo que mas cuesta madrugar. El trabajo, la lucha mas tenaz i la victoria, están en *acostarse temprano*: la hora perfecta seria la de la oscuridad completa; la en que cesa la actividad de todos los seres vivientes, escepto del hombre infractor. Pero ya que no es dado la perfeccion, hágase por lo ménos, lo que no se aleje tanto de ella.

Núm. 91.

Domingo.

El domingo es el dia de descanso para todos.

La buena dueño de casa hará que toda la familia cumpla con oir su misa, acostumbrando desde pequeños a sus niños a ir al templo, i durante ella les irá esplicando *al oido* lo que las ceremonias significan, como lo han hecho con nosotros nuestras madres chilenas.

El niño así educado, por mas que salga malo i quiera desprenderse despues de sus antiguas tradiciones, no lo podrá hacer. Por eso vemos algunos que habiendo perdido la fé que les inculcaron sus madres chilenas, claman por confesarse cuando se ven amenazados de cerca por la gran vorájine de la disolucion i de la muerte. Los que mueren sin confesarse casi siempre dejan de hacerlo porque se engañaron, creyendo que la catástrofe no se realizaria tan pronto.....

Sucede lo mismo con los principios relijiosos i morales que con la alimentacion i educacion física: que cada uno es, despues de grande, lo que fué de chico, i que si suelen mas tarde separarse, vuelven casi siem-

pre a tomar el camino que les enseñaron desde los primeros albores de su existencia.

Fíjense las madres en que los pequeñuelos son entre sus manos como una tierna masa, a la que pueden imprimir i dar, sin la menor resistencia, la forma mas conveniente, tanto en la educacion moral *como en la física.* Que las huellas de su educacion i de sus principios, se consolidan con la edad i el crecimiento; por lo que toda reforma posterior es mui difícil, si no imposible. Que al que enseñen a madrugar, será mas tarde madrugador; al que a no estar ocioso jamas, ni mano sobre mano, será un ciudadano activo i dilijente; al que inmoderado para comer, saldrá un gloton o un sibarita; al desarreglado i desparpajado en su ropa i su persona, resultará mas tarde un trajedioso i desastrado, etc., etc.

Sin el descanso *respectivo*, el trabajo no es tan fructuoso. Hasta la tierra necesita descansar para que sus frutos sean mejores i mas abundantes.

La sucesion del descanso i del trabajo, como la del dia i de la noche, es una lei de la naturaleza.

Trabajar sin descansar, seria como gritar sin tomar resuello, mirar sin pestañear, andar con las dos piernas a un tiempo, hablar

sin meditar, vivir, en fin, contrariando la lei mas palpable de la naturaleza física i moral.

Para tomar alientos, para renovar uuestro espíritu i nuestro físico, cúmplenos descansar cada siete dias, cambiando de ocupacion i de objeto, para volver con *nuevos* brios, con *nueva* fuerza a las tareas ordinarias i al trabajo cotidiano.

Esto es lo que nos dice la tradicion mosaica i lo que a su imitacion hicieron otras naciones; consagrado hoi por el cristianismo, i que observa con escrupulosa atencion el pueblo mas mercantil i mas rico del universo.

La observancia del domingo será, pues, prosperidad para las familias i engrandecimiento para la patria.

Núm. 92.

Dientes postizos.

El que a consecuencia de la sal, los líquidos calientes i el dulce artificial, haya perdido sus dientes i muelas, hágaselos colocar postizos. Ello será para su estómago, salud; para su fisonomía, hermosura: i si—aun cuando se los ponga todos—conserva los dos posteriores de la mandíbula superior, no se conocerá qué son postizos.

Por lo regular no hai comodidad, ni ventaja alguna para la masticacion en colocarse uno o alguno de los dientes i muelas; es decir en la colocacion parcial de la dentadura.

Para que haya comodidad i ventaja verdadera para la masticacion, es preciso, que por lo ménos la dentadura postiza sea total respecto de las muelas.

La dentadura total de arriba i de abajo, bien calzada i de *tamaño igual* a las muelas i dientes primitivos, facilita admirablemente la masticacion i buena dijestion: hasta tal punto que despues de dos o tres años *de costumbre*—no antes—uno se admira cómo puede mascar cocos, manzanas, rábanos, nueces i las sustancias mas duras con sus muelas postizas.

Pero el que pretenda hacer esto con la dentadura recien puesta, *se equivoca.* Necesita aprendizaje, tiempo i costumbre para conseguirlo.

Los que por mal entendida delicadeza se colocan los dientes postizos, sin sacarse ántes los antiguos raigones, sin dejar primero sanar i enjutar bien la encia, se procuran dos disgustos: el de tener una cosa, no solo inservible, sino tambien mui incómoda, i el haber gastado inútilmente su dinero.

Núm. 93.

Grasa i sebo.

Nos decia un hacendado que cuando comenzó a tener matanzas, hizo poner en panzas separadas la grasa i el sebo: pero que nadie le compraba la grasa, porque no endurecia bien. I entónces le dijeron sus mayordomos que perderia su grasa si no la mezclaba con el *sebo*; pues cuando la grasa es pura se *corre* i no se pueden formar esos montones que tienen sobre el mostrador los despacheros, ni los panes para el mercado—que mezclada con sebo agrada mas a la jeneralidad.

Desde entónces el hacendado comenzó a hacer lo que todos hacen: es decir a mezclar la grasa con una tercera parte de *sebo*; i solo dejaba la que consumia su familia.

Considérese ahora qué no trabajará el estómago de la jente de nuestro pueblo para dijerir el *sebo*; i sí podrá tener salud cumplida el que se mantiene con semejante alimento!

Al pueblo hebreo le era prohibida con pena capital la grasa o gordura i la sangre, como alimentos.

(Lev. cap. III v. 17 i cap. VIII v. 23, 24, 25, 26 i 27.)

Núm. 94.

Vomitar.

(SISTEMA NATURAL).

Era parte de la educacion entre los romanos enseñar a los niños a vomitar, siempre que por cualquier incidente se sentian fatigados o con el estómago repleto; i en todas las casas habia para ello un lugar cómodo, fabricado al efecto que se llamaba *vomitorium*. Verdad es que abusaban de esta enseñanza para comer con exceso i embriagarse.

No aconsejamos, pues, el abuso sino el uso de esta práctica, que recibida por educacion es utilísima i mui importante en gravísimos casos que ocurren en el trascurso de la vida.

El que no aprende esta costumbre desde la juventud, es mui duro para volver; i puede encontrarse en situaciones tan apuradas i terribles que lleguen a causarle la muerte.

Copiaremos aquí, por ser mui interesante, la traduccion de las palabras de El Eclesiástico a este propósito—en el CAP. 31 v. 25. Dicen así: "I si fueres compelido a comer mucho, levántate del medio, i vomita—*evome*—i esto te aliviará, i no acarrearás a tu cuerpo enfermedad."

Pero para volver con facilidad debe to-

marse una gran cantidad de agua *fria*—no tibia que es una preocupacion—i *esperar* dos minutos para vómitar; i a cada vómito *esperar* un minuto. A cada tres vómitos i sus pausas, se vuelve a llenar el estómago de agua fria i a esperar otros dos minutos; i así se continúa hasta sentirse aliviado.

Es imposible poder vomitar sin guardar las pausas primero, para no volver el agua *sola;* siendo preciso esperar a que llegando *al fondo* del estómago, se mezcle bien con el alimento que se desea arrojar.

Las personas que vomitan sin una causa inmediata, ya sea por exceso de bílis o falta de dijestion, tomen el sistema natural abandonando todo líquido cocido o compuesto i no comiendo nada cocido, sino asado, etc.

Núm. 95.

Posicion conveniente.

SISTEMA NATURAL.

Entendemos por posicion conveniente la disposicion o manera de colocar los miembros diversos del cuerpo, en las distintas situaciones que se tomen.

No consideramos hijiénico, saludable, ni natural la costumbre de descansar siempre

el cuerpo, encojiendo las piernas i apoyándolo sobre un sólido cualquiera: lo que llamamos sentarse.

De esta manera, las piernas pierden su fuerza i su enerjía, acostumbrándose a estar en absoluto descanso, apoyándose siempre, no sobre ellas *mismas*, como debiera ser, sino sobre un cuerpo estraño.

La costumbre de estar sentado encoje los músculos i nervios de las piernas, de tal modo que ya no pueden tomar una posicion mas natural, descansando sobre ellas mismas, en todas aquellas situaciones a que la naturaleza ha destinado esa actitud... .....

.....

Así, pues, si un individuo a quien una civilizacion inconsciente ha acostumbrado a no tomar cuando debiera la posicion natural, no podria ya sino a fuerza de trabajo i de costumbre volver al camino que abandonó; i *encojidos* sus músculos o sus nervios por efecto de una constante inaccion, si pretendiera asumirla, no alcanzaria a ello, quedando en una por demas violenta i aun ridícula. Cuya dificultad, sin embargo, podria vencer con la insistencia i la costumbre.

Es lei constante de la naturaleza que el ocio o la inaccion debilitan, miéntras que el

ejercicio robustece. No de otra manera los ojos por mucho tiempo sustraidos a la luz, no pueden resistir su repentino resplandor; las piernas que no se han acostumbrado a sostener *en todas sus posiciones* el peso del cuerpo, se debilitan i laxan; de tal manera, que mui luego se encuentran sin la fuerza necesaria ni aun para levantar el peso de los piés, que no pudiendo ya ser sostenidos, son arrastrados por ellas; i que al menor obstáculo, i aun sin él, dan con su dueño en tierra.

De aquí esa infinidad de ancianos prematuros que—víctimas de la inactividad de sus fuerzas musculares—se van arrastrando en un esfuerzo penoso hácia una disolucion i un fin anticipados.

La civilizacion, sin motivo i sin otra razon que la costumbre, dejándose llevar de su estraviado deseo hácia la inactividad i hácia el descanso, ha adoptado, de las posiciones convenientes, solamente las que mas le placen, cambiando, terjiversando i suprimiendo las que la naturaleza habia destinado a ciertos fines. Pero siendo las leyes naturales matemáticamente exactas, no puede destruirse esa exactitud, sin que se produzca un perjuicio en la salud i en la vida misma.

Concluiremos, pues, repitiendo que siem-

pre que el cuerpo no se apoye o estribe periódicamente sobre las piernas, haciéndolo sobre otro cuerpo estraño, se debilitan aquellas, encojiéndose sus músculos i nervios con insubsanable perjuicio: no dejando de producir cierta irritacion intestinal este cambio de posicion. I es ello tan evidente que hemos visto sanar, con jeneral asombro, de una disentería tenaz i crónica a un enfermo, que entre otras varias medidas hijiénicas del sistema, asumiera tambien la de una posicion mas natural i fisiolójica.

Núm. 96.

Ayuno, desayuno.

En nuestro pais casi nadie puede en el dia ayunar ni comer de viérnes. Por el contrario, todos se llaman débiles i creen que necesitan una cantidad enorme de carne para resistir esa debilidad.

Dicen que los vejetales los debilitan mas; que las frutas les lavan el estómago i que lo único que les mantiene i robustece es la asombrosa cantidad de carne que consumen.

Por otro lado que a pesar del medio robusteciente de la carne, su dijestion es mala

i necesitan algun líquido caliente para ayudarla i componer el estómago.

Hé aquí un conjunto de errores i preocupaciones que es preciso aclarar, no con la detencion que debiéramos, sino al correr de la pluma.

Los vejetales no robustecen porque no se toman puros, si no cocidos i mezclados con agua caliente, sal, grasa, aceite, vinagre, etc., etc. De modo que lo que enferma i debilita no son los vejetales, en su estado natural, sino esos agregados o aliños.

Las frutas lavan el estómago—o lo que es lo mismo, lo debilitan—cuando *se agregan* a un sistema de alimentacion cocida i cargada de líquido i cuando, ademas, de las que pueden comerse con su corteza, es arrojada ésta i con ella su parte mas dijestiva i nutridora.

La mucha carne es contraria a nuestra naturaleza, i con los agregados, modificaciones i conjunto de nuestros alimentos i bebidas—todo artificial—oríjen i aumento de debilidad: de gordura en unos, de flacura en otros, de imperfecta salud en todos; de hidropesía o tísis, de obesidad o consuncion, etc.

No nos cansaremos de repetir que la comida *seca;* mil veces mejor asada que coci-

da—i si se ha de cocer, hacerlo con una *pisca* de agua, de modo que no resulte jamas el dañoso caldo, sino una salsita espesa—con pocos aliños, agua fria i frutas, es el sistema mas sano i robusteciente.

En este supuesto dos comidas bastan: almuerzo i comida. Absolutamente nada mas si queremos no tener enfermedades, i estar sanos i robustos. A ello deben ser *acostumbrados* los niños desde pequeños.

Ya sea que se almuerce a las 10 de la mañana i se coma a las 5 de la tarde, o que se coma a las 12 M. i se haga una lijera merienda a las 7 P. M., el individuo se encontrará sano i resistente, sin esa contínua i falsa necesidad de comer a cada rato que sufren los que no quieren *simplificar* su alimentacion.

Da lástima ver a algunos tomar a cada momento sendas tasas de caldo para robustecerse, siendo que no solo no se robustecen, sino que se debilitan con esa salmuera caliente.

Echarse al estómago una inmensa cantidad de grasa, mezclada con sebo, agua caliente, sal i otros menjurjes: a eso llaman comer de viérnes i atribuyen a los inocentes vejetales el daño que ellos están mui léjos de ocasionar. Quien los coma puros i sin aliñar robustecerá su estómago i podrá—luego que

adquiera la costumbre—ayunar i privarse de la carne sin ningun inconveniente i con ventaja para su salud.

Ya en otra parte hemos hablado de lo nocivo que es desayunarse con líquidos cocidos, que bajo un robustecimiento momentáneo i aparente, debilitan el estómago i los intestinos.

Un estómago en buen estado de salud, no necesita de alimento hasta la hora del almuerzo, ni mas que dos comidas al dia.

Núm. 97.

Sudor o traspiracion nocturna.

Cubierta de poros nuestra piel o de finísimos tubitos, por ellos traspiran ciertos líquidos excedentes; cuya traspiracion creciendo con el aumento de calor que produce el ejercicio físico se condensa en copioso sudor. Este desahogo es una lei ineludible de la naturaleza.

Por mas que cierta civilizacion nos haya acostumbrado a una vida inactiva i poltrona; por mas que el hombre de letras i la señorita delicada quieran mantener su salud i su robustez sustrayéndose al ejercicio i trabajo físico; por mas abrigos en que se envuelvan i

por mas que se esquiven del aire—otro inocente calumniado—no conseguirán librarse de la sancion del constipado i sus mayores o ménos graves consecuencias, *segun* el estado mas o ménos artificiado de su sangre i de su físico.

En las personas que no sudan por medio del ejercicio corporal, la naturaleza establece alguna manera de compensacion, produciendo de noche en la cama una especie de sudor espontáneo que aunque no fortifica i endurece los músculos i nervios, como el trabajo o ejercicio físico, por lo ménos libra al individuo—especialmente en el invierno, en que la traspiracion es mas difícil, en nuestro temperamento seco—de muchos constipados i sus consecuencias.

Debe, pues, favorecerse i no evitarse la traspiracion nocturna i es mala costumbre quitarse a media noche alguna cubierta de la cama, a pretesto de la mas pequeña sofocacion—a no ser que la continuidad i abundancia de los sudores constituyan una verdadera enfermedad.

Pero de todos modos, el sudor que proviene del ejercicio natural, es el mas sano e indispensable; i su falta ocasiona enfermedades que no pueden subsanarse con ninguna medicina. Por eso es bueno *acostumbrar* a los

niños desde temprano a ejecutar algun trabajo corporal que les promueva el sudor i la traspiracion.

Núm. 98.

Lujo i gusto.

El gusto i la verdad están en el justo medio de las cosas. Así hai un lugar, un término, una línea de donde no deben pasar los adornos i la compostura femenina.

Una mujer, tratándose de adornos,—lo mismo que el almíbar—está en *punto*, cuando ellos son tales que han realzado o dado a la hermosura todo su valor i todo su atractivo; pero tambien, como aquella, si los recarga con exceso, en lugar de mejorarse, se malea i pasa de punto.

El recargo de los adornos huele a poca finura i educacion.

Todo adorno que altera las formas naturales es de mal gusto i debe eliminarse; i esta alteracion puede ser oprimiéndolas, enabultándolas o desfigurándolas; siendo imposible cambiar las leyes eternas de la naturaleza por mas que lo pretendan la moda i la costumbre.

El corsé i el calzado apretados, oprimiendo i desfigurando la morvidez del talle i del

pié: un promontorio de ropa abultando el cuerpo, i una montaña de adorno cambiando en dura i monstruosa la cabeza mas simpática, son enemigas i no protectoras de la hermosura, pues en lugar de realzarla, la rebajan.

¡Cuántas veces una cabeza femenina privada de sus exajerados adornos es mil veces mas simpática, mas atractiva i mas hermosa que cuando se ostentaba ufana con un recargo inmoderado de pelo ajeno i de exajeracion propia!

La mujer de gusto delicado i fino solo hará uso de pequeñísimos toques, no mas que para dar complemento a su hermosura; *nunca* desfigurando el modelo natural.

La cabeza es—puede decirse—la parte mas interesante del cuerpo humano. Jamas el peinado debe cambiar su configuracion, ni alterar su lineamiento, que completa ese aire de simpatía tan sensible en la mujer hermosa. No son solo los ojos, la perfilada nariz, la linda boca, los albos dientes i la graciosa barba, las únicas facciones que ejercen en el ánimo sus atractivos naturales. Quizá mas que aquellas los poseen, i en algunos casos con mas poder i mas encanto, las suaves líneas, i las hermosas formas de la cabeza femenina. Por eso afirmamos, con justicia, que los adornos que quitan a la cabeza su forma i

morvidez natural, privan a la mujer de la mitad de su hermosura.

La exajeracion de las alhajas tiene ademas otros inconvenientes. Excita la envidia; i, por consiguiente, la mala voluntad, en vez del cariño de los demas. Ocasiona suma atencion i contínuo cuidado para guardar un tesoro, que si es robado o estraviado, se pierde un capital.

Una señora que tiene veinte mil pesos en brillantes, imajínese que está perdiendo 2,000 pesos al año de intereses; i que dos o cuatro veces que asiste con ellos a una boda o sarao, le cuesta cada asistencia 500 pesos completamente perdidos, que podia emplear en beneficio de sus hijos o servidumbre, o en cualquiera otra cosa mas positiva.

Hemos dicho, la exajeracion, la profusion, porque algunas alhajas de gusto *bien colocadas* realzan la hermosura.

¿Cuánto mas hermoso i lindo es una camelia *albaplena*, puesta al lado de una simpática cabeza femenina sin otro adorno; que un costoso brillante en un dedo de la mano, i que se está mostrando en una actitud forzada?

Concluyamos, pues, que el lujo exajerado perjudica a la hermosura léjos de favorecerla, i que la sencillez i el gusto en los adornos son su complemento,

Núm. 99.

Enlace de parientes.—Cruza de razas i de semillas.

Nos dirijimos a la mujer. Nuestro libro es doméstico. En pocas palabras vamos a decirles algo que es una verdad matemática sobre la materia, para que no pierdan ocasion de inculcárselo a sus hijos, especialmente cuando atraviesen la época peligrosa de la pubertad.

La primera de las condiciones físicas para un enlace feliz, es que los consortes no tengan el mas mínimo parentesco. Miéntras mas distantes i aun de paises mas lejanos sea el uno respecto del otro, mas feliz el matrimonio i mas aventajada la descendencia.

Los enlaces de primos son desgraciadísimos.

De modo que las mamáes deben tener un cuidado mui eficaz en cortar e impedir los *camotes* o *tiemples* de sus sobrinos con sus hijas: hablarles *claro*, previniendo las cosas ántes que sucedan.

Muchas veces es incentivo para estos enlaces la *facilidad* de hacerlos con las primas i parientes, pues todo queda en casa: pero lo que queda en casa es un hospital, desgracia i arrepentimiento inútil para lo futuro. Na-

da, pues, de aficiones a las primas, porque ello es entrar en un camino funesto para los incautos i para los inocentes que vienen despues.

Lo que acabamos de decir del hombre, tiene una exacta aplicacion a los animales i a las semillas: a todos los seres *reproductores*, en una palabra.

Si los ganados i aves domésticas disminuyen de cuerpo, se vuelven raquíticos o enfermisos, *cámbiense en el acto* los reproductores o machos, de modo que jamas haya consorcio entre parientes, i verá el hacendado la enorme diferencia de la nueva cria sobre la antigua. Es palpabilísima i admirable la inmensa ventaja en robustez i lozanía de la cria que procede de reproductores lejanos —i si son de paises diversos i de climas distantes, mejor—i la que viene de parientes, tanto peor cuanto mas próximos. No ha sido otra la causa de la dejeneracion de algunas familias, de la raquitiquez i pequeñez de cuerpo del ganado vacuno i ovejuno de la costa, i de la cosecha relativamente escasa i pobre de ciertos fundos, donde no se cambian ni se cruzan las semillas con otras de tierras lejanas, sino que por pura desidia o falta de conviccion, se siembra la cosechada en la misma rejion o departamento donde se hace la sementera.

I esto es aplicable a toda clase de semillas: no solo la del trigo, sino a la de frejoles, maiz, papas, sandias, etc.

El agricultor debe cambiar sus reproductores, por lo ménos cada 3 años i algunos—como los carneros, gallos, etc.—mas a menudo. Las semillas, todos los años, para que sus cosechas sean buenas i mejoren sus ganados.

No de otra manera han conseguido los ingleses esas razas de hermosos caballos, vacas i carneros que aquí dejeneran *si dejan de cruzarse.*

Concluiremos, pues, repitiendo, para que se grabe bien en la memoria, que toda reproduccion, sin esceptuar ninguna, ya sea de seres de cualquiera especie—inclusa la humana—para que no dejenere, debe tener lugar entre reproductores no parientes i distantes entre sí: que infrinjiendo esta lei natural, la sancion—como la del pecado orijinal—recae, tambien, sobre los descendientes de tales consorcios.

Es mui sabido que mucha parte de los albinos, cretines, contrahechos, locos, estúpidos, débiles, gafos o defectuosos provienen de matrimonios consanguíneos; pudiéndose escribir sobre esta materia un libro entero, que llenaria de horror á los padres o mayores que por ignorancia o sórdido interes no impiden a toda

costa los funestísimos matrimonios entre parientes, que la naturaleza i la relijion prohiben con tan sobrada justicia, i que, en beneficio de la República, deberia prohibir tambien la lei civil.

Núm. 100.

Heridas.

(SISTEMA NATURAL.)

A los padres de un jóven herido en una pierna.

25 de junio de 1880.

Entiendo que la manera con que están curando al enfermo de la pierna *no siendo natural*, es perniciosa.

Ese apretarle tanto la herida para que salga el pus, se la irrita cada vez mas: i el meterle dentro ese canuto de goma, tampoco es natural.

Yo creo que el pus, *hasta cierto punto*, es útil i no perjudicial a la pronta curacion de la herida. Digo «hasta cierto punto,» porque comprendo que cuando el pus está *mui maduro*, o sale solo o con una *pequeña* presion—la que sea capaz de dar *por sí mismo* el enfermo; i no pasando de ese grado, si es dada por mano ajena.

No es bueno extraer todo el pus ántes que madure bien, de un modo violento, haciendo sufrir al enfermo mayor dolor que el que so-

portaria si él mismo i por su propia mano ejecutase esta operacion. En tal caso el mismo pus—permítasenos la espresion—le avisaria con cierta sensacion punzante de madurez que necesita una *pequeña* presion o ausilio para salir.

Ningun ser viviente ni habitante de los bosques, cura sus heridas con ungüentos, ni con envolturas, mecha i sedales: ni las tapan con sendos trapos para corromperlas. Ellos no tienen mas remedios que el sol i el aire, la lluvia i el agua de los rios. Estos son sus medicamentos *exteriores;* i los interiores, todos los alimentos *en su estado natural.*

Sus heridas no se gangrenan como las del hombre; i sanan de ellas con una prontitud asombrosa.

El arte es útil i conveniente en cuanto ayuda *imitando* a la naturaleza, como en las operaciones quirúrjicas, colocacion de dientes, etc.: pero no contrariándola o alterándola.

En consecuencia no lo hagan sufrir, apretándole tanto la herida. No le tengan tanto miedo al pus, que es una transformacion de que la naturaleza se vale para espulsar i renovar la parte dañada. Mantengan al enfermo con sus poros bien limpios i laben la herida con agua pura; i cuando conozcan que el pus está en estado de salir, *ayúdenlo* suave-

mente, comprimiéndolo hasta donde lo comprimiria el enfermo mismo i nada mas. La naturaleza hará lo restante.

Simplifiquen su alimentacion, hasta llegar si es posible al estado natural: Nada *cocido*, ni líquido alguno; i poquísima carne, i esa asada apénas. Muchos vejetales, uvas, miel de abeja, etc.: nada de sal.

Para mayor seguridad, que sea una parte principal de su alimento el *trigo blanco* machacado, para facilitar su deglusion, sin tostarlo ni estraerle el afrecho: i por postre una rica miel de abejas. El trigo—con que se mantienen todas las aves del cielo—es el alimento mas inocente i nutritivo; i tiene la ventaja de producir una sangre pura, no irritable, i de no llenar de líquidos al que no puede exonerarse de ellos por el ejercicio.

La antigua costumbre de comerlo todo cocido i transformado por la accion disolvente del fuego, será causa de que choque a la preocupacion si les digo que así como la papa cruda, puesta sobre una quemadura, la desirrita, comida *en su tiempo*—desde fines de octubre hasta fines de abril—con su corteza, desirrita el estómago i es un alimento el mas sano, produciendo una sangre pura.

Siguiendo estos principios no teman la gangrena i la herida sanará pronto.

Núm. 101.

Nueve cosas dañosas a la salud.

1.ª Todos los líquidos que se toman *sin tener sed;* i peor si son cocidos o mezclados con otras sustancias.

2.ª Todo lo que contiene *fermento*, sean líquidos como los licores o sólidos, como el pan frances, etc.

3.ª La sal.

4.ª El cigarro, la pipa: sobre todo *si se traga* el humo.

5.ª El azúcar i todo lo que se confecciona con ella.

6.ª El uso del sistema animal puro, en ausencia de los vejetales.

7.ª La ausencia de todo ejercicio físico.

8.ª La supresion del baño frio en verano, o de las abluciones jenerales en todo tiempo, para mantener los poros transpiradores desahogados i limpios.

9.ª El trastorno completo de la lei natural, no solo en las horas de acostarse i de levantarse: sino tambien por las exajeraciones viciosas que son su consecuencia.

Nota.—Esto deben aprenderlo de memoria los niños.

Núm. 102.

Dependiente, mayordomo i llavera.

¿Sabe usted cuántas son cinco? pregunba una señora a una ama de llaves que iba a tomar a su servicio. La mujer contestó inocentemente.—No sé la *numeracion* señora.—Pues yo le enseñaré cuantas son cinco. «*Peso* i *medida*, *cuenta* i *razon*, i *la verdad*» encima; son cinco cosas que usted no debe olvidar i que encargamos no olvidar tampoco a todo aquel que tiene a su cargo intereses ajenos.

Núm. 103.

Vinagre i limon.

El vinagre es un líquido doblemente dañoso i nocivo para la salud, pues tiene *dos* fermentaciones o descomposiciones. Algunos jóvenes que lo han usado para enflaquecerse i perder los colores del rostro—en vez de dejar la *sal* i la mucha carne, etc.—han perdido no solo el color i la gordura, sino la salud i la vida. Es el vinagre i la sal, lo que hace tan dañosas las ensaladas i los vejetales, que son tan sanos i saludables cuando se comen solos i puros, i no mezclados con aceite i otros aliños artificiales.

El limon es un aliño *natural* i, en consecuencia, perfectamente sano, i en cuanto a gusto *superior* al vinagre. Es, pues una barbaridad imperdonable usar el vinagre, pudiendo hacer uso del limon.

Siempre que se use el limon ráspesele la comida con el ágrio, pues el jugo *solo* no es tan natural o sano como junto con su comida.

En todas las casas debe haber una mata de limon, como de tomate frances, Ello es mui fácil, injertando una de naranjo, que en ninguna casa deja de haber: i puede injertarse de parche en octubre, noviembre i diciembre. Así se tiene *luego* limones.

Núm. 104.

Encuadernacion doméstica.

Antes por falta de conocimiento que de voluntad, suelen las mamáes tolerar que los niños anden con sus libros de lectura de la clase del todo deshojados o descuadernados, aprovechando ménos i aumentando mas el gasto de sus estudios.

Hai una manera mui sencilla i facilísima de remediar esa falta; para lo cual no se requiere ningun otro instrumento ni máquina sino un poco de dilijencia i de actividad.

Al librito o cuaderno—sea nuevo o sea viejo—que se va a empastar o encuadernar, con un punzon se le abre 1.° tres agujeros paralelos, *al traves* i a 7 milímetros del lomo, de modo que ejecutados formen de todo el largo del cuaderno cuatro espacios iguales; 2.° En seguida se pasa por esos agujeritos—*adelgazando* la punta—tres tiras de hiladillo de 15 centímetros de largo cada una, i untándoles *al medio* un poquito de goma; 3.° Puestas aquellas en los agujeros, se cortan dos tapitas de carton i se colocan *debajo* de las huinchas i bien ajustadas a ellas; 4.° Esa parte sobrante de las huinchas con goma se pega bien *sobre* el carton, por ambos lados; 5.° En seguida se forma con un papel blanco o de color bien engomado *toda* la tapa i lomo del librito; 6.° Se le hace el ribete, doblando el sobrante *debajo* de las tapas i ocultando este doblez con otro papel pegado por su reves; 7.° Para facilitar el doblez o dobladillo, ántes de hacerlo, se le da con la tijera en las dos esquinas esteriores un corte angular al papel de sobretapa, i se pega; i 8.° Se carga el libro con un objeto pesado por uno o dos dias, hasta que se seque bien.

Así pueden hacerse en el campo los libros para listas de peones i otros accidentales.

Núm. 105.

Disminucion de la vista.—Anteojos.

(SISTEMA NATURAL.)

La infraccion de la lei de la naturaleza que ha creado la luz del sol i de la luna para examinar i ver los objetos, es lo que por una justísima sancion nos priva de la vista natural.

Pretende el hombre con el arte llenar este vacío, haciendo uso de otro artificio óptico—los anteojos i vidrios de aumento—i si por un lado consigue aclarar momentáneamente su vista, por el otro, con este nuevo artificio, acelera la carrera de su destruccion.

Cuando el arte, sustrayendo al infractor del cumplimiento de la lei natural, pretende curarlo sin el concurso de sus preceptos, solo consigue, si a veces puede prodigarle un pasajero alivio, dárselo a su propia costa, ahondando mas la sima de su desgracia i de su mal.

Es un dinero tomado a usura, pero a una usura destructora.

La costumbre inveterada de examinar los objetos i de leer con la luz artificial de la llama, ocasiona la disminucion de la vista.

I ¿cómo remediaremos este mal? ¿Con otra infraccion de la lei natural, usando anteojos,

que *al mismo tiempo* que nos aumenten los objetos nos destruyan la facultad de ver?

La prueba evidente de esta verdad es que pasado un lapso de tiempo—mas o ménos largo, segun la situacion artificiada del paciente—debilitada mas la vista, no bastan ya los primeros anteojos i es preciso ir aumentando por grados la fuerza de sus vidrios, para que puedan servir a su objeto. Cuando se han repasado todos sus grados, el arte se declara impotente i el ojo falsificado sufre de lleno el castigo de su infraccion, sumiéndose en el abismo de una noche perpetua.....

Esta teoría, que consideramos verdadera, nos obligó a abandonar los anteojos que hacia tiempo usábamos i cuando ya el número 2.° se nos hacia insuficiente.

Abandonar los anteojos i no volver a leer jamas con luz artificial, fueron las dos medidas salvadoras que a un mismo tiempo pusimos en práctica.

De noche no volvimos a leer jamas: de dia —como no usábamos ya anteojos—no podíamos, tampoco, leer: de modo que para saber lo que nos era indispensable, teníamos que valernos de ausilio ajeno.

En esta absoluta privacion pasamos *un año*, al fin del cual, ya podíamos aunque con dificultad entender una letra clara: pero la vista,

al favor *de la estricta observancia* de la lei natural, fué volviendo de un modo sensible; i despues de tres años de abstencion ya leíamos fácil i correctamente toda clase de caractéres. El infractor no solo habia evitado el castigo, sino obtenido un premio por el constante i fiel cumplimiento de la lei.

Este fenómeno se ha realizado ya en otras personas, a quienes en lugar de decirles que tomen nuevos i mas poderosos vidrios, les hemos aconsejado *no leer mas de noche*, i no leer mas de dia *con anteojos*, teniendo un par de años de paciencia, *hasta que puedan leer sin ellos.*

El resultado ha sido favorable; i los que habian perdido su vista manifiestan hoi los antiguos anteojos como un trofeo que confirma la verdad del principio natural, i creemos que en cualquiera época será favorable esta práctica, pues, si por *lo avanzado* de la destruccion ya no puede producir todo su efecto, siempre mejorará la situacion del paciente, restituido a la lei natural que en hora aciaga abandonara.

Num. 106.

La chicha.

Esta bebida que tanto saborea la jente de nuestro pueblo, es un licor mui poco conveniente para conservar un físico robusto i una salud cumplida.

Tiénese al respecto ideas bien equivocadas. Créese que la chicha es un licor que componiendo el estómago, produce la robustez en la jente débil i hace engordar a los flacos.

Todas estas, i otras muchas mas forman un cúmulo de preocupaciones i de errores hijiénicos que ocasionan funestísimos resultados i son parte a producir esa dejeneracion o debilitacion jeneral que lamentamos i que hacemos esfuerzos para evitar.

Examinado este licor a la luz esclusiva e infalible del sistema natural, resulta mucho mas nocivo que el chacolí i vinos que no tienen cocido.

La chicha *dista* mas del producto natural, que es la uva, pues ademas de estar privada de su túnica o corteza, liquidada i fermentada esta ha sido modificada i sometida a la accion del fuego, lo que no ha sucedido con el chacolí, cerveza i demas vinos no cocidos.

Estando, pues, mas artificiada, es mas nociva que los otros vinos, ménos lejanos de la naturaleza.

No es por eso de extrañar los funestos efectos que produce en el pueblo esta fatal bebida.

Ella, aumentando la bílis i entorpeciendo las funciones del hígado, acalorando la sangre i estimulando los malos instintos, empuja al crímen i a la discordia a sus estúpidos e inconcientes adoradores.

Pero si estos efectos produce en jente de poca educacion ¿cuáles producirá un baso de chicha en manos de una niña delicada, que lo tóma a pretesto de salud, para engordar, para componer el estómago, i para otras inepcias imajinarias.....

En Europa a nadie se le ocurre, ni puede ocurrírsele fabricar semejante rarísimo licor, porque seria una aberracion inconcebible.

Concluyamos, pues, que el uso de la chicha es una de las malas prácticas de nuestros paisanos, que debiera suprimirse i aun prohibirse, en atencion a los males que ocasiona a la salud física i a la índole del pueblo.

Solo la poderosa fuerza de nuestro robustecedor temperamento, puede formar estómagos que resistan i dijeran este brevaje malsano que solo puede agradar a paladares mui burdos i poco delicados.

La gordura que se adquiere bebiendo licores, vino, cerveza, etc., ni es robustez, ni es salud, sino verdadera debilitacion i estado enfermizo o propenso a las enfermedades endémicas, i poco resistentes a los constipados, que en la jente cuyo físico está *artificiado*, se convierten entífus, pulmonía, membrana i otros males funestos e incurables: i cuyos efectos es imposible evitar, sin remover o suprimir la *causa o causas* que los producen. Miéntras que en la jente que no está artificiada, que no echa a su cuerpo líquidos *excedentes* en forma de caldos, licores, comidas aguadas, etc. los constipados *no pasan* de simples constipados ni dejeneran en otras enfermedades mortales.

TERCERA PARTE.

Vamos a tratar aquí de dar a la dueño de casa un repertorio de los guisos o confecciones mas fáciles i al mismo tiempo mas gratos al paladar apropiados a las producciones i clima nacional.

Cuando aun no teníamos las ideas hijiénicas que *la necesidad* i la aficion han desarrollado en nosotros mas tarde, un estranjero—querido amigo nuestro—hombre de gusto i mui aficionado a la buena mesa, nos dió, conociéndolas prácticamente, la mayor parte de las confecciones que hoi publicamos. A ellas hemos añadido otras, resultando algo que las familias pueden adoptar como practicamente superior a lo que en la materia poseemos actualmente.

Mas al hablar de guisos i confecciones nos perdonarán nuestras lectoras—por ser para nosotros una verdad hijiénica de la mas alta

importancia—volvamos a inculcar en la necesidad de eliminar *en cuanto sea posible* todo líquido, de lo que se toma como comida o como alimento.

Esta agregacion de líquidos a la comida, ya lo llamemos caldo, sopa, etc., es perniciosísima a la salud i a la vida misma, porque *disfrazada* el agua en forma de alimento tomamos sin tener el sentimiento de la *sed* una cantidad de líquido *excesivo;* por consiguiente perjudicialísimo a la salud.

Si en este sentido analizásemos todo lo que introducimos al estómago i fuésemos separando todo lo que conteniendo agua, hemos sin embargo tomado sin necesitarla; o lo que es lo mismo, sin que la sed nos la exijiera, i que ha entrado a él no con la franqueza i verdad con que se presenta la honradez, sino ocultando su verdadera fisonomía i vistiéndose de un traje diverso, como lo haria un malhechor para introducirse en recinto vedado, veríamos que la cantidad de agua que consumimos en la forma engañosa de alimento, seria *excesiva* para apagar la sed mas rabiosa, la producida por los ardores de los arenosos desiertos del Norte!

¿Cómo no nos causa asombro la cantidad inmensa, excesiva i por consiguiente perju-

dicial de líquido excedente que en el dia se consume en forma de caldo, de café, de té, de vinos, licores i bebidas, de alimentos *cocidos* o preparados con agua, i de los que—si se separase esta en su estado natural—no la alcanzaríamos a beber de ninguna manera, no esperimentando *la sed necesaria* para ello.....?

Concluyamos, pues, afirmando que la mitad, por lo ménos, de las enfermedades que nos aquejan no reconocen otro oríjen que ese exceso monstruoso de líquido inútil, del que abusamos consumiéndolo sin esperimentar la sed, que *es el único* sentimiento que nos debe impulsar a beberlo.

Pero si compadecemos al hombre vicioso que, conociendo el resultado, dá, sin embargo, pábulo a su pasion, nos mortifica mas el contemplar que no por vicio sino por una costumbre inconciente, la inmensa jeneralidad se entregue al mismo abuso, esperimentando los funestísimos males que son su consecuencia, i atribuyéndolos a causas diversas, que están mui léjos de ser la realidad.

Núm. 107.

A la señora de casa.

Los buenos guisos que vamos a dar, son buenos para saberlos i para no ignorar su confeccion en dias no comunes—como cuando haya jente de fuera o en los dias de fiesta o domingos—pero no para consumirlos dia a dia, acostumbrándose a una comida aliñada i artificial, cuyos efectos nocivos se harán sentir no mui tarde.

Téngase mui presente que para que la vida sea larga, el mantel ha de ser corto, i que la vida se acorta a medida que el mantel se alarga.

I esto es mucho mas aplicable a la juventud, para quien la comida aliñada le ocasiona un doble mal, no solo deteriorando su salud, sino *dejenerando* su físico i exacervando sus instintos.

No colocamos aquí los guisos mui sabidos, porque seria un trabajo inútil, desde que no hai nadie que ignore la manera de prepararlos.

Se incluyen aquellos que no son tan conocidos i que, sin embargo, son sencillos, poco costosos, fáciles para ejecutar i ménos dañosos que los del pais; en los cuales se

emplean mas vejetales i ménos carne que los que usamos.

Hai, sin embargo, que tener mui presente que, para que un guiso *nuevo* agrade, se necesitan algunas condiciones.

1.ª Que sea hecho exacta i *estrictamente* conforme a la receta, sin hacer composiciones de cabeza i de propio antojo; porque resulta siempre algo de mal gusto—por ejemplo, si al puchero se le suprime el perejil o a la alcachofa la *pisca* de ajo que lleva cada una—pues sus combinaciones son el resultado de muchos siglos de esperiencia.

2.ª Que aun cuando al principio no agrade—como cuando por primera vez se toman los frejoles sin botarles el agua—es preciso repetirlo hasta que la familia se *acostumbre* a ello. La costumbre es necesaria para lo bueno i para lo malo.

3.ª Entra tambien en la costumbre, la memoria; porque de nada sirve que un guiso sea mui bueno i agrade mucho, si, por falta de costumbre se les olvida hacerlo i nadie se acuerda de *pedirlo:* lo que hemos procurado remediar con la siguiente.

Núm. 108.

Lista de guisos para fijarla en la cocina.

Decíamos que *la falta de memoria* es uno de los inconvenientes graves para poner en práctica la reforma o confeccion de guisos de que no hai costumbre, pues no se hace memoria sino de lo que se conoce i se ve todos los dias: i se contentan con tomarlos una vez o dos; despues se olvidan i nadie se acuerda de mandarlos hacer.

Vamos, pues, a proponer la manera mas eficaz de remediar este mal, consiguiendo con ella que la cocinera, sin preguntar ni molestar a la señora, sepa por algunas semanas i aun meses, cuales son los guisos nuevos que debe hacer para cada dia. La señora solo tendrá el trabajo de dar cada mes o dos la siguiente facilísima lista, que formará en vista del último cuadro, que le dirá los productos que hai el dia que la forme i en el índice alfabético respectivo el guiso que con ese producto puede formar.

Por ejemplo: supongamos que da la lista al principiar el mes de junio.

Toma el libro i rejistra en el último cuadro el mes de junio, i en el primer domingo

de este mes, vé que hai zanahorias, callampas, salsifí, lechuga, pencas, rábanos, etc:—hai muchas otras cosas, pero nos contraeremos a estas, porque son mas conocidas. Vé despues el índice alfabético i como se guisan aquellos bersas.

En seguida forma su lista i la fija en la cocina, para que la cocinera se guie por ella, hasta que se la cambien por otra.

Vamos a dar un ejemplo—previniendo que en la lista no van los guisos usuales que la cocinera tiene la costumbre de hacer, solo van aquellos que no tienen presente, ni ella, ni la señora ni nadie, porque no tienen la costumbre de tomarlos.

Damos la siguiente lista como una muestra de la que deberá formarse en cada estacion, para ponerla en la cocina clavada con un alfiler.

La cocinera o la llavera vé, sin mas trabajo que levantar la vista, los guisos que tiene que hacer al otro dia, i se prepara para ello comprando las verduras i componentes el dia anterior; i va repitiendo la lista hasta que cambie la estacion i le den otra nueva.

Hé aquí el modelo:

Lista de guisos pará la Marta.

JUNIO 15 DE 1880.

DOMINGO.....	Sopa de arroz, a la milanesa. Guiso de callampas. Ensalada de zanahorias.
LUNES.....	Sopa de verduras. Papas a la Maïstre d'hotel. Ensalada de lechugas.
MARTES.....	Sopa a la romana. Guiso de col. Ensalada de rábanos grandes con su corteza.
MIERCOLES.....	Sopa seca italiana. Frejoles—sin botarles el agua. Ensalada de betarraga asada.
JUEVES.....	Sopa puré. Empanaditas de acelgas. Ensalada de achicoria.
VIERNES.....	Sopa Julien. Lentejas—sin botarles el agua. Ensalada de repollo.
SABADO.....	Sopa de garbanzo. Guiso de coliflor. Ensalada de pencas.

NOTA.—En esta lista se estampará tambien el *número* del guiso, para que teniendo la cocinera el libro, pueda—sin molestar a la señora—buscarlo *por sí misma* i ver como se confecciona el que debe hacer para ese dia.

Hemos estampado en esta lista muchos guisos de verduras, para que las señoras no se disculpen diciendo que consumen tanta carne porque no hai vejetales que comer en este tiempo de invierno.

Puede, pues, hacerse la lista mucho mas sencilla, poniendo un solo guiso nuevo en cada dia de la semana i los guisos que correspondan a los productos de cada estacion. De modo que lo primero es ver que verdura, grano o producto hai en la estacion en que se va a hacer la lista, en el último cuadro de los 12 meses: en seguida buscar el guiso correspondiente, i luego formar la lista con el número del guiso.

Lo principal es fijarle la lista a la cocinera en *la misma* cocina, para qué no tenga el trabajo de recordar que guiso se va a hacer ni la cocinera ni la llavera ni la señora, sino el dia anterior ver la lista. Esto es práctico i poco trabajoso, i no se comprende su ventaja hasta que no se ejecuta.

No cuesta nada formar una lista que no se desclava de la cocina hasta los dos o tres meses en que se pone otra, i que tanto trabajo i advertencias economiza a todas.

Num. 109.

Lista de guisos de la mesa.

Ademas de la lista de guisos o memorandum para recuerdo, i para evitar que las cocineras que no son mui advertidas no hagan un mismo guiso todos los dias de la semana, sino que vayan variándolos constantemente sin mas que mirar la lista que está clavada en la pared, hai que hacer otra lista, que llamaremos de la mesa, a diferencia de la otra que se llamará *de la cocina.*

Siempre que la comida pase de cinco platos i haya quien *no sepa* los demas guisos que hai, debe ponerse una lista con letras grandes i visibles de los que van a servirse; para que cada uno sepa a qué atenerse, i si tiene costumbre de comer tres cosas, por ejemplo, pueda comer lo que mas le agrade i no se esponga a dejar de comer lo que quisiera, o a comer lo que—si de ello hubiera tenido conocimiento por la lista—no quisiera haber comido.

En hacerlo así se manifiesta atencion i educacion. I el cuidado de hacer i de poner esta lista *de la mesa* corresponde a la llavera, si la hai, i sino a la semanera.

Suponemos que esta lista no será necesaria

sino los domingos o dias estraordinarios, pues ya hemos manifestado lo perjudicial que es a la salud, robustez i moralidad de los jóvenes i familia esa profusion inconciente de la mesa, nada mas que porque hai dinero i muchas veces sin haberlo, multiplicando postres i dulces para multiplicar enfermedades.

Núm. 110.

Puchero (1) el mas sabroso.

1.° *Fuego moderado.* Nunca a borbotones (como lo hacen nuestras cocineras) sino con un hervor *suave* i parejo; sin avivar demasiado el fuego, pues con la mucha cantidad de leña,

(1) Téngase presente que el mejor caldo es dañosísimo a la salud, como lo son todos los alimentos cocidos con agua; tanto mas insalubres cuanto sean cocidos con mayor cantidad de ella: porque introducen al cuerpo un líquido *de mas;* lo que no sucede con las cosas asadas o en su estado natural. La costumbre de tomar caldo i sopa *aguada* es fatal a la salud; i solo se ponen aquí estas recetas como comparativamente mejores que nuestro atrasado modo de cocinar. Ya que se hace puchero o sopa, háganse con *mui poco* caldo, con una especie de salsa espesa i prefiéranse las secas.

Este es puro consejo hijiénico: no pertenece a la cocinería, i lo aprovecharán los que prefieran la salud a la sopa, al caldo i al puchero.

hacen hervir a borbotones el puchero i saca mal sabor.

2.° Se pone la holla a hervir a las 12 M., para comer a las 5 P. M., con la carne en agua fria i no caliente.

3.° Se lava o limpia la carne toda *en un* pedazo, pero sin desaguarla, que *es una costumbre bárbara.*

4.° Al trozo mayor (i no a otro) se le hace un tajo hondo i se pone dentro un solo diente de ajo con su hollejo para *toda* la olla.

5.° Siempre se pone a cocer la carne en agua fria i no caliente, porque sale negruzca i el caldo feo.

6.° A las 3 P. M. se le echa dentro un ramito o *ramillete* de ápio i perejil con una hoja de laurel en medio, si la hai.

7.° Cuando principia a hervir de nuevo, se espuma i se sala. Nunca se sala ántes de espumarlo.

8.° A las 4 P. M. se *separa* el caldo para la sopa i se bota el ramo.

9.° Al caldo de la sopa, que ha de ser poco, se le pone otro ramito o *ramillete* de perejil *solo.*—Este caldo *no debe hervir mas*, pero queda cerca del calor para que no se enfrie.

10.° A las $4\frac{3}{4}$ P. M. (es decir un cuarto de hora, poco mas o ménos, ántes de las mesa), se pone *de nuevo* a hervir el caldo.

11.° Cuando está hirviendo, se le pone dentro el fideo que solo debe hervir i estar 15 minutos los gruesos i 10 minutos los delgados.—El queso nunca se pone en la cocina, sino a cada uno en su plato, despues de servido en la mesa.—Las cocineras de aquí hierven el fideo demasiado tiempo dejándolo hinchado, recocido i hecho pedazos.—El fideo debe ser *blanco* de los que llaman *fideos italianos* i jamas amarillos. Se piden fideos italianos i ya saben los vendedores que les piden de los blancos.

Para dar aun mejor gusto al caldo de la sopa se *suasa* un brote de cebolla con parte de cabeza, i en seguida se pela i se echa al caldo. Cuando se lleva la sopa se saca i se bota, lo mismo que el diente de ajo: jamas deben ir a la mesa, son solo para el gusto.

Núm. 111.

Sopa comun de fideos; es decir, fideos i caldo.

1.° Separado el caldo a las 4 P. M.

2.° Se debe poner dentro el fideo cuando ya vayan a sentarse a la mesa i deben hervir solo lo necesario; tanteando el tiempo segun el grueso del fideo para que quede tierno i no se pase.

3.° En invierno se come solo, naturalmente fideo i caldo (sin cebolla) solo con queso rayado.

4.° En tiempo de tomates se aliña con la salsa de tomate i queso rayado i se aliña despues de haberlo sacado del caldo en seco, i se lleva en el acto a la mesa.

La salsa para aliñarla es la del lomo con tomate.

Núm. 112.

Tallos.—Excelente guiso i mui saludable.

Setiembre 1.°

Se guisa—poco mas o ménos—como la alcachofa.

1.° Se cortan en trocitos pequeños i partidos por la mitad dentro de la cacerola.

2.° Se les agrega un diente de ajo, bastante perejil picado, un poquito de pimienta molida i encima un pedazo de mantequilla o manteca. Todo crudo i sin agua.

3.° Se tapa i se pone al fuego lento.

4.° Poco ántes de cocerse, se le agrega un *poco* de caldo para que no se peguen: i se hace en ménos de una hora; i que quede con jugo.

Núm. 113.

Guiso de alcachofa.

1.° Se sancochan en poca agua i sal i se separan las tortas llenándolas con la comida que se raspa de las hojas.

2.° Se pasan por un batido de uno o dos huevos con clara, leche i mui poquitita harina. Una vez pasadas.

3.° Se frien en manteca.

4.° Se hace una salsa, friendo un poquito de harina en mantequilla i aclarándola con leche. Si se quiere, se le pone a esta salsa dos clavos de olor.

5.° Al llevarlas a la mesa se les echa encima la salsa.

Núm. 114.

La mejor alcachofa asada.

Octubre 15.

1.° Se les quita algunas hojas del asiento. Se les corta el palo o pezon i el cogollo de las hojas.

2.° Se dan vuelta boca abajo i se golpean fuerte sobre el mármol hasta que se abran bien, para ponerles dentro la siguiente composicion:

3.° Un poco de pan *duro* rayado—i mas sano harina cruda—dos dientes de ajo deshechos o machacados, bastante perejil picado i mantequilla se hierve, i una vez hervido.

4.° Se rellenan las alcachofas con esto i se ponen al horno o en brasas sobre una parrilla; teniendo cuidado de que no se quemen o tuesten demasiado.

Cuando está vieja se le saca la flor, pero ya *no es* tan sabrosa.

Núm. 115.

Sopa de col de invierno i primavera.

1.° A las 3 P. M. se le pone al puchero un pedazo de jamon o salchicha.

2.° A las 4 P. M. que se separa el caldo (es decir *una hora* ántes de comer) se le echa dentro a *un tiempo* col picada *bastante*, un poco ménos de *chicoré* i otro poco *ménos de ápio* i un pedazo de cebolla con *un* diente de ajo; *todo* picado i un pedazo de tocino machacado en un mortero.

3.° Se le agrega un pedacito de cáscara de queso, sacándola al tiempo de llevarla a la mesa.

Núm. 116.

Sopa Puré de frejoles, garbanzos, lentejas arvejas i habas.

Esta sopa regularmente se hace en invierno.

1.° A las 12 M. se echan a cocer los frejoles. Los garbanzos, las habas i arvejas secas ántes: la lenteja despues un poco.

2.° Cuando ya estén hinchaditas no cocidas del todo se les pone dentro sal, *harto* perejil i ménos ápio picado, *un solo* diente de ajo i bastante aceite. Si se han secado se les pone agua caliente i si no, no.

3.° Se siguen hirviendo i *media* hora ántes de comer se les echa caldo *puro*, hasta dejarlos como un ulpito *claro:* i se *cuelan.*

4.° Cuando se pida la comida se pone la sarten al fuego con mantequilla o manteca i se frien unos cuantos pedazos de pan durito o frio—como siete pedacitos para cada persona—del porte de una frutilla chica: dejándolos bien doraditos.

5.° Puesto el pan frito en la fuente se le echa el puré encima i se lleva *en el acto* a la mesa.

Para el puré de garbanzos, es mejor echar a remojar éstos el dia anterior en agua tibia

con poca sal, i a las 12 M. del dia siguiente se cuecen en la misma agua; 2.° A las *dos* P. M. se hace lo que dice el núm. 3.° i siguiente.—Lo mismo las habas i arvejas viejas o secas. Las lentejas se cuecen en el mismo dia sin botarles el agua.—Este puré es un excelente i variado potaje. El de garbanzos es riquísimo.

Núm. 117.

Sopa de fideos improvisados, llamados Tagliollini.

1.° Se bate un huevo con clara i se le añade un poco de harina i sal, i luego agua poco a poco, hasta formar una masa de todo esto

2.° Se estiende esta masa con el ulero, hasta dejarla lo mas delgada que se pueda.

3.° Se corta o divide la masa en cintitas angostas, i despues de cortadas se ponen a secar en un cordel. Para cortarlas con mas facilidad, cuando la masa esté bien oreada, se envuelve toda formando un solo rollo i se va cortando todo en cintitas por una punta: cada torterita de esas se desenrolla i sale una cinta larga, que se pone a secar.

4.° Se ponen en el caldo ocho o diez mi-

nutos ántes de llevar la fuente a la mesa. Siempre en un hervor moderado. Pueden exijir un poquito mas o ménos: pero el tino está en tenerlos *solo* el tiempo suficiente para que se cuezan; porque un momento mas se hinchan i ponen malos

5.° Se les pone queso rayado encima, sobre cada plato servido.

Repetiremos siempre que esta sopa (como todas) se pasa sino se sirve en el *acto* que llega a la mesa.

Num. 118.

Sopa de frejoles viejos.

1.° Se cuecen los frejoles, sin botarles la primera agua.

2.° Se sacan i se pelan; dejando aparte esa agua o caldo del frejol.

3.° Se tiene ya en un tiesto de barro aceite con un diente de ajo: hirviendo *poco*.

4.° En este tiesto se frien los frejoles.

5.° En seguida se echan dentro de su primera agua que se les separó i se les agrega (si fuese necesario) un poco de caldo de pura carne: i tambien se les pone junto con el caldo bastante ápio i ménos perejil, todo picado.

6.° Cuando han hervido algun tiempo, se les pone uno o dos rollos de fideos *gruesos:* siendo esto pocos minutos ántes de servir la sopa.

7.° Sigue todo hirviendo hasta traerlo a la mesa.

Num. 119.

Sopa Julien.

1.° Se pica zanahoria i papa, en trocitos delgaditos, angostitos i largos—como de 4 centímetros—se les agrega perejil i ápio (miéntras mas amarillo, mejor) picados. El ápio se pica grueso.

2.° A las 4 P. M. se pone a hervir en el caldo que debe separarse para la sopa, segun el núm. 8.° del artículo *Puchero.* (Sin queso.)

Núm. 120.

Sopa de garbanza (i no garbanzo.)

1.° Se ponen a remojar desde el dia anterior en agua tibia con poca sal.

2.° A las 12 P. M. del dia siguiente se ponen a hervir en la misma agua. Pero para eso se sacan primero los garbanzos, i se pone su

agua misma al fuego, i cuando esté ya caliente, se vuelven a poner dentro. Cuando han hervido algunas horas, si les falta caldo, se les agrega del puchero. Hecho esto

3.° A las 4 P. M. se les echa aceite (como una copita por cada tres personas), un diente de ajo con hollejo bastante; como un puñado de perejil picado; i continúa todo hirviendo, siempre moderadamente, hasta unos ocho minutos ántes de la comida; i entónces

4.° Se les hecha dentro los fideos llamados cintas, para que hiervan de seis a ocho minutos i no mas.

Núm. 121.

Sopa a la Romana.

1.° A las 4 P. M. se saca del puchero o se separa el caldo para la sopa: i separado

2.° Se le echan i revuelven dos huevos batidos con clara; los cuales huevos tienen como 8 gotas (i no mas ni ménos: es decir, cuatro gotas por cada huevo) de limon.

3.° Revuelto bien el caldo con estos huevos continúa en un hervor *mui* suave; o mas bien solo caliente.

4.° *Se tienen hechas* tostaditas de pan

frances duro, las cuales se colocan en la fuente; i

5.° Al tiempo de pedir la sopa, se vácia el anterior caldo sobre la fuente i se lleva: de modo que las tostadas solo estén en el caldo el tiempo que el sirviente emplea en llegar a la mesa.

Núm. 122.

Sopa Milleinfante.

1.° A las cuatro P. M. separado el caldo del puchero se hace lo siguiente:

2.° Se baten dos o mas huevos en la misma sopera: se les agrega queso rayado, perejil picado menudito i una cucharada chica de harina cruda.

3.° Se bate todo mui bien. Una vez todo batido.

4.° Se va echando por cucharadas en el caldo—*hirviendo bien en el fuego.*

En el acto que se acaban de echar, se vácian en la fuente i a la mesa. Por lo que esta operacion no se ha de hacer sino despues de las $4\frac{3}{4}$ P. M.

Núm. 123.

Sopa Vermicelli de Vijilia.

1.° Fideo grueso (para que no se pegue) se sancocha mui poco, que no alcance a cocerse, con sal.

2.° Se tiene caliente en la sarten aceite con un diente de ajo: cuando está dorado e hirviendo el aceite;

3.° Se sigue o se frie el fideo, con perejil picado, menudito i una anchova seca i desmenuzada.

En sarten se hace la sopa seca; i algunos la doran. Se pide el fideo (siempre a la italiana, *blanco*) del llamado *Vermicelli*.

Núm. 124.

Sopa a la Cazadora.

1.° Se cuece el fideo delgado en poca agua i sal, pero no cocido del todo, sino sancochado.

2.° Luego se saca, se estruja entre dos platos i se echa a la sarten con un pedazo de mantequilla cruda encima i un diente de ajo (si se quiere). Una vez cocido se pone en la fuente con queso rayado por encima, i a la mesa.

Núm. 125.

Sopa de pan improvisada.

1.° Se hace hervir en una cacerola agua, mantequilla, cebolla i perejil picados. Todo a un tiempo.

2.° Se bate un huevo con clara i se le hecha dentro. Al momento

3.° Se saca todo i se echa en la fuente encima de tostadas de pan frances duro, preparadas de antemano. Esto se hace en media hora.

Núm. 126.

Sopa excelente de arroz con arvejas.

1.° Se cuecen las arvejas sin sal en poca agua i se sacan solo sancochadas—i si son garbanzos, lo mismo.

2.° Se pone en una olla mantequilla, cebolla, un diente de ajo i harina cruda, poca. Cuando esté todo dorado ya i frito.

3.° Se le agrega caldo i luego el arroz (de la carolina) crudo, al que se le va agregando caldo, poco a poco. Cuando esté sancochado

4.° Se le agrega la arveja de arriba número 1.°, i se le sigue añadiendo caldo hasta

que esté en punto. Siempre poco caldo, porque ha de quedar espesa i el arroz *entero* —jamás desecho o recocido, que es defecto de nuestras cocineras.

5.° Cuando esté en punto se vácia a la fuente i entónces

6.° Se le pone queso rayado i a la mesa.

Si se quiere hacerla con jamon, se pica el jamon i se frie como en el número 2.° con la harina i ajo, todo junto. Poca mantequilla. La arveja puede tenerse sancochada de antemano. El queso se pone en la mesa a voluntad de cada uno. Si se quiere como Puré—se muele la arveja ya cocida, se cuela i se mezcla al arroz, cuando esté ya medio cocido i solo machacado.

Si esta sopa se hace de zapallo o calabaza, se cortan en pequeños pedazos i se cuecen a un tiempo i juntos con el arroz.

Puede tambien hacerse de frejoles granados o secos i demas granos, pero entónces es preciso *sancocharlos* separadamente como en el número 1.°

En el invierno i primavera se hace esta sopa de garbanzas, sancochándola ántes de juntarla al arroz; i es riquísima.

Núm. 127.

Sopa o pástel de macarrones.

1.° Se sancochan fideos de cintas—anchos —en agua hirviendo, 8 minutos mas o ménos. Siempre fideos *blancos* i no amarillos. Una vez sancochados

2.° Se frien en aceite a un tiempo con un solo diente de ajo, cebolla, perejil i ápio picados. Al echar los fideos al aceite éste debe estar hirviendo, i dorado ya el ajo, cebolla, perejil i ápio, que se están friendo un ratito ántes.

3.° Se saca todo junto i se revuelve con tomate que primero se ha soasado, despues pelado i en seguida colado. Para esto se ponen los tomates sobre brasas i se soasan dándoles vueltas, en seguida se les saca el pellejo u hollejo que sale con facilidad, i luego se cuelan.

4.° Se hace un pebre de papas que cuando está *caliente* se amasa con mantequilla i leche i se le pone encima al pastel. En seguida

5.° Se pone en el horno i se dora. Los fideos deben estar *secos* ántes de freirlos.

Núm. 128.

Sopa seca italiana. (1)

1.° Se sancocha el fideo con poca agua i sal.

2.° Se saca i se enjuga i exprime bien poniéndolo sobre un cedazo.

3.° Se pone *aparte* el agua donde se ha cocido el fideo.

4.° Se vuelve a echar el fideo a la misma olla—que está ya seca—con un pedazo de mantequilla cruda i un poco de perejil picado, donde se acaba de cocer. En seguida

5.° Se le agrega su caldo i agua que se le habia dejado aparte.

6.° Se vácia a la fuente, se le revuelve queso rayado i a la mesa.

Num. 129.

Sopa de guatitas con arroz.

1.° Se cortan las guatitas cocidas, delgaditas i larguitas.

2.° Se frie i dora ántes en manteca, bastante cebolla picada gruesa i un diente de

(1) Esta sopa es mas hijiénica, como lo son todas las secas.

ajo. Cuando está esto bien dorado, se le pone a freir la guatita.

3.° Al ratito se le pone un poquito de caldo, i en seguida arroz crudo del mejor, i si se seca se le va cebando caldo de a poquititos, porque ha de quedar espesa; i luego, poquito ántes de sacarlo, queso rayado, i a la mesa.

Num. 130.

Sopa de choros—de pan.

1.° Se lava i limpia bien la concha entera.

2.° Se pone una cacerola al fuego con aceite, un diente de ajo i perejil picado.

3.° Se echan adentro con su concha enteros i se dejan hervir. Al rato que hayan abierto se saca la concha i—dejando en la olla la comida—se les pone caldo del puchero i se dejan hervir hasta que estén cocidos.

4.° Cuando se va a servir la sopa se pone ó colocan tostadas de pan duro, bien tostadas en la sopera i se hecha encima el guiso o choros, de modo que la sopa se sazona en el trayecto de la cocina a la mesa.

Num. 131.

Sopa de albahaca de vijilia.

1.° Se machaca hasta el estado de pasta, en el mortero, bastante albahaca con un diente de ajo i un poco de queso rayado.

2.° Se echa en una cacerolita chica con un poco de aceite i agua i se pone al calor; pero no se hierve.

3.° Se pone a hervir agua en una cacerola grande, i cuando esta hirviendo

4.° Se echan dentro los Tagliollini del número 115 (que se hacen de antemano) i continúan hirviendo un poco, luego se salan i en seguida

5.° Se le vácia dentro la albahaca i demas de la cacerolita chica, revolviéndolo todo; i se deja hervir unos minutos mas.

Al echar el agua se tantea para que salga la sopa seca, sin caldo. Tambien puede hacerse con caldo de carne.

Num. 132.

Lomo con tomate, (esquisito).—Sopa seca con tomate.—Parmesano con id.

GUISOS QUE DEBEN HACERSE JUNTOS O SIMULTÁNEOS.

Lomo con tomate.

1.° Se abre un tajo hondo o agujero a un pedazo grande de lomo o *Pollo de Ganzo*; i ese tajo o agujero se llena con *un* diente de ajo, pimienta, sal i perejil.

2.° Una vez arreglado así, se pone todo el pedazo entero a freir en manteca, tocino machacado o grasa. Estando ántes bien caliente, se pone dentro el lomo hasta que *se dore bien.*

3.° Se le pone, tambien un pedazo de cebolla cruda que se frie junto con el lomo.

4.° Se soasan 4 o 6 tomates (soasado el tomate es mui fácil pelarlo) se pelan i luego se van picando uno a uno i revolviendo con la grasa i tocino formando como salsa. Cuando se ha frito uno se le pica otro. Cuando está todo dorado

5.° Se le añade un poco de caldo *por cucharaditas.*

Con el jugo o salsa de este guiso se aliñan el Parmesano i la sopa seca siguiente.

Num. 133.

Sopa seca, mui buena, de tomate.

1.° Se cuece el fideo grueso (que sea blanco i no amarillo) echándolo con sal en agua o caldo hirviendo i de ninguna manera frios. Cuando esté cocido en pocos minutos. Se comienza a las 4½ P. M.

2.° Se saca i se exprime en una espumadera o cedazo i luego que está seco se echa en la sopera a un tiempo con un pedacito mui pequeño de mantequilla.

3.° Se le pone queso rayado revolviéndolo; i en seguida

4.° Se le pone encima el jugo i salsa del guiso anterior de lomo con tomate. Mejor sale el fideo hervido en caldo que en agua: pero si el caldo no es en regla, mejor es en agua.

Núm. 134.

Parmesano.

1.° Se cortan torrejas de zapallo de una línea de grueso, o mas delgadas.

2.° Se les pone sal despues de cortadas. Una vez saladas

3.° Se ponen unas encimas de otras para que expriman el jugo o agua que contienen.

4.° Despues de una hora de presion, se lavan para sacarles la sal i en seguida se secan con un paño. Luego

5.° Se revuelcan sobre harina, dándoles dos vueltas en un plato, nada mas que dos vueltas. En cuanto se sequen

6.° Se frien, de a pocas, es decir, que no se pasen por la harina mas de las que quepan en la sarten. Una vez fritas todas, se estienden en un plato o fuente i

7.° Se les echa encima 1.° queso rayado, 2.° albahaca picada menudita i 3.° el jugo o salsa anterior del lomo con tomate.

8.° Despues se ponen de nuevo unas encima de otras i

9.° En seguida se ponen en una fuente sobre la boca de una olla solo al vapor; porque si se dejan al fuego se secan.

Todo guiso de zapallo ha de llevar albahaca de comer, pues es lo que le viene mejor.

Num. 135.

Alcachofa.

EL MEJOR MODO DE GUISARLAS.

1.° Se recortan con un cuchillo afilado, de modo que se separe la punta de las hojas no comibles—casi toda, pero no toda. Si están algo viejas se les saca la flor, si no se abren solamente: i en ese hueco

2.° Se les pone 1.° perejil picado, 2.° la sesta parte de un diente de ajo: de modo que con un diente grande hai para seis alcachofas, i 3.° un poco de mantequilla i sal. Arregladas así

3.° Se colocan en una sola capa en una cacerola tapada, así secas, i se ponen al fuego hasta que estén casi hirviendo, i entónces

4.° Se les pone unas pocas cucharadas de caldo puro para que queden con juguito i no se quemen. Pero que no queden *aguadas* por el mucho caldo. Se hacen en una hora.

Num. 136.

Alcachofa a la Judia.

Son iguales a las anteriores, con la única diferencia que se hacen con aceite i no con

mantequilla: echándoles el aceite no solo en el hueco sino tambien por fuera entre las hojas. Son mejores aun.

Num. 137.

Alcachofa frita.

1.° Cuando están tiernas—es el guiso mas esquisito el 4 de octubre—se escojen las nuevas i mas chicas i se pelan con cuchillo hasta dejarlas en lo amarillito, cortándoles la punta no comible; dividiéndolas en cuatro o seis partes.

2.° Se les espolvorea harina cruda seca i luego se echan i revuelven en huevos batidos con clara i todo i un poco de perejil picado menudito.

3.° Se echan en la sarten i frien en manteca caliente, pero no quemada i un diente de ajo. La manteca *quemada da mal gusto.*

Se dejan un rato freir por un solo lado, i cuando están doradas por ese lado, se les da vuelta a todas con un tenedor dentro de la misma sarten, para que se doren por el otro.

Se salan inmediatamente que se sacan de la sarten.

Solo tiernas son buenas para freir, ántes

que tengan flor—como en octubre, noviembre i diciembre—despues no.

Tambien se revuelcan en harina cruda i despues en huevo batido. De los dos modos son buenas.

Se sacan de la sarten al tiempo de llevarlas a la mesa i no ántes, i cuando estén color de ORO, Se sirven con fritos de sesos.

NUM. 138.

Alcachofa Napolitana.

1.° Se le corta nada mas que el tronco de abajo para que puedan asarse.

2.° Se abren bien con los dedos hasta la flor i se abren tambien las demas hojas.

3.° Se le pone dentro, con moderacion: 1.° sal, 2.° pimienta, 3.° la sétima parte de un diente grande de ajo, el cual se revienta ántes i 4.° perejil picado menudo.—En seguida

4.° Se colocan en brasas de carbon, aunque es mejor dentro de las hornillas, *paradas*. En las cocinas de fierro se colocan en el horno.

5.° Luego despues de pasadas sobre brasas se les vuelve a echar por todas sus hojas adentro, aceite, pero poco.

6.° Si se secan mucho se les humedece con caldo puro, pero poquito; como una cucharada para seis alcachofas. Una vez asadas

7.° Se les corta lo quemado i se sirven a la mesa.

Núm. 139.

Alcachofas. Guiso de

1.° Se sancochan.

2.° Separadas las tazitas de las hojas se extrae con una cucharita lo comible a las hojas.

3.° Se pica bien todo lo que se ha extraido de las hojas, quedando siempre la tazita entera.

4.° Este picado se mezcla con pan remojado en leche, perejil i huevo duro picados; i con esto

5.° Se rellenan las tazitas de las alcachofas.

6.° Las tazas así rellenas se pasan por un batido de huevo con clara. Una vez pasadas por este batido

7.° Se revuelcan en miga desmenuzada de pan duro, i despues de revolcadas

8.° Se frien. Una vez frita se les pone la siguiente

Núm. 140.

Salsa para la alcachofa.

1.° Se derriten dos onzas de mantequilla en el fuego i se le revuelve bien lijero dos cucharadas de harina cruda, añadiéndole un cucharon de leche i caldo despues de sacarla.

2.° Se vuelve a poner al fuego para que se incorpore siempre revolviéndolo, i allí mismo se sazona con sal.

3.° Se saca del fuego i en el acto se le añaden dos yemas de huevo. Si queda mui espesa, se aclara con leche.

Cuando se quiere hacer con ostras, se pican éstas i con su caldo se agregan a la composicion del núm. 1.° ménos el caldo de carne: i en todo lo demas como se ha dicho en los números 1.°, 2.° i 3.°

Num. 141.

Alcachofas. Tortilla de

1.° Despues de pelarlas, dejando solo lo comible, se sancochan en agua i sal i se pican. En seguida

2.° Se frie cebolla picada en mantequilla

o manteca i se junta todo hechándole jugo de carne: hasta que quede cocido i seco.

3.° Luego que se ha juntado todo se le echan encima, bien batidos con clara, a razon de un huevo por cada dos alcachofas—sin revolverlos—i untando ántes con grasa la sarten, para que no se pegue la tortilla.

Núm. 142.

Otra tortilla de Alcachofa.

1.° Despues de peladas i divididas, dejando solo lo comible se sancochan sin agua, en mantequilla i jugo solo de carne asada o de estofado.—Luego que está cocido i frito todo con la mantequilla.

2.° Se le vá aumentando el jugo de carne hasta que quede bien impregnada i cocida, pero seca.

3.° Luego, (despues de haber untado con manteca la sarten para que no se pegue,) se baten huevos con clara i se le hechan dentro de la sarten—que está al fuego, aumentándole mantequilla, pero sin revolverlas: i a la mesa.

Núm. 143.

Otra de Alcachofa.

Se pica cruda i despues de freirla en manteca, poniendo un poco mas de manteca ántes de hecharle los huevos batidos con clara; los que se echan encima a la alcachofa ya frita, pero sin revolverlo, hasta que dorada se da vuelta sobre la fuente o plato.

Núm. 144.

Alcachofa asada al horno.

1.° Cuando estan tiernas se les corta la punta, sin pelarlas ni sacarles la flor.

2.° Se abren i se les pone bien adentro sal, perejil picado, orégano pimienta i aceite, i una pizca de ajo.

3.° Se ponen o meten al horno en una lata, paraditas.

Núm. 145.

Pastel de Alcachofa.

1.° Se cuecen con mantequilla i jugo de carne.

2.° Se ponen en una lata o fuente de barro i se les hecha encima huevos batidos; con clara i caldo de carne.

3.° Se les pone canela encima i se meten al horno para que se dore el pastel.

Num. 146.

Bacalao a la Valenciana.

1.° Se pone a desaguar el dia ántes, cambiándole agua hasta que quede poco salado; de modo que no necesite sal el guiso.

2.° Para hacer el guiso, se derrite un poco de manteca i ya derretida se hecha dentro cebolla, dos dientes de ajo i arroz crudo i seco pero lavado; i cuando está todo dorado el arroz.

3.° Se le agrega el bacalao en pedazos regulares i al mismo tiempo unas hilos de azafran i bastante agua, de modo que nade el arroz para que no se pegue,—para lo que tambien se revuelve.

4.° Sigue cociéndose hasta quedar el arroz completamente cocido, pero entero.

Num. 147.

Alcachofa, acelga, espárragos, col i demas verduras para comer con carne.

1.° Se parte o pica la alcachofa i lo mismo se pican mas menudas las demas verduras crudas.

2.° Se pone al fuego en una pailita aceite con un diente de ajo—i a falta de aceite mantequilla o manteca.

3.° Cuando comienza a dorarse el ajo, se le echa la alcachofa, espárragos o verdura adentro. En seguida

4.° Se sala i sigue cociendo.

5.° Luego se le vá agregando caldo puro, no mucho; i en seguida perejil i ágrio de limon.

Num. 148.

Gran tortilla capuchina de alcachofas, acelga, espárragos, col, papa, etc.

4 de Octubre.

Se tiene preparado i pronto mantequilla, aceite, pimienta, sal, perejil (bastante) i queso duro rayado, i dos huevos.

1.° Se escojen las alcachofas nuevas i mas chicas i se pelan quitándoles las hojas hasta quedar en lo amarillito; i despues se les corta lo mas verde del cogollo (de modo que solo queda lo comible) i se echan en agua fria para que no se pongan negras, quitándoles las partecitas verdes que aun resten en el asiento.

2.° Se tiene una bandeja mas o menos grande, pero con bordos para meterla al horno.

3.° Se frien en aceite tajadas de cebolla cruda, bastante hasta que se doren: en seguida se saca la cebolla i se deja aparte.

4.° Se le agrega mas aceite al mismo sarten, sal i mantequilla, i en esto se frie la alcachofa en tajaditas menudas (lo mismo que la cebolla.)—Luego

5.° Se saca todo, se junta i se revuelve en un tiesto, agregándole perejil picado un huevo con clara, pimienta molida (poquitita) i queso rayado; i se tapa.—En seguida.

6.° Se revuelve bastante harina cruda con agua fria, sal, aceite i un huevo con clara (o medio huevo, si la tortilla es menor; así como para doce personas solamente.) Despues se forma masa o se amasa bien i se deja quieta la masa tres cuartos de hora para que enliuden, pero dividida en ocho paneci-

tos i tapada.—Despues que esten liudos los panecitos, se espolvorea harina seca sobre la masa i en los dedos para que no se peguen.

7.° Se derrite aceite i mantequilla i con una pluma de pavo se unta el fondo i lados de la bandeja, para que no se pegue. Una vez untada o preparada la bandeja.

8.° Se estienden con el ulero los panecitos todo lo que se pueda, formando ocho grandes ruedas. Luego.

9.° Se toman las ruedas de masas una por una, i poniendo los dedos pulgares *sobre* la orilla de la masa i el reves (no la palma) de la mano *bajo* la orilla de la masa (estando el cocinero parado i la masa colgando i en el aire) se vá dando vueltas *en esta misma* posicion, de manera que el mismo peso de la masa la va adelgazando, hasta quedar, sin *romperse* del grueso de un papel i del porte de la bandeja. Debe quedar tan delgada, que se vea una persona al otro lado de la masa. Es una maestría que se adquiere con la costumbre i en que se luce la destreza del cocinero.

10.° En seguida se colocan en la bandeja tres telas, unas sobre otras, pero untándoles con la pluma entre una i otra de lo mismo que se le untó a la bandeja, esto es para que no se peguen. A los gorgoritos o ampoas que

se hagan se le quita el aire clavándolos con un palito de escoba.

11.° En seguida se echa en la bandeja todo el contenido del artículo quinto i se empareja bien. Luego que esta parejo.

12.° Se colocan encima las cinco telas restantes iguales a las de abajo, siempre untándolas a cada una entre medio ántes de poner la otra i picándole los gorgoritos.—Colocadas todas las telas unas sobre otras.

13.° Se van juntando por la orilla las de arriba con las de abajo i recortándolas con un cuchillo *por fuera* de la bandeja, porque encojen.—Enseguida se une mas la masa sobre los bordes de la bandeja; con la punta de los dientes de un tenedor para que quede fileteada.

14.° Se pone al horno como tres cuartos de hora i de rato en rato se atiende i se mira para que se dore i no se queme.

15.° Se conoce que está en sazon cuando se despega de las orillas i está dorada. El unto de aceite i mantequilla se *salpica* para que no se rompa la tela.—Las proporciones se calculan segun el porte de la tortilla i bandeja.—La cebolla es como la décima parte de la alcachofa. Los que no estan acostumbrados, *rompen* las telas; pero acostumbrándose, *no*. Todo va *crudo*.—La masa se hace primero que

todo para que enliude i bien blanda.—Cuando es de alcachofa se hace la masa en el acto de poner aquella en el agua. 1.° A la acelga se le quitan los tallos gruesos. 2.° Se toma en manojos gruesos i se pica menuda. 3.° La de acelga la de col i la de porotitos verdes, se hacen crudos, sin sancocharlos: pues, como ya se ha dicho, sale mejor. 4.° La papa se cuece primero.

Num. 149.

Alcachofa sancochada, que es «el peor» modo de comerla.

1.° Se cuece, no mucho, con agua i sal.

2.° Se unta al tiempo de comerla en la salsa siguiente:

3.° 1. Aceite bastante 2. limon, solo *unas gotas* i 3 sal.—Se bate bien con el tenedor i por ella se van pasando la comida de las hojas i estremo.—Se come fria que es ménos nociva.

Num. 150.

Modo de plantar un alcachofal.

Desde el 15 de mayo hasta el 15 de octubre se puede hacer un plantío de alcacho-

fas: no hai cosa mas fácil. De semilla se siembran mejor.

1.° Se toma dos o cuatro matas mui viejas i champudas: i despues de preparado el terreno;

2.° Se les sacude la tierra i se plantan con su raiz, en hilitos o plantitas de a una sola hebra.

A distancia de una vara se van haciendo agujeritos con una estaca i poniendo en cada uno una plantita: las que despues de bien apretadas.

4.° Se riegan a menudo i cuando frutales se aporcan en agosto.

A los cuatro años vuelven a engrosar i ponerse champudas i envejecer, i entónces es preciso mudarlo a otro lugar, haciendo de nuevo el plantío; como se dicen en los núms. 1, 2, 3 i 4. Si por pereza no se renueva la plantacion, el alcachofal deja de dar o da mui poco i malas.

Num. 151.

Arrolladitos de lomo con tomate (mui sabrosos.)

1.° Se hace de lomo unas torrejitas delgaditas, siete centímetros de anchas i quince de largas.

2.° Se machacan i encima se les pone un poquito de mantequilla, perejil picado, pimienta i sal: i se envuelven i se rodea o sujeta con un hilo blanco. En seguida

3.° Se ponen a freir en gordura de cordero o tocino machacado o manteca. Cuando esté bien caliente

4.° Se ponen dentro los arrolladitos hasta que se doren bien.

5.° Se les pone un pedazo de cebolla cruda, i

6.° Se soasan cuatro o mas tomates: luego se les arranca i desprende el hollejo, se van picando i echando uno a uno i poco a poco en la grasa o tocino: Cuando se ha picado, e incorporado i frito uno, se le pica el otro hasta formarle la salsa con todos. Cuando están dorados

7.° Se les añade un poco de caldo por cucharaditas.

Con el jugo de este guiso se aliña la sopa con tomate i el Parmesano.

Num. 152.

Bacalao.

1.° Se pone a desaguar el dia anterior remudándole el agua para que se desagüe bien.

2.° Una vez desaguado, se corta en peda-

zos chicos i se ponen a remojar en leche cruda por una hora o mas.

3.° En seguida se frien en manteca o mantequilla.

Se frien sin arrebozarlos o arrebozados en un simple batido de harina i agua.

Num. 153.

Espárragos.

1.° Crudos i sin cocerlos ántes, como por una malísima costumbre lo hacen algunas cocineras.

2.° Se colocan en un tiesto de barro con perejil picado i un pedazo de mantequilla encima.

3.° Se mueven sin revolverlos, se tapan i se ponen al fuego hasta que se acaben de cocer.

Num. 154.

Espárragos Tortilla de

1.° Se pican los espárragos crudos: todo lo comible.

2.° Se tiene manteca o mantequilla calien-

te en la sarten, i en ella se frie i dora, cebolla i perejil picado i un diente de ajo.

3.° Se frie el espárrago, echándolo adentro todo junto con lo que ya estaba dorado. Una vez frito.

4.° Se saca todo i se enfria i despues que esté frio

5.° Se le mezcla huevo con clara batido con poca leche i poco queso rayado.

6.° Despues se unta con manteca el interior del molde: se pone al fuego i en él, cuando esté dorado por un lado se saca i se vuelve a poner al otro en el mismo fuego para que se dore por los dos lados.

Esta tortilla puede hacerse de acelgas, porotitos verdes, etc. La verdura para las tortillas no debe sancocharse. En toda tortilla no solo es mas sana, si no tambien mucho mas sabrosa cruda. Para guisos puédese sancochar ántes.

Num. 155.

Espárragos, acelga, col, yuyos i demas verduras para comer con la carne del puchero.

1.° Se pasan por agua hirviendo i se pican menudo: despues se estrujan entre dos platos.

2.° Se frien estando ya caliente la mante-

ca o mantequilla i habiéndosele puesto ántes un diente de ajo que debe estar ya dorado al echar la fritura.

3.ª Cuando ya se va a sacar de la sarten se les pone ágrio de limon i sal.

Num. 156.

Esparraguera o plantío de espárrago.

Ante todo se hace un almácigo de semilla de espárragos europeos. Este almácigo no está bueno hasta los dos años. Venden almácigo en las quintas. Con almácigo europeo sale mejor la esparraguera, pero cuando no lo hai se suple con champa de espárrago.

1.° Se hace una zanja de una vara de hondura i una media de anchura.

2.° Se llena de cascote de ladrillo o de piedra una cuarta al fondo.

3.° Se le echa encima rica tierra bien huaneada, una tercia i se aprieta un poco con los piés. En seguida se colocan o plantan los espárragos cada media vara i se les pone encima otra tercia de tierra. A los tres años hai espárragos.

La última capa queda un poco mas baja que la superficie i con el riego aun baja mas. Todos los años *se aporca* echándole huano

encima i formándoles bordos a lo largo de la esparraguera sobre las matas i acequia por medio. Esos bordes se deshacen en setiembre i se empareja todo para que venga el espárrago grueso.

Num. 157.

Callampas (1) el mejor modo de guisarlas.

1.° Se pelan sin cortarles los palos i sí solo la raiz, se lavan en agua tibia.

2.° En un tiesto de barro i no de fierro, se pone a freir en aceite i mantequilla un diente de ajo. Cuando está dorado

3.° Se ponen adentro las callampas bien es-

(1) Todavía mejor i mucho mas saludable es *acostumbrarse* a comerlas simplemente asadas, con poquísima sal, i nada mas.

Son así mas saludable, *porque se acercan mas* a su estado primitivo que es el perfecto. Las hemos comido así, en su estado natural, pero frescas, en el campo i en el lugar *mismo* donde se producen: no disgustan i al fin se acostumbra uno a tomarlas así.

Para juzgar de los vejetales, es preciso comerlos *al pié* de la propia mata o árbol donde se producen. Trasportados a otro lugar lejano, ya no son los mismos, pues su sabor se altera palpablemente.

Respecto de las callampas, hai que tomar sus precauciones para no equivocar las comibles con las que no lo son: i que suelen ser venenosas.

trujadas i se salan i siguen en el fuego cociéndose.

3.° Cuando se secan despues que han hervido, se las va poniendo un poco de caldo: por poquitos. Antes que se saquen se les añade otra vez un poquito de caldo.

Num. 158.

Guiso de Callampas.

1.° Se ponen lavadas i estrujadas en una olla de barro:

2.° Se les pone sal: pimienta molida i un pedazo de mantequilla cruda encima, i se cuecen:

3.° Se sirven en un plato con papas que se han cocido peladas en agua con un pedacito de mantequilla.—Hai otros modos de guisarlas, pero estos son los mejores.

Num. 159.

Callampera o plantío artificial de callampas (1).

Lo primero es tener una pieza sin luz de dos metros de ancho i 3 metros de largo; i dos de alto.

(1) Estas callampas salen de carne mas blanca, mas carnudas i mejores que las silvestres.

1.° En la primavera se recoje todo el huano de una pesebrera de caballos o mulas, mantenidos con paja i cebada: bastante cantidad.

2.° Se hace un monton a todo aire como de vara i cuarta de alto i cinco varas de largo.

3.° Se rosea con agua i se revuelve para que todo se ponga húmedo i fermente; i se deja así de 6 a 7 dias en reposo.—Pasado los 7 dias

4.° Se comienza a acarrear el huano a la callampera, formando al medio una capa o monton de una tercia de alto, dejando espacio al rededor para caminar. Colocada la primera capa.

5.° Se pisa bien de un estremo al otro (como pisoneándola con los dos piés.) Pisada esa capa.

6.° Se coloca otra capa mas chica pero del mismo alto, de una tercia, i se pisa igualmente.

7.° En la misma forma se van poniendo i pisando capas, hasta formar un lomo de toro de una vara i cuarta de alto, dejando camino al rededor. Por lomo de toro se entiende dejar una vara i cuarta de altura en el medio que va declinando suavemente hácia las orillas, como una loma hasta pegar al suelo; dejando camino para andar al rededor.

8.° Se cubre todo el monton de huano con una capa de una pulgada de alto, de buena tierra pura. Entónces o en este momento debe tenerse preparado el *blanco* o semilla de callampas; que son unos hilitos blancos o manchas blancas, parecidas a manchas de cal, que se encuentran siempre en los terrones que están debajo de donde han habido callampas en el campo: regularmente en las heras. Se sacan esos terrones con las manchas blancas i se depositan en un rincon de la callampera, porque un pedacito de ese terron es la semilla.—Plantacion.

1.° Se hace un agujero de dos pulgadas de hondura i se le pone dentro un pedazo de terron chiquito, como un garbanzo grande; que sea de la parte de los hilos blancos o semilla, i se tapa.

2.° Se planta a distancia de un jeme, i se comienza de abajo para arriba. Una vez plantado todo,

3.° Se deja por espacio de dos meses roseándole el monton cada 8 dias con una bombita i mojándolo hasta la pared. A los dos meses.

4.° Comienzan a salir como botoncitos, del porte de una arveja i se dejan crecer hasta que estén como un peso fuerte.

5.° La semilla se pone de todo el hondo del dedo.

6.° La callampa no se corta ni se arranca de raiz, sino que se *retuerce*, dejando la raiz adentro para que se reproduzca otra vez.

Núm. 160.

Batatas o Topinanbourg. (1)

Las batatas se guisan exactamente *lo mismo* que las alcachofas, de modo que pueden hacerse los *mismos* guisos i con los mismos aliños. Es una especie de suplente de la alcachofa. Pero *son malas cocidas* o puestas en el puchero a manera de papas. Sirven ademas, para hacer

---

Núm. 161.

Ensalada de Batatas.

1.° Se lavan i despues se pelan así crudas i se cortan en torteritas en la ensaladera.

2.° Se aliñan con aceite, ágrio de limon, sal i pimienta. Es una excelente ensalada.

(1) Tomada en su estado natural, sin pelarlas, pero bien lavadas, no son desagradable con asado, i sumamente saludables i dijestivas. No se sienten en el estómago.

Num. 162.

Salpicon de batatas.

1.° Se bate suavemente uno o dos huevos i se le va mezclando poco a poco aceite como para bayonesa.

2.° Se pica lengua cocida menuda i se pican aparte tambien batatas crudas.

3.° Se mezclan, pero aparte sin juntarlas, la lengua i las batatas con el batido; agregándole ademas, a la lengua picada, tomate crudo picado, i revolviéndo el tomate *solo* con la lengua.—Hecho esto.

4.° Se forma en el centro de un plato o fuente un circulito mayor que un peso fuerte del picado de lengua.—Luego se rodea ese primer circulito con otro ya mayor del picado de batatas, sigue otro mayor de lengua i luego otro mas grande de batatas, hasta llenar así alternativamente toda la cabida de la fuente o plato. Solo el primer círculo va aislado i no al rededor de otro; pero el segundo rodea al primero, el tercero rodea al segundo, el cuarto al tercero i así sucesivamente.—Llena de círculos la fuente,

5.° Se les echa por encima a los círculos de lengua, huevo duro i perejil picado i sobre los círculos de batatas solo perejil picado.

Num. 163.

Plantío de batatas.

Siendo tan buenas que algunos las llaman vice-alcachofas, i por otra parte, no siendo preciso sembrarlas sino una vez cada tres años, es una desidia imperdonable no hacerlo.—En agosto o setiembre se entierran las batatas a tres dedos de hondura en una tierra labrada como para papas i a distancia de tres cuartos de vara una de otra, poniendo una o dos batatas en cada mata. Crecen dos i tres metros de altura i se parecen a esas ortigas que llaman «caballunas.»—Se cosechan en abril de todos los años, i se arranca la mata sacando a veces una *colpa* en la raiz de mas de medio almud de batatas.—Son un excelente recurso para los inquilinos que todos deberian sembrarla, i economía para la familia, pues suplen a las papas perfectamente.

Num. 164.

Arvejas i habas. (1)

Hai tres clases: 1.ª la tierna que es la mas dulce i mejor, 2.ª la del término medio que no es mala i 3.ª la vieja que es dura i desabrida. En el mercado europeo tienen tres distintos precios.—Las primeras son buenas aun crudas: lo mismo son las habas.

1.º Se desgranan así crudas, sin cocerlas ántes, las mas tiernas (arvejas o habas) en una cacerola; se les pica cebolla en torrejas i se les pone encima un pedazo de mantequilla.

2.º Despues que hiervan, si están mui secas se les pone una o dos cucharaditas de caldo. A poco mas, en media hora, están cocidas. El caldo mui poco, que salgan solo con jugo. Si son de las tiernas saldrán mejores.

---

(1) Los italianos i franceses, las comen en su estado natural cuando están *tiernas*, i son mucho mas saludables i robustecedoras,

Al principio no agradan tanto como cuando se adquiere la costumbre.

Num. 165.

Habas.

Se hacen lo mismo que las arvejas, sin pelarlas i prefiriendo las tiernas.

Num. 166.

Habas secas a la española.

1.° Se echan a remojar el dia anterior, i al otro dia se sacan i con un cuchillo se les quita los pedacitos negros.

2.° No se les bota el agua, sino que se cuecen en la misma agua en que se han remojado.—Estando bien cocidas,

3.° Se aliñan con una color hecha con ají dulce en aceite o manteca.

Num. 167.

Col.

1.° Se frie en aceite, despues de cortada en pedazos menudos.

2.° El aceite o manteca han de estar hirviendo con cebolla picada, un diente de ajo dentro.

Es buena para la carne cocida del puchero.

Num. 168.

Yuyos de primavera. (1)

1.° Se escojen los cogollos cuya flor no ha abierto aun, se sancochan o pasan por agua hirviendo un momento, i al ratito de ponerlos se les echa la sal.

2.° Se sacan i se estrujan entre dos platos vacíos que se ladean, o en un colador, i se cortan menudos.

3.° Se pone un lebrillito de barro al fuego con aceite, manteca o grasa—si no hai otra cosa—cebolla picada i un *solo* diente de ajo, i se le deshace dentro poco a poco una anchova o pedazo de arrenque.—Dorado el ajo i deshecha la anchova,

4.° Se pone la verdura adentro i se deja como veinte minutos hasta que esté sazonada

Si se ponen a freir—sin sancocharlas en agua—son mejores para la salud, pero no tan sabrosos al principio. El mismo sistema sirve para todas las verduras, acelgas, porotitos verdes, alcachofas, etc.

---

(1) Son mas saludables—i para algunos mejores—no sancocharlos ni pasarlos por agua hirviendo, sino ponerlos en la olla, así no mas, para que conserven todo su sabor.

Num. 169.

Porotitos verdes.

1.° Lo mismo que los yuyos, pero rajándolos por medio ántes de sancocharlos i pasarlos por agua hirviendo.

2.° Si están secos se les agrega una cuchada de caldo, despues de fritos.

3.° Se les puede suprimir—aunque no quedan tan buenos—la anchova i el arrenque, pero jamas la cebolla ni el diente de ajo.

Num. 170.

Salsa de arvejas i frejoles granados.

1.° Se muelen crudas, pasándolas por cedazo despues de bien molidas.

2.° Se frie i dora cebolla en mantequilla. Con esta cebolla ya dorada se revuelve la arveja—o lo que sea—ya molida i colada i se continúa friendo un ratito mas.

3.° Esta salsa sirve sola, pero si se hace con una ave o carne, se cuece el ave en poquita agua, i el caldo que resulte se revuelve con la salsa, poniéndole, tambien, salsa adentro o encima del ave.

4.° Si la salsa queda mui clara, se espesa con un poquito de harina cruda.

5.° Puede hacerse la salsa de jugo o de hoja de tomate, de jugo de perejil, ápio, yerba buena, etc., del modo siguiente:

6.° Se muele en la piedra mezclándolo con pan frances *duro;* remojando el pan primero i *despues* de pasado por cedazo, se sigue friéndolo con la mantequilla i la cebolla que ya está dorada, como en el núm. 2.°

Num. 171.

Salsa de huevos. (1)

1.° Cuatro yemas duras se deshacen con aceite, pimienta molida i limon.—Se deshacen solas.

2.° Se les mezcla aceite.

3.° Se les sigue mezclando pimienta—siempre pimienta molida—sal i mas aceite.

4.° Se le esprime un limon entero.

---

(1) Tanto esta salsa como la siguiente son nocivas, porque sus componentes distan mucho de su estado natural que es el *único perfecto* i *absolutamente* sano: por lo que si se quiere que haya salud i vida larga, solo deberán tomarse mui de tarde en tarde i por un estraordinario

Núm. 172.

Salsa de perejil. (1)

1.° Se echa a remojar un pan frances duro i una vez remojado.

2.° Se muele en la piedra un gran manojo de perejil con cogollos de yerba buena junto con el pan i azúcar: todo revuelto.

3.° Se le echa en la piedra vinagre i pimienta.

4.° Se le vuelve a poner vinagre i sal despues.

5.° Se le pone aceite que se gradúa con el vinagre, i a la mesa o para aliñar la siguiente:

Num. 173.

Corvina a la Ciccarelli.

1.° Se cuece una corvina entera con sal i ápio i despues se desespina. Una vez desespinada,

(1) Siempre que la dueño de casa pueda, acostumbre a la familia a los aliños *naturales*, los únicos que son perfectamente sanos.

El tomate en su estado natural i bien maduro, comido con carne asada o cocida, es sabrosísimo, sin necesidad de otro aliño. Todo consiste en acostumbrarse; i para conseguirlo es indispensable dar principio, hacerlo la primera vez.

2.° Se coloca en un azafate o pescadera i allí se le forman listas atravesadas a manera de cintas anchas que envuelven el pescado con las dos salsas anteriores, una amarilla i la otra verde. Es esquisita i mui buen adorno para la mesa.

Num. 174.

Salsa de tomate.

1.° Se ponen a hervir tomates picados con un diente de ajo, sal, pimienta, albahaca i perejil i un pedazo de mantequilla encima.

2.° Despues que ha hervido algo se saca i se pasa por un cedazo.

3.° Se toma el mismo tiesto, se le añade mantequilla o tocino picado o manteca i se le vuelve a dar otro hervor hasta que quede espeso i de un color pardo.

Núm. 175.

Salsa de guardar, de tomate.

Para guardar conserva de tomate se hace lo mismo que el anterior, pero sin aliño, sino el tomate solo.

1.° Se hace hervir hasta que quede espeso. Despues

2.° Se pasa por cedazo.—Una vez pasado

3.° Se le da punto hasta que quede de un color pardo oscuro.

4.° En seguida se saca del fuego i se estiende en ladrillos al sol, hasta que esté tan consistente que se pueda amasar con la mano. En este estado se guarda en tarros: i sirve para la sopa i para todos los guisos con tomate. (1)

Núm. 176.

Conservas de tomate en botellas.

1.° Se pone tomates crudos picados dentro de una botella; se tapa bien i se cruza la tapa dos veces con un hilo fuerte, para que no salte con el calor.

2.° Envueltas las botellas en lonas se meten del todo en una paila de agua fria i se les dá un hervor corto, i en seguida se saca la paila i se dejan allí hasta que se enfrie. Se secan i se guardan. No se necesita aceite ni aliños ni sal, porque eso se les pone cuando se usan. De la misma manera puede guardarse arvejas, porotitos nuevos, habas,

(1) No podemos dejar de prevenir que todas estas confecciones tan *artificiadas*, deterioran poco a poco la salud mas cumplida, si se consumen *con frecuencia*.

cerezas, guindas i cualquiera otra fruta desmenuzada que quepa por la boca de la botella—es mejor hacer la salsa en medias botellas, para que se consuman *ántes* que se echen a perder con el aire. Todo consiste en tapar bien las botellas. La que no lo esté es inútil hervirla.

Núm. 177.

Conservas de frutas i leche.

1.° Los duraznos i demas frutas se colocan en rebanadas hasta llenar, lo mas apretadas que se pueda, los tarros de lata preparados al efecto. Una vez acomodadas las tajadas por capas i bien llenos estos tarros,

2.° Se les suelda la tapa que no será la de todo el tarro, sino la de una abertura de tres pulgadas en el medio, a la que se le calza una tapita mas pequeña.—Perfectamente bien soldada esta tapita,

3.° Se ponen estos tarros dentro de una paila con agua fria i se les dá un hervor; mayor o menor segun la clase de fruta; i las que no son mui tiernas se sancochan mas, algunos les ponen miel de abejas en cada capa, pero son mejores con su gusto puro i natural i mas sanas. Tómese una fruta ma-

dura pero no demasiado i mui dulce. Todo consiste en que el tarro quede bien soldado i tapado.

Num. 178.

Achicoria silvestre.

Se da en nuestros campos: es una hoja larga i desigual, que florece en enero i da una flor azul, de muchas hojitas i en forma de estrella.

Es excelente i mui saludable comida en ensalada—i mas saludable sin aliño—pero es amarga i se necesita *acostumbrarse* primero: pero una vez adquirida la costumbre, se toma vicio por esta yerba.

Cultivada se mejora mucho. En el verano aun cuando hayan hojas nuevas, léjos de ser tiernas se ponen duras i asperas.

Num. 179.

Escabeche de guindas a la inglesa.

Es esquisito. Se ponen las guindas maduras en un *rico* vinagre, conservándolas así hasta el invierno—en cuyo tiempo se usan.

Num. 180.

Escabeche de nueces (1).

A fin de noviembre o principio de diciembre, i aun despues si el año es frio,

1.° Se toman las nueces i se les echa agua hirviendo i se dejan tapadas en un tiesto hasta el otro dia.

2.° Se desaguan dos dias mas mudándoles agua fria.

3.° Se estrujan i se ponen en un frasco bocon, en *buen* vinagre.

4.° Se les echa pimienta molida, mostaza i sal; se tapan perfectamente hasta el invierno en que se usan.

Num. 181.

Ensalada de zanahorias particular.

1.° Se cuecen las zanahorias no demasiado el dia anterior i se cortan en pedacitos largos. Puestas en la fuente o en ensaladera.

(1) Dañoso. El vinagre es doblemente nocivo porque tiene *dos* fermentaciones distando *mas* de la uva, que es el producto *perfecto* i lo mejor es el limon o naranja agria, que son naturales.

2.° Se toman dos cucharas grandes i se pone un diente de ajo en una de ellas, llena de rico vinagre, i se revienta el ajo con la otra cuchara. Hecho esto se bota el ajo solo, i con este vinagre se aliña la ensalada. Si es poco se le pone mas vinagre pero ya sin ajo. En seguida, aceite i sal. Luego se guarda hasta el otro dia. Nunca se aliña esta ensalada como las otras en el mismo dia que se come, sino el anterior.

Num. 182.

Ensalada de achicoria comun, ménos amarga.

1.° Se aliña con ajo i vinagre lo mismo que la anterior un poco antes de comer, pero botando siempre el ajo. Una vez puesto el vinagre del ajo reventado en dos cucharas,

2.° Se le mezcla una cucharada chica del almíbar espeso o azucarado de la conserva de guindas, que es un agrio dulce, i tambien se le mezclan algunas uvas maduras, aplastadistas o reventadas en la misma ensalada.

3.° En seguida se le pone aceite, sal i pimienta.

Núm. 183.

Ensalada de betarraga.

Es un equívoco cocer la betarraga para hacer ensalada. Se pone la betarraga en el horno i ahí se asa a fuego lento i se deja enfriar; quedando mucho mejor para la ensalada; pues cocida queda mas desabrida, miéntras que asada no pierde nada de su sabor i es mas saludable, porque para la salud siempre debe preferirse las cosas asadas a las cocidas, pues las primeras conservan mas su propia sustancia acercándose mas a la naturaleza. (1)

Núm. 184.

Ensalada de lechuga.

1.° Se hace como todas: con aceite, ágrio de limon i sal, pero no ajo.

2.° Se le pone una o dos hojitas de borraja, un cogollo de yerba-buena i un brotecito de cebolla picada. Si hai perifollo, un cogollito.

---

(1) Si se toma al natural, es *más saludable* todavía; como lo son *todas* las bersas i los bulbos.

Num. 185.

Otra ensalada de lechuga.

1.° Se aliña con una yema de huevo duro bien desecha i revuelta con otra yema de huevo crudo i mostaza inglesa, aceite, limon i sal; nada mas.

Num. 186.

Ensalada de frejoles viejos.

1.° Se cuecen con agua i sal, i en seguida se deshollejan.

2.° Se aliñan frios con aceite, limon, sal i pimienta molida. Es una buena ensalada.

Num. 187.

Ensalada de pepinos,

PARA FEBRERO, MARZO I ABRIL.

1.° Se pelan lo mas fino posible, i se cortan en torrejitas redondas con pepitas i todo, que no se les saca.

2.° En seguida se aliñan con pimienta, aceite, vinagre (poco) i sal. Se aliñan tres horas ántes de comer.

El pepino amarillo i maduro no sirve para ensalada, sino solo para semilla; es lácio, duro i malo: ha de ser color verde oscuro.

Una vez acostumbrados, se toma pasion por ella.

Num. 188.

Ensalada de romaza.

1.° Se cuece en poca agua, i despues de estrujada se aliña con aceite, ágrio de limon, o de naranja ágria i sal. Tambien se puede hacer para el puchero

1.° Cortándola cruda i poniéndole un pedazo de mantequilla encima.

Es una excelente ensalada i mui abundante en nuestros campos, mui sana i fácil para pobres i ricos. Debe escojerse las hojas mas tiernas.

Núm. 189.

Fritos de manzana.

1.° Se pelan i cortan en tajadas o ruedas peros (manzana) grandes.

2.° Se envuelven en un batido de harina

i agua pura, sin sal ni huevos. Son los mejores.

Se les espolvorea azúcar por encima: deben quedar bien dorados.

Núm. 190

Fritos (1) con i sin miel.—Batido para rebozar pescado i pichones etc.

1.° A 6 cucharadas grandes de harina cruda se les agrega agua fria o leche.—Despues

(1) En punto a frituras, es preciso irse mui despacio, porque son bien nocivas i pesadas al estómago; i mucho mas pesadas si se hacen con grasa, porque quedan untuosas i soberanamente repugnantes para un paladar fino. Al fin las frituras en manteca de chancho son mas pasables i *ménos pesadas*, pues resultan secas, a causa de lo delgado de la manteca i no pegajosas, por esa grasa que de tal solo tiene el nombre, pues no es mas que un cebo nauseabundo, indijesto i mal sano, que ya podia abandonar nuestra clase educada. Dá grima ver servir esos fritos lácios, cargados de cebo, aun en las mesas principales.

De todos modos, las frituras alejándose *mucho* de la Naturaleza pura no deben tomarse sino de tarde en tarde, usando en su lugar un alimento sencillo i que se acerque lo mas posible al estado *primitivo* de sus producciones o componentes. Por eso aconsejamos el arrebozado en miel de abeja i no en almibar de azúcar, porque ademas de ser mas sabrosas en miel son tambien, mas sanos; pues el azúcar es el jugo de la caña, falsificado ya i alterado por el fuego; sumamente dañoso i artificial: lo que no sucede con la miel, que es un producto primitivo, *natural* i verdadero.

un poco de aceite, para que esponje i en seguida un huevo con clara, que se bate bien sin azúcar.

2.° Se envuelve en este batido presas de pescado, de pichon, pollo o pedazitos de lomo todo crudo i en seguida se salan i

3.° Se frien en manteca.

Num. 191.

Batido para fritos del modo signiente:

1.° Al mismo batido si se quiere, se le agrega miel de abeja, si no, no. En seguida

2.° Se envuelve o areboza aparte en este batido dos hojas de naranjo ántes mojadas. Una vez arebozadas.

3.° Se juntan i pegan las dos hojas i así pegadas i arebozadas se echan a freir a la sarten en mui poca manteca, i dentro de la sarten se les va agregando mas batido, al mismo tiempo que se les da vuelta.

4.° Una vez doradas, se ponen en la fuente i ántes de llevarlas a la mesa se les tira i saca las hojas de naranjo, sin deshacer el frito, que queda sin las hojas, que salen mui fácilmente. En seguida se les espolvorea azúcar.

Num. 192.

Fritos italianos.

1.° A medio litro de leche, pero pura, se le echa una taza de harina cruda, i se cuece no mucho. Cuando está hecha la mazamorrra tibia aun,

3.° Se le mezclan 3 huevos con clara i un poco de sal; se vuelve a batir bien todo.—Se daja reposar tres o cuatro horas, i entónces

4.° Se va echando a la sarten por cucharadas: i aunque parezca que están bien fritas, se dejan todavia dorar bien, i se dan vuelta con un tenedor al otro lado.

Num. 193.

Fritos de borraja i apio.

1.° Seis o siete horas ántes de comer se compone una mezcla de agua, harina cruda, sal i pimienta molida.

2.° Poco ántes de la comida se toman dos hojas de borraja, se embadurnan, en seguiguida se juntan o pegan i se frien al tiempo de servir las sopas.

Las ramas de apio tambien se frien enteras i son un bonito adorno, pues no pierden su forma.

Num. 194.

Fritos de postre.

1.° Se hace una mezcla de de harina i agua caliente i sal a las 12 P. M. i se baten seis huevos con clara i se mezclan bien con el batido, que queda espesito, i

2.° Se le echa dentro dos peros (manzana) en tajaditas menudas i delgadas.—Todo bien revuelto se deja en reposo cuatro horas.

5.° Se frien por cucharadas grandes en una sarten, (con aceite son mejores) que queden dorados. Al tiempo de ir a la mesa i despues de fritas se les espolvorea azúcar.

Num. 195.

Fritos de melon.

1.° Las rebanadas de melon despues que se comen se dividen en dos o se rajan por medio sin desprenderlas i se ponen a secar en un cordel o barilla. Una vez secas se guardan.

2.° En el invierno se frien envueltos en un batido de harina i agua.

Num. 196.

Fritos de flores salsifí i cogollos de zapallos.

1.° Se hace desde la mañana temprano una mezcla de harina, agua. perejil picado i sal, i se bate bien.

2.° A la hora de comer se embadurnan o arrebozan bien en este batido, el salsifí rasgado i divido, cogollos i flores de zapallo, *ramas de apio* u otras flores que puedan comerse, o los orejones de melon.

Num. 197.

Coliflor a la Cicarelli esquisita.

1.° Se pone a dorar un diente de ajo i un poco de cebolla picada en aceite o mantequilla.

2.° Cuando está bien caliente el aceite—que es mejor que la mantequilla—se echa dentro i se acaba de freir bien, revolviéndola, coliflor cruda i dividida en trezos, sin romperla o desmenusarla.

Núm. 198.

Fritos de cesos de vaca.

1.° Se medio sancochan i despues se les saca el hollejo.

2.° Se cortan en torteritas i se colocan en una fuente donde se les espolvorea harina cruda por un lado—i despues se dan vuelta i se les espolvorea por el otro. En seguida

3.° Se baten dos huevos en una taza con perejil picado, i luego se pasan las torteritas por este batido, cuidando que conserven la harina. Luego

4.° Se frien.—Estos fritos se sirven con la alcahofa frita.

Núm. 199.

Guiso quiteño—vejetal.

1.° Se cuecen papas con agua i sal i se ponen separadas.

2.° Se frie cebolla en manteca i frita se forma una color con dos cucharadas de ají dulce molido; i echa la color, se le agrega queso desmunazado, sal i pimienta, sin sacarlo del fuego.

3.° Se le pone bastante leche i continúa en el fuego revolviéndolo.

4.ª Al tiempo de llevarlo a la mesa se le echan dentro las papas enteras i se revuelve todo, pero sin deshacer las papas.

Núm. 200.

Estofado improvisado. (1)

1.° Se ponen en una cacerola 1.° Pedazos de lomo o crudo o sinó carne de puchero medio cocida 2.° Un poco de cebolla picada en torrejas i encima un pedazo de mantequilla. Cuando está la cebolla bien cocida.

3.° Se le agrega azúcar, una cucharadita de esas de té.

4.° Despues se le pica escabeche mui rico, i sino lo hai se le pone un rico vinagre; pero este vinagre o escabeche se le pone cuando está dorado i en el acto que se saca del fugo: pero en el fuego, no.

Núm. 201.

Ganbanzas a la española.

En primer lugar debe ser lo que llaman garbanza, que es mucho mayor i mas tierno que el garbanzo macho.

(1) Ménos dañoso con miel de abejas.

1.° Se echan las garbanzas a remojar el dia antes en agua tibia, con una pizca de sal.

2.° Al otro dia se ponen a cocer temprano *en la misma* agua, o agregándole mas agua si tienen poca, pero pura, sin sal.

3.° Lo que esten casi cocidas i bien tiernas; se hace una color friendo i dorando cebolla en manteca o mantequilla i ají dulce molido, i con esta color se aliñan, agregándole un poquito de aceite i pimienta molida.

Num. 202.

Guiso de fruta.

1.° Se pone un poco de mantequilla en un lebrillo de barro i un poco de cebolla picada larga.—Cuando esté bien dorada la cebolla.

2.° Se soasan cuatro tomates, se les saca el hollejo i se pican dentro del lebrillo formando salsa. Una vez deshecho los tomates.

3.° Se les pone cuatro papas peladas i divididas en cuatro partes cada una, i dos peras verdes grandes, divididas en seis partes, dos pimientos divididos en cuatro partes, o, si no los hai, un ají verde dividido en dos.

4.° Se deja acabar de cocer, poniéndole

un poquito de caldo a medida que se vaya secando.

5.° Se saca un pedazo de estomaguillo o costilla del puchero, que solo esté sancochado, no cocido, i se pica adentro en pedazos no chicos con perejil tambien picado, dejándolo tapadito que se conserve en un fueguito mui lento i suave.

Num. 203.

Frejolitos verdes a la italiana.

1.° Se corta o pica en pedazos un trozo de tocino i se machaca con un diente de ajo i perejil picado i se pone todo a freir hasta que se dore i fria bien.

2.° Se echan dentro los porotos *sancochados* en poca agua, sin desaguarlos ántes, pero se echan secos sin agua, con bastante perejil nuevamente picado, distinto del que se le echó a freir primero, i tambien se le mezcla unos cogollos de cebolla soasados i pelados, i sal.

2.° Si están mui espesos se les agrega su propio caldo que se deja aparte, i si este no basta se les pone mas del puchero.

4.° Se dejan hervir de nuevo i acabar de cocerce.

Num. 204.

Guiso de salsifí.

1.° Se sancocha el salsifí en poca agua. Antes de cocerse se saca i se parte en cuatro trocitos, dividiéndolo primero en dos partes.

2.° Se pone a freir en mantequilla i bastante perejil picado. Cuando esté sazonado, se saca de la sarten i se pone en un plato aparte: i poniendo mas mantequilla en la sarten se retira ésta del fuego i

3.° Se le va incorporándo como una cucharada colmada de harina cruda, poco a poco; aclarándola con caldo puro, i se le mezcla hien como una taza i media de caldo aunque quede claro, pues se espesa despues.

4.° En seguida se vuelve a poner el salsifí dentro de la sarten, revolviéndolo todo i dejándolo un ratito al fuego que se sazone.

Nota.—1. No se le pone mucho salsifí i 2. no mucha mantequilla; 3. con mui poco fuego, i cuando se esté revolviendo la harina se retira la sarten del fuego, para que no se tueste. 4. El guiso solo se comienza a hacerlo media hora ántes de comer; pero ántes debe estar ya sancochado el salsifí.

Núm. 205.

Guiso de papas, tallos i verduras.

1.° Se pone en una olla unas papas, arvejas, pedazo de zapallo, tallos, perejil, ápio i cebolla picados; se sala.

2.° Se le pone encima un pedazo de mantequilla cruda i se pone a fuego lento. Cuando esté sancochado, unas cucharadas de caldo; no ántes.

3.° Cuando está todo cocido, pero ántes de sacarlo del fuego se le espolvorea harina cruda, formándole salsa.

Núm. 206.

Guiso de zanahorias. (1)

1.° Se pica zanahoria en trocitos largos, rasgándolas en 4 o 6 partes i dividiéndolas por medio, i se le pica tambien repollo, un diente de ajo picado, orégano, pimienta mo-

(1) Los alemanes las comen en su estado natural. Son mui buenas—cuando hai costumbre de tomarlas—i un alimento saludable hasta para los disentéricos, que hemos visto sanar con zanahoria, trigo blanco molido—sin cernerlo—papas *nuevas* con su corteza i miel de abeja. Todo natural, sin cocerlo ni asarlo.

lida, sal i mantequilla: todo crudo. Si hai jamon se le pica tambien crudo. Hecho esto

2.° Se pone el guiso a fuego lento hasta que se cuece i se conserva. No lleva cebolla i se hace en un rato.

Núm. 207.

Excelente guiso de zanahorias, para comer con carne asada.

1.° En lugar de cocerlas con agua, se dividen en trozos i se ponen crudas con perejil picado, un poco de cebolla, un diente de ajo i un pedazo de mantequilla; todo crudo i al fuego. Son esquisitas, i siempre mas sanas que cocidas con agua.

Num. 208.

Ensalada de repollo de invierno, mui saludable.

Se pica menudito un repollito fresco i se pica tambien uno o dos tomates franceses, sin pelarlos, con semilla i todo, i se revuelve con el repollo. Se aliña con aceite solo, sal i un huevo del dia. Es mui bueno tambien *sin tomate;* i entónces se aliña con huevo, limon i sal.

El limon *no viene* bien con el tomate.

Num. 209.

Lentejas mui buenas.

1.° Lavadas en pura agua, se echan a cocer en agua fria, poniéndoles tres dedos mas o sobrante de agua encima, para que no queden demasiado espesas. Se ponen a cocer a las 12 M., *sin botarles ninguna agua*, como lo hacian ántes, que quedaban pésimas. Una vez cocidas, pero no mucho,

2.° Se pone la sarten al fuego con un pedazo de manteca; cuando está derretida se le agrega una cucharada pequeña de ají dulce molido i revuelto con ají picante; se saca unas cucharonadas de lentejas bien secas i estrujadas i se van incorporando, restregando i deshaciendo en la color; luego se le sigue deshaciendo en la misma color una cucharada, de las grandes, colmada de harina cruda, i cuando está todo esto bien mezclado i como una masamorra,

3.° Se incorpora todo revolviéndolo bien i agregándole sal i una cucharada de buen vinagre o el jugo i comida de un limon, en el mismo fuego. Hecho esto se retira del fuego un poco i que se conserve hasta las 5 P. M.

4.° Al tiempo de vaciar la olla, se le agrega un tomate frances, que se ha picado me-

nudito con toda su corteza i toda su semilla: en cuyo caso *no se le pone* vinagre ni limon.

El tomate frances—no el del año—da un gusto esquisito a la lenteja.

Núm. 210.

Pescado marino.

En 20 minutos

1.° Se pone en un lebrillo de barro aceite, un diente de ajo i cebolla i un tomate *frances*—si es su tiempo—todo crudo. Cuando está dorada la cebolla.

2.° Se le echa encima el pescado dividido en piezas i se deja cocer. Cuando está cocido por abajo,

3.° Se da vuelta toda la fuente o lebrillo en otro, quedando la cebolla i todo encima, i sigue cociéndose un rato mas por el otro lado.

4.° Si se seca mucho se le echa un poco de caldo puro i se deja acabar de cocer.

Núm. 211.

Pescado asado a la marinera: esquisito.

1.° Se asa una corvina con sal.

2.° Se tiene hecho una mezcla de aceite, vinagre, sal i pimienta, i con una rama de

yerba buena se le va untando de este aliño, a medida que se va asando.

3.° Se trae a la mesa i en ella, si se ha concluido el primer aliño, se forma otro lo mismo, de aceite, vinagre, sal i pimienta, i se le pica una rama de yerba buena.

4.° Con este aliño se le echa una cucharada a cada plato, i se sirve.

Num. 212.

Pejerreyes cocidos.

En diez minutos

1.° Se meten i sacan del agua caliente para desespinarlos, pero sin quitarles el espinazo.

2.° Con la humedad que tienen es bastante para que se cuezan. Se ponen, pues así húmedos en una cacerola—o mejor, fuente de barro—i se les aliña con aceite, ágrio de limon, perejil picado i pimienta i se cuecen en pocos minutos; teniendo cuidado de moverlos para que no se peguen en el tiesto.—El aliño se les pone cuando ya están medios cocidos con sal, para que acaben de cocerse con él.

En lugar del ágrio de limon, si es su tiem-

po, se ponen en la cacerola con un tomate frances—no del año—entero, para que se cueza a un tiempo con los pejerreyes.

Num. 213.

Plantacion del tomate frances.

Este fruto de invierno merece que le dediquemos un articulito.

El tomate frances—como se vé en el último cuadro—principia cuando está ya acabándose el del año, i éste vuelve a comenzar cuando aquél recien concluye.

El tomate del año es mas aplicable a los productos del verano, como el frances lo es a los del invierno.

Así, por ejemplo, el tomate frances es magnífico para el pescado, para el valdiviano, para las lentejas i charquican, para la ensalada de repollo; i excelente para aliñar los huevos i para otros muchos usos que lo hacen necesario en todas las casas i preferible a otras plantas de puro adorno.

El tomate frances cortado, sin pelarlo; bien batido con un huevo del dia, sin cocerlo, su poco de ají i mezclado todo con una buena cantidad de repollo de Bruselas, igualmente picado, es una ensalada *natural*, agra-

dable i, sobre todo, sumamente sana, saludable i mantenedora para cualquier enfermo o débil de estómago. Ensalada que puede usarse todo el invierno, para tomarla con carne asada o charqui puro.

Sacada la semilla de un tomate bien maduro i grande, a fines de agosto se hace el almácigo con poquísima tierra encima; sale al poco tiempo, i en un par de años se forma un árbol con las hojas mui grandes, que comienza a dar su fruto a los tres.

Este árbol es una preciosa planta, que dura de quince a veinte años i que siendo tan fácil obtenerla i tan sumamente útil i aun necesaria su produccion, no deberia carecer de ella ninguna casa ni familia, teniendo por lo ménos dos arbolitos para que alcanzasen a llenar las necesidades del consumo; pues en el auje de su produccion puede dar mas de 300 tomates, que hoi se consiguen con dificultad en nuestro mercado, pagándolos a cinco centavos cada uno.

Esta planta debe colocarse ántes que tenga un año, en el lugar que *va a ocupar para siempre;* pues si teniendo mas de año, se transplanta o mueve de su lugar—sean las que fueren las precauciones i el cuidado que se tome—*se seca infaliblemente.* Es preciso una vez colocada no moverla jamás.

Solo nos falta que decir que es tambien un precioso adorno para una mesa.

Dá mucho fruto i ocupa mui poco lugar. Es mui bueno tambien para el puchero.

Hace años que esta planta se conoce entre nosotros, pero solo hacian uso del tomate para hacer «dulces de almíbar» despues de *desaguarlo* i quitarle su esencia, pues apénas le dejaban la figura!!

Hoi tenemos ménos miedo a la naturaleza, tomándolo *tal como ella nos lo dá.*

Núm. 214.

Tortilla de pan i queso. (1)

1.° Se pegan entreveradas rebanadas de queso i de pan, humedeciendo con leche o

(1) Hó aquí una comida perfectamente artificial i perfectamente nociva—i de paso diremos que dar a los niños queso i pan, es darles el peor alimento.

Son sanos los componentes de estos dos alimentos, en su estado *primitivo* i natural—el trigo i la leche.

Pero al trigo se le ha estraido su corteza, se le ha agregado fermento, grasa, sal; i modificado i empeorado con la accion del fuego. La leche se ha descompuesto calentándola, se ha cuajado, se la ha separado del suero i se le ha agregado sal.

Este conjunto de artificios es dañosísimo: miéntras ménos se falsifiquen los productos naturales seran *ménos* nocivos—por ejemplo, si el pan i el queso se hubiesen hecho *sin sal*, como deberian hacerse, en especial para los niños.

agua las rebanadas de pan, estando ya juntas.

2.° Se frie todo en mantequilla, i cuando está frita por un lado, se recibe en un plato i se da vuelta al otro lado, i se frie hasta que se dore.

4.° Se le echa pimienta molida encima.

Núm. 215.

Berenjenas i zapallitos.

1.° Se parten las berenjenas (o los zapallitos) i se les saca la comida con un cuchillo o cucharita, dividiéndolos ántes a lo largo i dejándolos como dos bateitas, sin pelarlas i sacándoles toda la comida posible, hasta que queden delgadas. Luego se pica la comida que se les ha sacado.—En seguida

2.° Se pone la sarten i se dora cebolla en mantequilla. Cuando esté dorada la cebolla, se echa en la sarten la comida picada de la berenjena o zapallito i se frie junto con la cebolla.—Al tiempo de sacarla se le agrega huevo con clara i despues queso rayado: con este pino

3.° Se rellenan las bateitas i se ponen a cocer en poco caldo, con el vapor, de modo que el caldo llegue solo a la mitad de las bateitas, i en poco fuego.—Una vez sancochadas,

4.° Se sacan i con una cuchara grande de harina cruda i agua fria se forma aparte, una

masamorrita espesa; cuya masamorra, hecha aparte de agua fria, se mezcla despues al caldo revolviéndola i formándole una salsa negra por el color de la berenjena. En seguida

5.° Se vuelven a colocar dentro de la salsa donde se acaban de cocer: esta segunda vez se ponen unas encima de otras, es decir, uniendo las dos mitades para que se acaben de cocer así unidas apareciendo enteras.

Num. 216.

Pasteles de zapallitos napolitanos.

1.° Con una cucharita chica o de té se les saca la comida con semilla i todo, es decir, sin botar la semilla que tambien se come, despues se dividen en dos partes i se deposita toda esa comida en una sarten, picándole ademas dos alcachofas.

2.° Se le agrega mantequilla i se frie i cuece poco a poco, revolviéndola. Una vez cocida se saca i se enfria, agregándole, despues de fria, dos o tres huevos batidos, con clara: i despues

3.° Se acomodan las bateitas solas en una lata i se les salpica encima un poco de aceite. En seguida

4.° Se rellena el hueco de los zapallitos

con el pino i con una cuchara, i lo que sobra se les vuelve a desparramar por encima.

5.° Cuando se ha empleado todo el pino en rellenarlas bien, se bate un huevo con clara i agua, i con una pluma se embetunan todas por encima.

6.° En seguida se ponen en el horno por una hora.

Num. 217.

Guiso magnífico de zapallo o calabazas.

1.° Se corta el zapallo o calabaza en pedazos de porte de una frutilla grande i se echa así crudo dentro de una cacerola. Luego encima

2.° Se les corta en torrejas una o dos cebollas i se le pica una rama de albahaca (1). Hecho esto,

3.° Se pone encima de todo, un pedazo de manteca, mantequilla o grasa (crudas) i sal; se tapa i se pone a fuego lento. Cuando está cocido

4.° Se le revuelve un huevo con clara, queso rayado i dos cucharadas de caldo: sa-

(1) Todo guiso de zapallo o de calabaza debe sazonarse *siempre* con albahaca.

cándolo en un instante mas del fuego para comerlo luego.

El zapallito no se pela, la calabaza si. Ni a la calabaza ni al zapallo se le saca la semilla; o no ser que sean viejos.

Num. 218.

Empanadas de acelgas.

En el pais no saben hacerlas sino de carne i grasa; de verduras son mejores, mas sanas, mas baratas i mas prontas.

1.° Se pone a dorar cebolla i perejil, i en seguida se frie la acelga picada i cruda; se saca i se le agrega un huevo con clara, pimienta molida i queso rayado, i si se quiere, aunque no es preciso, una anchova o un poco de arronque deshecho.

2.° La masa se hace con harina cruda i agua fria, aceite i medio huevo con clara i sal, dejándola enliudar un par de horas, i haciéndola delgada para que las empanadas queden tiernas.

A la acelga puede agregársele tambien una alcachofa picada. Puede hacerse de frejoles verdes, col i demas verduras.

Num. 219.

Pejerreyes vejetales.

1.° Se revuelve i bate harina pura i agua fria, sin otra mezcla. En este batido

2.° Se rebozan los frejolitos verdes, de los mas tiernos i mas grandes; enteros i crudos se frien en manteca bien caliente, comiéndolos inmediatamente. Son mui buenos, i el que no sabe, cree que son verdaderos pejerreyes.

Núm. 220.

Arroz con salchichas o solo.

1.° En poca agua i fria se pone a cocer arroz—Carolina—sin moverlo hasta que hinche bien: i cuando comience a hervir se le pone la sal.

2.° Cuando ha hervido—ántes de cocerse bien, que solo está sancochado—se le estruja en el cedazo toda el agua. En seguida

3.° Se coloca la olla en ménos fuego i se le pone encima al arroz ya sancochado i seco, un pedazo de mantequilla i se tapa todo con una hoja de col, i, ademas, se tapa la olla.

4.° Se sigue cociendo un ratito i cuando está ya cocido, se lleva a la mesa, poniéndole encima las salchichas fritas ya. El arroz ha de quedar cocido, pero entero.

Num. 221.

Papas cocidas.

Se cuecen lo mismo que el arroz anterior i son buenas para comer con carne i pescado.

Num. 222.

Pollo con cari.

El cari es un vejetal molido, formando un polvo bayo, que se vende en las droguerías por frasquitos: es un aliño ingles i mui barato, pues dura mucho.

1.° Se cuece bastante i buen arroz Carolina en agua fria, sin moverlo hasta que hinchen bien los granos—sin deshacerse.

2.° Se dora un poco de cebolla cruda, friéndola en mantequilla.

3.° Se divide o se parte en presas un pollo o pichones crudos.

4.° Se muele, *cruda*, una grande cabeza de

cebolla i se le mezcla una cucharada de harina cruda, revolviéndolo todo esto con las presas de pollo i juntándolo todo en la sarten con la mantequilla, donde sigue revolviéndose i friéndose hasta que quede dorado el pollo; i entónces se pone al calor.

5.° Un cuarto de hora ántes de servirlo, se deshace en un poquito de agua fria la cantidad de cari que quepa en una cuchara de té i se revuelve con las presas calientes del pollo.

6.° Estos, pollos se colocan en un monton en el medio de la fuente, dejando un hueco o círculo vacío, al rededor, cuyo hueco se llena con el arroz al rededor del pollo, poniendo encima del arroz tajaditas cruzadas de zanahoria cocida; i despues, sobre todo el guiso, ramitas enteras de perejil.

Núm. 223.

Gallina a la italiana.

1.° Se cuece a un tiempo con perejil, ápio, orégano i pimientas enteras i un tarrito de callampas en conserva, un poquito de mantequilla i agua moderada.

2.° Se frie en mantequilla una cucharada grande de harina cruda i cuando está frita se saca i se va formando salsa e incorporándola con el caldo de la gallina.

3.° Hecha la salsa, se saca i se adorna con huevo duro picado por encima, ramitas de perejil i rabanitos, levantada la cáscara.

Num. 224.

Carne dorada.

1.° Se derrite manteca, i luego se pica cebolla gruesa, i se frie con un diente de ajo.—Cuando está dorado,

2.° Se le pone encima pedazos grandes de carne i se sala; i al cuarto de hora, ántes de darla vuelta se agrega unas cucharadas de caldo i se deja seguir dorando por el mismo lado: i al ratito mas,

3.° Se dan vuelta los pedazos de carne por el otro lado hasta que estén completamente dorados: i a la mesa, con unas ramitas de perejil por encima.

ÚM. 22 5.

Albóndigas a la napolitana.

1.° Se machaca bien el lomo crudo, i se le agrega pan *duro* remojado i un huevo batido con clara i todo.

2.° Se le pone sal, pimienta molida i perejil picado.

3.° Se forman redondas las albóndigas i se envuelven en rayadura de pan duro i se ponen a freir en una sarten con poquita mantequilla.

4.° Despues de fritas i doradas se ponen en una fuente de barro i se les pone un poco de salsa de tomate fresca o de conserva, i despues que están pasadas con el tomate se les pone un poquito, no mas, de caldo.

5.° I despues otro poquito: es decir no se les pone ni mucho ni aun tiempo, sino poco i poco a poco, para que no se deshagan las albóndigas i se vuelvan masamorra.

NÚM. 226.

Papas a la Maistre d'hotel.

1.° Se sancochan las papas, que no queden mui cocidas.

2.° Con una cucharada de harina i un

poco de agua se hace una masamorrita mui clara i se pone al fuego; i en el momento,

3.° Se le echa dentro un poco de mantequilla ya derretida i las papas cortadas en torrejas.

4.° A todo se le dá un hervorcito, i al tiempo de sacarlo,

5.° Se le agrega i revuelve un huevo batido con clara; i a la mesa.

Num. 227.

Estofado mejor.

1.° Se corta en tajaditas delgadas un buen pedazo de lomo a las $3\frac{1}{2}$ P. M. i en poco fuego, se pone en una olla con una o dos cabezas de cebolla cortadas en torrejas, un pedazo de mantequilla i sal. El lomo va crudo i todo lo mismo.

2.° Cuando esté cocida la cebolla, se le agrega un poco de azúcar molida i mejor miel de abeja.

3.° Al rato, se le pica dentro i sin sacarlo del fuego, un pedazo de escabeche (mas si el escabeche no es mui bueno, se le pone vinagre solo, pero mui rico). Este guiso se hace en un lebrillito de barro, abierto.

Num. 228.

Arrolladitos asados.

1.° Se hacen de lomo con tomate, lo mismo que los del núm.....i crudos; ántes de ponerles tomate, se ensartan en un asador entreverados con una rebanada de pan i una torreja de jamon; i quitados los hilos

2.° Se les atraviesa en el asador, i se ponen a asar hasta que estén en sazon para servirlos.

Num. 229.

Asado de hígados de vaca o de cordero.

1.° El hígado se corta en torrejas i se le pone entremedio de cada dos o tres, una delgadita, como papel o carton, de tocino, i unas hojitas de laurel de comer.

2.° Se pasa por el asador i se asa en brasas. Este asado se acompaña con las verduras del núm.

Núm. 230.

Pavo asado.

1.° Tres horas ántes de asarlo, se le pone el jugo de dos limones.

2.° Se asa de espaldas, i al echarlo al horno

3.° Se le pone encima de la pechuga i de las papas torrejitas de tocino i cabecitas de cebolla cruda.

4.° Se ponen tambien papas peladas i crudas en la lata, al rededor del pavo.

5.° Es bueno poner dentro de los pavos, ántes de meterlos al horno, una manzana cruda con su cáscara, para quitarles el olor aceitoso que suelen tener despues de asados.

Esta manzana es mas precisa en los patos asados, porque éstos suelen tener un gusto aceitoso, mas pronunciado.

Num. 231.

Pato asado.

Lo mismo que el anterior; poniéndole siempre dentro, ántes de asarlo, un poco de sal i una manzana cruda con cáscara i todo, i asándolo con ella para evitar el gusto aceitoso, que sin esta receta suele tener. Es una costumbre alemana.

Se envuelve, tambien, ántes de meterlo al horno, en hojas de repollo o de col, hasta que se dore envuelto en ellas.

Núm. 232.

Pollo asado al horno.

1.° Se pela el pollo i se lava con agua fria. Una vez lavado

2.° Se le pone dentro jamon crudo picado con un diente o dos de ajo picado i algunas hojas de sálvia o laurel.

3.° Por fuera se le unta un poco de manteca o mantequilla i se le colocan al rededor papas crudas peladas—pollo i todo va en una lata—sin cebolla.

4.° Se mete todo al horno, hasta que se dore.

Núm. 233.

Perdiz asada.

1.° Lavada la perdiz, se sala por dentro i fuera con sal mezclada con pimienta.

2.° Se mecha con aguja de mechar, con unos hilos gruesos de tocino, por tres o cuatro partes de la pechuga.

3.° Se pone de espaldas en una lata i sobre la pechuga unos pedacitos repartidos de mantequilla, mui chiquititos.

4.° Abajo de la lata, al rededor de las perdices que están de espaldas, se ponen

unas rebanaditas de pan casi duro, para que se empapen i frian con el mismo jugo de la perdiz.

5.° En seguida se mete la lata al horno hasta que se dore.

Núm. 234.

Avecacinas, pollos i sorzales, esquisitos.

1.° Se derrite en la sarten mantequilla, i se frien abiertas. Una vez fritas i casi al tiempo de sacarlas

2.° Se les pone en la misma sarten la tercera parte de un buen vaso de vino de Burdeaux con el ágrio i comida de un limon para seis avecacinas; i un momento se incorporan, se revuelven i se sacan.

3.° Se coloca cada avecacina sobre una tostada de pan frances. Este pan debe estar tostado de antemano en una parrilla i dividido en tostadas. *Antes* de freir las avecacinas, se aliñan con sal i pimienta molidas. Se le pone i revuelve bien el jugo de un limon o naranja ágria al vaso de vino *ántes* de vaciarlo a la sarten. Si son pollos, se ponen tostadas mas grandes; si son sorzales, tostadas menores.

Este guiso es esquisito i se hace mui lijero. Quedaria malo si tardase mas de media hora.

Núm. 235.

Pollo agrañolado.

1.° Se pela, se lava todo entero en agua fria i se divide en presas.

2.° Se calienta manteca o mantequilla, i cuando está caliente se frien i doran las presas del pollo,

3.° Se soasan tomates para sacarles el hollejo; i una vez pelados se van picando en la sarten i formándole poco a poco una salsa al pollo: cuando se concluye de picar uno, se pica otro. Cuando está todo dorado

4.° Se le añade un poquito de caldo, por cucharaditas. Con el jugo de este pollo o salsa se puede tambien aliñar la sopa seca de tomate, i el parmesano

---

Núm. 236.

Perdices encerradas.

1.° Se pelan i salan enteras i se colocan en una cacerola con tapa.

2.° Se les pone 1.° una copa de aceite por

cada dos perdices; 2.° una copa de jerez o vino blanco, para todas; 3.° una raja de limon para cada perdiz; 4.° una o dos cabezas de cebolla, para todas; i 5.° unas ramas enteras de perejil o ápio.

3.° Se tapa herméticamente la cacerola i se pone al fuego en solo cuatro brasitas, de modo que no se pase en tres horas, pues si se pone en mas fuego queda malo.

4.° A las tres horas se saca del fuego i se vácia—pero en el acto sin tardar un instante—en una fuente, para servir el guiso al otro dia, fiambre i frio. Debe vaciarse luego porque se forma una jelatina que se sirve dura i consistente con las perdices al dia siguiente; i son mui sabrosas.

Num. 237.

Berros i vinagrillo a la francesa (1).

1.° Se machacan bien los berros en la piedra.

2.° Se pone a derretir mantequilla en la sarten i en seguida, se frien bien en ella.

(1) Los berros del pais son mejores que los estranjeros i,—por su puesto—mas saludables comiéndolos en su estado *natural.*

3.° Se sacan i se les pone ágrio de limon, sirviéndolos con beafstek, o carne asada.

El vinagrillo se hace lo mismo; pero sin limon.

Num. 238.

Pejerreyes o perdices en vinagre. (1)

1.° Se hierve vinagre bueno con unas hojas de laurel i cuando esté frio se ponen en él los pejerreyes fritos ántes en manteca, o las perdices cocidas, pero no mucho i en poquita agua. En seguida

2.° Se hierve media botella de aceite, cuando son 24 pejerreyes grandes. Se hierve con un poco de ajo molido.

3.° Se ponen primeramente los pejerreyes i las perdices en el vinagre i se les agrega un poco de pimienta molida, un poco de canela i media nuez moscada. Hecho esto

4.° Se les echa encima el aceite, quitándoles ántes el ajo.

---

(1) Se ha dicho ya que el vinagre es un líquido que ha sufrido una *doble* fermentacion: siendo, por consiguiente, *doblemente dañoso*, i mucho mas todo hervido, como se aconseja en esta insaluble receta.

Núm. 239.

Arrenques.

MODO DE PELARLOS.

1.° Se les saca la cabeza.

2.° Se echan por unos cuantos minutos dentro del agua hirviendo.

3°. Se sacan i se les quita la escama, la espina i una especie de hollejo o bolsa que tienen dentro, quedando solo la parte comible.

4.° La carne pura que queda se deshace en aceite hirviendo, junto con un poco de ajo. Los dientes de ajo se echan pelados. La carne del arrenque sirve para los guisos de acelgas, frejolitos verdes, yuyos i col.

Núm. 240.

Bacalao seco.

MODO DE CONOCER EL MEJOR CUANDO SE COMPRA.

Es preciso saber escojer el bacalao, pues el que no lo sabe puede comprar malo por bueno.

Hai tres clases de bacalao que se distinguen en la colocacion de las orejas; colocacion que ejecutan los pescadores en el acto

de sacarlos; segun sean del fondo del mar, del medio o de la superficie.

La clase mejor i mas delicada, que solo se mantiene con pescaditos, es la que pescan en el fondo del mar, i estos los señalan colocándoles las aletas u orejas *para abajo*.—La segunda clase, que son regulares, i que no se mantienen de cosas tan puras como los de abajo, les ponen *una oreja para abajo i otra para arriba*.—I la tercera clase que es la inferior o peor, es la que pescan arriba, en la superficie: siendo este bacalao el que se mantiene con las basuras que sobrenadan; i son de sabor inferior i mas ordinario. Esta tercera clase la señalan con *las orejas dobladas para arriba*.

Núm. 241.

Bacalao frito.

1.° Despues de bien desaguado—por la mucha sal que tiene—se divide en pedazos i se pone por dos horas dentro de leche pura.

2.° En seguida se sacan de la leche i se les espolvorea por encima un poco de harina en polvo; i luego

3.° Se frien en manteca.

Pueden freirse tambien sin harina, recien sacados de la leche.

Num. 242.

Bacalao. Guiso de

1.° Se pone a remojar desde el dia anterior en poca agua.

2.° Al otro dia se le bota el agua i se estruja.

3.° Se pone en la sarten un poco de aceite i en ese aceite se frie bastante cebolla i un diente de ajo. Cuando está dorada la cebolla

4.° Se le echa dentro el bacalao dividido en pedazos regulares hasta que se fria i conserve bien.

Num. 243.

Langosta de la Isla.

1.° El dia anterior se pone en un poco de agua caliente para que se ablande.

2.° Al otro dia se parte en pedazos i se pone a cocer en su *misma* agua con cebolla, perejil picado i dos dientes de ajo: al rato se le agregan las papas partidas por mitad i se salan.

3.° Se pone a derretir manteca, i con un poquito de harina cruda se va echando i res-

tregando en la manteca formando salsa i aclarándola con caldo; mezclándole en seguida dos cucharadas de ají dulce molido i formando de todo una salsa. Se le puede agregar unos granitos de pimienta.

4.° Cuando las papas están cocidas, poco ántes de llevarlas a la mesa, se les agrega i revuelve la salsa, pero sin deshacer las papas. La langosta no tiene sal como el bacalao. Es una comida mui esquisita: se vende en Valparaiso, regularmente a 80 centavos la docena; i la llaman de la Isla porque la traen de la de Juan Fernandez en marzo.

Num. 244.

Tortilla de leche.

1.° Se pone en la cacerola dos tazas de leche fria i se baten bien cinco yemas solas i se revuelven con la leche, agregándole algo de miel de abeja i un pedacito de vaynilla.

2.° Se pone todo a un fuego débil: cuando esté ya un poquito espeso, es decir, que deje de estar crudo, se deja enfriar.

3.° Se baten aparte las cinco claras como para merengues; bien batidas. Una vez batidas,

4.° Se revuelve todo en un azafate i se pone en el horno por un cuarto de hora.

Num. 245.

Tortilla de cebolla i leche.

1.° Se corta en torrejas delgadas una cabeza grande de cebolla. Luego se derrite mantequilla i se pone a dorar la cebolla en una sola capa. Cuando está dorada,

2.° Se le agrega una taza, de las que se usan para té, llena de leche; i en seguida se le pone sal, pimienta molida, una cucharada grande de perejil picado, i se le deja todo hervir un ratito. Luego se saca i se deja enfriar, pero no del todo.

3.° Luego se baten bien cuatro huevos; aparte la clara de la yema. Despues de bien batidos clara i yema,

4.° Se revuelve todo en la misma sarten i se mete al horno; i si no hai horno, sobre un rescoldo i una lata con fuego encima.

Num. 246.

Tortilla mui buena de cebolla.

1.° Se pone en una sarten cuatro onzas de mantequilla.

2.° Se cortan encima en torrejas, dos cebollas regulares i se le pica bastante perejil,

pimienta molida—poca—i sal; se frie i dora todo. Cuando está dorado

3.° Sin sacarlo del fuego, se le agrega una taza de leche cruda i fria; i continúa otro rato en el fuego. Luego se saca,

4.° Se baten seis huevos, aparte yema i clara, i una vez bien batidos se revuelven en la sarten que ya está frio o tibio.

5.° Se echa en una budinera untada con mantequilla, o en la misma sarten se pone al horno: o si no hai horno, con fuego debajo i encima.

Num. 247.

Tortilla de huevos con coñac (1).

1.° Un huevo por cada persona, batiéndolos todos con clara.

2.° Se pone al fuego la sarten con un poco de mantequilla. Cuando está caliente,

3.° Se le echan dentro los huevos batidos i se siguen revolviendo.

4.° Se le pone un puñadito de azúcar i se recoje todo al medio.

5.° Se le pone azúcar de nuevo i en seguida se echa todo al azafate i se dora con un fierro caliente, al tiempo de llevarla a la mesa.

---

(1) Dañosa a la salud, aunque grata al paladar.

Núm. 248.

Tostadas alemanas de miel de abejas.

Los alemanes estienden primero miel de abejas sobre las rebanadas del pan ya tostado i encima mantequilla, en lugar de mantequilla sola, como usamos nosotros. Son buenas, acostumbrándose a ellas.

Num. 249.

Sanwich o tostadas de viaje.

1.° Se hacen rebanadas de pan de cerveza, que sean grandes; i sobre una rebanada se pone 1.ª mantequilla i encima o una torreja de jamon o carne asada fria, anchovas, sardinas, o queso ingles o col en conserva, etc.: lo que mas agrade; i

2.° Encima de todo esto se pone mostaza inglesa; i despues

3.° Se tapa todo con otra rebanada sola, sin nada, igual en tamaño.

4.° Se corta sin separarla en cuatro partes.

Son tambien mui buenas para el almuerzo.

Núm. 250.

Tostadas de pan, italianas.

1.° Se parte en dos el pan frances i se le pone a cada pedazo o tostada, sal, unos pedacitos o pizcas de ajo repartidos, orégano picado i luego aceite; i en seguida

2.° Se ponen a tostar a la parrilla de espaldas primero i despues de cara.

Num. 251.

Tortilla de frejolitos verdes, mui sencilla, para el verano.

1.° Se pican i frien crudos en mantequilla con perejil picado i un poco de pimienta. Cuando están fritos se sacan i se ponen aparte.

2.° Se mezcla con leche cruda un poquito de harina cruda; i se pone aparte.

3.° Se baten tres yemas separadas.

4.° Se baten tres claras aparte tambien.

5.° Se mezcla todo i se pone en el molde que ya se ha untado con mantequilla, para que no se pegue i se mete al horno o entre dos latas, hasta que se dore por los dos lados.

Num. 252.

¿Cómo se cuecen las verduras?

Es una regla infalible, que toda verdura, para que conserve su color verde, debe echarse a cocer *en agua hirviendo*, jamas en agua fria ni tibia, i en poquita agua.

Poniendo a cocer los frejolitos verdes, espárragos, etc., en agua fria, pierden completamente su color natural, poniéndose del todo amarillentos, pajizos i repugnantes a la vista. Miéntras que echados a cocer en agua hirviendo, en un instante están cocidos sin perder su color natural; quedando con ese color verde oscuro que incita el apetito mas displicente.

Las verduras amarillentas en la mesa, acusan incuria en la cocinera; la cual, aunque se disculpe diciendo que las ha echado a cocer en agua hirviendo, falta a la verdad.

Num. 253.

Bledos.

DESDE OCTUBRE HASTA ENERO INCLUSIVE.

1.° Se pone un lebrillo al fuego con manteca o grasa, i se dora i frie cebolla en él i un diente de ajo.

2.° Se pica dentro el bledo crudo i se sigue revolviendo al fuego hasta que se frie bien. Entónces se conserva. Tambien puede hacerse echándolo todo junto, dentro de la sarten i encima la mantequilla cruda o grasa, cebolla i diente de ajo. Lo mismo se hace la acelga con sus tallos.

El bledo es otro gran recurso para el campo.

Num. 254.

Tomate farcíe (1).

1.° Se hace una salsita de pan *duro* rayado, perejil picado, pimienta molida i aceite.

2.° Se parte en dos el tomate i los huecos se llenan con esta salsa.

3.° En seguida se frien en aceite o mantequilla sin despedazarlos. Son exquisitos.

Núm. 255.

Achicoria silvestre mui buena i saludable.

Sale espontáneamente por todas partes en nuestros campos. Es una mata baja, sus ho-

(1) No hai nada mas agradable o mas sano que un tomate *bien maduro* en su estado *natural.*

jas largas i desiguales, parecidas a las del ñilgüe, pero mas largas: rotas o partidas manan leche como aquel. En las viñas hai muchas.

Su flor es mui notable: en forma de estrellita, de muchas hojitas: parecida a la flor de las *chinitas*; mas chicas, poco mayor que una moneda de 20 centavos, pero de color morado. Florece en febrero i la semilla se recoje a fines de marzo.

Es mui amarga, pero mui sana para el estómago. Al principio no agrada; pero una vez que se ha tomado la costumbre, se vuelve vicio i es preciso moderarse.

Se toma en ensalada, pero es mas saludable sin aliño ninguno i excelente para comerla con carne asada.

La época de tomarla es la primavera, hasta que entra el verano. En enero ya se pone áspera, tiesa e incomible.

Cultivada esta planta es mucho mas tierna i agradable que la silvestre.

Num. 256.

Ñilgüe.

Es una planta altita: sus tallos huecos como cañitas, su flor amarilla. Sus hojas con desigualdades o casi dentadas: rotas manan

leche. Florece tambien en febrero i asemilla en marzo. No hai necesidad de cultivarlo, porque sale por todas partes como el yuyo i bledos: es abundantísimo en nuestros campos.

Lo toman en ensalada i solo; pelados los tallitos, i cortados en pequeños trozos que se rajan por los dos estremos con el cuchillo i se echan al agua un ratito, i se enrroscan por ámbos lados, formando una bonita figura i con las que hacen ensalada, que se vé mui elegante. Es mui fresco i medicinal.

Num. 257.

Salsa para beafsteks.

1.° Se pelan unos tomates, echándoles ántes agua caliente o mejor soasándolos al fuego; pues de los dos modos sale el hollejo con facilidad.

2.° Al mismo tiempo se frie cebolla cruda, picada en mantequilla. Cuando está dorada,

3.° Se le pica dentro el tomate deshollejado ya, agregándole sal, pimienta molida, poquita, i una o dos cucharadas de caldo, si estuviese mui espeso; si no, no.

4.° En seguida se vácia todo sobre los beafsteks, para comerlos juntos.

Num. 258.

Tomates.

Hai dos modos de pelarlos, soasándolos o echándolos en agua caliente. De los dos modos se les suelta i se saca el hollejo con facilidad, para ensalada o salsa.

Num. 259.

Arroz a la milanesa, esquisito.

1.° Se frie cebolla en una sarten; que debe tener como 4 onzas de mantequilla, poco mas o ménos, i—si se quiere—se cuela.

2.° En este jugo se pone el arroz bien seco i limpio—un plato sopero parejo de arroz—i se revuelve sin dejarlo un momento.

3.° Al lado se tiene una olla con bastante caldo de carnero o gallina, para irselo cebando, i que no se pegue.

4.° Cuando ya quiera estar, se le pone: 1.° azafran que se ha deshecho ántes en agua o caldo, i colado con anticipacion; 2.° bastante queso duro rayado, 3.° si se quiere, jugo de carne.

Este arroz o sopa solo se hace una hora

i cuarto ántes de comer, i a fuego mui vivo. El arroz ha de quedar *entero* i cocido; jamas deshecho i recocido. Ha de ser de la Carolina.

Num. 260.

Tortilla de erizos.

1.° Se baten un ratito 6 huevos con 6 cucharadas de leche.

2.° La sarten ha de estar en el fuego con un poco de manteca caliente o mantequilla.

Se deben tener los erizos—que ya se habran cocido en su concha—sacados ya de la concha, con sal, perejil i un poco de su mismo caldo o jugo.

3.° Se echa: 1.° un poco de batido i al instante los erizos con su aliño; i no se deja de revolver un momento hasta que se concluya el batido i quede lo necesario para que forme abajo tela gruesa.

4.° Cuando se dore ésta, se vácia en el azafate i se dobla.

Num. 261.

Tortilla.

1.° Se junta un poquito de nata, como un plato sopero.

2.° Se baten 4 huevos con clara—i miel de abeja.

3.° En la sarten que debe estar con manteca o mantequilla, se pone una capa del batido i otra de natas: hasta que una i otra se concluyen.

4.° Se pone al fuego, i cuando esté dorada, se le espolvorea azúcar por encima.

Num. 262.

Frejoles granados i viejos.

(SISTEMA NATURAL.)

1.° Se lavan en agua fria o se echan en la olla con bastante agua fria i se cuecen, sin hacer el disparate de mudarles el agua.

2.° En seguida se dora un poco de cebolla en manteca o mantequilla i se le agrega un poco de ají dulce molido, sal i un poco de harina cruda, revolviéndolo todo en la sarten i formando como una color o salsa.

3.° Cuándo están cocidos los frejoles, se les revuelve esta color; se mantienen en el fuego un rato mas i se llevan a le mesa.

Si los frejoles son nuevos i granados, se echan a cocer en agua caliente; i en lugar de harina, se raya maiz tierno i se forma la color con él, echándosela cuando estén cocidos i teniéndolos un rato mas, tanteando que se cueza el maiz.

Se cuecen mas lijero que los viejos.

Los frejoles sin botarles el agua son dulces, sabrosísimos i mui saludables, pero cuando la cocinera es porfiada i sigue con la manía, se vuelven indijestos, flatulentos i malos al paladar.

No es otra la razon por la que los frejoles tienen esa *fama injusta* de flatulentos i de pesados.

No botándoles el agua, no tienen ni una ni otra propiedad.

Pero aquí es preciso que prevengamos a la señora que no es tan fácil como se lo figura, triunfar —como diria un filósofo—del *oscurantismo* cocineral; porque despues de convenirse en no botarles el agua, se la botarán, sin embargo, en cuanto la señora se descuide: como desaguarán la carne un dia entero, ántes de cocerla.

Tiene la señora que ser mui insistente i rigorosa, si quiere triunfar de la preocupacion.

Los frejoles lavados o desustanciados, distando mas de la naturaleza, son mas nocivos i dañosos.

Es inconsecuencia que cuando hacen sopa con su caldo, no les boten el agua, i se la boten cuando no hacen sopa.

El agua que sacan a la paila para botarla, se cuaja *como una jelatina*, pues contiene toda la sustancia del frejol: i nos referia un hacendado, que el cocinero de sus peones, que limpiaban un canal en compañía de otras peonadas, al cambiar el agua a los frejoles, no la botaba, sino que depositándola en un tiesto, vendia por un centavo a cada peon el derecho de remojar en ella su galleta..... i, sin embargo, esta es la misma agua que—fuera de esta ecepcion—es arrojada i perdida!

Se conocen en el acto los frejoles desaguados, porque se vuelven *pálidos* i pierden su dulzura i su sabor: por eso los recargan de grasa, mucha sal i otros aliños que los convierten en flatulentos e indijestos. El frejol no desaguado es mas dulce i sabroso, i tiene un color mas bermejo o encendido i de mas fácil dijestion; robusteciendo el *doble*.

Pero es preciso no juzgar de su mal o de su buen sabor las primeras veces que se toman

así, hasta que poco a poco se vaya comprendiendo la ventaja i *adquiriendo* la costumbre.

Despues uno mismo se asombra cómo pudieron gustarle los frejoles lavados, siendo tan inferiores *en todo* a los guisados con su agua.

Num. 263.

Fritos.

1.° A tres yemas de huevo se les pone la harina necesaria, quedando la masa bien blanda.

2.° Se ulerean bien delgaditos i se cortan, se pican i se frien. Para postre se pasan por miel de abeja, que es mejor i mas saludable que almíbar de azúcar.

Num. 264.

Fritos de cebolla.

1.° Se baten tres o cuatro claras de huevos. Batidas las claras

2.° Se mezclan con la cebolla picada, las claras, las yemas i un poquitito de harina cruda; principiándolos a freir en el momento.

Num. 265.

Fritos de papas.

1.° Cocida la papa con cáscara, se saca i se le quita el hollejo i se muele agregándole i mezclándolo bien, cuando está aun caliente, un poco de miel de abeja, canela i bastante raspadura de naranja, tres huevos i una pizca de harina.

2.° Se forman los fritos i se frien, por supuesto, en manteca hirviendo, como todo frito.

Num. 266.

Fritos de leche.

1.° Media taza de agua i una de leche, una cucharada de mantequilla, canela i clavo de olor i la raspadura de un limon o naranja.

2.° Cuando esto está hirviendo se le va echando la harina bien espolvoreada i al mismo tiempo revolviéndola hasta que se despegue sola: se saca del fuego i se pone a enfriar en una fuente.

3.° Cuando esté frio se le quiebran cuatro

huevos i se sigue batiendo todo hasta que se despegue de la fuente i la masa haga unos ojitos.

Si son para almuerzo, se le pone un poco de miel al batido. Si son para postre, no se les pone, porque entónces se pasan por la misma miel de abeja hirviendo.

Despues se frien en bastante manteca, bien caliente i se despegan con un palito cuando están en la sarten.

Núm. 267.

Fritos de vaynilla.

1.° Se hace una masamorra de harina en leche, mezclada con agua, un poco de miel de abeja, canela, raspadura de naranja i un pedacito de vaynilla.

2.° Se vácia en un azafate, se estiende i cuando esté fria, se cortan unos bizcochitos se revuelcan en huevo batido con miel i una pizca de harina, i se frien.

Num. 268.

Tortilla a la francesa. (1)

Tantos huevos como cucharadas de leche i un poco de miel o de azúcar i sal: batiéndolo todo un momento.

2.° Se echa esto en una sarten donde habrá una cucharada de mantequilla.

3.° Se abre con un cuchillo para que lo crudo de encima pase para abajo.

4.° Se vácia i se dobla en un azafate, espolvoreándole bastante azúcar molida i dorándola con un fierro o plancha caliente.

Núm. 269.

Tortilla de manzanas.

1.° Se frien en mantequilla tres manzanas bien picadas. Cuando esten doradas

2.° Se les echará encima un batido de huevos, leche i miel, como el de la tortilla anterior.

3.° Se cuece lo mismo que la anterior; pero no se dora.

(1) Todas estas tortillas i frituras no son alimentos sanos como lo son sus orijinales.

Num. 270.

Tortillas o pan para niños i enfermos.

(Sistema natural.)

Las llamadas tortillas al rescoldo i de grasa, que se hacen en la ceniza caliente i sin levadura, comienzan a venderlas para los que quieren no irritar su estómago, suprimiéndoles la sal i la grasa. De manera que resulta—como el nuevo charqui sin sal—un pan *puro*, de harina i agua, mil veces mas liviano i saludable para el estómago que el podrido i salado pan frances.

La mamá que quiera criar sus niños robustos i sanos, llame un tortillero i dígale: «desde mañana me traerás la tortilla que te compro, *sin sal i sin grasa*. Te las pagaré al mismo precio i tú economizarás la grasa i la sal». Habrá hecho un buen negocio el tortillero i otro mejor la mamá.

Todo consiste en *acostumbrarse* a comer el pan sin sal i sin grasa; i es un error creer que el pan mas esponjado i fino, sea el mas liviano i mejor para el estómago, siendo por el contrario mucho mas sano, estomacal i mantenedor el pan hecho de harina *natural* o en hoja, a la que no se le ha sacado su afrecho.

Num. 271.

Bulbos, hortalizas, legumbres.

Los italianos comen con pan i con jamon las habas crudas. En Italia los cazadores no llevan muchas veces en su morral sino pan i vino: i donde encuentran un sembradío de habas, hacen con ellas un magnífico almuerzo.

Los franceses comen las arvejas, i los alemanes las zanahorias crudas. Lo mismo sucede con el maiz tierno, tomado de la mata—pero no guardado uno o dos dias o duro, porque pierde entónces *todo* su sabor. El maiz ha de estar con los granos hinchaditos i que *salte* la leche, para que sea agradable. Las habas i demas legumbres, para tomarlas crudas, necesitan dos condiciones. 1.ª Acostumbrarse a ello; pues el *sabor crudo* que al principiar a comerlas en su estado natural se les siente, no es mas que falta de costumbre, que con el tiempo se convierte en una verdadera pasion, como hemos visto a muchos con las habas i el maiz crudos, que son las mas sabrosas; 2.ª que estas legumbres i hortalizas se coman *al pié* de la mata i *tiernas* todavía; o si no, por lo ménos, recien traidas. Cuando las habas no tienen cresta, deben cocerse, pues ya están desabridas.

Las arvejas tiernas, al pié de la mata son

mui agradables; pero jamas como el maiz dulce i fresco.

Todas estas legumbres son, por su puesto, inmensamente mas sanas, estomacales e hijénicas en su estado natural, que cocidas: fortifican a los débiles, desirritan la sangre i el estómago, robusteciéndolo i haciendo desaparecer la gordura viciosa o la flacura estremada.

Se hará un gran bien a la juventud acostumbrándola desde su mas tierna edad a tomar sus alimantos en el estado natural, con los menos aliños i artificios posibles; enseñándola a preferir siempre lo primitivo i puro a lo modificado i aliñado, i lo natural a lo artificial: i calificando la salubridad de un alimento *en razon* de su aproximacion al estado primitivo o natural; mirándolo como mas dañoso miéntras mas diste por las modificaciones i artificios, de su situacion orijinal. Así es mas sano un choclo crudo que uno cocido, i este mui superior a una humita, que aun es menos dañosa que un pastel, etc. etc.

Num. 272.

Pimientos.

Los pimientos son una especie de ají dulce mui grande, i que se da mucho mas hermo-

so i mayor en la rejion del sur que en Santiago. Se siembra i cultiva como el ají; i mas sano es comerlo en su estado natural que guisado.

1.° Se soasa el pimiento, se desholleja i se corta en tiras largas i angostas.

2.° Se pone a freir cebolla picada en mantequilla, manteca o aceite.

3.° Una vez frita la cebolla se echan dentro de la sarten las tiras de pimientos, para que se acabe de freir todo: i a la mesa.

Núm. 273.

Buen guiso de repollo, col, zanahoria, etc.

1.° Se pica el repollo o col *crudos,* dentro de una cacerola u olla con tapa, seco sin agua. —Si es repollo frances, sale mejor.

2.° Se le pica un poco de cebolla i se le pone tambien un diente de ajo i un poco de perejil picado.

3.° Se le pone encima de todo un pedazo *chico* de mantequilla. Se tapa i se coloca todo al fuego, por hora i cuarto.

Se hace lo mismo con la col, coliflor, zanahoria, etc.

Es excelente para comer con carne o charqui sin sal, i mui sano, cuando no queda recocido.

Num. 274.

Fritada de ají.

1.° Se parten—sin pepa—a lo largo doce o 14 ajíes i 2 pimientos.

Se quiebran 6 huevos i se les agrega 6 cucharadas de leche, i se revuelve todo.

2.° Se tiene preparada la sarten con aceite o mantequilla *caliente.*

3.° Se echa dentro revolviéndolo i agregando un puñado de queso rayado i en seguida se deja quieta hasta que se dore.

Num. 275.

Ensalada de rábanos i frutas con su corteza.

Se aliña como las otras; con aceite, limon, poca sal, agregándole un poquito de pimienta molida i muchos granos de granada, que le dan mui buen gusto i sabor.

En otro tiempo comíamos ensalada de rábanos grandes, que por cierto, era mui agradable. La jente antigua no pudiendo comer nada con su corteza, pelaban el rábano: pero el rá-

bano pelado era indijesto i se repetia mucho tiempo. Quejándonos de esto nos decia una tia anciana. «Si quieres no repetir el rábano i que no te indijeste, cómelo con toda su corteza.»—La señora dijo un evanjelio i habria dicho otro—como lo decimos nosotros ahora—si hubiese hecho estensiva, la regla a las manzanas, peras, duraznos i uva; pues comidas estas frutas con su corteza *no lavan el estómago* i son mucho mas dijestivas i mantenedoras.

Lo mismo decimos de la corteza del trigo—es decir su afrecho—pues el pan fabricado de toda la harina, sin extraerle el salvado, es mucho mas saludable i mantenedor que el que se hace de harina cernida o de *harina flor*.

La naturaleza sabe lo que hace.

CUARTA PARTE.

POSTRES.

Como nuestro fin esencial es el proponer un arte de cocina que al mismo tiempo que sencillo i grato al paladar, sea, tambien, ménos nocivo que el recargado de grasa, carnes, azúcares i dulces de almíbar que forman las delicias de nuestra grosera e insaluble cocinería, suprimimos de los postres, algunos que—por alejarse *mucho* de la naturaleza—consideramos perjudiciales a la salud. En consecuencia, recomendamos preferentemente las frutas i demas sustancias naturales que nuestro rico clima ofrece en abundancia i grata variedad; algunas de las cuales son rechazadas por ignorancia de su uso, por un gusto depravado i por preocupacion i falta de costumbre.

Num. 276.

Miel de abeja.

La miel de las abejas es mas o ménos buena, segun la clase de flores con que la

han fabricado. Desde el azahar i la alfalfa hasta la flor de romero hai una inmensa escala descendente, que es el oríjen de una miel blanca, pura i de un grato sabor de almíbar o el de una que mas bien parece cerote, prieta i nauseabunda, que no puede usarse sin repugnancia.

Toda fruta con ácido se mezcla perfectamente con una rica miel de abeja.

Las humitas i toda fritura resultan excelentes con la miel de abeja: lo mismo la leche i los ácidos. Nadie—cuando es de primera clase—la distingue del azúcar, como les enseñará la práctica.

Debemos agregar a esto que las frituras son *mejores* pasadas por miel de abeja que por almíbar. Hágase la prueba con los llamados picarones i se verá que son inmensamente mas sabrosos con miel de abeja que con almíbar, i mucho ménos nocivos para la salud.

Aconsejamos, pues, a la señora, que todos los años se apere de un barrilito de rica miel —en el mes de marzo, que es la época en que la venden—le costará la mitad ménos que el azúcar. Es mas sabrosa para muchos postres. Es saludable i no dañosa, como el azúcar.

Num. 277.

Tostadas de chocolate o crastino.

1.° Se raya el chocolate el dia ántes i se pone a remojar en el agua.

2.° Al otro dia, se le pone una pizca de azúcar i otra pizca de harina i un poco de coñac i se hace hervir un poquito.

3.° Se hacen las tostaditas de pan, de ese pan grande frances que consumen los estranjeros, bien tostadas, i se les echa encima la anterior composicion caliente por los dos lados.

Num. 278.

Cebada alemana.

1.° A una taza—de esas para té—de cebada alemana se le echan tres tazas de agua i se pone a hervir i ántes que abra se le agregan veinticinco pasas ricas; i acabada de cocer se saca del fuego i se le pone la miel.

2.° Al mismo tiempo se pone a cocer una masamorra de leche, harina cruda i miel. Cuando esté cocida se saca i enfria aparte.

3.° Se sirve la cebada i la masamorra en dos fuentes apartes.

4.° En la mesa cada uno se sirve su plato, poniéndose primero la cebada i sobre ésta la masamorra.

La venden en las droguerías.

Núm. 279.

Renovar la uva.

Si se da un banquete en el invierno i se quiere poner en las fruteras uva tan fresca como en el verano, dos horas ántes de la comida se tomarán las cuelgas i se sumerjirán i sacarán con prontitud tres veces seguidas, en agua hirviendo; sin detenerlas mucho para que no se cuezan. Quedan tan intactas i estiradas como frescas, i nadie puede creer que son uvas guardadas, causando admiracion.

Num. 280.

Helados de leche i de bocado.

(SISTEMA NATURAL).

Los helados mas agradables son los mas sencillos.

Se llena el bote de leche *pura*—cruda mejor que cocida. Se mezcla con un poco de rica miel de abeja i se hiela.

Para los de bocado:

Se baten yemas de huevos *frescos*, crudas se mezclan con un poco de miel i todo con leche cruda i bien revuelto i fresco, se hiela. Son los mas esquisitos helados de bocado.

Num. 281.

Helados de damazcos secos, para invierno i primavera.

(SISTEMA NATURAL.)

1.° Se enjuagan.

2.° Se echan a remojar los damazcos secos en agua fria i pura.

3.° A las 24 horas se sacan, se deshuesan i se deshacen bien en la misma agua en que se han remojado, agregándoles un poco de rica miel de abeja, deshaciéndola i revolviéndola bien.

4.° En seguida se hielan.

Es inútil advertir que estos helados son mas saludables que los confeccionados con azúcar, cocidos, etc.

Num. 282.

Helados de chufas.

(SISTEMA NATURAL).

Son magníficos i tan buenos como los de almendra.

Las chufas se lavan, se machacan—miéntras mas cargado de chufas el helado es mas sabroso—i se cuelan mezclándoles la miel.

Hecha la composicion, que no ha de ser demasiado dulce, se hielan.

Es pésima costumbre, habituarse a tomar los helados relajantes por el recargo de dulce.

Num. 283.

Majado.

Es un trigo majado en un mortero de madera i deshollejado en él. Es un buen postre para invierno. Se cuece i despues de cocido, caliente aun, se le pone rica miel. Es agradable, mantenedor i sano, mucho mas sano que el mote que tanto usa nuestro pueblo: i que no es sano ni mantenedor, pues, para hacerlo privan al trigo de su sustancia, por medio de la lejía; como hacen con los frejoles aceitunas, dulces i casi con todas las sustancias, que de mui sanas se convierten en dañosas con estas funestas manipulaciones. Se hace de trigo candeal.

Num. 284.

Morocho.

Se hace de un maiz especial i cristalino, de mazorca larga i delgada, de grano blanco, chico i trasparente; que se abre en el rescoldo i se llama tambien *yaye* o *curagua*, pero su nombre comun es maiz morocho. Es preciso saberlo majar en un mortero de palo i

para majar un decálitro se pagan 25 centavos, dejándolo excelente para el consumo.

Es tambien mucho mas sano i agradable que el insaluble mate: agregándole *buena* miel despues de cocido, sobre caliente.

Núm. 285.

Naranja i frutilla.

(SISTEMA NATURAL.)

1.° Se corta en rebanadas transversales la naranja.

2.° Se deshacen con buena miel de abeja algunas rebanadas formando una masamorrita clara—pero dejando la mayor parte de las rebanadas enteras.

3.° Con estas enteras se mezcla la masamorrita i se le estrae la pepa. Es un postre sano i agradable.

Se hace lo mismo con la frutilla.

1.° Se muelen i restregan bien algunas con la miel, dejando la mayor parte de ellas enteras para mezclarlas i envolverlas en esta masamorrita.

La miel de abeja no tiene dejo alguno cuando se mezcla con cosas ácidas.

Una cosa i otra pueden usarse con miel pues siendo buena, los mas delicados no la pueden distinguir del azúcar en las cosas ácí-

das i una mala naranja es un rico postre con miel i mucho mas saludable que con azúcar.

Num. 286.

Pastel de maiz de invierno.

1.° Se cuece con leche un poco de harina de maiz; de modo que quede espesito i no mui cocido.

2.° Una vez cocido se endulza con miel de abeja.

3.° Se le pone un poco de canela i se le baten 3 huevos con su clara.

4.° En seguida se pone en una fuente al horno.

Si se hace bien, es un buen postre para el el invierno. Es mucho mejor frio.

Num. 287.

Pastel de cerezas o clafouti.

1.° Tres cucharadas de harina, dos huevos, rica miel de abeja i leche o en su defecto agua.—Todo esto se mezcla i se bate bien quedando líquido. Despues

2.° Se unta con mantequilla el interior del azafate o bandejita, i en seguida se echa dentro de ella la parte líquida i doscientas o mas cerezas bien mezcladas i revueltas con la pasta i con su hueso. Luego

3.° Se le pone encima, repartidos o salpicados, unos pedacitos de mantequilla. En seguida

4.° Se pone al horno, que ha de estar no mui caliente, por tres horas o mas, hasta que se evapore i se cueza bien.—Este pastel se come frio. Si no es tiempo de cereza fresca, puede tambien hacerse con cereza seca, echándola a remojar el dia anterior, i amasando la harina con su caldo i demas del primer número.

Num. 288.

Postre ecuatoriano.

1.° Se colocan en una olla de barro unos trozos, no torrejas, de zapallo maduro, o sin pelarlo. Una vez colocadas

2.° Se les echa encima miel de abeja, aclarada con un poco de agua fria, i se pone al fuego la olla hasta que se cueza el zapallo. Se saca i se come frio.

Num. 289.

Chufas i chufal.

Son una especie de papitas pequeñas menores que una cereza, i que sirven para orchatas i para helados, supliendo a la almendra

quizá con ventaja. Se siembra en setiembre, en surcos i en matas de a tres semillas cada una: a distancia de treinta centímetros de mata a mata.

Núm. 290.

Dulce negro o chino.

1.° Se toma una cantidad de miel de abejas de la tercera clase o relaves oscuros.

2.° Se toma toda clase de frutas i legumbres, como zapallo, zanahoria, camote, batatas, etc.

3.° Se pelan i las mas duras se cuecen mas o ménos, hasta igualarla con la mas blanda, que queda cruda; como los duraznos, damazcos, etc. que no se cuecen. Se cuece el membrillo, la zanahoria, etc.

4.° Se pone todo en la miel i se cuece hasta que dé punto bastante, que haga hebra para que no se pique.

5°. Se guarda en tarros.—Este dulce es mui agradable; lo venden caro los chinos.

Num. 291.

Ciruela cláudia.

La ciruela cláudia que nos viene seca en tarros del estranjero i se vende mui cara,

comienza ya a cultivarse jeneralmente en el pais. Es la industria mas fácil.

La ciruela cláudia es grande, perfectamente redonda i se pone amarilla cuando está madura: es la mejor i mas dulce cuando está en sazon, i la mejor tambien para secar.

Secándola al sol i sombra como los huesillos i cerezas, queda buena si se tiene cuidado que no se reseque demasiado: para evitarlo, se hace del modo siguiente:

1.° Se cortan tiras de diarios de 20 centímetros de ancho i de todo el largo.

2.° Se envuelven las ciruelas en hilera, las que alcancen a caber en todo el largo del papel; pero sin tocarse unas a otras.

3.° Una vez envueltas, se les hace una amarrita entre cada una i la que sigue, para evitar el contacto, que ocasionaria la podredumbre. No es preciso amarrar cada vacío en particular, basta dar vuelta el hilo de coser por entre todas las ciruelas de cada rollo, que queda como un *arrollado*; i así se evita el amarrar cada una. Al terminar de dar vuelta cada rollo con el hilo, se le deja un sobrante u oreja para colgarlos todos hasta que se sequen en la sombra. Allí mismo pueden irse consumiendo. Así quedan mui buenas. Pueden secarse de otra manera para esportarlas.

1.° Se ponen a secar al sol, estando bien maduras i si el sol está fuerte, se les pondrá paños encima para que no se revienten.

2.° A los dos o tres dias que ya esten lácias, se pasarán por aguardiente, i

3.° Se vuelven a seguir secando al sol hasta que estén secas, en punto, pero no resecas.

4.° Se toma mitad de polvos de arroz sin olor i mitad de azúcar en polvo, seca en el horno, i se revuelve todo.

5.° Con estos polvos se espolvorean las ciruelas despues de secas; i en seguida se encajonan.

Num. 292.

Queso nacional de melon, riquísimo.

(SISTEMA NATURAL.)

1.° Pelado el melon se hacen rebanaditas delgaditas como orejones i se ponen a secar al sol, sobre ramas.

2.° Una vez secas se muelen en una piedra o mortero i se hacen como una pasta.

3.° Esta pasta bien amasada se echa en un molde de queso i sacada del molde se rodea de orejones de los que se dejan aparte para este fin, secos i enteros.

Son como un manjar blanco vejetal esquisito i que podria esportarse con provecho.

Núm. 293.

Cerezas secas de invierno.

(SISTEMA NATURAL.)

Es un nuevo postre chileno.—Cuando no hai fruta se compra un decálitro de cereza seca, que vale un peso, i dura mas de un mes para una familia numerosa.

1.° Se enjuaga la cereza, sacándole toda la tierra; i en seguida

2.° Se la pone en una compotera cubriéndola bien con agua fria, i dejándola así para que se hinche i despida su caldo o jugo; consumiéndola al siguiente dia i durando tres dias. Si se ha consumido el caldo al dia siguiente se le puede formar nuevo caldo con miel de abeja i agua.

Num. 294.

Queso nacional de durazno.

(SISTEMA NATURAL.)

Se muelen los orejones de durazno, que se han hecho con toda su corteza, formando una pasta bien amasada, ductible i poniéndola en moldes chicos, haciendo una especie de quesos pequeños, mui sanos i agradables para postre: pero sin envolverlos en orejones como los de melon.

Este queso es mui saludable i mantenedor para el invierno. Siendo *natural*, no será pesado ni dañoso, como lo sería si se pelasen los duraznos.

Num. 295.

Queso nacional esquisito de damazcos.

(SISTEMA NATURAL.)

Deshuesados los damazcos mejores i remaduros—sin pelarlos—se ponen a secar al sol. Una vez bien secos se muelen en un mortero i se hace una pasta como la del melon.

Hecha la pasta se pone en moldes pequeños de quesos i se aprieta bien.

Luego se sacan i se airean un poco mas para que queden bien secos.

Si se quiere, se dejan así, o si no se forran con orejones de duraznos.

Los damazcos deshuesados i secos sin molerlos son, tambien, un excelente postre natural para el invierno, puestos a remojar de undia para otro.

Núm. 296.

Aceitunas.

(SISTEMA NATURAL.)

Desde el 25 de junio hasta el 31 de julio es el tiempo de secarlas, porque es cuando

están maduras. Como son tan sabidos los modos de hacerlas, que nuestro pueblo llama "compuestas"—debiendo llamarlas *descompuestas*—porque sajándolas i desaguándolas con lejía i aun cal, le quitan su propia sustancia i el precioso amargo que las hace tan sanas i estomacales, resultando un alimento empachoso, desabrido i funesto para el pueblo, que si le conservase un poquito de amargo, como lo hacen en Europa, seria lo contrario.

1.° Tomando la aceituna *bien madura*—porque sino lo está, resulta dura i desabrida—i teniéndola estendida, en esteras o cartones, al sol i sombra, de 20 a 30 dias, pierden, sin mas que la accion natural del aire i el sol, la mayor parte de su amargo, conservando solo el necesario para hacerlas sanas, estomacales i no desagradables.

Para guardarlas se unta un poco de aceite en las manos i se revuelven todas las aceitunas con las manos así aceitadas, de modo que queden como barnizadas; entónces se guardan en madera o en canastas—jamas en metal o losa.

En diciembre se ponen mui duras, pero son aun mejores así, porque dan un gusto mui agradable i ya sin rastro alguno de amargo.

Este alimento—propio solo de nuestro

privilejiado clima—es mui *robustecedor*, en especial para los niños, i tan sano como la naturaleza misma. Será, tambien, mas tarde un artículo interesante de esportacion.

Núm. 297.

Pan para de noche.

1.° Se aparta un poco de harina *igual* al peso de cuatro huevos enteros.

2.° Otra cantidad de miel de abeja, igual al peso de dos huevos, tambien completos.

3.° En seguida se baten cinco huevos con sus claras, como para bizcochuelo.

4.° Una vez bien batidos los huevos, se le pone, sin perder tiempo, dos onzas de almendra bien machacada i una onza de mantequilla derretida, i se revuelve todo mui bien.

5.° Se vácia a un molde estendido, i se pone al horno.

Se sirve frio o de un dia para otro.

Puede aumentarse o disminuirse la mantequilla i la miel, segun los gustos.

Num. 298.

Frutillas.

1.° Se deshacen unas tres o mas frutillas con miel de abeja i con esa masamorrita se envuelven las demas. Luego

2.° Se les pone ágrio de limon con la comida del mismo limon deshecha en su ágrio, i

3.° Un poco de vino al todo; siendo mejor el burdeaux.

Num. 299.

Helados de frutilla.

Quedan particulares despues de aliñadas con azúcar, apretando o medio reventando todas las frutillas con un tenedor, ántes de cuajar los helados. Con leche, se revientan bien.

Num. 300.

Helados de naranja.

Es de pésimo gusto poner canela a los helados de naranja, ni cargarlos con demasiado ácido, ni ménos alpechin.—Estos helados i los de duraznos, limon, damazcos, etc., se pueden hacer aparecer como de bocado o de leche, disolviéndoles en agua caliente con colapis o goma de alquitira; pero es preciso hervirla ántes. (1)

---

(1) No aconsejamos, sin embargo, este procedimiento, con el que se pierde mas en la salud que lo que se gana en el gusto.

Núm. 301.

Helados de almendra i de leche.

Es una equivocacion tostar la almendra; resultan mucho mejores con bastante almendra sin tostar, con la leche alba i natural de la almendra. Los de leche, siendo ésta pura i fresca, son mucho mejores sin otro aliño que un poco de miel i un pedazo de vaynilla, cuando la leche no es tan pura. De todos modos, es una estupidez cargar de dulce los helados, como sucede en algunos cafées, dejándolos relajantes i dañosos para el estómago. Los muchos helados i el excesivo hielo son nocivos al hígado i al corazon.

Núm. 302.

Nieve. (Manera de conservarla.)

1.° Se hace un hoyo en un lugar fresco i se coloca adentro un cajon, cuya tapa quede un poco mas baja que el nivel del suelo i se le pone una capa de paja molida dentro del cajon.

2.° Se coloca la nieve dentro, llenando i pisoneando bien el cajon.

3.° Se le hecha mas paja encima i se le pone la tapa.

4.° Se saca la nieve cortándola vertical-

mente hasta el fondo, con cuchillo o barreta afilada; i cada vez que se saca se vuelve a dejar bien tapada. Dura quince dias i el hoyo debe hacerse dentro de una pieza fresca; no afuera.

Núm. 303.

Naranjada.

1.° En el verano se exprime el jugo de varias naranjas o limones i se empapa con él pedazos de azúcar enteros, como si fueran esponjas.

2.° Se ponen así empapadas a secar al sol, i despues de bien secas se muelen i reducen a polvo.

3.° Cada vez que se quiera hacer limonada o naranjada, se pone en un vaso una o mas cucharadas de este polvo i despues se llena con agua, revolviéndolo: es como si recien se exprimiese la naranja o limon.

Num. 304.

Castañas a la italiana.

1.° Se les corta i abre un poquito la cabeza o parte de arriba.

2.° En esa aberturita se les introduce una por una un poco de mantequilla; en seguida

3.° Se reunen todas en el horno paraditas, i se asan sin mas preperacion. Resultan mui sabrosas.

Num. 305.

La famosa crema rusa.

1.° Se baten como para merengues las claras de 12 huevos con 4 onzas de azúcar: luego se baten aparte, mui bien batidas, las 12 yemas con otras 4 onzas de azúcar.

2.° Se mezcla todo i se le pone raspaduras de cáscara de limon i una pequeña parte de vaynilla i de canela.

3.° Se revuelve bien todo con un litro de leche cruda—pero pura—i se cuece todo hasta que *espese* i quede en punto

4.° Se sirve fria en copitas, i mejor helada. Es un gran recurso para servirla helada o como postre (1).

---

(1) Esta es una de las recetas que mas nos ha costado adquirir. Parece que las personas que la poseian no querian comunicarla, porque no se hiciese tan jeneral.

Poniendo miel de abeja *a la leche* en lugar de azúcar a los huevos, creemos que la crema rusa ganaria mas respecto de la salud que lo que perderia con relacion al gusto.

Num 306.

Arroz cocido.

En los tres meses de setiembre, octubre i noviembre que faltan las frutas, el arroz cocido i frio es un excelente postre i mui saludable, hecho del modo siguiente:

Se cuece el arroz de manera que los granos queden bien cocidos pero sin deshacerse ni perder su forma, sino enteros.

En *el acto* que se saca del fuego se le pone la miel de abeja i luego se guarda para el dia siguiente o por lo ménos cuatro o seis horas, de modo que se tome siempre mui frio, jamas tibio i por nada caliente.

Con este arroz se hacen las empanaditas, que son tambien un buen postre. En cuyo caso, la masa i el arroz se hacen con miel de abeja.

Núm. 307.

Conserva de frutas.

Es preciso comprender bien que el secreto descubierto por M.ª D'Appert para conservar las frutas, la leche i todos los guisos hechos, *consiste*, en ponerlos en tarros, tiestos, frascos o botellas *herméticamente* cerrados i tapados, i darles en seguida un *baño de María*, sacándolos i guardándolos para el consumo.

Consiste el baño de María, en meter el tarro perfectamente tapado o soldado—i si es botella mui bien tapada con un corcho que no sea poroso, i *sobre él* un cáñamo cruzado, para que no salte la tapa con el calor—en una paila con agua que se pone al fuego hasta que suelte el hervor, sacándola entónces con las botellas o tarros que contiene hasta que se enrien dentro de la misma agua i paila.

Los tarros o botellas es preciso que estén llenos—*no completamente* para que no revienten—i sin intersticios o huecos. Si son frutas con hueso, se les saca el hueso, por ejemplo a los duraznos, damazcos, membrillos, etc., se dividen en rebanadas i se colocan por capas, poniéndole entre capa i capa un poco de azúcar o de rica miel de abeja; si la fruta es ácida, como el membrillo, la guinda, etc., pero no en la que es demasiado dulce, como la cereza que deshuesada se guarda en botellas, llenando los intersticios con su propio jugo i dejando vacío *casi* todo el cuello de la botella, que se guardarán *tendidas*.

Los tarros de lata se sueldan bien *ántes* de echarlos al baño de María i a las frutas mas duras para cocerse se les dá más largo el hervor—como el membrillo. El *tino* consiste en saber *tantear* el hervor, de manera

que la conserva no salga ni recocida ni demasiado dura.

Si al año o dos se abre el tarro o la botella i se encuentran pasados, es 1.° o porque quedó *mal* soldado o mal tapada; 2.° o porque no se le dió el hervor necesario; o 3.° porque no se le dió inmediatamente.

Pero estando el tarro *bien* soldado i la botella *bien* tapada i *sujeto* el corcho, *no hai que desconfiar*. La leche dura dos i tres años como recien sacada de la vaca.

Es preciso, tambien, advertir que si la conserva o la leche no reciben el baño de María *en el acto* de estar en el tarro o botella i recien hecha o sacada, no sirve para nada, pues el baño de María la conserva fiambre, si se puso fiambre, fresca, si se puso fresca.

Núm. 308.

La famosa masamorra de las M. M. del C. de S. R.

1.° Se deshace la harina en *agua fria* i se cuela.

2.° En seguida se hace con azúcar, i mas sana i mejor con miel de abeja, un almíbar clara, que lleve tambien unas tajaditas de cázcara de naranja i de limon i unos palitos

de canela. Cuando esté hirviendo el almíbar se le vácia dentro i *poco a poco* la masamorra fria, sin dejar un momento de revolverla. No debe quedar mui dulce.

3.° Despues de echarle la masamorra fria, vuelve a hervir i *entónces* se le agrega una agüita de anis. Esta agua de anis se tiene hecha de antemano, poniendo el anis en infusion con unos palitos de canela.

4.° Inmediatamente que está cocida i en punto se saca del fuego.

Se come fria; jamás caliente ni tibia. Dura diez o doce dias.

Dicen que apesar de la receta, nadie la puede hacer como las M. M.

Núm. 309.

Biscochuelos de las M. M. del C. de S. R., que son los mejores conocidos.

1.° Se baten 12 huevos con 12 onzas de azúcar, por 8 minutos *no de miel.*

2.° Se ponen a entibiar un rato corto i se saca del fuego i se vuelven a batir otros 8 minutos.

3.° Se vuelven a calentar hasta que ya esté el batido espeso: i entónces

4.° Se revuelve bien con 15 onzas de polvo de almidon.

5.° Se echa en los moldes, untando ántes su fondo i paredes con un poquito de grasa i cuidando les falte un dedo, por lo que levanta.

El horno que esté caliente arriba i abajo, pero con ménos calor que para el pan. (1)

Num. 310.

Membrillos borrachos.

Este gratísimo postre comienza en abril i dura casi tres meses.

1.° Se descabeza el membrillo, sacándole una especie de sombrerito o tapa.

2.° Se le saca la goma, i el hueco se rellena con miel de abeja, poniéndolos todos parados en una lata con borde.

3.° Se les agrega un *poquito* de aguardiente u otro licor i se les pone su tapa.

4.° Se ponen luego en el horno de la cocina—i si no dentro de una fuente de barro que se tapa con otra—i se tienen dentro hasta que se doren bien.

5.° En seguida se sacan i se tienen hasta el otro dia, para tomarlos bien helados. Nunca se toman en el mismo en que se hacen.

(1) Este dulce es dañoso—sus compuestos distan mucho de sus producciones primitivas o naturales—i lo damos aquí, solo para satisfacer la curiosidad: pero recomendando que se coma mui poco.

Num. 311.

Turron de Mendoza.

1.° Se baten 12 claras de huevo como para merenguez—bien batidas.

2.° Se pone al mismo tiempo a derretir una libra de miel de abeja. Una vez derretida,

3.° Se saca ésta del fuego i se mezcla poco a poco con las claras—echando la miel encima de la clara i revolviéndolas hasta formar como un betun.

4.° En seguida se le agrega una narigada de anis i raspaduras de limon. Hecha la mezcla se sigue revolviendo hasta que se endurezca bien.

Antes de endurecerse, se coloca en el tiesto, en que se quiera conservar, como una caja de madera, etc.

Num. 312.

Lazos fritos.

1.° Dos huevos, una cucharada de aceite sin olor, otra de rica miel de abeja, raspadura de limon i canela molida, se revuelve bien i se le echa harina poco a poco, hasta que quede una masa que se pueda ulerear.

2.° Se cortan unas tiritas i se hacen unos lazitos que se frien en manteca bien caliente.

3.° Por encima se les pone sorbete de guindas, miel o almíbar con su raspadura de naranja.

Num. 313.

Los célebres picarones de la negra Rosalia.

1.° Se compra la cantidad de levadura que ordinariamente dan en la plaza por cinco centavos i en ella se deshace un pedazo de sapallo.

2.° Cuado el zapallo esté bien deshecho i unido con la levadura, se le agrega *dos* tasas de agua con un granito chiquito de sal, i ademas cinco centavos de harina cruda; revolviéndolo todo i batiéndolo bien.

3.° En seguida se le espolvorea harina por encima i se deja enliudar hasta que levante la levadura; en lo que poco mas o ménos tarda dos horas.

4.° En seguida se hacen los picarones, dándoles una figura como de roscas.

Se frien en manteca *bien* caliente, a *falta* de manteca grasa, pero son inferiores.

I luego se pasan por miel de abeja—tam-

bien caliente—siendo mas delicados que con chancaca.

Para los picarones la miel de abeja es indispensable.

Num. 314.

Panal (el único dulce saludable).

(SISTEMA NATURAL).

Es un postre excelente, mui agradable sustancioso i sano, que lo tenemos abundantísimo en nuestro pais. Es cien veces mas sano i agradable que las composiciones con azúcar i mas aseado que la dañosa i sucia chancaca. Deberia ser el único dulce como postre para todos los enfermos, heridos, etc. i, en consecuencia, adoptarse en todos los hospitales.

Dulcifica las irritaciones i es mui sustancioso i mantenedor. Decimos lo mismo de la buena miel de abeja; pero el panal es mas sabroso, porque se va mascando, chupando la miel i arrojando la cera.

La época de los panales comienza desde Pascua—25 de diciembre—i dura todo el verano. Despues se continúa con la miel ya cosechada i pura, separada de sus panales.

Num. 315.

Modo de cojer la tuna a lo sanjuanino.

No se necesita sino de un solo cuchillo para ir al tunal, cojer i tomar la tuna sin clavarse.

1.° Tomada la tuna con la punta del cuchillo se arroja al suelo i se la pisa con la punta del pié por la parte mas delgada, dejando descubierta la mas gruesa o el asiento.

2.° Luego se le dá un tajo derecho i otro tajo atravezado, en forma de T; es decir que el tajo atravesado toque el vértice del tajo derecho.

3.° Dados los tajos, se aprieta mas fuerte la tuna hasta que, sin salir de la corteza, se desprenda de ella; tomándola a un tiempo con el cuchillo por el tajo ya dado, i apretándola mas, se saca con gracia i prontitud en la punta del cuchillo, para ofrecerla.

Apretar la tuna con la punta del pié i sacarla con la del cuchillo, debe ser instantáneo.

Núm. 316.

Arroz parisiense con ciruelas.

1.° Se cuece el arroz bien molido con poca agua.

2.° En el acto de sacarlo se le pone un po-

co de rica miel de abeja i se echa dentro de un molde.

3.° Se cuecen aparte unas buenas ciruelas i sacadas, se les pone, tambien un poquito de miel.

4.° Cuando el arroz se ha enfriado, se dá vuelta en medio de una fuente, poniendole al rededor las ciruelas ya cocidas i vaciándole encima el jugo de ellas.

Este postre se sirve bien frio, si es posible del dia anterior i el arroz ha de quedar durito i no masamorriento. Es mui agradable i elegante.

Puede tambien servirse con otras frutas ácidas, cocidas o en conserva.

Num. 117.

Tortilla de arroz.

1.° Se cuece—a grano entero, sin deshacerlo—el arroz, bien seco: cuando está cocido se le pone la miel.

2.° En 3 cucharadas grandes de leche se deshace una de harina.

3.° Se baten huevos con clara; bastante rato.

4.° Se une todo i se vácia al molde que debe tener mantequilla, i se pone al fuego,

con una lata encima, que tambien tendrá fuego.

La misma tortilla se hace de zapallo, de porotitos i de sémula pero sin azúcar.

Num. 318.

Conserva de frutas.

1.° Se divide en dos tajadas el durazno, que no esté verde ni remaduro. Con su corteza es mas sana la conserva.

2.° Se pone un tarro de lata que debe tener 18 centímetros de alto i 16 de diámetro. Divididos así se colocan por capas, una de duraznos i otra de miel de abeja fina.

Una capa de cada cosa, hasta llenar el tarro: siendo la tapa de quitar i poner.

3.° Se colocan estos tarros—con la boca libre—en el agua hirviendo por una hora: se sacan al momento. Cuando estén frios se vacian a los tarros de cristal, que quedan bien cubiertos de jugo.

4.° Se tapan—con la tapa de tornillo—i se ponen en una paila que debe tener pasto abajo i agua fria; se ponen al fuego i al soltar el hervor se baja la paila.

5.° Cuando están frios se sacan i se les pone en la tapa un jénero con engrudo de

harina, para que queden mas resguardados del aire.

6.° Es mejor tenerlos a la luz.

7.° Lo mismo se hace con los damazcos, con la diferencia que llevan libra i media de miel.

Núm. 319.

Conserva de membrillos.

1.° Se pone a hervir poca agua en una paila. Cuando está hirviendo se van echando en tajadas no mui gruesas. Despues de sancochados se sacan, i se van echando a los tarros; una capa de miel de abeja i otra de membrillos, hasta que se llene, i encima un poco de agua destilada para rellenar bien la última capa.

2.° Si es tarro de lata debe tener 13 centímetros de alto i 11 de diámetro, i media libra de miel o de azúcar, finas—mejor es la miel para toda fruta ácida.

3.° Se suelda el tarro con estaño i se pone al agua hirviendo por 5 minutos.

4.° Si es de cristal, de los grandes, atornillados: 12 onzas de miel i si es chico 8.

Estos de cristal se hierven como los de lata.

Num. 320.

Manjar blanco vejetal.

POSTRE ESQUISITO.

1.° Se frie primero la cebolla picada en la sarten en un poquito de mantequilla.

2.° Se corta o se *ralla* el maiz tierno aparte, hasta que quede la coronta limpia.

3.° Una vez frita la cebolla, se echa tambien en la sarten el maiz rallado, i se sigue revolviendo hasta que quede todo bien cocido.

4.° Luego se saca i se endulza con miel de abeja—que le viene mejor que el azúcar.

5.° En las hojas del choclo—que ya se han pasado por agua caliente para amortiguarlas—se forman las humitas, sin ponerles sal.

6.° En seguida se asan en la parrilla hasta que estén doradas. Es mui saludable i grato.

Num. 321.

Uvas.

Es uno de los postres naturales mas sanos i agradables, i como la mayor parte de las frutas, para que *no laven el estomago*, es preciso comerlas con su corteza—no debe

botarse el hollejo u orujo para que mantenga i robustezca mas. Los que botan el hollejo—ademas de ser una costumbre poco urbana—pierden la mitad de su beneficio.

La uva mas agradable, suave i dulce, es la mas antigua en el pais, llamada *uva de viña*. Es, pues, un error arrancar las parras que dan esta uva, para poner otras diversas. Léjos de eso; todos los parrones deben plantarse de uva de viña i poner de las otras la parte menor i solo para que haya variedad.

Num. 322.

La torta negra alemana.

1.° Se juntan i revuelven los siguientes ingredientes:

1 Cuatro onzas de mantequilla.

2 Un puñado de pasas o uvas secas;—las pasas pequeñas i no grandes.

3 Una taza de leche caliente.

4 Dos libras de harina.

5 Media taza de miel de abejas.

6 Una copa de coñac.

7 Ménos de una cucharadita—de las de té—de bicarbonato de soda.

Todo esto se incorpora, revuelve, i se bate bien.

2.° En seguida se baten seis huevos con

clara i todo, como para bizcochuelos i se revuelve bien con lo anterior: agregándole tambien clavo de olor, raspadura de limon, i si se quiere, canela.

3.° Esta composicion se hecha en moldes de lata—que no queden mui llenos—i se pone en el horno, bien caliente.

Se conoce que está bien cocido entrándole un palito, si sale seco.

Núm. 323.

La célebre torta de Combarbalá (1).

Los antiguos recuerdan aun la fama de esta torta. cuyo sabor característico i especial la hizo tan famosa, que sin disputa es el mejor dulce que se ha hecho en Sud-América.

(1) Estampamos aquí la receta de la célebre torta—como lo hemos hecho con otras varias—no porque dejemos de conocer que ésta, como las otras, es dañosa i nociva, sino por ser una cosa curiosa e histórica; pero no sin prevenir que estando modificadas i falsificadas todas las materias primas de sus componentes, *el conjunto artificial* resulta precisamente nocivo i contrario a la salud; bueno solo para tomarlo mui a lo léjos i de tarde en tarde i no acostumbrar a los niños a esta clase de dulce tan reconcentrado, corrompiendo su gusto desde la infancia.

Si en lugar de azúcar, se hace con miel de abeja el manjar blanco, resultará ménos nocivo i de un sabor no ménos grato.

Sin embargo, hijiénicamente hablando, el mejor de los dulces no es comparable a la mas inferior de nuestras frutas, por cuya produccion natural i sana, nada tenemos que envidiar a ninguna nacion del universo. —Pero vamos a la torta.

A fuerza de trabajo, i despues de mil empeños, hemos podido conseguir la verdadera receta de la histórica torta.

Vamos a darla en la misma forma que nos la han enviado de Combarbalá.

"Torta de media arroba de azúcar.

1.° Se hacen 8 libras de manjarblanco i el resto del azúcar se deja para el oléo o betun, hasta concluir las 12½ libras, que forman la media arroba.

2.° Se necesitan 100 huevos, de los cuales se usan solamente 12 *claras*—a las demas claras se les dá otro destino.

En seguida se baten las 100 yemas con las 12 claras hasta que el huevo está blanco i se le pone harina hasta dejar una masa blanda, que si le falta se le sigue poniendo durante la sobadura que se continúa hasta que la masa quede suave i bien sobada.

3.° Miéntras que se soba se le vá agregando hasta una onza de grasa fina, bien cocida no quemada.

4.° En seguida se hacen las hojaldras de 42 centímetros de diámetro i del grueso de un peso fuerte—para que engruese mas despues de cocida. Se pican bien con un tenedor para que no se ampollen en el horno. El horno ha de estar un poquito ménos caliente que para pan; i se aplastan con la pala para que no se encojan despues de cocidas: limpiándolas en seguida mui bien, arroi pándolas i poniéndolas *aparte*.

5.° En seguida se llenan de manjarblanco i se ponen unas sobre otras, redondeando i emparejando la torta; i se deja secar un dia.

6.° Al otro dia se le pone a la orilla una capa de manjarblanco para que quede bien lisita.

7.° De el azúcar que sobra—despues de hacer las 8 onzas de manjarblanco,—se hace un almíbar bien en punto; i se saca de a pocos en una taza i se bate, hasta que se pone bien alba i con una pluma se olea; que quede una capa gruesesita, de harta escarcha.

8.° Cuando se seca por un lado, se hace la misma operacion por el otro. Esta es la instruccion de la mentada torta, etc.»

Hasta aquí la receta que nos vino de Combarbalá; pero nosotros, que desde mui atrás teníamos otros antecedentes, no con-

tentos con esto solo, hicimos de nuevo las siguientes preguntas, que damos en seguida con sus respuestas.

PREGUNTAS.

1.ª

¿Hacian ántes la torta con harina *candeal* o blanca?

—Las tortas se hacian con harina de trigo *candeal*.

2.ª

¿Cómo hacian el manjar blanco?

—A la libra de azúcar se le ponen 4 vasos de leche, haciéndolo hervir todo junto i a poco fuego; de modo que quede granudito i colorado, pero no quemado.

3.ª

¿Usaban leche de cabra en el manjar-blanco?

—La leche es mistada, tanto de cabra como de vaca; pues así sacan ese gusto especial que tienen esas tortas.

4.ª

¿Cuántas ojaldras lleva la torta?

—Las de media vara llevan 7, i las mayores, mas.

5.ª

¿Usaban azúcar fina o un poquito prieta?

—La azúcar no importa sea blanca o de Pernambuco. Mistada sale mejor. Entónces usaban azúcar de Lima que no era tan blanca.

6.ª

Aquí no saben como se dá ese betun *grueso*, *blanco* i *solido* que le daban allá. Explique como lo hacen.

—«Despues de estar el almíbar bien en punto se saca un poco en una taza i se bate bien con una cuchara. A medida que se bate i se vá enfriando, se pone blanco: i ántes que se enfrie, con una pluma de gallina, o pavo, untándola en esa almíbar se betuna la torta.

Secada la 1.ª capa, se le pone otra, hasta que esa escarcha queda gruesesita.

Despues se le dá vuelta i se le pone en el otro lado: i en seguida a las orillas.»

Concluiremos repitiendo que los mejores postres—i los *únicos* estrictamente sanos porque son *naturales*—son los que con tan primorosa variedad nos ha dado la naturaleza en nuestra tierra. Las frutas mas saludables i esquisitas, en asombrosa abundancia i cuya infinita diversidad de gustos jamás llegara a imitar el insalubre artificio con su empalagoso i

dañoso dulce, tan reconcentrado i redoblado por medio del fuego. ¿Con qué torta ni manjar blanco puede compararse un albo panal de miel de abejas, para un paladar no viciado? I el daño para la salud i para la dentadura ¿con qué se subsana? Los niños no deberian jamas probar un dulce de ninguna especie.

Si en lugar de azúcar se usa la miel de abeja para el manjar blanco, la torta quedará riquísima i no perderá nada de su mérito; siendo, ademas, mucho ménos nociva.

CUADRO.

Donde se encuentran por semanas las frutas, caza i verduras, que segun la estacion produce nuestro suelo i van concluyéndose o saliendo al mercado.

El producto colocado a la izquierda, significa que recien sale; i a la derecha, que concluye.

Aunque exista una produccion, si por ser mui temprano, su precio es excesivo, no se coloca como salida aun al mercado, hasta que no esté bien madura i su consumo principie a ser jeneral,

Se clasifican, tambien, como recien salidos otros productos, cuando comienzan a

consumirse; i como terminados, otros que dejan de usarse, aun cuando existan—el charqui i las frutas secas, por ejemplo,—que por los calores de la estacion son privadas de su atractivo, ántes de concluirse o de malearse.

Santiago comienza a ser abastecido primero por las frutas i los productos del norte, por lo ménos un mes ántes que por los del sur. La vejetacion principia por el norte i vá caminando lentamente hácia el sur.

La dueño de casa sabrá con precision las frutas i miniestras que existen, en el dia fijo en que las manda comprar con su sirviente, quien no podrá engañarla, pues por este cuadro ella conocerá mejor que él lo que hai i lo que no hai en el mercado.

A su tiempo fijo se le recuerda i dirije en la compra de granos, frutas secas, charqui, etc., para que avie su despensa i la prepare para pasar el invierno.

Hemos dividido los meses por semanas, que es la distribucion que consideramos mas adaptable, ya que—a causa de la variacion del año solar—no es posible hacerla exacta i matemática, teniendo el mes cuatro semanas en un año dado i cinco en otro diverso.

Este cuadro que es la obra de algunos años de un perseverante trabajo, es aun su-

ceptible de perfeccionamiento, sin embargo que se ha arribado hasta donde pueden llegar los esfuerzos de un solo hombre; siendo, ademas, imposible e inútil fijar el punto, el momento, la hora precisa en que ha madurado una produccion, lo que regularmente no sucede a un tiempo; bastando con señalar el término medio.

Diremos tambien, que en rigor los frutos maduran ántes de la época designada en este libro; mas como el consumidor solo puede hacer uso de ellos cuando aparecen en el mercado, es ésta i no la primera la que se ha preferido.

El cuadro adjunto es el de las producciones en su estado primitivo, lejítimo i verdadero, que una sabiduría infinita nos brindara para nuestro bienestar, salud i prolongacion de nuestra existencia. Consumiéndolas nosotros *en la forma que la naturaleza nos las presenta*, hoi mismo podriamos aun obtener mucha parte de aquellos beneficios, que hemos perdido i que perderemos del todo, si continuamos en el propósito i la costumbre de falsificar cada vez mas esas producciones, matemáticamente dispuestas al fin con que fueron creadas.

.....

Pero esta materia, siendo tan importante,

para ser comprendida en toda su estension deberá tratarse en un libro aparte, a ella sola dedicado.

Entre tanto, nos contentaremos con asegurar a los que habiendo sufrido largas enfermedades, saben lo que vale la posesion de una salud *perfecta*; a los que estén ya hastiados, fatigados i desengañados de la frecuente insuficiencia de las medicinas i de los arbitrarios sistemas, que abandonándolos ,se entreguen, en cuanto sea posible, al cumplimiento de los preceptos i de las leyes de la naturaleza primitiva; estudiándolas en todas sus partes, volviendo al regazo de la buena madre de quien se habian separado, sufriendo en su salud i en su existencia, *en sus gustos* mismos, el castigo de esta separacion.

CUADRO DE FRUTAS, ECT.

ENERO.

Primer domingo de enero.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
1	Aceituna seca.—	
CIRUELAS.	Brebas.—Cerezas.—	
3	Chufas.—Damazcos.	
FRESAS.	Duraznos. — Grosellas.—Guindas.--Maqui. — Nísperos. —	
5		
GULLIAVES.		
7	Peras.—Panales.	2
SANDÍAS.		*Frutilla.*

CAZA.

No hai.

VERDURAS.

9	Ají verde.—Alcachofas.—Betarragas.
BERENJENAS.	—Bledos. — Calabazas.—Cebollas—Chicoré. — Choclos. — Espárragos.—Frejoles verdes i granados. — Lechugas. — Navos.—Papas nuevas. —Pepinos. — Rábanos. — Rabanitos. — Romaza.—Tomates. — Vinagrillo. — Zanahorias.--Zapallitos.

Segundo domingo de enero.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
11 Melones.	Las mismas.	4 *Cerezas.*

VERDURAS.

	Las mismas.	6 *Bledos.* 8 *Romaza.*

Tercer domingo de enero.

FRUTAS.

13 Manzanas.	Las mismas.	10 *Grosellas.* 12 *Nísperos.* 14 *Aceituna seca.*

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de enero.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
		16 *Damazcos.*
	Las mismas.	
	VERDURAS.	
	Las mismas.	18 *Cebollas nuevas.* 20 *Espárragos.* 22 *Rábanos.* 24 *Rabanitos.*

FEBRERO.

Primer domingo de febrero.

FRUTAS.

15 Cóguiles (1).	Brebas.—Ciruelas. —Duraznos. — Guillaves. — Guindas.—

(1) Esta fruta esquisita, linda enredadera i preciosa flor puede tenerse en los pilares de las casas, habiendo mas de dos—es decir los dos sexos—para que den fruto. Solo por desidia no se plantan i cultivan. Se produce en almácigo de semilla, pero tarda en salir.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
17 Ciruela Cláudia para secar	Maqui. — Manzanas. — Melones. — Panales. — Peras. — Sandías.	
19 Meloncitos de olor.		26 *Chufas.*

VERDURAS.

21 Pimientos.	Ají verde.—Alcachofas.— Betarragas. —Berenjenas.— Calabazas.—Cebollas.— Chicoré.—Choclos.— Frejoles verdes i granados.—Lechugas.— Navos.--Papas.—Pepinos. — Tomates.— Zanahorias. — Zapallitos hollitos.	

Segundo domingo de febrero.

FRUTAS.

Las mismas.

VERDURAS.

	Las mismas.	28 *Chicoré.* 30 *Lechugas.*

Tercer domingo de febrero.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	32 *Brebas.*
		34 *Guindas.*

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de febrero.

FRUTAS.

23 Higos.	Las mismas.	
25 Tunas.		

VERDURAS.

27 Rábanos grandes.	Las mismas.	36 *Betarragas.*
		38 *Navos.*
		40 *Zanahorias.*

MARZO (1).

Primer domingo de marzo.

FRUTAS.

Ciruelas i tambien Cláudia para secar.— Cóguiles. — Duraznos.— Fresas. — Higos. — Manzanas. —	42 *Guillaves.*

(1) La fuerza de la fruta i produccion.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Maqui. — Melones i meloncitos. — Peras. —Sandías. — Tunas.	44 *Panales.*

CAZA.

29	Comienza (1).
Avecacinas.	
31	
Patos.	
33	
Perdices.	
35	
Sorzales.	
37	
Tórtolas.	

VERDURAS.

39	Ají verde.—Alca-
Acelgas.	chofas.—Berenjenas.

(1) Cazar antes del 1.° de marzo es infrinjir las leyes naturales i civiles i cometer un acto salvaje de destruccion, pues se exterminan las aves matando a la madre, que aun está poniendo, o a la que aun está criando sus polluelos, que perecen por falta de aquella. Los subdelegados e inspectores deben ser inexorables con los bárbaros que tal cosa hagan; quienes por pronto castigo deben ser privados para siempre de su escopeta i del derecho de cazar.

Los hijos de familia deben ser reprendidos por sus padres si tal cosa hicieren, dando asi mal ejemplo a los inquilinos.

Es, pues, arruinar la caza i acabar con las avecitas, matarlas o cazar desde el 15 de agosto hasta el 15 de marzo, en cuya época ponen sus huevitos i procrean sus polluelos. Lo mismo decimos de la pesca.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
41 CALLAMPAS.	—Calabazas.—Cebollas.—Choclos.—Frejoles verdes i granados.—Papas.—Pepinos.— Pimientos. — Rábanos grandes.— Rabanitos.—Tomates.— Zapallitos hollitos.	

Segundo domingo de marzo.

FRUTAS.

43 MIEL NUEVA DE COSECHA	Las mismas.	
45 UVAS (1).		46 *Maqui*.

CAZA.

47 PESCADO SECO (2).	La misma.	

VERDURAS.

Las mismas.

(1) No están bien dulces hasta fines de marzo, i cuando llueve se ponen mucho mejores, porque se les adelgaza el hollejo. Pero para guardarlas, es necesario hacer las cuelgas *antes* que llueva, porque una vez mojadas duran poco, pudriéndose muchas.

(2) Antes no lo podian secar sin salarlo: ahora comienzan a abandonar esa preocupacion i ya lo secan—como el charqui—sin sal; quedando así mas saludable que el salado.

Tercer domingo de marzo.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
49 Cocos chicos.	Las mismas.	48 *Ciruelas.*

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de marzo (1).

FRUTAS.

Las mismas.

CAZA (2).

La misma.

(1) Esta es la época en que comienzan a hacer el charqui *sin sal*, pues si lo hacen antes se apolilla—i esto aun cuando cometan el disparate de ponerle sal.

Mientras mas tarde se haga el charqui—todo el mes de abril es bueno aquí i en el norte, habiendo tiempo seco i bastante sol, para que pueda asolearse bien i no tome mal olor—dura mas i está menos espuesto a la polilla. Pero si se lía o embala *un poquitó* húmedo se pone olisco i se *apercunca.*

(2) Es el tiempo de proveerse de pescado seco i de langosta que llega ahora de Juan Fernandez; de donde tambien traen pescado i marisco seco.

Tambien es tiempo de proveerse de paja i cebada para los caballos.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
51 VINAGRILLO.	Las mismas.	50 *Zapallitos hollitos.*

Quinto domingo de marzo.

FRUTAS.

53 GRANADAS (1)	Las mismas.	52 *Cóguiles.* 54 *Fresas.*

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

55 CEBOLLINAS.	Las mismas.

ABRIL.

Primer domingo de abríl.

FRUTAS.

57 BATATAS. 59 CHUFAS.	Cocos chicos.-Duraznos.—Granadas.-- Higos. — Manzanas. —Melones.—Miel en

(1) Ensalada de rábanos grandes con granos de granadas, bien picados, con un poquito de ají, es excelente ensalada. Natural, si no se le pone ningun aliño.

Cuídese siempre de cortar el rábano con toda su corteza para que no sea indijesto. Lo mismo que decimos de las peras, manzanas i otras frutas que *son mas sanas* comién dolas con toda su corteza.

FRUTAS.

Comienzan,	Existen.	Concluyen.
61	barriles (la mas blan-	
CHUPONES.	ca es la mejor.—Pe-	
63	ras.—Sandías. —Tu-	
PIÑONES.	nas,—Uvas.	

CAZA.

Avecacinas.— Patos.—Perdices.--Sorzales.—Tórtolas.

VERDURAS.

Acelgas.—Ají verde. — Alcachofas. — Berenjenas.— Betarragas.—Calabazas.— Cebollas. — Cebollinas.--Choclos.—Frejoles verdes i granados.—Papas.— Pepinos. — Pimientos. — Rábanos. — Rabanitos.—Tomates.—Vinagrillo. 56 *Papas nuevas frescas* (1).

Segundo domingo de abril.

FRUTAS.

65	Las mismas.
CASTAÑAS.	
67	
MEMBRILLOS.	

(1) Desde que se guardan las papas ya no pueden comerse al natural, porque so vuelven fuertes i pican la garganta. Antes de esa época pueden comerse al natural, *con su corteza*; i son mui sanas, en especial para los disentéricos, heridos, biliosos, de estómago relajado, etc., etc.

CAZA.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	La misma.	

VERDURAS.

69	Las mismas.	
Apio.		
71		58
Espinaca.		*Alcachofas.*

Tercer domingo de abril (1).

FRUTAS.

73	Las mismas.	
Peumo (2).		

(1) Esta es la época en que la mujer hacendosa debe proveer su despensa de charqui i pescado seco: i comprar frejoles, lenteja, garvanza, habas, arvejas i demas cereales secos, maiz, trigo, semilla de curagua para las aves, etc.

Morocho, nueces, higos, huesillos de duraznos i damazcos, descocados, orejones, cerezas, guindas i ciruelas secas, almendras, granadas, manzanas—peros i camuezas—peras, uvas para colgar—las negras duran mas—quesos de frutas i queso de leche para la sopa.

Un barrilito de blanca miel de abeja, para usar en lugar de la nociva azúcar: harina, etc.

Las conservas i escabeches, que los habrá hecho en su tiempo.

Todo bajo de llave para irlo entregando a medida del consumo: i no mandarlo comprar al menudeo al bodegon como lo hace la jente *dejada* i donde se gasta el doble, se desordena la casa i se desmoraliza el servicio.

(2) Antes de lloverse no es agradable. El peumo *llovido* es el mejor.

CAZA,

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	La misma.	

VERDURAS.

	Las mismas.	60 *Frejoles verdes i granados.*

Cuarto domingo de abril.

FRUTAS.

75 GUAYAVAS.	Las mismas.	62 *Higos* (1).

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

77 COLES.	Las mismas.	
79 COLNAVO.		
81 COLRREPOLLO		64 *Calabazas.*
83 ZAPALLOS GRANDES.		66 *Pepinos.*

(1) Si no llueve permanecen los higos hasta las heladas fuertes; pero si llueve temprano i continua el invierno rigoroso, se pudren i se hielan perdiendo el dulce. Suelen durar hasta el 2.° domingo de mayo.

MAYO (1).

Primer domingo de mayo.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Castañas. — Chufas.—Cocos.—Duraznos. — Granadas. — Guayavas. — Manzanas. — Melones. — Membrillos.— Peras. —Peumo.—Piñones. —Sandías.—Tunas.—Uvas.	

CAZA.

85 CHOROYES. 87 LOROS. 89 TODA CLASE DE MARISCOS. 91 SE COMIENZA A USAR EL CHARQUI.	Avecacinas.— Patos.—Perdices.—Sorzales.—Tórtolas.	

(1) Es preciso suspender el baño, porque no es natural en este tiempo.

Sin embargo para mantener *la libertad* de la transpiracion i el aseo de los poros i epidermis es necesario por lo menos humedecerla con una esponja i tambien los piés, secándose i refregándose bien en seguida.

Sin esto se acumula el humor de la transpiracion sobre los poros i forma una especie de costra sucia e insalubre que marchita i debilita el físico.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
93	Acelga.—Ají ver-	
LECHUGAS.	de, pero maduro.—	
95	Apio. — Batatas. —	
REPOLLOS.	Callampas. — Cebo-	
97	llas. — Cebollinas.—	
SALSIFÍ.	Choclos. — Coles. —	
	Colnavos. — Colrre-	
	pollos.—Espinacas.--	
	Navos. — Papas. —	68
	Rábanos. — Rabani-	*Berenjenas.*
	tos.—Tomates.—Vi-	70
	nagrillo.—Zapallos.	*Pimientos.*

Segundo domingo de mayo (1).

FRUTAS.

99	Las mismas.
TOMATE FRANCES (2).	

(1) A fin de esta semana comienzan los sabañones. Es preciso tener desde antemano *preparado* un calzado a propósito, ancho i suave. I téngase presente que el modo de extirparlos es hacer largas caminatas a pié, dando circulacion a la sangre i transpirando, apesar del frio; lo que tambien, preservará en gran parte de los constipados.

(2) Ensalada natural.

1.° Se pica en un plato bastante repollo tierno i fresco; i un poquitito de cebolla: el repollo solo, si se quiere, i otro poquito de ají picante—por supuesto, sin sal.

2.° Se le pica un tomate frances, con corteza i todo; pero que esté bien maduro i se revuelve bien. Es una excelente i sana ensalada *desirritante* para comerla todo el invierno con carne asada sin sal o con charqui sin sal. Se le revuelve un huevo del dia bien batido con clara i todo, queda mucho mejor. Los que no tienen la costumbre de comer sin aliños artificiales, pueden aliñarla con aceite, limon—jamas vinagre que es dañoso i *poca* sal.

CAZA.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	La misma.	

VERDURAS.

Las mismas.

Tercer domingo de mayo.

FRUTAS.

101 NÍSPOLAS. 103 SANDÍA AMARILLA.	Las mismas.	72 *Tunas.* — Solo quedan algunas invernizas.

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de mayo.

FRUTAS.

Las mismas.

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

105 PENCAS. 107 NAVOS.	Las mismas.	74 *Choclos.* 76 *Tomates.*

JUNIO.

Primer domingo de junio (1).

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
109 Lúcumas. 111 Tunas de invierno.	Castañas.—Chufas —Coquitos. — Granadas.—Guayavas.—Manzanas.—Membrillos. — Melones. — Níspolas. — Peras.—Peumo.—Piñones.—Sandía inverniza. — Uvas.	78 *Duraznos.*

CAZA.

113 Torcazas.	Avecacinas.—Choroyes.—Loros.— Patos.—Perdices.—Sorzales.—Tórtolas i mariscos.	

(1) Esta es la época de *encargar* las aceitunas para secarlas al *natural* sin zajarlas: pues comienzan a madurar a mediados de este mes.

Debe, tambien ahora—en los años frios i lluviosos—comenzarse a hacer uso de la lana para la ropa de cama i para lo interior, de la camiseta, para abandonar la 1.ª en setiembre i a principios de octubre la 2.ª

Las medias de lana—que no está al aire i sol como la de los animales, sino *cubierta* por el calzado—mantienen la humedad, i son menos sanas que las de algodon que la absorve.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	VERDURAS.	
115 BETARRAGAS (1).	Acelgas.—Ají verde de maduro.—Apio.—Batatas.—Callampas.	
117 ZANAHORIAS.	—Cebollas.—Coles.—Colnavo.—Colrrepollo, etc.—Espinaca.—Lechugas. — Navos. —Papas.—Pencas.—Rábanos. — Rabanitos.—Repollos.—Salsifí. — Tomate frances. — Vinagrillo. — Zapallos.	

Segundo domingo de junio.

	FRUTAS.	
119 ACEITUNAS (2)	Las mismas.	

(1) Las hai ántes, pero están fuertes para comerlas al natural i no son propias para el verano.

Rayada sin otro aliño que aceite es una comida *casi* natural i mui agradable.

Deben preferirse las grandes que están completamente maduras a las chicas que no lo están; porque estas suelen ser desabridas.

(2) Ahora i aun antes *comienzan* a tomar las aceitunas medias verdes para zajarlas i desaguarlas en lejía, dejándolas sin gusto i mui dañosas e indijestas.

Esta es, pues, la época de apresurarse a encargarlas para cuando esten *remaduras* secarlas al sol i al aire. No se pudre ninguna; pierden todo su amargo i queda una fruta seca, aceitosa, grata i saludable.

Si se descuida la dueño de casa en encargarlas de ante-

CAZA.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	La misma.	

VERDURAS.

121 Aji seco, que se muele i es mejor que el de calabaza.	Las mismas.	80 *Aji verde.*

Tercer domingo de junio.

FRUTAS.

	Las mismas.	82 *Nispolas.*

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

123 Coliflor.	Las mismas.	

mano, ya no encnentra sino aceituna zajada. Tal es la fuerza de la preocupacion i del hábito.

Están maduras desde mediados de junio hasta fines de julio. Antes en el norte que en el sur.

Despnes de secas en 25 dias, se guardan en un canasto.

Desde noviembre se ponen duras i resecas. Pero se toman cuatro o cinco i remojándolas en la boca, son siempre sabrosísimas i mejores con pan o galleta.

Cuarto domingo de junio (1).

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	84 *Castañas.*

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

125 Las mismas.
BRÓCOLI.

Quinto domingo de junio.

FRUTAS.

127 Las mismas.
AVELLANAS.
129
NUECES.
131
HIGOS SECOS.

CAZA.

La misma.

VERDURAS.

Las mismas.

(1) Ahora es tiempo de *secar* la aceituna que está ya perfectamente madura hasta fines de julio en que se pone remadura i mas sabrosa i mejor para secarla.

La sabia naturaleza hace que el débil sol de esta época —apesar del aire húmedo de invierno—sea suficiente para secarla con toda perfeccion, colocándola bajo de un alero, corredor o galería, sin que se pudra ninguna, si no está machucada: i perdiendo todo amargo, sin otra lejía que la accion natural del aire i del sol. No hai alimento mejor i mas sabroso para los niños.

JULIO.

Primer domingo de julio.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
133 ACEITUNAS. 135 DAMAZCOS SECOS.	Almendras.—Avellanas. — Chufas. — Coquitos.—Granadas —Guayavas.—Higos secos.—Lúcumas. — Manzanas.--Membrillos.—Nueces. — Peras.—Peumo.— Sandía inverniza.— Tunas de invierno. — Uvas.	86 *Melones.*

CAZA.

Avecacinas.—Choroyes.—Loros.—Patos.—Perdices.--Sorzales. — Torcazas. — Tórtolas.—Marisco.

VERDURAS.

Acelgas.—Ají seco —Apio.—Batatas.— Betarragas.— Brócoli.—Callampas.—Cebollas.—Coliflores.— Coles.— Colnavo. — Colrrepollo. — Espinacas.—Lechugas.—

VERDURAS.

Comienzan,	Existen.	Concluyen.
	Navos. — Pencas. — Rábanos. — Rabanitos.—Repollos.--Salsifí.--Tomate frances o de invierno.—Vinagrillo. — Zanahorias.—Zapallos.	

Segundo domingo de julio.

FRUTAS.

Las mismas.	88 *Sandías invernizas.*

CAZA.

La misma i Marisco.

VERDURAS.

Las mismas.

Tercer domingo de julio.

FRUTAS.

Las mismas.

CAZA.

La misma i Marisco.

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de julio.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	90 *Granadas.* 92 *Guayavas.* 94 *Membrillos.*

CAZA.

	La misma i Marisco.	96 *Choroyes.*

VERDURAS.

Las mismas.

AGOSTO.

Primer domingo de agosto (1).

FRUTAS.

137 CHIRIMOYAS.	Aceitunas secas.—Almendras.—Chufas—Coquitos.--Damazcos secos.—Higos secos. — Lúcumas. — Manzanas.—Nueces.—Peras.—Tunas de invierno.—Uvas.	98 *Peumo.*

(1) Están en su fuerza los sabañones que no tienen otro remedio que el ejercicio físico; de cuya falta son *una sancion.*

CAZA.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Avecacinas.—Loros.—Patos.—Perdices.—Sorzales.—Torcazes. — Tórtolas. — Marisco.	

VERDURAS.

139 Aplacas. 141 Berros.	Acelgas.—Ají seco —Apio.—Batatas.— Betarragas.— Brócoli.—Callampas.—Cebollas.—Coliflores.— Coles.-Colnavo.-Colrrepollo.-Espinacas.-Lechugas.—Navos.-- Pencas.—Rábanos.-- Rabanitos.--Repollos — Salsifí. — Tomate frances.—Vinagrillo. —Zanahoria.—Zapallos.	100 *Aceitunas del árbol.*

Segundo domingo de agosto.

FRUTAS.

Las mismas.

CAZA.

La misma i Marisco.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
143	Las mismas.	

Porrones.

Tercer domingo de agosto.

FRUTAS.

145	Las mismas.	

Ciruelas secas.

147

Huesillos (1)

CAZA.

La misma i Marisco.

VERDURAS.

Las mismas.

Cuarto domingo de agosto.

FRUTAS.

149	Las mismas.	

Limas.

151

Limones.

153

Naranjas.

CAZA.

La misma i Marisco.

VERDURAS.

Las mismas.

(1) No se olvide que la miel de abejas mezclada a los huesillos *pelados* i cocidos evita que produzcan dolores de barriga. Porque hechos con su corteza—*acercándose* mas a la Naturaleza—no producen ningun mal efecto.

SETIEMBRE.

Primer domingo de setiembre.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
155	Almendras.—Ave-	
Aceitunas se-	llanas.—Chirimoyas.	
cas (1).	—Chufas.— Ciruela-	
157	secas. — Coquitos.—	
Cerezas secas	Damazcos secos. —	
159	Huesillos. — Higos	
Descocados.	secos.—Limas. —Li-	
161	mones.—Lúcumas.—	
Guindas secas	Manzanas. —Naran-	
163	jas.—Nueces. — Pe-	
Orejones.	ras. — Tunas de in-	
165	vierno.	102
Pasas.		*Uvas.*

CAZA.

Concluye (2).

(1) Al mes de guardada—es decir a fines de este mes—estan mas en sazon i mas gratas al paladar.

(2) Desde el 1.° de este mes es prohibida la caza i debiera serlo desde el 15 de agosto, en que comienzan a poner las avecitas: i es asolarlas cazar las madres, cuyos huevos i cuyos nidos quedan sin abrigo i sin amparo. Asi es que en cada ave que se mata en este mes, se destruye una familia entera.

Cazar en este tiempo seria lo mismo que arrancar de raiz las plantas de una sementera sin esperar su madurez, fuera de la época de la cosecha.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
167 Espárragos, 169 Tallos.	Acelgas.—Ají seco —Aplacas.—Apio.— Batatas.— Berros.— Betarragas.—Brócoli.—Callampas.—Cebollas.—Coliflores.— Coles — Colnavo.— Colrrepollo. — Espinacas.—Lechugas.— Navos. — Pencas. — Porrones.---Rábanos. — Rabanitos. — Repollos.—Salsifí—Tomate frances.—Vinagrillo. — Zanahorias. —Zapallos.	

Segundo domingo de setiembre.

FRUTAS.

Las mismas.

VERDURAS.

171 Bledos. 173 Yuyos.	Las mismas.	

Tercer domingo de setiembre.

FRUTAS.

Las mismas.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	

Cuarto domingo de setiembre.

FRUTAS.

Las mismas.

VERDURAS.

	Las mismas.	104 *Batatas.*
		106 *Repollos.*

Quinto domingo de setiembre.

FRUTAS.

	Las mismas.	108 *Peras* (1).

VERDURAS.

175 ALCACHOFAS.	Las mismas.	
177 ARVEJAS.		110 *Zapallos.*

(1) Las peras—como las manzanas i otras frutas—son mas sanas i robustecedoras, comidas con su corteza. Peladas aguachentan i debilitan, que es lo que llaman *lavar el estómago.*

A los niños, especialmente, debe acostumbrárseles a comer la fruta con su corteza, la uva con su hollejo i que léjos de despreciar la corteza, crean que es lo mas saludable de algunas frutas, como el salvado del trigo, etc., etc.

OCTUBRE.

Primer domingo de octubre (1).

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Aceitunas secas.—Almendras.—Avellanas.—Cerezas secas.—Chirimoyas.—Chufas.—Ciruelas secas.—Coquitos.—Damazcos secos.—Descocados.—Guindas secas.—Huesillos.—Limas.—Limones.—Manzanas.—Naranjas.—Nueces.—Orejones.—Pasas.	112 *Lúcumas* (2). 114 *Tunas de invierno.*

CAZA.

No hai.

(1) Desde el 1.° de Octubre debe quitarse la camiseta de lana i tomarse en su lugar una camisa interior de algodon; comenzando los baños de agua fria hasta el 1.° de Mayo, en que se suprime el baño franco i vuelve a usarse la camiseta de lana. Las personas que a estos cambios atribuyen los constipados seguidos de fiebres, membranas, tífus, pulmonías, etc., se equivocan; pues *la causa* no es el cambio o pequeño resfrio, sino un simple símtoma, con el cual i sin el cual se han de desarollar aquellas, ocasionadas por el uso del té, licores i demas artificios.

(2) Se concluyen las de Quillota i demas que vienen a a la capital del Norte, pero no las que se cosechan en Santiago, que duran todo este mes.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
179 Chicoré amarga, de hojas grandes i menudas. 181 Romaza (1).	Alcachofas. — Ají seco. — Acelgas. — Apio. — Aplacas. — Arvejas.— Berros.— Betarragas.—Bledos. —Brócoli.— Callampas.—Cebollas.—Coliflores.—Colnavo.— Colrrepollo.—Espárragos.—Espinacas.— Lechugas. — Navos. — Pencas. — Porrones.—Rábanos.— Rabanitos. — Salsifí. — Tallos.—Tomate frances. — Vinagrillo. — Yuyos.—Zanahorias.	

Segundo domingo de octubre.

FRUTAS.

Las mismas.		116 *Avellanas.* 118 *Pescado seco.*

VERDURAS.

183 Cebollones.	Las mismas.	

(1) La Romaza es un excelente vejetal, abundantisimo en todos nuestros campos; de un sabor *ácido amargo*, con la que sancochada se forma una excelente ensalada para comerla con carne.

Tercer domingo de octubre.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	120 *Almendras.* 122 *Nueces.* 124 (*Deja de usarse el charqui*).

VERDURAS.

185 Habas (1).	Las mismas.	126 *Aplacas.* 128 *Berros.* 130 *Yuyos.*

Cuarto domingo de octubre.

FRUTAS.

Las mismas.

(1) Son mui buenas *al natural* cuando están tiernas, pero luego que se ponen duras o demasiado maduras ya no sirven para comerlas asi: por esto es preciso, ademas, que esten *recien* tomadas de las matas i acostumbrarse ántes, con alguna repugnancia al principio.

Los italianos, franceses i alemanes toman las habas, las arvejas i zanahorias crudas cuando están *tiernas*.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
187	Las mismas.	132
Frejoles verdes.		*Apio.*
189		134
Papas nuevas		*Brócoli.*
(1).		136
		Callampas.
		138
		Coliflor.
		140
		Pencas.
		142
		Porrones.
		144
		Vinagrillo.

NOVIEMBRE.

Primer domingo de noviembre.

FRUTAS.

Aceituna seca (2).—Cerezas secas.—Chirimoyas.—Chufas.—

(1) Las personas de estómago débil lo robustecerán mucho comiendo la papa nueva con su corteza. *recien* sacada de la tierra, bien lavada i en su estado natural No es tan mala como se crée i puede comerse con asado que tenga mui poca sal. La costumbre lo hace todo: i para los enfermos de disenteria es un alimento asombrosamente desirritante.

Tomada con aceituna *natural seca* llega a ser un alimento no desagradable.

(2) Se ponen *mui secas* pero se toman, remojan i chupándolas dan un sabor mui esquisito i robustecedor.

FRUTAS.

Comienzan,	Existen.	Concluyen.
	Ciruelas secas.—Coquitos. — Damazcos secos. — Descocados. — Guindas secas. — Huesillos.—Limas.-- Limones.—Naranjas Orejones.—Pasas.	146 *Manzanas*,

CAZA.

No hai.

VERDURAS.

Alcachofas. — Ají seco.—Acelgas.—Arvejas.—Betarragas.-- Bledos.—Cebollenes. —Chicoré.—Coles.-- Colnavo.— Colrrepollo. — Espárragos.— Espinacas.—Frejoles verdes. — Habas. — Lechugas. — Navos. — Papas nuevas. — Rábanos. — Rabanitos.—Romaza.—Salsifí.-Tomate frances. Tallos.—Zanahorias.

Segundo domingo de noviembre.

FRUTAS.

191 Las mismas.

FRUTILLAS.

193

CEREZAS.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
195 CEBOLLAS NUEVAS DE CABEZA. 197 CHALOTAS. 199 ZAPALLITOS HOLLITOS.	Las mismas.	

Tercer domingo de noviembre.

FRUTAS.

	Las mismas.	148 *Cerezas secas.* 150 *Ciruelas secas.* 152 *Coquitos.* 154 *Guindas secas.*

VERDURAS.

	Las mismas.	156 *Cebollones.*

Cuarto domingo de noviembre.

FRUTAS.

201 GUINDAS. 203 NÍSPEROS.	Las mismas.	158 *Damazcos secos* 160 *Descocados.* 162 *Huesillos.* 164 *Orejones.*

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Las mismas.	166 *Espinacas.*
		168 *Tallos.*
		170 *Tomate frances*

DICIEMBRE.

Primer domingo de diciembre.

FRUTAS.

205 GROSELLAS. 207 PERAS.	Aceitunas secas.— Cerezas. — Chirimoyas.—Chufas.—Frutillas. — Guindas. — Limones.—Nísperos. —Pasas	172 *Limas.* 174 *Naranjas.*

CAZA.

209 LOROS NUEVOS	No hai.

VERDURAS.

Acelgas.—Ají seco —Alcachofas. — Arvejas. — Betarragas. —Bledos.— Cebollas nuevas.—Chalotas.— Chicoré. — Coles.— Colnavo.— Colrrepollo. — Espárragos.—

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
	Frejoles verdes.--Habas. — Lechugas. — Navos.—Papas nuevas.—Rábanos.--Rabanitos.—Romaza.--Salsifí.—Zanahorias. —Zapallitos hollitos.	

Segundo domingo de diciembre.

FRUTAS.

211	Las mismas.	
MAQUI.		
213		
PANALES NUEVOS.		

VERDURAS.

215	Las mismas.	176
CALABAZAS.		*Acelgas.*
217		178
CHOCLOS (1).		*Coles.*

(1) El choclo en su estado *natural* es el alimento mas sano que puede desearse. Cocido o asado es—como el charqui *con sal*—un veneno para un disentérico, i sin modificarlo es para el mismo un poderoso disirritante i un magnífico dijestivo: lo que prueba que cocidos i aun asados los alimentos son ménos sanos i ménos dijestivos que en su estado primitivo i natural.

El gusto a crudo que se le siente al principio desaparece con la costumbre, i se llega a tomar por él una verdadera pasion. Pero es preciso advertir que para que *agrade* es indispensable tomarlo *al pié de la mata*; que sea *tierno* i *dulce*: jamas de un dia para otro, ni mui maduro, porque es incomible. No hai cosa mas sana i deliciosa cuando se ha tomado la costumbre i el maiz *es dulce*.

VERDURAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
		180 *Colnavo.* 182 *Colrrepollo.*

Tercer domingo de diciembre.

FRUTAS.

219 DAMAZCOS.	Las mismas.	184 *Pasas.*

VERDURAS.

221 FREJOLES GRANADOS.	Las mismas.	

Cuarto domingo de diciembre.

FRUTAS.

223 BREBAS (1).	Las mismas.	

VERDURAS.

225 AJÍ VERDE.	Las mismas.	186 *Ají seco.*
227 PEPINOS.		188 *Arvejas.*
229 TOMATES.		190 *Habas.*

(1) Estas son *curadas:* para enero son mejores.

Quinto domingo de diciembre.

FRUTAS.

Comienzan.	Existen.	Concluyen.
231 DURAZNOS DE DOS CLASES.	Las mismas.	192 *Chirimoyas.*
		194 *Limones.*
		196 *Loros nuevos.*

VERDURAS.

	Las mismas.	198 *Chalotas.*
		200 *Salsifi.*

ÍNDICE ALFABÉTICO

DEL

CUADRO de la época fija en que comienzan i concluyen los frutos i producciones en Chile (1).

	Comien. N.°	Conclu. N.°		Comien. N.°	Conclu. N.°
Aceitunas del árbol..	119	100	Aplaca	139	126
Aceitunas	133	14	Arvejas	177	188
Aceitunas secas...	155	14	Avecacinas	29	
Acelgas	39	176	Id. páj.		391
Ají seco	121	186	Avellanas	127	116
Ají verde	225	80	Batatas	57	104
Alcachofas	175	58	Berenjenas	9	68
Almendras ...páj.	386		Berros	141	128
Id		120	Betarragas	115	36
Apio	69	132	Bledos	171	60
			Brebas	223	32

(1) Advertencia importante.

Si se quiere saber a punto fijo *cuanto tiempo dura* una fruta o produccion, véase en el cuadro el mes i semana que corresponde a cada uno de las dos numeracienos de este índice. Por ejemplo: el cóguil tiene el número 15 que corresponde a la segunda semana de febrero i 52 que corresponde a la última de marzo. Dura, pues, el cóguil ocho semamas o cerca de dos meses, etc.

Este cuadro servirá, tambien, a los emigrantes estranjeros, para conocer mejor las producciones del pais ántes de llegar a él.

	Comién.	Conclu.
Brócoli	125	134
Calabazas	215	64
Callampas	41	136
Castañas	65	84
Caza..... pájs.	372	391
Cebollas nuevas.	195	18
Cebollinas	55	
Cebollones	183	156
Cerezas nuevas	193	4
Cerezas secas	157	148
Chalotas	197	198
Charqui	91	124
Chicoré	179	28
Chirimoyas	137	192
Choclos	217	74
Choroyes	85	96
Chufas	59	26
Chupones	61	
Ciruelas	1	48
Ciruela Cláudia	17	48
Ciruelas secas	145	150
Cóguiles	15	52
Coles	77	178
Coliflor	123	138
Colnavo	79	180
Colrrepollo	81	182
Coquitos	49	152
Damazcos	219	16
Damazcos secos.	135	158
Descocados	159	160
Duraznos	231	78
Espárragos	167	20
Espinacas		
Frejoles verdes	71	166
Frejoles granados	187	60
	221	60
Fresas	3	54
Frutillas	191	2
Granadas	53	90
Grosellas	205	10
Guayavas	75	92
Guillaves	5	42
Guindas nuevas	201	34
Guindas secas i cerezas secas	161	154
Habas	185	190
Higos	23	62
Higos secos	131	
Hollitos. Zapallitos	197	50
Huesillos	147	162
Lechugas	93	30
Limas	149	172
Limones	151	194
Loros nuevos	209	196
Loros	87	
Id..... páj.		391
Lúcumas	109	112
Manzanas	13	146
Maqui	211	46
Marisco	89	
Melones	11	86
Meloncitos	19	
Membrillos	67	94

	Comien.	Conclu.
Miel nueva de abeja	43	
Naranjas	153	174
Navos	107	38
Nísperos	203	12
Níspolas	101	82
Nueces	129	122
Orejones	163	164
Panales	213	44
Papas nuevas	189	56
Pasas	165	184
Patos	31	
Id. páj.		391
Pencas	105	140
Pepinos	227	66
Peras	207	108
Perdices	33	
Id. páj.		391
Pescado seco	47	118
Peumo	73	98
Pimientos	21	70
Piñones	63	
Porrones	143	142
Rábanos	27	22
Rabanitos	27	24
Repollos	95	106
Romaza	181	8
Salsifí	97	200
Sandías	7	
Id. páj.		381
Id. invernizas	103	88
Sorzales	35	
Id. páj.		391
Tallos	169	168
Tomates	229	76
Tomate frances	99	170
Torcazas	113	
Id. páj.		391
Tórtolas	37	
Id. páj.		391
Tunas	25	72
Tunas de invierno	111	114
Uvas	45	102
Vinagrillo	51	144
Yuyos	173	130
Zanahorias	117	40
Zapallos	83	110
Zapallitos hollitos	199	50

FIN.

INDICE ALFABÉTICO

DIVIDIDO EN MATERIAS DIVERSAS.

Instrucciones domésticas, malos hábitos i costumbres.

SU REFORMA.

A.

	Núm.
Aceituna compuesta..	43
Afeitarse	38
Agua caliente.....	81
Agua fria: cosmético.	74
Alimento recalentado	59
Anteojos.....	105
Ayuno, desayuno.....	96

B.

Bacalao seco: modo de clasificarlo.....	240
Balde.....	79
Bañarse	38
Baño frio.....	26
Baño tibio.....	57
Beafsteks i frituras mal hechas	49
Botines. — Modo de lustrarlos	15

C.

	Núm.
Café.....	81
Cáldo.....	52
Caldo. Exceso de.....	46
Cálido	84
Calzado.....	15
Cama.....	17
Calzado.....	67
Carbon	70
Carne	51
Carne Labar la.....	53
Carne. Remojar la...	44
Catre	17
Charqui, Epoca, etc..	377
Charqui sin sal.....	8
Chicha La.....	106
Cigarro, gordura.....	64
Cigarro i heridas.....	71
Cocer las verduras...	45
Cocer las verduras...	252

	Núm.
Colmenas i miel de abejas	22
Comer Despues de...	63
Comer sin ganas o por fuerza	60
Corsé	77
Corteza. Frutas con su... Pájinas 393 i	323
Cosméticos, agua fria	74

D.

Dañosas Nueve cosas	101
Desayuno	81
Dependiente	102
Desórden de la casa..	69
Despensa	377
Dientes	18
Dientes postizos	92
Dulces de Almíbar...	42

E.

Emisiones epiteliales.	85
Enconoso i cálido...	84
Eructivas Enfermedades	72
Escobilla de dientes.	14
Esponja.	76

F.

Flores de noche	62
Fluxiones epiteliales.	85
Frejoles, Labar los...	262
Frituras: dañosas....	190
Fruta con corteza...	54

G.

	Núm.
Gordos	20
Gordura, cigarro	64
Heridos; cigarro	71
Heridos; la sal	72
Horno reformado....	5
Huesillos: su fabricacion	54

I.

Infante: su crianza...	86

J.

Jamon cocido	56
Jimnástica	21
Id. femenina..	65
Juego de bolas	21
Jugo de carne	61

L.

Lavado militar	28
Lavandera	79
Lavar los frejoles...	39
Lavar las lentejas etc	40
Lavarse	38
Lavatorio	76
LEGUMBRES NATURALES. pájina	271
Licores. Recargo de.	51
Limon	103
Grasa i sebo	93
Grasa. Exceso de....	47
Guisos. Recargo de.	51

H.

	Núm.
Harina: manera de conocerla	31
Heridas	100
Líquidos excedentes	191
Líquidos cocidos	20
Líquidos cocidos, etc.	58
Lista de guisos para la cocina	108
Lista de guisos para la mesa	107
Lustrar el calzado	15
Llavera, etc	102

M.

Manteca de cerdo	48
Mate	41
Mayordomo	102
Medicina. La mejor Pájina	365
Miel de abejas	22
Miel de abejas	276
Militar. Lavado	28
Mote	41
Muebles inherentes	1

N.

Nacido. Recien	86
Nieve: su conservacion	302
Obesos	64
Olores de noche	62

P.

	Núm.
Pan agrio i lacio	50
Pan para niños i enfermos	270
Panal de abejas	314
Pelo. Teñirse el	75
Posicion conveniente.	95
Prevenciones a la dueño de casa	107

R.

Recargo de guisos	51
Remojar la carne, verduras etc	44

S.

Sal, heridos, sifilíticos	72
Sebo i grasa	93
Sistema natural Pájina	365
Soldar	61
Sudor nocturno	97
Suprimir las emisiones epiteliales	85

T.

Tacon alto	77
Té, café, líquidos etc.	58
Teñirse el pelo	75
Te simple	58
Tintero	13
Tortilla para enfermos, etc	270

	Núm.
Transpirar	97
Trastejar	28
Tuna. Modo de cojer la	305
V.	
Venéreas. Enfermedades	72
Verduras en agua	55
Verduras. Modo de cocer las	252
Vista. Anteojos	105
Vinagre i limon	103
Vomitar Manera de	94
Vomitivo purgante	12
Z.	
Zapatero	68

Consideraciones sociales i domésticas.

C.	
Cruza de razas i semillas	99
D.	
Defensa femenina	65
Descanso	91
Desórden doméstico	69
Dia de fiesta	91
Domingo	91
E.	
Educacion	86
Educacion	87
Educacion atenta	89
Elegancia exajerada	78
Enlace de parientes	99
Estudio i música	82
G.	
Gusto	98
J.	
Jimnástica femenina	65
L.	
Lujo i gusto	98
M.	
Madres. A las	20
Madrugar	90
Matrimonios consanguíneos	99
Música i estudio	82
O.	
Orden de la casa	69
P.	
Parientes. Enlace de.	99
R.	
Robustez	87
U.	
Union de la familia.	88

Confecciones, recetas, plantíos i construcciones.

A.

Núm.

Aceituna 296
Aceituna 43
Achicoria silvestre... 155
Alcachofa. Plantío de 150
Armazones inherentes 3
Arrenque Modo de pelarlo..... 239

B.

Baño: su construccion 27
Barriles para miel de abeja..... 23
Batatas. Plantío de... 163

C.

Calzado: lustrarlo..... 15
Calzado 67
Callampera 159
Canales de los tejados 29
Casas para inquilinos 1
Chufas i chufal..... 289
Ciruela Cláudia..... 291
Cocina económica... 7
Cocina para inquilinos..... 1
Cóguiles. Plantío de.. Pájina 369
Conservas 307
Conservas de frutas.. 318

Núm

Conserva de frutas i de leche 177
Conserva de membrillos 319
Conserva de tomates 176
Contrarayo 12
Cruzero 12

D.

Desmanchar 11
Dientes. Polvos para los..... 18

E.

Encuadernacion doméstica..... 104
Escabeche de guindas 179
Escabeche de nueces. 180
Esparraguera..... 156

F.

Frutero económico... 2

G.

Galleta de peones..... 36
Grasa de suero..... 32

H.

Harina: modo de distinguirla 31

Núm.

Horno reformado..... 5

I.

Injertador. Ungüento de..... 30

M.

Manchas de tinta..... 11
Muebles inherentes... 3

N.

Naranjada..... 303
Nieve: conservarla.... 302

P.

Palomar: su construccion..... 4
Pan de cerveza..... 35
Pan frances..... 34
Parras. Plantío de... 24
Pegativo eficaz..... 10
Pincel improvisado... 9
Plumas..... 13
Plumas de fierro..... 16
Plumero..... 66
Polvos para los dientes..... 18

Q.

Núm.

Queso. Conservacion del..... 33
Queso de damazcos... 295
Queso de duraznos... 294
Queso de melon..... 292

S.

Soldar..... 6
Sombreros de pita: renovarlos..... 19

T.

Tinta para escribir... 37
Tomate frances. Plantío de..... 213
Tunal..... 25

U.

Ungüento de injertador..... 30
Uva: renovarla..... 279

Z.

Zarzamora..... 80

Guisos i postres (1).

A.

	Núm.
Acelga, col etc. Guisos de	273
Achicoria silvestre...	178
Achicoria silvestre...	165
Ají. Fritada de....	274
Albahaca	134
Albóndigas a la napolitana	225
Alcachofa asada	114
Alcanchofa, etc. con carne	147
Alcachofa frita	137
Alcachofa guisada...	139
Alcachofa. Guiso de	113
Alcachofa a la judía.	136
Alcachofa La MEJOR	135
Alcachofa a la napolitana	138
Alcachofa Pastel de	145
Alcachofa. Salsa para la	140
Alcachofa sancochada	149
Alcachofa. Tortilla de	141
Alcachofa. Tortilla de	142 i 143
Apio. Fritura de	193
Arvejas i habas....	164
Arvejas. Salsa de...	170
Arrolladitos asados.	228
Arrolladitos de lomo con tomate	151
Arroz con ciruelas. *Postre*	316
Arroz cocido. *Postre*	306
Arroz. Guiso de	220
Arroz a la milanesa.	259
Asado de hígados...	229
Avecacinas, zorzales, pollos; *esquisitos*...	234

B.

	Núm
Bacalao frito	241
Bacalao. Guiso de...	152
Bacalao. Guiso de...	242
Bacalao a la valenciana	146
Batatas. Guiso de...	160
Batatas. Salpicon de	162
Batido para rebozar	190

(1) La señora rejistrará primero la produccion que hai en el Cuadro anterior, que corresponde a la semana; i *en seguida* verá en este índice *como se guisa.*

Facilítase así enormemente el doble trabajo de saber 1.° qué verdura o produccion hai ese dia en el mercado; i 2.° de qué modo deberá guisarse,

Núm.

Batido para fritura... 191
Beafstek 49
Berenjenas i zapallitos. Guiso de..... 215
Biscochuelos del C. S. R. *Postre*..... 309
Berros a la francesa.. 237
Bledos 253

C.

Calabaza. Guiso de 217
Callampas. Guiso de 157
Callampas. Guiso de 158
Carne dorada..... 224
Castañas. *Postre*..... 304
Cebada alemana. *Postre*..... 278
Cereza seca, *Postre*... 293
Choros. Sopa de..... 130
Ciruelas con arroz. *Postre* 316
Clafouti de cerezas. *Postre* 287
Col. Guiso de..... 167
Col. Guiso de..... 273
Coliflor a la Ciccarelli..... 197
Corvina la Ciccarelli 173
Crema rusa. *Postre excelente*..... 305

D.

Dulce chino. *Postre* 290

E.

Núm.

Empanadas de acelgas i alcachofas.... 2[illegible]
Ensalada de achicoria 182
Ensalada de batatas. 161
Ensalada de betarraga..... 183
Ensalada de frejoles viejos..... 186
Ensalada de lechuga 184
Ensalada de lechuga 185
Ensalada de pepinos 187
Ensalada de rábanos 275
Ensalada de repollo 208
Ensalada de romaza. 188
Ensalada de zanahorias 181
Erizos. Tortilla de... 260
Espárragos, etc..... 155
Espárragos. Guiso de 153
Espárragos Tortilla de 154
Estofado improvisado 200
Estofado mejor..... 227

F.

Frejolitos a la italiana 203
Frejoles granados i viejos..... 262
Fritada de ají..... 274
Fritos 263
Fritos de borraja.... 193
Fritos de cebolla..... 264
Fritos de cesos..... 198

	Núm.
Fritos de guías etc.	196
Fritos a la italiana...	192
Fritos. Lazos.....	312
Fritos de leche.....	266
Fritos de manzana...	189
Fritos de melon.....	195
Fritos con miel de abeja	190
Fritos de papas.....	265
Fritos como pejerreyes	219
Fritos. Picarones.....	313
Fritos de *Postre*.....	194
Fritos sencillos.....	263
Fritos. Sesos.....	198
Fritos de vainilla...	267
Frituras Batido para las.....	190
Frutas. Guiso de.....	202
Frutillas. *Postre*.....	285
Frutillas. *Postre*.....	298

G.

Gallina a la italiana.	223
Garbanza a la española	201
Habas.....	165
Habas i arvejas. Guiso de	164
Habas secas a la española	166
Helados de almendra i de leche. *Postre*.	301
Helados de bocado i de leche. *Postre*...	280
Helados de chufas. *Postre*.....	282
Helados de damazcos. *Postre*.....	281
Helados de frutillas. *Postre*.....	299
Helados de naranja.. *Postre*.....	300

L.

Langosta de la Isla...	248
Lentejas. Guiso de...	309
Lomo con tomate.....	132

M.

Majado de trigo. *Postre*.....	283
Manjar blanco, vejetal.....	320
Masamorra del C. de S. R. *Postre*.....	308
Membrillos borrachos *Postre*.....	310
Morocho. *Postre*.....	284

N.

Naranja i frutilla. *Postre*.....	285
Naranjada	303

Ñ.

Ñilhue.....	256

P.

	Núm.
Pan para la noche. *Postre*	297
Panal. *Postre*	314
Papas a la maistre d' hotel	226
Papas cocidas	221
Papas. Guiso quiteño	199
Papas, tallos, verduras, Guiso de	273
Papas i verduras	205
Parmesano con tomate	134
Pastel de alcachofa	145
Pastel de cerezas *Postre*	287
Pastel de maiz, de invierno	286
Pastel de zapallitos	216
Pato asado	231
Pavo asado	230
Pejerreyes cocidos	212
Pejerreyes vejetales	219
Pejerreyes en vinagre	238
Perdiz asada	233
Perdices encerradas	236
Perdices en vinagre	238
Pescado a la marinera	211
Pescado a lo marino	210
Picarones *Postre*	313
Pimientos	272
Pollo agrañolado	235
Pollo asado	232
Pollo con cari	222
Pollos sorzales, avecacinas: *mui buenas*	234
Porotitos verdes	169
Postre ecuatoriano	288
Postre de maiz	320
Puchero. El mas sabroso	110
Puré de frejoles etc	116

R.

Rábanos. Ensalada de	275
Repollo. Guiso de	273
Romaza. Ensalada de	188

S.

Salpicon de batatas	162
Salsa para alcochofa	140
Salsa de arvejas	170
Salsa para beafsteks	257
Salsas diversas	170
Salsa de frejoles	170
Salsa de guardar	175
Salsa de huevos	171
Salsa de perejil	172
Salsa de tomate	174
Salsifí. Guiso de	204
Sanduich	249
Sopa de albahaca	131
Sopa de arvejas con arroz	126
Sopa a la cazadora	124
Sopa de choros	130

	Núm.
Sopa de col, de invierno i primavera	115
Sopa de fideos	111
Sopa de frejoles viejos	118
Sopa de garbanza	120
Sopa de guatitas	129
Sopa Julien	119
Sopa Milleinfanti	122
Sopa de pan etc	125
Sopa pastel de macarrones	127
Sopa puré	116
Sopa a la Romana	121
Sopa seca con tomate	133
Sopa seca italiana	128
Sopa tagliollini	117
Sopa vermicelli	123
Sorzales, pollos, avecacinas *esquisitas*	234

T.

Tallos. Guiso de	112
Tomates	258
Tomate. Arroyadito con	151
Tomate farcié	254
Torta de Combarbalá La famosa. *Postre*	323
Torta negra alemana. *Postre*	322
Tortilla	261
Tortilla de alcachofa	141
Tortilla de alcachofa	142
Tortilla de arroz	317
Tortilla Capuchina. Gran	148
Tortilla de cebolla i leche	245
Tortilla de cebolla, leche i mantequilla	246
Tortilla de erizos	260
Tortilla de espárragos	154
Tortilla a la francesa	268
Tortilla de frejolitos verdes	251
Tortilla de huevos con coñac	347
Tortilla de leche	344
Tortilla de manzanas.	369
Tortilla de pan i queso	214
Tostadas alemanas	348
Tostadas de chocolate *Postre*	277
Tostadas a la italiana	250
Tostadas de viaje	249
Trigo majado *Postre.*	283
Turron de Mendoza *Postre*	311

U.

Uvas. *Postre*	321

V.

Núm.

Verduras para la carne 147
Verduras. Modo de cocer las..... 252
Vinagrillo a la francesa 237

Y.

Yuyos de primavera Guiso de..... 168

Z.

Núm.

Zanahoria. Guiso de 206
Zanahoria. Guiso de 207
Zanahoria. Guiso de 273
Zapallitos. Pasteles de 216
Zapallo o calabaza. Guiso de 217
Zapallo. *Postre* de... 288

ES PROPIEDAD.