

SEMENARIO

DE AGRICULTURA Y ARTES

DIRIGIDO Á LOS PÁRROCOS

Del Jueves 6 de Marzo de 1800.

AGRICULTURA.

Instruccion sobre los medios de reconocer la buena calidad de las semillas mas útiles.

La calidad de la semilla tiene, como todos saben, tal influjo en la naturaleza de las producciones, que aun quando se siembre en un terreno rico, bien abonado y labrado; aunque las estaciones sean favorables y el labrador tenga toda la industria y actividad que se requiere; todavia si las semillas no tienen todas las buenas qualidades que deben, no hay que esperar las ventajas que su cultivo puede prometer. Merece, pues, la mas seria atencion la eleccion de las semillas, porque de la calidad de éstas pende en gran parte la cantidad y calidad de su producto.

En general, una semilla rancia que huele á enmohecida, ó que ha sido atacada por gusano ó qualquiera otro insecto, debe inspirar desconfianza, y se deben preferir las que estén bien limpias. La prueba de echarlas en agua no es decisiva; pues para que se vengán al fondo no es necesario sino que tengan mayor peso específico que el agua, y pueden tenerlo aunque carezcan de la facultad de reproducirse.

Simiente de nabos. En vista de que ésta es una de las raices mas útiles para el sustento de los hombres y animales, será muy conveniente adquirir semilla de todas las especies ó variedades de nabos: y aun quando su cantidad sea excesiva, que no se necesite para la siembra, se puede destinar para

hacer aceyte. Si esta simiente se ha recogido perfectamente madura, y se ha conservado con cuidado, puede muy bien germinar aun despues de quatro ó cinco años. Quando no ha madurado completamente, ó no se ha puesto en su cultivo todo el cuidado necesario tiene un color leonado, y en vez de irse oscureciendo con el tiempo, se vá poniendo amarilla y perdiendo su brillo. Para ser buena ha de tener un color oscuro que tire á negro, muy vivo y reluciente; á lo menos, quando es nueva, pues con el tiempo pierde la brillantéz. En echando la semilla nueva sobre carbones encendidos, chispea y se inflama prontamente; y á proporcion del tiempo que tiene, se disminuyen aquellos dos efectos.

Un medio bastante seguro de conocer, que es nueva esta semilla ó qualquiera otra de este género, es estrujarla entre las uñas, y ver si la sustancia emulsiva que contiene es blanca, viscosa y mucilaginosa; lo qual jamás se vé en las semillas añejas. Mascando la semilla nueva de nabos dexa en la boca un amargor ligero, algo picante y como de almendra, y con un poco de atencion se perciben en ella el olor y sabor de la planta; quando por el contrario si se somete a esta prueba la semilla añeja, dexa una impresion acre, y un sabor á rancio muy perceptible. Aun quando se halla en este estado dá todavia un aceyte bastante bueno para las luces, para hacer xabon, para preparar las lanas y cueros, y para otros varios usos, y el orujo que resulta puede servir muy bien para mantener y engordar el ganado.

Son tan semejantes las semillas de todas las especies de nabos, ó es tan poco perceptible su diferencia, que no es posible distinguir á la vista la especie ó variedad á que pertenezcan; y de consiguiente es necesario atenerse á lo que digan los que las venden.

Simiente de coles. Las semillas de todas las variedades de coles son tambien semejantes entre sí, y tienen tanta analogía con la de los nabos, así en su figura como en su constitucion, que se pueden emplear los mismos medios para juzgar de su buena calidad. Si se corre riesgo en la compra de la simiente de nabos por la imposibilidad de distinguir las especies, mayor riesgo se corre en la compra de las semillas de coles, ya por causa del precio considerable de las de ciertas variedades, ya por el inconveniente de sembrar en una estacion
la

la semilla de una especie que debería sembrarse en otra estacion muy diferente, con lo qual se expone el labrador á perder todos sus gastos y trabajo.

Simiente de zanahorias. Ni por la vista ni por el gusto se puede decidir de la calidad de esta simiente; pero reunirá las condiciones necesarias siempre que sea gruesa y pesada, tenga mucho aroma, y se desprenda con facilidad, frotándola ligeramente de los pelillos ó barbillas de que está erizada. Su color debe ser gris de lino, sin brillo; bien que aun quando esté un poco amarillenta, no dexa por eso de ser buena, con tal que exále un olor vivo en que se perciba el aroma de la raiz. La semilla de las zanahorias germina aunque tenga dos ó tres años, siempre que se haya cogido de plantas cultivadas con cuidado, y en las circunstancias mas convenientes.

Simiente de remolachas, y de la raiz de la miseria. Es necesario atenerse á la buena fe de los que venden estas semillas; porque son muy semejantes á las de la acelga sin otra diferencia que ser algo mas gruesas y mas nutridas. Su grueso debe ser con corta diferencia el de un buen guisante.

Chirivías. Esta semilla es algo aplastada; pero sin embargo, comprimiéndola entre los dedos, se siente una almendra ó meollo mas ó menos grueso, segun que haya sido mas ó menos nutrida: es amarillenta, presenta en su concavidad un color carmesí claro; sus bordes están acanalados, y la mejor es la que tiene mas perceptible la almendra, y que en machacándola dá un mucílago aqüoso.

Maiz. El grano ha de ser claro y estar bastante enxuto para que la mano metida en el saco se deslice sin dificultad. Téngase cuidado de que la humedad ni los insectos no hayan alterado el germen, y de que no se haya secado en el horno, lo qual no es difícil de conocer partiendo algunos granos con los dientes, porque si se les ha secado al fuego cuesta mucho trabajo el partirlos, no se aplastan y la fractura queda muy limpia.

Trigo y otros granos. Deben estar bien limpios, secos, claros y enteros; si hay algunos con manchas ó picados, es necesario averiguar la causa; y si el mal proviene de algunos insectos, ó del tizon, se deben abandonar, ó acribarlos y limpiarlos perfectamente. El único caso en que no se debe tener mayor recelo, es quando el daño lo hayan causado los

ratonos; pues el trigo mejor y mas sano está expuesto á que algunos granos padezcan este accidente, sin que por eso se alteren los demas.

Habas tarragonas. Quando son nuevas están blancas y bien claras, pero con el tiempo se oscurecen y aun negrean sino se las tiene en un lugar bien seco. Como se las conserve resguardadas de la humedad y del viento, germinan aun despues de tres años.

Lino. La linaza nueva es de un color leonado reluciente: estruxándola suelta un mucílago dulce, viscoso y aqüoso: la añeja dá una sustancia amarillenta mas seca: en mascándola se echa de ver que se va poniendo rancia ó que ya lo está.

Trebol. La simiente nueva es de un color vivo y brillante; pero con el tiempo pierde su brillo, se oscurece; como se la conserve bien germina aun que tenga dos ó tres años.

Cañamo. Los cañamones nuevos son de un hermoso color gris plateado; partiendo los granos, se vé que el meollo llena perfectamente la cascarilla; que es blanco, y que machacado suelta un mucílago blanco; en lugar de que la almendrilla de los cañamones añejos está encogida se desprende facilmente la cascarilla, y su sustancia es mas seca y no tan blanca.

Judias. Todas deben estar bien secas y relucientes, porque en perdiendo el brillo, se puede tener casi por cierto que ha padecido alguna alteracion el germen; y para evitar este mal se las ha de ensacar y guardar en parage muy seco.

Las demas semillas de que aquí no hacemos mencion son de una sustancia mas sólida, mas seca, y menos expuesta á alterarse; pero en general se puede decir que todas deben estar bien limpias, secas y nutridas. Para conservarlas se deben preferir las barricas fuertes y bien secas, y se las ha de poner en parages secos sin necesidad de estufas, ni de los grandes calores del sol.

Concluye el extracto del tercer ensayo politico-económico del Conde de Rumford.

VIII. Aunque en la composicion de esta sopa el objeto principal era hacerla nutritiva, sin embargo no salia des-
agra-

agradable al paladar, y se podia variar su sabor de muchas maneras: la mas sencilla era mezclarle muy corta cantidad de carne salada, cocida, y muy picada, y de freir las cortezas de pan en manteca de vacas, grasa (ó *aceyte*): para esto es mejor el pan de centeno que el de flor de trigo. Tambien se puede mezclar con esta sopa algo de tocino ó cecina. Qualquiera carne que se la quiera echar se cocerá en ella, ó aparte, y se picará en pedacitos no mayores que un grano de cebada, y los de pan frito tampoco excederán del tamaño de un garbanzo, si es que no se frie en rebanadas muy delgadas. Una y otra cosa se puede poner en la taza al tiempo de echar la sopa hirviendo.

Tambien se mejora dicha sopa echándole por cima algo de queso rallado, y mezclándole unas bolitas hechas de harina de flor y cecina muy picada, hígado, jamon, ú otra carne salada; en la inteligencia de que siendo ella por sí sola bastante nutritiva, toda la carne que entre en estas preparaciones no sirve mas que para lisonjear el paladar, y así se ha de picar mucho para que bien extendida y mezclada con una sustancia dura se tarde en masticar y se goce mucho mas tiempo de su sabor: con estas precauciones se necesita muy corta cantidad de carne. Una onza de tocino ó cecina, y otra de pan frito darán á 18 onzas de la sopa número 1.º un excelente gusto; y unas bolitas cocidas y hechas de pescado seco, picado con patatas cocidas y deshechas, pan y harina de flor, mejorarán grandemente la sopa número 1.º y número 2.º

Los nabos, chirivías, zanahorias, apio, coles, cebollas, puerros, &c. le dan buen gusto sazónándolas con pimienta, perejil, &c. En quanto á la cebada creo que se podrá suplir con harina del mismo grano con tal que se cueza muy lentamente antes de echar los guisantes.¹

Luego que se saca la sopa de las calderas se les echa el agua y la cebada para la sopa del dia siguiente, y al otro dia á las seis de la mañana se enciende el fuego por debaxo.²

IX.

1 En la casa de expósitos de Paris se ha visto que la harina de cebada, sin quitarle el salvado, hacia la sopa muy nutritiva.

2 Se ha experimentado que si se hace cocer el agua, y se tapa el cernicero y el cañon de la chimenea, cubriendo bien la caldera con un

IX. Al principio se ponía carne en la caldera para la sopa de los pobres de Munich, pero despues se fue disminuyendo hasta que se suprimió enteramente sin que ellos lo advirtiesen siquiera. Si para cocer qualquiera comida importa mucho usar de fuego lento á fin de que no se volatilicen las partes mas sabrosas de los alimentos, con mucha mas razon para hacer las sopas económicas que han de hervir muy lentamente desde el principio hasta el fin, y aun seria mejor que no pasasen de aquel grado de calor que precede al hervor. Y para que nunca sepan á quemado, se pondrá á la caldera un hondon doble de una chapa de metal bien unida y sin clavos, ó que sean muy delgados. ¹

Los físicos saben que el agua hirviendo no recibe mas calor, y que el obligarla á hervir con fuerza no sirve mas que para hacerla evaporar, y así se habia de desterrar del arte de cocina todo hervor violento.

X. Con seis quartos escasos que tienen de prest los soldados de Baviera, y veinte y seis onzas de pan de centeno, viven grandemente por la economía y buen arreglo de su comida ², y modo de aderezarla: parecerá increíble á el que los vea tan robustos, y aseados en su vestido, el que todo salga de tan corto sueldo, de que todavia se separa algo que no entrá en rancho; pero no lo extrañará quando sepa que los pobres de Munich viven por diez mrs. al dia, contando la racion de pan de algo mas de seis onzas, y sin embargo demuestran en su semblante la mejor salud y alegría. Por mi parte no puedo dexar de confesar con franqueza, que siempre me ha causado admiracion una economía tan grande que no sé explicar, aunque vea á los pobres bien alimentados y contentos, como es público y notorio; y si se diesen á los pobres tres sopas de á veinte onzas cada una, por la mañana, á medio dia, y á la noche, todavia no llegaría su gasto á ocho quartos en París.

XI. Los que viajan por los países extrangeros observan los edificios, las pinturas, las estatuas, las modas y los teatros;

pañó para concentrar el calor por la mañana, queda en mejor disposicion así la cebada como el agua para hacer mejor sopa.

1 Mejor es hacer las calderas enteramente dobles de dos chapas.

2 El autor describe menudamente la economía de los soldados.

tros; pero entre tantos medios como hallan para aumentar el luxo de nuestro pais ; por qué no toman conocimiento de las costumbres de las naciones que facilitan los medios de subsistir á la clase mas necesaria de los hombres?

Los macarrones y la polenta , alimentos baratos , sanos , apetitosos y nutritivos que comen los pobres de Italia , no los veo servir en mi pais sino en las mesas de los ricos , y los pobres no los conocen ni los han oido nombrar. En su obsequio voy á explicar el modo de aderezarlos.

XII. Al tratar de la *polenta* no puedo dexar de recomendar el maiz ; grano importantísimo que crece en todos los climas , y que miro como el alimento mas sano , nutritivo y barato. Casi todo el norte de Italia se mantiene con él , y es el sustento mas comun de la América. En Italia le llaman *polenta* , y la preparan de diferentes maneras que sirven de base á muchos platos delicados. El método mas comun es hacer con su harina unas gachas espesas que comen con diferentes salsas ó sin ninguna. En el norte de la América septentrional hacen el pan casero con la mitad de harina de maiz y la otra mitad de centeno , y dudo que haya pan mas sano y nutritivo.

El arroz todos confiesan que sustenta mas que el trigo; pero los negros que viven en paises en que se cria arroz y maiz prefieren á éste , que tambien sirve para engordar los puercos , bueyes y aves mejor que otro ningun grano. Los que tengan á su cargo el buscar alimentos sanos y baratos para los pobres y de preservar á un pais del hambre cuiden mucho de introducir el cultivo y uso de este grano. Para comerlo se prepara de muchos modos: mezclada su harina cernida con la de trigo , centeno ó cebada , se hace buen pan , y mas si se hace hervir dos ó tres horas á fuego lento y con poca agua antes de mezclarla con la otra: este hervor , que dexará la masa bastante suelta , sirve para quitarle cierta aspereza que tiene: separada del fuego se mezcla con la harina de trigo luego que se haya enfriado , y quando esté bien amasada se levanta , y se hacen panes dispuestos para meterse en el horno: si se mezclan partes iguales de las dos harinas no saldrá el pan inferior al que sea de puro trigo.

XIII. Quando se trate de sustentar á los pobres reco-

miendo que se haga un *pudding*¹, que es del modo que mas nutre: aderezase del modo siguiente: se pone al fuego en una marmita ó sarten la cantidad de agua y sal proporcionada, y mientras se va calentando, se va echando poco á poco por espacio de media hora la harina de maiz, meneándola sin cesar al rededor con un cucharon, á fin de que no haga durullones, y hasta que adquiera la consistencia del *pudding* manteniendo siempre un hervor lento. Para conocer este grado de consistencia se pone el cucharon derecho en medio de la sarten, si cae, es menester añadir harina, y si se mantiene en la misma disposicion es señal de que el *pudding* está en su punto, y no hay que mezclar mas harina: si en lugar de hacerlo en media hora se mantiene una hirviendo, saldrá mucho mejor el *pudding*, que quando está todavia caliente, ó se va echando á cucharadas en un tazon de leche, y así es muy sabroso, ó se puede comer con una salsa de manteca de vacas, azucar moreno, ó miel de cañas, y unas gotas de vinagre ó sin él. Los americanos son muy apasionados á este alimento, y el que se acostumbre á él hallará que es agradable y sustancioso. Ellos extienden este *pudding* (*hasty puddin*) en un plato, le hacen un hoyo en medio, y en él meten un poco de manteca de vacas del tamaño de una nuez, y encima una cucharada de azucar terciada ó miel de cañas: el calor que conserva el *pudding* derrite la manteca que con la miel forma una salsa, y así se come metiendo cada cucharada en dicha salsa antes de llevarla á la boca. Este *pudding* tiene la ventaja de que se puede conservar muchos dias antes de echarle la salsa, y hacer con él muchos platos apetitosos. Se corta en rebanadas, se tuestan, y con ellas se miga leche, se hacen sopas, ú otros guisos: tambien se come en lugar de pan, y con una salsa fria de azucar, manteca de vacas y vinagre, y á mi ver es así mas gustoso y sano que quando se come caliente luego que se acaba de hacer. La leche caliente migada con *pudding* frio, y que dé con él un corto hervor, es buen alimento; y en América gustan mucho de un plato que se hace de coles cocidas y picadas,

1. En el Semanario núm. 77 se puede ver el alimento, sano, baratísimo y nutritivo que se usa en la Mancha de harina de almortas (*Latbyrus sativus* Linn.) alimento cuyo uso seria muy importante que se extendiese en España para los pobres.

vaca tambien cocida , y rebanadas de *pudding* frio, todo frito en manteca de vacas ó de puerco.

Ni se hace el *pudding* precisamente de harina de maiz, sino tambien con la mitad de harina de centeno, ó con esta sola, ó con mitad de trigo y mitad de centeno.

XIV. Para asegurarme del coste que tendria este alimento destinado á los pobres, puse al fuego en una sartén dos libras de agua con su sal correspondiente, y mientras se calentaba fuí echando poco á poco la harina de maiz, dándole vueltas continuamente para desleirla y que no hiciese durullones: así coció media hora sin dexarla de menear, hasta que tomó la consistencia de *pudding*. Este experimento me dió á conocer que una libra de harina de maiz me daba tres libras y nueve onzas de *pudding* y que, á pesar de estar ahora (en 1795) muy cara dicha harina en Londres, no pasaria de dos quartos el coste de cada libra. Era necesario saber quanta cantidad necesitaba para su sustento una persona robusta, y el coste de la salsa ó aderezo: con este fin me desayuné un día á las nueve como acostumbro, con dos tazas de café con natas y una rebanada de pan tostado, y no tomé nada hasta las cinco de la tarde, que hice mi comida muy buena con una libra y onza y media de *pudding* con la salsa americana que he dicho, y que contenia media onza de manteca de vacas, seis dracmas de miel de cañas y un poco de vinagre: el gasto total de mi comida no llegaba á quatro quartos, que á la verdad es bien corto en una ciudad en que está todo tan caro y especialmente en el día. La prueba de que esta comida era bastante para mantener las fuerzas y la salud, es que no habiendo tomado ningun otro alimento, no sentí desmayo, debilidad, ni apetito extraordinario hasta el día siguiente que me desayuné. ¹ Refiero menudamente este experimento para dar á entender como se

han

¹ El que hace este extracto repitió un experimento semejante en Madrid: tomó chocolate á las nueve, y á las tres comió unas *gachas* compuestas de

	onz.	drac.
Harina de almortas, guijas ó muelas ¹	3.	4.
Manteca de puerco.		5.
Sal y pimentón dulce.		3.
Agua.	14.	6.
	19.	2.

han de hacer descubrimientos sobre un objeto tan importante y útil á la humanidad.

Lo que mas cuesta es la salsa , pero ya se conoce que se puede economizar mucha parte de este gasto. La *polenta* de Italia no es otra cosa que un *pudding* de harina de maiz y agua que se come sin salsa , y la que le echan en los días festivos les cuesta poquísimo , porque se reduce á una muy corta cantidad de manteca de vacas en la superficie de la polenta , á cuyo efecto la extienden en un plato grande con un poco de queso de Parma rallado. Qualquiera salsa ó condimento que se dé á la harina de maiz siempre es un buen mantenimiento.

Con ella cernida se hace otro *pudding* ^x que llaman de indias , tomando tres libras que se deslien en dos azumbres y media de agua hirviendo , y sin dexar de menear bien la mezcla , se le echan tres quarterones de miel de cañas y una onza de sal: este *pudding* se pone en un saquillo de tela tupida que se ha de meter ántes en agua hirviendo , muy limpio y ancho para que en él crezca una sexta parte: métese dentro de una caldera de agua hirviendo , y cueza en ella seis horas sin cesar ni rebaxar un minuto , reponiendo el agua que se evapora con otra que tambien esté hirviendo : al sacar este *pudding* del saquillo pesa diez libras y una onza , y se le encuentra cocido perfectamente y sin el gusto desagradable , que suele dominar en toda comida en que entra la harina de maiz. Como este gustillo es el único reparo que puede haber para no admitir la harina de maiz , aconsejo á los que deseen introducir el uso de ella que comiencen por este *pudding* , del qual diez libras y una onza no llegan en Lóndres á treinta y dos quartos aun en este año de carestía , que comprando los ingredientes con conocimiento y por mayor , puede salir por poco mas de dos reales ; precio á la verdad muy baxo , si se

Se evaporó en la coccion una onza y dos dracmas de agua , y comió diez y ocho onzas de *gachas* sin otro alimento sólido ó líquido: esta comida bastante grata al paladar , cuyo importe no llegó á diez maravedises , le alimentó perfectamente: por la noche tomó un caldo , que es su cena ordinaria , y durmió bien sin sentir hambre , debilidad ni apetito extraordinario al desayunarse al dia siguiente. Ya se ha dicho en el núm. 77 el modo de hacer las *gachas* , y el gran recurso que hallan en ellas las familias pobres de la Mancha: se comen ántes de

^x *Plain indian pudding.*

compara con la excelente calidad de este alimento.

Al sacarle del saquillo debe tener bastante consistencia para mantener su forma, que ha de ser de un cono truncado, cilindrica, ó redonda, si se envuelve en una servilleta, y para poderlo cortar en rebanadas tan gustosas que se pueden comer sin salsa alguna: los que quieren las comen con manteca de vacas.

Quando esté todavía caliente, tómese una rebanada de cerca de una pulgada de grueso, hágase en el medio un hoyo con un cuchillo romo, y póngase en él un pedacito de manteca de vacas del tamaño de una nuez pequeña que se derretirá bien pronto poniéndole encima el mismo pedazo que se ha sacado del hoyo, y se come al instante: este *pudding* se va comiendo todo al rededor mojando cada cucharada en la manteca á la que se echa un poco de sal si es muy dulce. Perdónenseme estas menudencias que son necesarias quando se trata de enseñar qualquiera operacion á quien no la sabe.

Es de advertir que la miel de cañas, ingrediente del *pudding* de indias, no solo sirve para darle buen gusto, sino para esponjarlo, como harian los huevos ó el azucar moreno; á lo que se debe añadir que es por sí muy nutritiva, y si se quisiese traer de la América, podria valer muy barata en Europa.

Si este *pudding* se hace con grasa de vaca, es mejor que ningun otro; y entónces se come sin salsa. A tres libras de harina de maiz se le echa una de esta grasa y resulta mayor cantidad de masa que por el otro método, y de consiguiente mas barata, pues sale la libra de tres á quatro quartos, quando la de pan de trigo cuesta hoy en Lóndres diez.

Otro *pudding* muy celebrado en América se hace como el anterior con grasa ó sin ella, mezclándola ruedas de manzanas secas, y es delicioso comiéndolo con manteca de vacas. Las manzanas que se emplean en este caso se mondan luego que se cogen, y se parten en ruedas delgadas quitándoles el corazon y pepitas, y dexándolas secar al sol, en cuyo estado se pueden guardar muchos años. No es fixa la cantidad de ellas que se ha de echar, pero regularmente se pone una libra de manzanas para tres de harina, tres quarterones de miel de cañas, media onza de sal y dos azumbres y media de agua hirviendo. Tambien le mezclan en América frutas secas, como moras, grosella, cerezas y ciruelas pasas. Todas estas especies de *pudding* son muy buenas quando se vuel-

ven á calentar, y así se conservan muchos días en rebanadas tostadas que suplen muy bien por el pan.

XV. Quando comencé á escribir este ensayo pensé que me seria fácil adquirir el método de hacer los macarrones, que tan baratos se venden en Nápoles á la gente pobre; pero no lo he podido conseguir. En los conventos de monjas de Italia venden otros mas finos que llaman *tagliati* (tallarines) que se preparan del modo siguiente.

Tómese una porcion de huevos, bátanse bien sin que hagan espuma, mézclense con harina de flor hasta que se haga una pasta consistente, amásese bien esta pasta, extiendase con un palo redondo sobre una tabla en hojas muy delgadas, y váyanse poniendo unas sobre otras hasta una docena, y así se parte en pedacitos muy pequeños, que no se pegan unos á otros quando la pasta tiene bastanté firmeza: luego se esparcen sobre una tabla ó sobre papel para que se sequen al ayre.

Estos macarrones, muy celebrados en Alemania, se comen de diferentes maneras: la mas comun es comerlos con leche en lugar de pan, con caldo de pollo, ú otro qualquiera caldo con que se quieran cocer. Esta pasta se conserva muchos meses, si se guarda con cuidado.

En Alemania usa el pueblo de otra especie de pasta hecha de harina de flor y agua que se asemeja mas á los macarrones ordinarios, y aunque no se conserva tanto tiempo como éstos, puede suplirlos en algunas ocasiones. Media libra de macarrones, que yo hice cocer por espacio de hora y media, pesaban al salir del agua treinta y una onzas, y polvoreados con una onza de queso rallado no llegaba á dos quartos su importe en Lóndres: pero aunque los macarrones puedan ser una comida barata para los pobres, lo es mucho mas la *polenta* de maiz y las patatas, cuyo uso nunca se recomendará tanto como se debe.

XVI. Conozco que no faltarán *hombres grandes* que mirarán estas menudencias como indignas de su atencion; porque ciertamente no es de vosotros, almas sublimes, descender á la explicacion mecánica del modo de hacer sopas y de aderezar las patatas: es verdad que se trata de aliviar á los pobres, y de aumentar los sencillos y cortos placeres de que puede gozar la clase mas numerosa y útil de la especie humana, que gana su escasa subsistencia con el sudor de su frente;

pero al cabo es populacho, y no merece que os ocupéis en sus miserias: vivid en la isla de Cytheres y de Calypso; entreteneos en sus delicias, mientras yo, mas compadecido de vosotros que de los mismos pobres, sigo en mi sistema de socorrerlos en quanto alcance.

En el Condado de Lancastre en Irlanda se comen las patatas en lugar de pan: para esto las lavan bien y sin mondarlas las cuecen, poniendo juntas las que tienen un mismo tamaño en poca agua que no las llegue á cubrir, porque ellas sueltan bastante: si son gruesas se las ha de echar algo de agua fria luego que comiencen á hervir, y esto se repite varias veces hasta que estén cocidas, que tardarán desde media hora hasta hora y quarto segun su grueso. De esta manera no se rebientan, salen bien cocidas, y son tanto mejores quanto la coccion sea mas lenta: mientras dura ésta se les echará un poco de sal: luego se les quita el agua y se dexan al fuego en la misma vasija en que se han cocido para que se evapore toda la humedad: así quedan secas y farinaceas, y con sal, manteca de vacas, leche ó pescado hacen un plato delicioso, estando mejores que si se cociesen al vapor del agua.

La diputacion de pobres de la parroquia de S Olaves-Soutwark en Lóndres, deseando ahorrar la harina de trigo, daba una vez por semana á los pobres un *pudding* compuesto de

Patatas cocidas, mondadas y des-	rs.	mrs.
hechas 200 libras.	36.	14.
Leche 4 azumbres.	10.	8.
Doce libras de grasa.	20.	17.
Dos celemines de harina.	18.	8.
De cocerlo al horno.	7.	31.
	<u>93.</u>	<u>10.</u>

Con esto se dió de comer á doscientas personas, que estando acostumbradas al *pudding* comun, que se hace con harina de flor y grasa, dieron la preferencia al de patatas.

En mi posada hacen el *pudding* de distintas maneras.

1.^a Doce onzas de patatas cocidas, mondadas y deshechas.

Una onza de grasa. Una onza de leche. Una onza de queso.

Mézclase todo con el agua que baste para dar al *pudding* la consistencia necesaria, y cuézase en el horno en una cacerola.

2.^a Doce onzas de patatas como queda dicho.

- Una de leche. Otra de grasa con la sal correspondiente.
Y cuézase al horno en una cacerola.
- 3.^a Doce onzas de patatas. Una de grasa.
Otra de arenque crudo y machacado en un almirez.
Mézclase todo y cuézase en el horno.
- 4.^a Doce onzas de patatas. Una de grasa.
Otra de cecina rallada muy menuda.
Mézclase todo y cuézase.

Cada uno pesade 10 á 12 onzas despues de cocido: todos son buenos; pero generalmente gustan mas los números 1.^o y 3.^o

Para los pobres se pueden hacer tambien unas almondiguillas con las patatas cocidas y deshechas, y una décima sexta parte de su peso de harina de flor, sal, pimienta, peregil, y demas yerbas: mézclase todo con agua hirviendo para dar consistencia á la pasta, y háganse del tamaño de manzanas: rueden sobre harina, y pónganse en agua hirviendo hasta que sobrenaden, que es la prueba de que estan cocidas. Si se les mezcla un poco de cecina rallada, arenques machacados, ó pan frito, estarán mas apetitosas.

En Alemania cortan las patatas cocidas en ruedas muy delgadas, y las comen con el mismo aderezo que la ensalada de lechuga, añadiéndole á veces anchoas, que les dan buen gusto.

XVII. La cebada es uno de los granos que contiene mas partes nutritivas, y cuyo uso es de la mayor importancia para los pobres: en este pais ya comienzan á hacer pan mezclándole con harina de maiz: pero la cebada es mejor para la sopa que para hacer pan. Causa admiracion lo mucho que espesa al agua una corta cantidad de esta harina, dándola la consistencia de gelatina. El Sagú y el Salep¹ tienen esta propiedad en grado mas superior, siendo alimentos sumamente nutritivos, porque á mi ver preparan la descomposi-

1 El Sagú (*Cycas circinalis* Linn.) es una especie de palma que crece en la India, el Malabar y el Japon, de cuya sustancia medular sacan aquel alimento sin olor ni sabor, que traen en granitos menudos y blanquecinos. Acaso es lo que los boticarios conocen con el nombre de *tapioca*. El Salep es una sustancia harinosa que viene de Levante donde los Turcos y Persas la sacan de las raices tuberculosas de una planta llamada por Linneo *Orchis mascula*, y que segun Rozier, crece en los prados de Francia, y solo falta saberla preparar como los Levantinos. El mismo las coció en agua, y despues de secas sacó una harina excelente.

sicion del agua, pero entre los granos siempre dará la preferencia al de cebada para hacer sopa, por lo que resulta de muchos experimentos que sobre esto hice en la casa de industria de Munich; y si hubiera de decir mi parecer en quanto á las calidades de la harina de cebada y de la de trigo, afirmaria que la primera es tres ó quatro veces mas nutritiva que la segunda.

El caldo escocés (*scotch broth*) es uno de los alimentos mas nutritivos que se conocen, y no hay duda en que debe su excelencia á la cebada mondada que entra en su composicion. En Munich se empleaba la cebada mondada para hacer la sopa á los pobres; pero por los experimentos que he repetido despues en Lóndres veo que surte los mismos efectos convertida en harina, y aun así tiene la ventaja de que se puede hacer la sopa en la mitad del tiempo que quando está mondada.

Una racion de sopa de veinte onzas de peso, y que tenga proporcionada consistencia, es bastante para un adulto: la base de cada porcion consiste en onza y cuarto de harina de cebada cocida en agua hasta que tenga la consistencia de una gelatina espesa: todo lo que se quiera añadir no es mas que para darle mejor gusto, ó variárselo, ó para hacer necesaria la masticacion y prolongar el placer de la comida; objetos que á la verdad merecen mucha atencion.

XVIII. El alimento mas barato que se puede dar á los pobres en este país es el siguiente.

Tómense diez y seis azumbres de agua, mézclense cinco libras de harina de cebada hasta que tome la consistencia de gelatina, sazónese con sal, pimienta, vinagre, peregil, yerba buena, &c. y quatro arenques crudos y machacados en almirez. En lugar de pan añádanse cinco libras de *samp*¹, y revolviéndolo todo con un cucharon, dividase la

so-

1 El *Samp* es un alimento nuevamente inventado por los salvages de la América septentrional que no tienen molinos, y no es otra cosa que el maiz, al que quitan la cascarilla, teniéndole diez ó doce horas en agua con ceniza: separada del grano, queda este en el fondo y ella, como mas ligera, se levanta. El grano mondado se hace hervir muy lentamente por espacio de dos dias, y quando está bien cocido se hincha mucho y se hiende por la superficie. Cómese este alimento suave y nutritivo de varias maneras en leche y en caldo, y es mejor que el pan, porque no se ablanda tanto y obliga á la masticacion, prolongando el placer de la comida.

sopa en porciones de á 20 onzas ; y en Lóndres no sale á mas de seis maravedis cada racion.

Entre los labradores Alemanes está en uso otra sopa que no saldrá mas cara que la anterior. Con un poco de manteca de vacas que derriten en una cacerola de hierro y no de cobre, porque seria muy dañoso , mezclan unas cucharadas de harina de trigo ó de centeno , meneándola bien hasta que desaparezca la manteca y tome la harina un color bastante oscuro , sin dexar de revolverla para que no se pegue. Con media onza de esta harina así tostada se puede hacer una sopa gustosa , dexándola hervir un instante en un quartillo de agua , y sazónándola con pimienta , sal , vinagre y cortecillas de pan fritas. Los que viven en los montes de Baviera haciendo leña ó carbon llevan para toda la semana una grande hogaza de pan de centeno , un saquillo muy pequeño de esta harina tostada , sal , un poco de manteca de vacas y de pimienta negra en una caxita de madera ó de hoja de lata con dos senos , y una sarten en que hacen y comen la sopa : á veces llevan una botellita de vinagre: la pimienta negra es un ingrediente necesario ; y con dos cucharadas de harina tostada hay bastante para hacer sopas para una persona , y se necesita muy poca manteca , pues con una onza se pueden tostar seis de harina. Esta sopa , aunque sale barata , no es tanto como la antecedente , ni es tan sana y nutritiva. Sin embargo , como los ingredientes abultan poco , y se aderezan con tanta facilidad , los que viajan y los soldados quando van de marcha podrian servirse de ella con muchas ventajas. Este es el desayuno ordinario de la gente del campo de Baviera , y es muy preferible por todos motivos al the ; brevage pernicioso de que inundan su estómago los ingleses en perjuicio de su salud.

Antes de acabar este ensayo no puedo dexar de recomendar al público , y particularmente á los que estan á la frente del gobierno , que mediten seriamente sobre la materia de que acabo de tratar , que aunque en todos tiempos sea de la mayor importancia , lo es particularmente en esta época , en que , qualquiera que sea el éxito de la fermentacion que se observa en Europa , nadie puede dudar que serán sábias y útiles todas las providencias que se dirijan á disminuir la miseria de las clases pobres de la sociedad.