

| | | |
|---------------------------|---|----------------|
| 1. SUBJECT CLASSIFICATION | A. PRIMARY Food production and nutrition | AR00-0000-0000 |
| | B. SECONDARY Home economics | |

2. TITLE AND SUBTITLE
 Alimentos para la paz alrededor del mundo, manual para los directores de los programas de alimentacion comunal

3. AUTHOR(S)
 (101) AID/FFP

| | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 4. DOCUMENT DATE 1962 | 5. NUMBER OF PAGES 60p. | 6. ARC NUMBER ARC 641.57.A265 |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS
 AID/LA/RTAC; AID/FFP

8. SUPPLEMENTARY NOTES (*Sponsoring Organization, Publishers, Availability*)
 (In English, French, and Spanish. English, 57p.: PN-AAE-~~887~~; French, 88p.: PN-AAE-~~888~~)

9. ABSTRACT

| | |
|---|------------------------------------|
| 10. CONTROL NUMBER <i>PN-AAE-889</i> | 11. PRICE OF DOCUMENT |
| 12. DESCRIPTORS Community development Food aid Food preparation Hygiene Kitchens Public law 480? Recipes | 13. PROJECT NUMBER |
| | 14. CONTRACT NUMBER AID/LA/RTAC |
| | 15. TYPE OF DOCUMENT |

ALIMENTOS PARA LA PAZ

ALREDEDOR DEL MUNDO

**Manual para los directores
de los programas de alimentación comunal**

DEPARTAMENTO DE ESTADO DE LOS EE. UU. DE A.



**CENTRO REGIONAL DE AYUDA TECNICA
AGENCIA PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (A. I. D.)
MEXICO**

PRIMERA EDICION EN ESPAÑOL, 1963

IMPRESO POR. GRAFICOS PADRO, S. DE R. L.

F. CARRILLO PUERTO, 8

45-11-34

MEXICO 17, D F.

NOTA A ESTA EDICION

Esta publicación es traducción de FOOD FOR PEACE AROUND THE WORLD, editado originalmente en inglés por la Agencia para el Desarrollo Internacional (A.I.D.), Departamento de Estado de los Estados Unidos de América. Esta edición en español la preparó el Centro Regional de Ayuda Técnica (RTAC). El Centro se creó especialmente para coordinar la producción de versiones en español del material técnico y de adiestramiento de los programas de cooperación técnica de la Alianza para el Progreso en los países de habla española.

PREAMBULO

En virtud del Programa Alimentos por la Paz, los Estados Unidos (en cumplimiento de la Ley Pública 480) están poniendo ciertos alimentos a disposición de aquellos países que no se hallan en situación de poder costear los gastos que les ocasionan sus necesidades si tuvieran que satisfacerlas mediante los canales comerciales usuales. Los alimentos en cuestión se destinan por lo general a dar de comer a las familias y a los refugiados de los centros comunales, así como también a hacer posible la realización de los programas de los comedores escolares. Se ha escrito este manual a petición de muchas personas que siguen trabajando por cuenta de las agencias del Gobierno y al servicio de otras agencias voluntarias a fin de poder llevar adelante en todo el mundo el Programa Alimentos por la Paz. Estas personas colaboran con los gobiernos de los países en que se encuentran al objeto de mejorar la alimentación de sus pueblos con los productos aportados de conformidad con la mencionada L.P.480.

Se proponen aquí los medios adecuados para instalar o mejorar los centros de alimentación de la manera más económica posible, así como los medios para aprovechar, junto con los alimentos suministrados de conformidad con la referida Ley, los que se acostumbren a comer en cada país. Ofrecemos al respecto fórmulas y medios para prepararlos y servirlos.

El éxito de toda operación grande o chica depende mucho de la aptitud y de la maña que se den los encargados de llevarla a cabo. Cuando son pocos los medios con que se cuenta y los empleados no están lo suficientemente capacitados, el peso del trabajo recae sobre el inspector. Tendrá éste entonces que ocuparse no sólo de que reciban aquéllos la instrucción adecuada antes de ponerse a trabajar, sino de vigilarlos cuando ya estén trabajando. Conviene, pues, estudiar cuidadosamente el asunto antes de poner en marcha un centro de alimentación.

Las páginas que siguen se ocupan principalmente de los problemas concernientes al comer de mucha gente. En la mayoría de los casos habrá que adaptarse a las circunstancias peculiares que se den en cada lugar. Confiamos que esta publicación servirá de ayuda a cuantos se ocupan de mejorar la salud y el bienestar de sus semejantes en los centros de alimentación comunales y en los comedores escolares.

AGRADECIMIENTOS

Para hacer este manual, hemos recogido las ideas que nos han proporcionado los economistas nacionales, los educadores en materia de salud, los administradores públicos y los empleados de las agencias voluntarias. Muchas de las ilustraciones y descripciones de equipos que publicamos proceden de anteriores publicaciones del Gobierno de los Estados Unidos y de la Cruz Roja. Las recetas culinarias se han recogido de fuentes norteamericanas y de otros países, y todo el material informativo que acompañamos ha sido revisado por economistas nacionales y por expertos en asuntos relacionados con la nutrición que se hallan al servicio de las agencias del Gobierno de los Estados Unidos.

TABLA DE MATERIAS

| | Pág. |
|--|------|
| PREAMBULO | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| PROGRAMAS DE ALIMENTACION | 1 |
| NUTRICION | 2 |
| HIGIENE | 3 |
| La salud personal y la limpieza de los que andan entre alimentos | 4 |
| Comida higiénica | 4 |
| Almacenaje | 4 |
| Indicaciones para almacenar alimentos | 4 |
| Haciendo el agua buena para beber y cocinar | 5 |
| Cómo hacer continentes para agua de beber | 5 |
| Lavado de la vajilla | 6 |
| Los trapos de la vajilla | 6 |
| Para hacer jabón y para limpiar los trapos | 7 |
| Para deshacerse de las sobras y desechos | 8 |
| Para combatir a los roedores y a los insectos | 8 |
| Listas de verificación para comedores | 9 |
| MODO DE ORGANIZAR UN CENTRO DE ALIMENTACION COMUNAL | 11 |
| Dónde debe estar situado el Centro de Preparación de Comida | 11 |
| Trazado de la cocina | 11 |
| EL EQUIPO QUE NECESITA UNA COCINA .. | 18 |
| Hornillo | 18 |
| Hornos | 18 |
| Un cocinador sin fuego | 20 |
| Fogón para cocinar al raso (a campo abierto) | 22 |
| Horno de zanjas cruzadas (abierto en el suelo) | 23 |
| Horno de zanjas cruzadas (encima del suelo) | 23 |
| Tapadera de fogón en el suelo | 23 |
| Asador al raso | 24 |
| Enfriador sin hielo | 25 |
| Fregaderas y otros dispositivos para el agua | 26 |
| La mesa del cocinero | 26 |
| El pequeño equipo | 26 |
| RECETAS EN CANTIDADES | 34 |
| Equivalencias entre pesos y medidas | 34 |
| Bebidas | 35 |
| Leche desnatada fluida | 35 |
| Leche desnatada fluida sazonada | 35 |
| Cacao | 35 |
| Bebida de leche de fruta | 35 |
| Cereales | 37 |
| Harina de bulgur cocida | 37 |
| Macarrones, tallarines y spaghetti | 37 |

| | Pág. |
|---|-----------|
| Crema de arroz con fruta seca | 37 |
| Cereal puro cocido | 37 |
| Sopas | 38 |
| Sopa de aguacate | 38 |
| Sopa de alubias | 38 |
| Sopa de alubias o guisantes | 38 |
| Sopa vegetal de harina bulgur | 38 |
| Sopa de bulgur con pollo | 39 |
| Sopa de cacahuete | 39 |
| Sopa de avena cilindrada (o de trigo cilindrada) y patata | 39 |
| Sopa de berenjena | 39 |
| Sopa de pescado | 40 |
| Sopa vegetal (sin carne) | 40 |
| Sopa de tomate | 40 |
| Sopa vegetal | 40 |
| Platos principales | 41 |
| Queso cocido | 41 |
| Cereal y pescado | 41 |
| Pastel de cereal con carne fresca o curada | 41 |
| Estofado de carne | 41 |
| Plato de verdura con carne | 42 |
| Cocido de trigo bulgur | 42 |
| Carne con tallarines o arroz | 42 |
| Verduras en besamela con huevos o queso | 42 |
| Verduras | 44 |
| Modo de cocer las verduras frescas | 44 |
| Trigo bulgur resquebrajado con verduras | 44 |
| Cuadro del tiempo que necesitan las verduras para cocerse | 45 |
| Cocidos de judías, habas y guisantes secos | 46 |
| Panes | 47 |
| Bizcochos | 47 |
| Bizcochos derramados de trigo integral | 47 |
| Pan de maíz | 47 |
| Pan de maíz (No. 2) | 47 |
| Buñuelos de maíz | 48 |
| Pan de fruta | 48 |
| Bollos de trigo cilindrada | 48 |
| Panes de nuez y arroz | 49 |
| Pan de nuez presto | 49 |
| Buñuelos de trigo cilindrada | 49 |
| Buñuelos de yuca, pan de fruta o patata | 50 |
| Postres | 52 |
| Pudín de cereal y fruta seca | 52 |
| Pudín de harina de maíz y fruta | 52 |
| Pudín de pan de uvas pasas | 52 |
| Pudín de granos de maíz mondados y medio molidos | 52 |
| Confitura de fruta seca | 52 |
| Ensalada de fruta | 52 |
| Bollos dulces de avena cilindrada o trigo | 53 |
| Pudín de vapor | 53 |
| Fruta seca estofada | 53 |
| Flanes y untos | 54 |

PROGRAMAS DE ALIMENTACION

Dondequiera que damos de comer a la gente —en casa, en la escuela, en un centro comunal o en una institución—, lo que nos interesa es proporcionar el alimento necesario en la medida que nos es posible. Claro que depende de muchos factores lo que nosotros damos de comer, cuánto es lo que damos de comer en un momento determinado y cuándo damos de comer. En todo plan que se trace para iniciar un programa de alimentación entran naturalmente las circunstancias relativas a la comida, a los medios de que se disponen, a las costumbres sobre el comer, a los tabúes religiosos, a la capacidad productiva de alimentos de cada localidad, a la higiene, a la actitud de los padres y autoridades, a la disponibilidad de la mano de obra y a la inspección de los servicios.

Las necesidades inmediatas y los proyectos a largo plazo se pueden estudiar separadamente, pero deben coordinarse a fin de que las prácticas que se establezcan al comienzo puedan servir de base a las operaciones futuras. Se puede comenzar sin complicaciones, de una manera sencilla, a proporcionar lo necesario a los que padecen hambre, sin por ello descuidar las precauciones sanitarias que sean del caso. La comida que se ofrezca en todas partes debe parecerse en lo posible a la comida a que estén acostumbradas las gentes, tanto en lo que concierne al gusto como a la apariencia, la estructura y el modo de servir.

Son muchos los países del mundo cuyos niños necesitan comer otras cosas para obtener un crecimiento normal y una salud aceptable. Hay niños —y también personas adultas— que no disponen de géneros alimenticios suficientes de ninguna clase. En muchas zonas el fallo principal estriba en la falta de alimentos que sean ricos en proteínas. Los minerales y las vitaminas que generalmente proporcionan la carne, la leche, los huevos y el pescado escasean en las comidas que se hacen a base de vegetales. Como quiera que los alimentos proporcionados de acuerdo con la Ley Pública 480 consisten principalmente de cereales, hay que hacer todo lo posible por conseguir con la mayor frecuencia posible carne, guisantes, alubias, pescado y huevos en cada localidad. La leche seca descremada que se distribuye representa una contribución nutritiva importante, pero no se dispone de ella en cantidades suficientes para las personas de todas las edades en todas las zonas.

Cuando haya que distribuir alimentos nuevos en una zona, será conveniente establecer progra-

mas previos para ver la manera de conseguir que el alimento les guste a los que lo van a tomar. Debe requerirse la ayuda de muchas personas y grupos para planear estos programas. Se debe poner un cuidado especial al elegir la persona responsable de la ejecución de estos programas. Esta información es necesaria no sólo para preparar al personal, sino también para inculcar la filosofía y los conceptos de unos programas de larga ejecución destinados a mejorar la alimentación del pueblo en cuestión. El fomento de la enseñanza de cuestiones relacionadas con la alimentación debe ir acompañado de programas sobre el mismo asunto. Por esto, es menester que las autoridades locales en materia de salud pública, educación, agricultura, beneficencia y administración pública estén representadas al trazarse los planes iniciales de todo programa de alimentación.

Todo programa nutritivo debe perseguir el fin de proporcionar por lo menos una tercera parte de la alimentación que necesita el individuo. Este propósito no es demasiado ambicioso, porque no podemos confiar que en la mayor parte de los casos el resto de la ración diaria proporcione las otras dos terceras partes del alimento que el individuo necesita. Cabe la posibilidad de que en algunos casos se puede dar más de una comida: digamos, una comida y un refrigerio.

Casi todos los programas alimenticios han tenido unos comienzos muy modestos, sirviéndose en general sólo leche obtenida de leche seca descremada. Pero hasta esta operación aparentemente tan sencilla tiene sus inconvenientes, representados por la necesidad de disponer de agua que no cause daño o de medios para hacerla buena, del equipo necesario para reconstituir la leche, de tazas para servir la leche y de medios para limpiarlas después, aparte, naturalmente, de conseguir que los niños se pongan a beber leche.

En muchos lugares es más fácil que sea aceptada una bebida endulzada que no una bebida no endulzada. Se encontró un país, por ejemplo, en el que no había necesidad de poner azúcar en la leche porque resultó ser un buen sustitutivo cierto jarabe extraído de los dátiles. La banana, el mango, la melaza y ciertas especies son otros tantos casos de productos locales que se pueden poner en la leche.

Las costumbres y los tabúes se oponen en algunos casos al uso de la leche como bebida. En las regiones donde no exista la costumbre de be-

ber leche, la leche seca puede servir para hacer una sopa espesa o el plato principal combinándola con cereales, cacahuete o harina de soja, carne, pescado o verduras. Claro que estos platos deberán ser preparados de forma que sean del gusto de los naturales del país. La leche seca, añadida al pan, a los bizcochos, a los cereales, etc., aumenta su valor nutritivo.

Es necesario tomar unas medidas muy prácticas cuando haya que formular las disposiciones de trabajo de los programas de alimentación. Como no se suelen dar generalmente las facilidades necesarias para llevar a efecto esos programas, hay que comenzar utilizando los medios más sencillos. Siempre que sea posible empíese con los alimentos que se puedan comer con la mano. Esta nunca será una solución definitiva, pero puede servirnos hasta que dispongamos de los fondos necesarios, entonces tendremos que agregar un "plato bebible". Esto requiere una taza, pero no exige el uso del tenedor o de la cuchara. Una taza fuerte de aluminio es un utensilio que sirve para todo y que resiste el maltrato. Más tarde se puede agregar una cuchara para comer de la taza si se cree que esto es necesario y si hay fondos.

No es posible establecer un plan de plato único para todas las partes del mundo. Lo que debe servir de guía en todos los casos es tomar como punto de partida la comida básica de la región y ver qué modificaciones se pueden introducir para mejorar su calidad nutritiva sin apartarnos de las costumbres locales. Un tipo de comida general que puede adaptarse a situaciones diferentes podría hacerse a base de los siguientes comestibles:

1. El cereal básico (arroz, maíz, mijo, trigo, avena o cebada) que se use como pan o de otro modo.
2. Proteína procedente del pescado, la carne, los huevos, el queso, la leche o las legumbres (guisantes secos, alubias, habas, soya, lenteja o cacahuete).
3. Frutas, verduras o amíbas cosas.
4. Grasas y aceites, dulces o manjares que respondan a lo que están acostumbrados a comer en cada región.
5. Es de mucha importancia la leche o cualquier producto lácteo, pero no siempre se

dispone de ellos, ni siempre son aceptados.

Por lo común, se puede servir la misma comida a todas las personas que van de un centro de alimentación. Unicamente necesitan una atención especial los niños y las personas mayores que carecen de dientes. La cantidad de comida que se dé a cada persona dependerá de la estructura de su cuerpo, de la edad, del sexo y de la clase de trabajo que realice. Los hombres y las mujeres que trabajan y son alimentados en los centros de alimentación necesitan raciones mayores que los niños pequeños y las personas que no trabajan. Para hacer frente a las necesidades de cada individuo lo más práctico es empezar separando a los niños de los adultos. Esto, sin embargo, no se puede realizar al oponerse los padres y los niños a ser separados, ni tampoco resulta siempre conveniente en las situaciones de emergencia. En las escuelas e instituciones, los niños pequeños deben ser alimentados separadamente de los otros niños.

Al establecer los planes de un programa de alimentación, se deben dar los siguientes pasos fundamentales:

1. Ponerse en contacto con las autoridades locales sanitarias, educativas, benéficas, agrícolas y de fomento económico.
2. Prestar atención especial a lo que se come en la región, y a las costumbres sociales y religiosas.
3. Ver la manera de obtener y usar alimentos del país valiéndose de medios como:
 - a) Pedir a la gente pequeñas cantidades de verdura fresca y fruta.
 - b) Enseñar a la gente a poner huertas en los patios de las escuelas, en los pequeños espacios de terreno particulares y en las tierras comunales.
4. Enseñar a unas personas a que inspeccionen el trabajo de otras, y luego colaborar con ellas para enseñar a las demás.
5. Emplear procedimientos adecuados para preparar, servir y almacenar alimentos simples, y utilizar para todo esto un equipo sencillo que pueda hacerse en el lugar donde se encuentre el centro de alimentación.

NUTRICION

Los alimentos y el agua son necesarios para vivir. Depende de muchas cosas la cantidad que hace falta para vivir. La edad y el tamaño establecen diferencias para determinar la cantidad de comida que necesitamos. Todas las cosas que hacemos determinan la cantidad de alimentos, en

más o en menos, que debemos ingerir. Por ejemplo, en qué medida trabajamos o en qué grado caminamos o corremos, o bien cuánto tiempo estamos sentados o de pie, o descansamos o dormimos... También varían nuestras necesidades de un tiempo a otro. Otra cosa que establece una

diferencia es el encontrarnos bien o enfermos. Los niños y las personas adultas, los hombres y las mujeres, los muchachos y las muchachas, los jóvenes y los viejos, todos necesitan una diversidad de alimentos para conservarse bien y fuertes y para poder hacer sus tareas diarias. La cantidad de alimentos diversos que hagan falta diferirá también si se trata de niños en período de crecimiento o de adultos. Hay personas, como las mujeres embarazadas o en el período de la lactancia, que necesitan alimentos especiales.

Los niños que tienen de uno a tres años de edad, que es un período de muy rápido crecimiento, necesitan más alimentos constructores del cuerpo, como leche, carne, pescado, huevos, frutas y verduras, en proporción a su tamaño que sus hermanos y hermanas mayores, aunque éstos coman más de todo. Y como en los estómagos pequeños no cabe tanto alimento como en los grandes, hay veces que es necesario alimentar a los niños entre horas para que ingieran la cantidad de alimentos suficientes. Todos los alimentos que reciban en cualquier hora del día deben contribuir a sumar la totalidad de lo que necesitan para disfrutar de una buena salud.

Con objeto de que nos sirva de ayuda para elegir los alimentos, vamos a dividirlos en varios grupos. Podemos tratar de comer cada día alimentos contenidos en cada grupo.

Grupo 1.

Cereales y panes.

Grupo 2.

Leche, carne, pescado, huevos, queso, alubias secas, guisantes y lentejas, nueces, cacahuete.

Grupo 3.

Verduras y frutas.

Grupo 4.

Grasas y aceites.

Grupo 5.

Dulces, azúcar, jarabe, melaza, miel, mermeladas.

Los niños deben comer los mismos alimentos que los adultos, pero necesitan más alimentos

de los tres primeros grupos que de los dos últimos.

Unas advertencias para poder preparar y servir comida juiciosamente

1. Dar a los niños pequeñas raciones y luego extras si las necesitan.
2. Servir lo antes posible la comida cocinada y la sobrante.
3. Cocer las verduras frescas hasta que estén tiernas con sólo el agua suficiente para impedir que se peguen a la cazuela. Evitar que cuezan demasiado.
4. Al cocer verduras es conveniente tener tapada la cazuela. Se ahorra así combustible y valor alimenticio.
5. Aprovechar el líquido resultante de la cocción de las partes mondadas o cercenadas de los vegetales para hacer sopas, salsas o bebidas vegetales.
6. Guisar las verduras pronto. Cuando se las cuece, el agua debe estar hirviendo antes de echar las verduras. Después de echar éstas, dejar que vuelva a hervir el agua y luego reducir el calor para que hierva suavemente hasta que las verduras estén bien cocidas.
7. No cortar las verduras en pedazos pequeños, ni tenerlas en el agua antes de cocinarlas.
8. Servir las verduras poco después de haber sido cocinadas.
9. La harina de bulgur se puede utilizar en lugar de los macarrones, las patatas y el arroz para hacer sopas y estofados.
10. La harina de soya se puede emplear en lugar de harina de trigo, arroz y macarrones para hacer panes, pudín, pudín relleno, albóndigas, guisos a la cacerola y muchos otros platos.

HIGIENE

Es importante para la salud un alimento bueno, limpio y sano; el alimento que no está sano produce enfermedades. Los gérmenes que transmiten las enfermedades pueden meterse de varias maneras en los alimentos. Si está enferma una persona que toca alimentos con sus manos, o si no tiene ropa limpia, puede infectar la comida que está preparando y hacer que caigan otros enfermos. El agua impura contiene también gérmenes y constituye un riesgo para la sa-

lud. La suciedad en lugares cercanos puede convertirse en un criadero de animales roedores e insectos, los cuales, al tocar la comida, pueden hacer que se propague una enfermedad. También se convierten en zonas peligrosas los equipos y los utensilios que no están limpios. La inmundicia debe ser combatida en cualquier forma que se dé, y dondequiera que haya alimentos, de una manera constante.

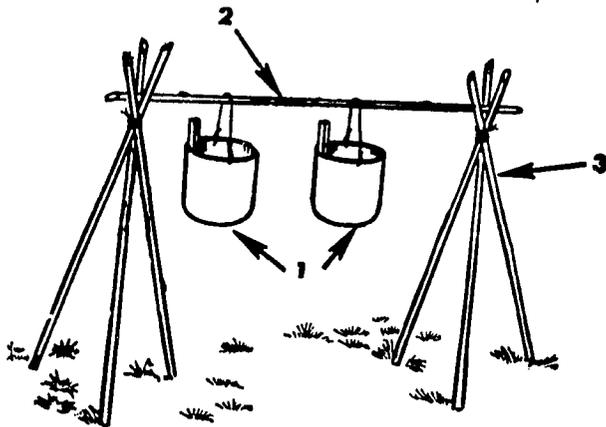
Es de suma importancia que sepan todos los que manejan alimentos que deben observar en sus personas la mayor limpieza y que deben disponer de agua sana, de locales o lugares higiénicos, de un equipo immaculado y de unos depósitos de comida que hayan sido cuidadosamente elegidos.

La salud personal y la limpieza de los que anden entre alimentos

Siempre que sea posible, todos los que tienen que tocar los géneros alimenticios que se destinan para el consumo de una comunidad deben hacerse examinar por el médico y disponer de certificados extendidos por médicos competentes de que no tienen ninguna enfermedad contagiosa. Con todo, a veces se propagan los catarros y otras enfermedades. Los enfermos deben mantenerse apartados del trabajo hasta que se hallen en buen estado de salud. Si no, transmitirán la enfermedad que tengan a las personas que coman la comida que han preparado. Incluso cuando se encuentren bien, deben evitar estornudar o toser encima de la comida que están preparando; deben procurar no tocarse la boca, el pelo o la nariz mientras están en la cocina, y deben disponer de una toalla y de un vaso de beber personales.

Los que tocan los alimentos con sus manos deben llevar ropa limpia y fácil de lavar. Deben llevar el pelo sujeto con una banda, un pañuelo o una redecilla. Quizás una de las reglas que más se deben observar sea la de lavarse bien las manos cada vez que uno entra en la cocina. Las uñas son criadores de gérmenes y se deben limpiar a menudo. Es de suma importancia usar agua caliente y jabón al limpiarse las manos.

Para lavarse las manos sirven la fregadera o un cuenco con agua que esté en la cocina, o se puede construir un lugar especial fuera de la cocina para lavarse las manos. Para montar una percha que sirva para colgar de ella unos baldes, bastan seis estacas para hacer dos trípodes (atando tres estacas cerca de su extremidad superior



Aparato cómodo para lavarse las manos.
(1. Botes. 2. Barra. 3. Trípode).

queda hecho un trípode). Se pone luego una barra, un tubo o un listón entre los dos trípodes. Se hacen después dos recipientes de agua con dos cubetas o dos latas grandes que tengan un alambre por asa. Se cuelgan de la barra, el tubo o el listón. Para lavarse, inclinar la cubeta o la lata hasta que caiga el agua encima de las manos de uno. También puede servir una lata que tenga un agujerito con tapón cerca del fondo. Quite el tapón y deje que el agua caiga sobre sus manos, y luego ponga de nuevo el tapón en el agujero.

Comida higiénica

Los alimentos deben prepararse con mucho cuidado antes de cocinarlos. Las verduras, las frutas y las carnes se deben lavar bien antes de guisarlas. Los utensilios que sirven para mezclarlos o cocinarlos deben estar limpios como la paterna. Mucho cuidado debe ponerse al almacenar los víveres.

Almacenaje

Es de vital importancia para la conservación de los alimentos el conservar el almacén seco, limpio y aireado. El aire en circulación conserva la comida seca y fresca e impide que se desarrollen los gérmenes y el moho. El aire impide que se enmohezcan los alimentos, que se llenen de orín las latas y que se endurezcan los alimentos molidos o convertidos en polvo.

Conviene que haya una ventana en el almacén cerca de la parte superior de la habitación y otra cerca del suelo para facilitar el paso del aire. Asegurarse de que la ventana está cubierta con una cortina, un paño ligero o un tejido de hierba. Ello no permitirá que entren ni los insectos ni las pestilencias. Si se pone un toldo encima de la ventana, quedará ésta protegida de la lluvia y del sol. Ese "toldo" puede estar hecho con tablas, con hojalata, con un paño grueso con bambús fuertemente atados.

Indicaciones para almacenar alimentos

Los víveres de mucho bulto se deben guardar en grandes continentes. Las patatas, las cebollas y toda clase de raíces vegetales se pueden meter en latas, bidones de aceite, cubos o cestos grandes reforzados con una malla de alambre. No se utilicen las latas que hayan contenido gasolina, ya que parte del material de la gasolina se puede meter dentro de la comida y causar enfermedades graves. La lata debe ir envuelta en una tela metálica o en un paño de tejido abierto, tal como el del queso, que debe estar fuertemente ajustado a la lata. Los bidones —o latas— deben estar montados sobre rodillos, tochos de madera, ladrillos o piedras para que no toquen el suelo.

Otros alimentos de bulto, como el arroz, el azúcar y las alubias, se deben guardar en continentes parecidos con tapas que se ajusten bien.

Es más fácil alcanzar los alimentos cuando los bidones están inclinados, pendientes de una cuerda que va desde un gancho que está en la pared hasta el asa del bidón. Un tablero sujeto a la pared cerca del suelo sirve de base de apoyo a los bidones.

Al colocarlos sobre un estante o encima de unos soportes, los continentes deben quedar como a una pulgada de la pared para que el aire pase libremente por detrás de los mismos. Rotular cada continente con el nombre del alimento que contiene y con la fecha en que ese alimento fue puesto dentro del mismo, y colocarlos de forma que se puedan leer fácilmente los rótulos. Poner el género más viejo delante para usarlo primero. Al poner alimentos en un estante, cada género debe formar grupo aparte. Por ejemplo, todas las alubias deben estar en un sitio y todos los arroces en otro. No poner alimentos que despiden un olor fuerte, como la cebolla, cerca de alimentos que absorben los olores, como la harina. En general, los alimentos y los continentes deben estar espaciados para que no se toquen. Los alimentos y los continentes pesados están mejor en los estantes de abajo. Así es más fácil alcanzarlos. Los alimentos ligeros, como las nueces y los quisantes, se pueden colgar de clavos o de clavijas en sacos de tejido abierto.

Como última precaución señalaremos que nunca se deben almacenar el jabón, el polvo de limpiar y muy especialmente los venenos en el lugar donde se guardan los comestibles. No olvidar marcar el continente del veneno con la palabra "VENENO".

Haciendo el agua buena para beber y cocinar

"Piénsalo antes de beber". Asegúrate de que es buena el agua que vas a beber, porque el agua

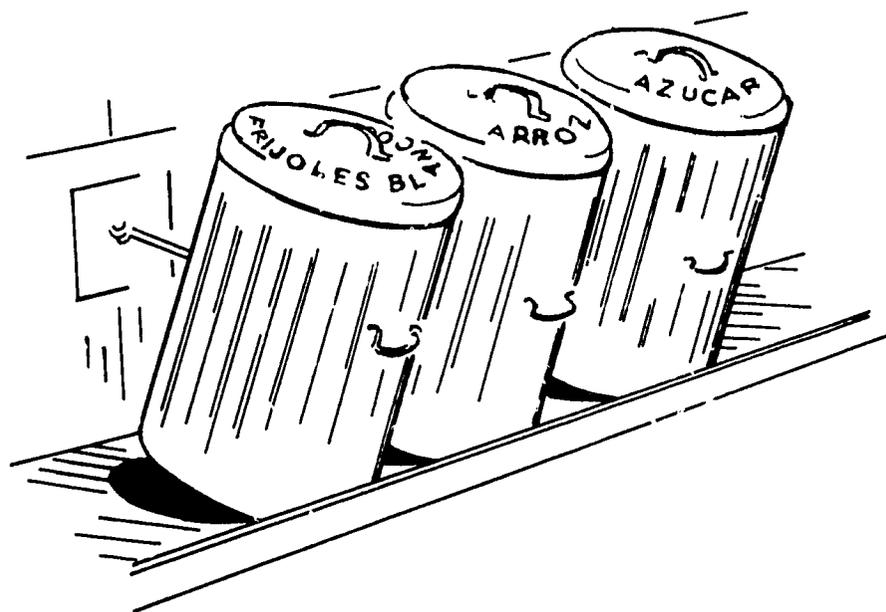
mala produce enfermedades. Si dice el Inspector Sanitario que el agua está corrompida, puedes hacerla buena de dos maneras: hirviéndola o sometiéndola a un tratamiento químico. El método más seguro es hervir el agua.

Este sistema de hervir el agua exige que el agua esté hirviendo durante diez minutos por lo menos y que luego se le deje reposar por espacio de treinta minutos antes de beberla. El agua sabe mejor si se le agita o si se le pasa de un continente limpio a otro después de hervirla. Así puede el aire penetrar dentro de ella.

Para el método químico hay tres purificadores eficientes. El uno es el yodo. Ponga dos o tres gotas de yodo en cuatro tazas de agua limpia y de 8 a 10 gotas de yodo en cuatro tazas de agua enturbiada, y dejarla que se repose por espacio de 30 minutos antes de beberla. Otro purificador es el cloro para blanquear de uso corriente en las casas. Si el rótulo no contiene ninguna indicación, póngase por cada cuatro tazas (un cuarto de galón) de agua dos gotas de cloro al 4 o al 6 por ciento si el agua está clara y cuatro gotas al 4 o al 6 por ciento si el agua está turbia. Déjese reposar el agua por espacio de 30 minutos antes de beberla. El tercer purificador es el cloruro de cal. Este se convierte en una pasta espesa al añadir tres cucharadas de polvo a una pequeña cantidad de agua. (Añádase más agua a la pasta para hacer dos tazas. Mézclense luego 9 gotas con cuatro tazas de agua (un cuarto de galón), y déjese también reposar el agua durante 30 minutos antes de beberla.

Cómo hacer continentes para agua de beber

Córtese un bidón de aceite, un bidón de basura o un bidón de querosina por la mitad y límpiense lo que quede de aceite y desperdicios.



Asegurarse de que queda todo bien limpio por debajo del borde cilíndrico y en las esquinas. Llenar el bidón de agua, añadir jabón, hacer que hierva por espacio de diez minutos y vaciar luego el bidón. Limpiar luego la parte interior del bidón con polvo de limpiar o con una mezcla de ceniza y arena, una mezcla de arena, cascajo fino y agua, o una mezcla de jabón y ceniza. Lavar así el bidón varias veces. Llenarlo de agua, hervirla de nuevo durante 10 minutos y vaciarlo. Ya puede servir para depositar agua. Naturalmente, hay que conservarlo siempre limpio.

También pueden servir los jarros de vidrio si se les lava con jabón y agua caliente y se les enjuaga con agua caliente. También se les puede restregar con el polvo de limpiar o las mezclas empleadas para limpiar los bidones y luego enjuagarlos con agua limpia y hervida. Todos los continentes deben ser lavados frecuentemente con agua hervida y jabón.

Lavado de la vajilla

Quitar la comida raspando la vajilla antes de lavarla. Quitar la comida de la vajilla con agua fría antes de meterla en el agua de lavar. Se puede lavar la vajilla en una fregadera, en bidones grandes, en bidones que se utilizaron para la basura o en bidones de quirosina (cortado uno de los lados). Pero sea lo que fuere lo que se use, debe estar limpio. Asegurarse de enjuagar la vajilla con agua que ha estado hirviendo por espacio de diez minutos.

Si se utiliza una fregadera o bidones, lavar los platos con agua caliente y jabón. Se puede frotar la vajilla con arena o ceniza cuando no se dispone de jabón. Si se tiene un blanqueador de los que se usan en las casas, poner algo en el agua de enjuagar la segunda vez y dejar que la vajilla esté sumergida en la mezcla por espacio de dos minutos. Sacar luego la vajilla del agua y ponerla a secar al sol o al aire, o limpiarla con un trapo. Cuando es posible, es mejor ponerla a secar al sol.

Llevar luego la vajilla al lugar donde se la guarda. Este lugar puede consistir en bidones limpios o bidones de aceite con sus tapas. Si se guarda la vajilla en anaqueles o estantes, debe cubrirse con un paño limpio para protegerla del polvo.

Cuando se trate de lavar vajilla en el campo, utilícese bidones de basura limpios o bidones de aceite y siganse las siguientes indicaciones:

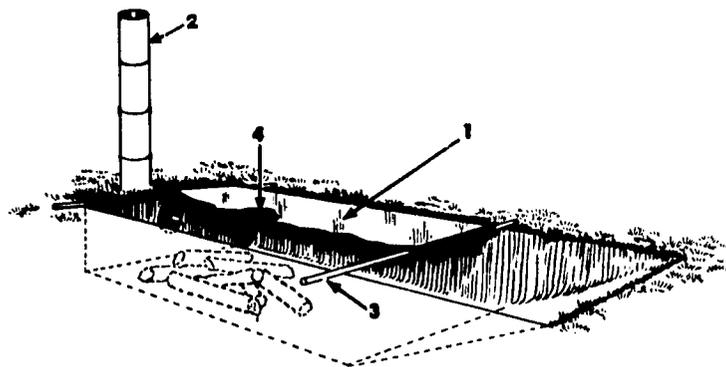
1. Abrir una zanja que tenga de 10 a 12 pies de longitud, un pie de anchura y otro pie de profundidad. Más profunda en un lado que en el otro, la zanja debe terminar en uno de sus extremos al nivel del suelo. (Se puede utilizar también esta zanja para cocinar).

2. Poner atravesando la zanja unas barras de hierro o metal que sirvan de soporte cuando haya necesidad de poner sobre ellas bidones de agua.
3. Hacer fuego en toda la extensión de la zanja.
4. Calentar hasta que esté muy caliente el agua limpia de dos o tres bidones. Uno de los bidones nos servirá para lavar la vajilla; si disponemos de jabón, lo pondremos en este. El segundo bidón es para enjuagar la vajilla. Y si hay un tercer bidón y algún blanqueador casero, utilícese este tercer bidón para un segundo enjuague.
5. Antes de lavar se debe quitar raspando la comida de la vajilla y luego enjuagar o frotar con jabón, arena y ceniza.
6. Meter la vajilla en un cesto de alambre fuerte que sea un poco más pequeño que los bidones utilizados, y luego meter todo en el agua con que se va a lavar aquélla. Lavar la vajilla estando dentro del cesto de alambre y luego sacarla. Puede servir también, en lugar de alambre, un cesto hecho con algún vegetal fuerte o con cañas.
7. Meter el cesto y la vajilla en el agua de enjuagar. Asegurarse de que toda la vajilla queda sumergida en el agua.
8. Si se hace el segundo enjuague con blanqueador, meter el cesto de alambre con la vajilla en la mezcla y dejarla en ella por espacio de dos minutos. Sacar luego la vajilla y el cesto del segundo enjuague.
9. Poner la vajilla sobre un tablero seco o sobre un paño limpio para que la seque el aire, o secarla con trapos limpios.
10. Llevar la vajilla al sitio donde se la guarda. Que puede ser en bidones que tengan tapas bien ajustadas o en estantes. Si se guarda en estantes, debe quedar cubierta con un paño limpio.

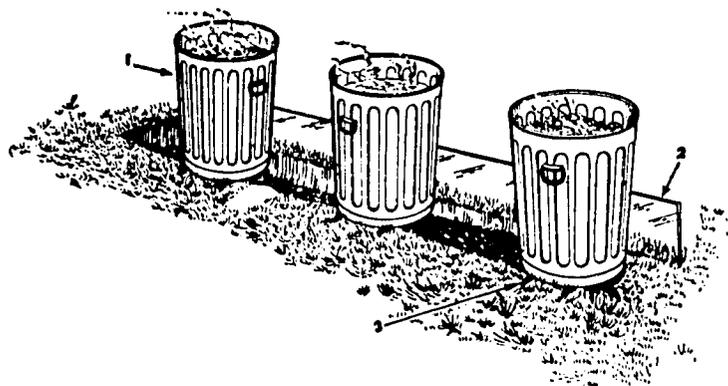
Los trapos de la vajilla

Todos los trapos, lo mismo los de la vajilla que todos los demás, deben estar siempre limpios. Lavar, si es posible, todos los días los trapos de la vajilla con agua caliente y jabón. Si disponemos de un blanqueador casero para el lavado de la ropa, servirse de él una vez por semana para limpiar y blanquear los trapos y para matar los gérmenes. Siempre que sea posible, poner a secar los trapos al aire libre y al sol.

Para secar los trapos, tirar una cuerda abriendo dos agujeros en el suelo a una distancia de 20



Tapadera de hornillo al nivel del suelo
 1. Plancha de acero. 2. Chimenea hecha con botes. 3. Soportes de la plancha.
 4. Arena o tierra.



Dispositivo de emergencia para lavar la vajilla
 1. Latas. 2. Defensa. 3. Soportes.

pies y clavar en cada uno de ellos una estaca a una profundidad de un pie. Clavar luego encima de las estacas, atravesadas, unas maderas de dos pies de largo. Tirar luego varias cuerdas que estén tensas entre estas dos maderas. Colgar los trapos de ellas para ponerlos a secar.

Para hacer jabón y para limpiar los trapos

Hay escasez de jabón en muchos países. Por esto, mucha gente se fabrica su propio jabón o se sirve de la pulpa de algunas hojas para limpiar, frotando, ropa o vajilla. En los países donde se da el olivo, los desperdicios de la oliva se suelen mezclar con lejía para hacer un jabón duro.

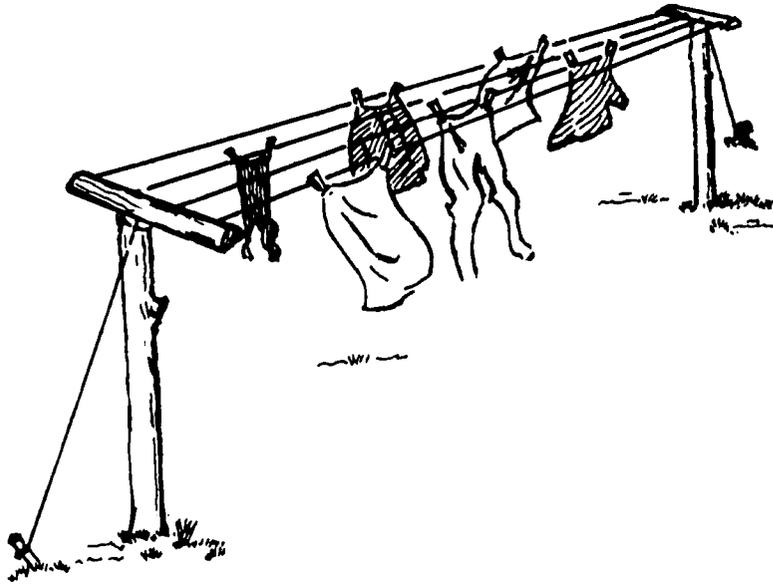
Se puede hacer un jabón blando haciendo hervir lejía líquida con manteca. Si no se puede conseguir lejía, fabricar lejía líquida metiendo ceniza en un barril de madera. Tápese uno de los lados del barril y hágase un agujero pequeño en

el fondo del lado tapado (es decir, del lado que queda cerca del suelo). Echar agua encima de la ceniza y dejar que vaya cayendo gota a gota por el agujero dentro de un recipiente. Hiérvase esta lejía líquida mezclada con manteca para hacer un jabón suave.

Para limpiar los trapos, hacer una de las siguientes mezclas:

1. Ceniza de madera y cáscara de huevo molida, o
2. Jabón duro cortado en trozos muy delgados y cáscara de huevo molida, o
3. Ceniza de madera y arena.

Poner la mezcla en un bidón que tenga tapa. Abrir agujeros en la tapa para poder seguir rociando la mezcla hasta adaptarla a cualesquiera que sea la cosa que uno quiera limpiar.



Para deshacerse de las sobras y desechos

Para desembarazarse de líquidos o de desperdicios húmedos, como el agua de lavar y otros líquidos procedentes de la cocina y del lugar donde se come:

1. Utilícese el agua para regar plantas,
2. Entiérrense las sobras con la basura, y
3. Echese lo que sobre en un pozo. (Este consiste en un agujero cuyo fondo está recubierto de piedras y guijos).

Los desperdicios se deben quemar o enterrar con la basura. Los bidones que no sirven para cocinar, o las latas que no sirven para utensilios de comer, se deben abrir por ambos lados, aplastar y enterrar. Los jarros de vidrio o recipientes de vidrio que no se usan para beber, se deben romper y enterrar. Hay que quemar todos los desperdicios que se puedan.

Parte de la basura puede servir para fertilizar plantas. Lo que no sirva para esto, debe ser quemado y enterrado con los restos de comida.

Para combatir a los roedores y a los insectos

Por roedores se entiende los ratones, las ratas, los conejos, las ardillas y otros animales que roen los alimentos. Los insectos que nos interesan aquí son las abejas, las moscas, las hormigas, las cucarachas, las avispas y los mosquitos. Tanto los insectos como los roedores transmiten enfermedades y echan a perder los alimentos al punto de hacerlos inservibles. Donde mejor se desarrollan estos animales es en los lugares que están sucios. Vamos a proponer algunas ideas para tenerlos alejados de los centros de alimentación.

1. Almacenar los alimentos de manera que los roedores y los insectos no puedan alcanzarlos.
2. Vaciar a menudo los bidones que contengan basura y restos de comida.
3. Tener siempre limpios los lugares de trabajo.
4. Limpiar todo lo que haya sido derramado sobre el suelo o sobre la tierra.
5. Cuidar de que no dejen estiércol ni otros desperdicios en el campo cerca del centro de alimentación.
6. Si se encuentran alimentos corrompidos, desembarazarse de ellos; no comerlos nunca. Examinar todos los géneros alimenticios que estén cerca para asegurarse de que no están igualmente corrompidos. Limpiar y rociar toda la zona del almacén.
7. Las superficies sobre las cuales se trabaja se deben cubrir con algún metal o con cualquier otro material apropiado, para evitar que se forme suciedad. Los insectos pueden criarse en ese tipo de suciedad.

Hay lugares en los cuales la cucaracha constituye una de las peores plagas. Una de las formas de combatirlas es ver dónde han puesto sus huevos y destruirlos. Algunos lugares en los cuales se pueden encontrar huevos de cucaracha son:

1. En las cercanías de los albañales, de los bidones o de los desagües.

2. En las hendeduras que están cerca o debajo de los estantes y los retretes.
3. En torno a las tuberías que van de fuera a la parte interior del edificio.
4. Detrás de los espejos, de las puertas, de los cuadros, de los estropajos y de los bidones.
5. En las alcantarillas.

Matar las cucarachas con rociadores de insecticidas líquidos, con bombas o con polvos. Hay varios medios que han sido aprobados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Un buen insecticida es el D.D.T. Seguir las instrucciones al rociar o poner polvos contra insectos.

Se pueden comprar rociadores eficientes por poco dinero. O se puede hacer un aspersorio abriendo agujeros en la tapa de un recipiente de vidrio. Meter la solución insecticida dentro del recipiente y rociarla por todo el local para matar o evitar que se críen insectos. Si se ata usted un paño o pañuelo de forma que queden tapas su nariz y su boca, no aspirará los vapores del insecticida venenoso.

Los insecticidas para matar cucarachas y otros insectos se pueden también esparcer sobre las superficies con una brocha o con un trapo atado al extremo de un palo.

Cuando hay insecticidas, tenerlos guardados fuera del alcance de los niños. Asegurarse de que están marcados con la palabra "VENENO". Quitarse siempre del cuerpo toda salpicadura o solución. Si el insecticida pulverizado cae sobre la vajilla, sobre los utensilios o sobre la comida, tener cuidado de lavarlos antes de usarlos. No hay que usar nunca ninguna clase de líquido pulverizado o soluciones cerca del fuego.

Las moscas transmiten muchas enfermedades y deben ser alejadas de toda comida. Se les puede combatir por medio de cortinas, de insecticidas o destruyendo los lugares donde se crían. Cuidar de que no haya en el centro de alimentación ni estiércol, ni basura, ni desperdicios. Ahí es donde se crían las moscas. Se pueden rociar, derramar o esparcer insecticidas donde están las moscas o donde cabe que estén. Para esparcer la solución sobre una superficie usar una brocha o un trapo atado a un palo. Puede quedarse adherida a la superficie durante varias semanas y matar moscas en todo ese tiempo. Resulta eficiente poner en aceite un cinco por ciento de D.D.T. Se puede hacer un matamoscas clavando un trozo de malla de alambre a un mango de madera. Cuando se puede, proteger todas las ventanas y puertas de la cocina y del local donde se come con una malla metálica o con una tela que esté flojamente tejida.

Para combatir a los mosquitos, buscar los lugares donde se ocultan y destruir sus huevos. Para que no se propaguen conviene hacer lo siguiente:

1. Vaciar todos los recipientes que contengan agua que no se usa.
2. Llenar los agujeros de los árboles con cemento o barro.
3. Cubrir todos los recipientes que contengan agua o alimentos.
4. Secar o cegar todos los sitios donde hay agua.
5. Matar los mosquitos con un insecticida que proceda de fuente segura.

Verifique el estado sanitario de su centro

En esta sección se proponen medios para que el director de un comedor y los empleados del mismo comprueben por sí mismos las condiciones sanitarias de su centro.

Listas de verificación para comedores

He aquí una serie de "pruebas" o "listas de verificación" que se pueden entregar a los empleados para que las llenen con sus respuestas. Las preguntas se refieren a algunas de las reglas fundamentales de la higiene.

| Los que manipulan los alimentos | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Lleva usted ropa limpia y lavable cuando trabaja con comida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Se retira del trabajo cuando coge un resfriado o está enfermo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Posee un certificado médico que dice que no tiene usted ninguna enfermedad contagiosa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Se lava las manos cada vez que entra en la cocina? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Se lava las manos después de salir del baño? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Usa jabón y agua caliente cuando se lava las manos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Procura no estornudar ni toser sobre la comida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Procura no tocar comida preparada y el interior de los utensilios? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Lleva usted una redecilla, un pañuelo o una cinta en la ca- | | |

- beza para que sus pelos no caigan a la comida?
10. ¿Procura tener las uñas limpias?
11. ¿No se lleva las manos a la boca, a la nariz y al pelo cuando está trabajando?
12. ¿Tiene usted una toalla limpia para su uso personal con el fin de poder enjuagarse las manos?

Agua

1. ¿Se ha probado el agua y se ha encontrado que está buena?
2. Si no es buena, ¿se le hierve por espacio de diez minutos o se le trata con un producto químico
- a) antes de usarla para lavar la fruta?
- b) antes de usarla para lavar verduras que serán servidas crudas?
- c) antes de usarla para enjuagar vajilla y utensilios que se usan para comer?
- d) antes de usarla con leche seca descremada?
- e) antes de beber?
3. ¿Se lavan frecuentemente los continentes de agua con agua hervida?
4. ¿Seca usted la vajilla al sol cuando es posible hacerlo?
5. ¿Se lavan todos los días los paños que sirven para limpiar y secar la vajilla?
6. ¿Se usa jabón para lavar la vajilla, los utensilios y los paños?

Desperdicios y desechos

1. ¿Se usan, para desembarazarse de ellos, bidones de basura limpios y con tapa?
2. ¿Se quema el papel?
3. ¿Se quema la basura?

4. Las latas que no se usan, ¿se abren por los dos lados, se aplastan y se entierran?
5. ¿Se rompen y entierran los recipientes de vidrio que no se usan?
6. ¿Tienen asas los continentes que se usan para transportar agua?
7. ¿Se tienen tapados estos continentes?

Roedores e insectos

Sí No

1. ¿Se almacenan todos los alimentos de forma que los roedores y los insectos no puedan alcanzarlos?
2. ¿Se queman o se entierran todos los desperdicios para que no alberguen roedores e insectos?
3. Si se encuentran alimentos corrompidos, ¿son destruidos inmediatamente?
4. ¿Se rocían frecuentemente todos los rincones de la cocina para matar los insectos?
5. ¿Llevan todos los insecticidas rotulada la palabra "VENENO"?
6. ¿Tiene cortinas la cocina?
7. ¿Tiene cortinas el comedor?
8. ¿Se observan todas las reglas concernientes a la manera de combatir a los mosquitos?
9. ¿Están la cocina y sus alrededores bien secos para que el agua no se quede estancada en ninguna parte?
10. ¿Están cubiertas con metal, con hule o con otro material apropiado las superficies sobre las cuales se trabaja, para que no se acumule la porquería en los poros de la madera?

Si cada empleado puede responder con un "Sí" a todas estas preguntas, las normas que sirven de patrón para la limpieza se observan muy bien en el centro de alimentación. Este tipo de verificaciones se debe hacer con frecuencia. También deben ser inducidos los empleados a superarse en la observancia de estas reglas.

MODO DE ORGANIZAR UN CENTRO DE ALIMENTACION ESCOLAR O COMUNAL

Dónde debe estar situado el Centro de Preparación de Alimentos

He aquí unas cuantas cosas en las cuales se debe pensar cuando se trata de elegir el lugar en que debe situarse un centro de alimentación:

1. Debe estar situado en un lugar de fácil acceso para los usuarios.
2. Debe hallarse cerca de la carretera por la cual llevan los alimentos y abastecimientos.
3. Si es posible, debe hallarse cerca de donde haya agua limpia.
4. Debe hallarse sobre un terreno seco.

La cocina se puede poner dentro de un edificio, al aire libre o debajo de un cobertizo.

1. La cocina dentro de un edificio

- a) El suelo debe ser compacto
- b) El techo no debe gotear.
- c) Debe tener una ventana por lo menos; es de desear que tenga más.
- d. Debe tener una puerta que comunique con el exterior.

2. La cocina al aire libre

- a) El terreno debe estar a nivel y seco.
- b) Preferible si está a la sombra.
- c) No debe haber vidrios rotos, latas ni ninguna clase de porquería en los alrededores de la cocina.
- d) No debe haber cerca tocones, hierbas altas ni hierbajos que sirvan de escondite a los insectos.
- e) No debe haber cerca agua estancada.

3. La cocina debajo de un cobertizo

- a) El cobertizo debe ser construido, bajo inspección, por gentes de la localidad. Ello ayuda a proteger la cocina y el equipo.
- b) **Techo.**—El techo puede ser de paja, de lona, de cáñamo o lienzo embreado, de tablas o de metal, y puede

estar sostenido por piezas de madera, cañas de bambú o estacas. En los países tropicales es conveniente que haya un espacio abierto entre las paredes y el techo. Este espacio abierto debe estar protegido con cortinas.

c) Paredes.—

- 1) Las paredes pueden estar hechas con estacas entrelazadas con ramitas de árboles y revocado todo con barro, agua y paja.
- 2) Pueden ser de adobe.
- 3) Pueden ser de paja y bambú entretrejidos.
- 4) Se puede hacer una pared fuerte con ladrillos y piedras unidos con argamasa.

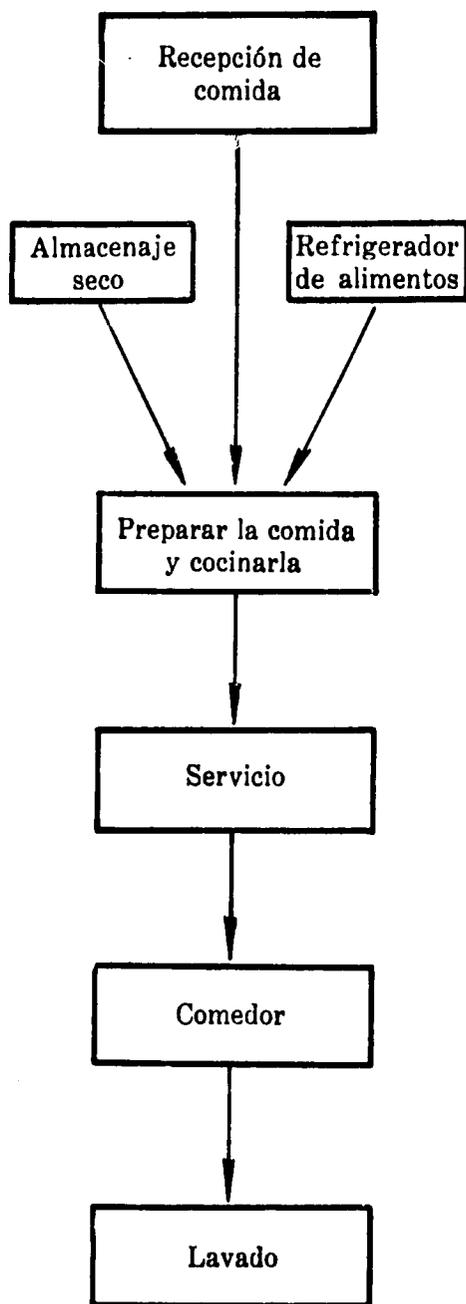
d) Suelo.—

- 1) El suelo puede ser de cemento, de madera, de ladrillo, de piedra o de otros materiales.
- 2) Se puede endurecer un suelo de tierra añadiéndole una delgada capa de arcilla mezclada con arena y paja. Este suelo tiene el inconveniente de que no resiste el raspado.

Trazado de la cocina

Cuando se haya acordado dónde situar el centro de preparación de alimentos, hay que empezar a proyectar la cocina. Deben servirnos de base para ello las tareas que en ella hay que realizar, pues debe haber un espacio concreto para cada una de ellas. He aquí la lista de las tareas:

1. Recibir alimentos, abastecimientos y equipo.
2. Almacenar alimentos.
3. Almacenar abastecimientos y equipo.
4. Lavar las manos.
5. Preparar y cocinar los alimentos.
6. Servir la comida



7. Comer la comida.
8. Lavar la vajilla, las cacerolas, las vasijas y otros utensilios.
9. Desembarazarse de la basura y de los residuos (limpiar el local).

El equipo debe estar colocado en la cocina de manera que los empleados puedan trabajar con facilidad y presteza.

Toda buena cocina tiene:

1. Un lugar para recibir los alimentos

Si no hacen falta los alimentos donde los reciben, los llevan al almacén seco o los meten en la nevera.

2. Un lugar para preparar y cocinar los alimentos

La comida se prepara para servirla. El preparado puede consistir en lavar verduras, cortar carnes, preparar los alimentos para cocinarlos y cocinarlos.

3. Un lugar para servir la comida

La comida se pone en los utensilios de comer. Suele servirse bebida. Los cubiertos también se suelen poner en servicio.

4. Un lugar para comer

La comida se come en un lugar destinado para ello, que puede ser una clase o el comedor de una institución. Al principio, el comedor puede estar al aire libre.

5. Un lugar para la limpieza

Esto comprende los dispositivos necesarios para lavar la vajilla y para desembarazarse de los residuos y de la basura.

Dónde almacenar los víveres

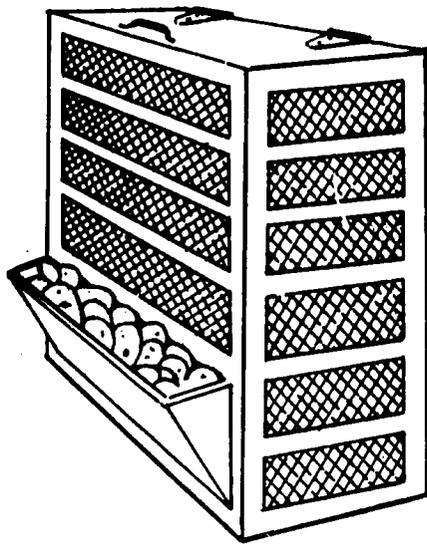
Algunos géneros alimenticios deben estar siempre a mano. Tal es el caso de la harina, de la sal, del arroz, de la harina de maíz, de la manteca, de las patatas y de muchos otros alimentos. Estos alimentos deben guardarse en un lugar que se use sólo para almacenar vituallas. Este lugar debe ser una habitación separada. Y si no es una habitación separada, debe estar en un lugar determinado de la cocina.

Cuando las cosas están bien almacenadas, no se echan a perder, ni se ensucian, ni los atacan ciertos insectos hediondos, ni pueden ser robadas, ni se queman.

Los alimentos se pueden almacenar dentro de la cocina o fuera de ella, según los casos.

1 Almacenaje interno

- a) El tamaño del lugar destinado para almacén depende de la cantidad de alimentos que haya que almacenar, del número de individuos que hay que alimentar y de la frecuencia con que se hagan las entregas. Suele tenerse por norma reservar de una quinta a una sexta parte de la cocina para almacén.



- b) Debe estar bien ventilado el almacén y no debe faltar una ventana por lo menos. Mejor si hay dos. Si hay una ventana cerca del techo y otra cerca del suelo, el aire estará constantemente circulando.
- c) Los estantes deben ser fuertes. Pueden estar hechos de cualquier material fuerte disponible, como bambú o tablas clavadas unas con otras.
- d) Los estantes deben estar a una o dos pulgadas de la pared.
- e) El estante superior debe estar a una distancia que se pueda alcanzar con facilidad.
- f) El estante de más abajo puede tener de 24 a 30 pulgadas de anchura, y el de más arriba de 10 a 20 pulgadas de anchura. El de abajo debe hallarse a varias pulgadas del suelo.

2. Almacenaje externo

En muchos países hay que almacenar las frutas y las verduras fuera. Se pueden emplear varios métodos.

a. Una bodega hecha con postes y tabloncillos.

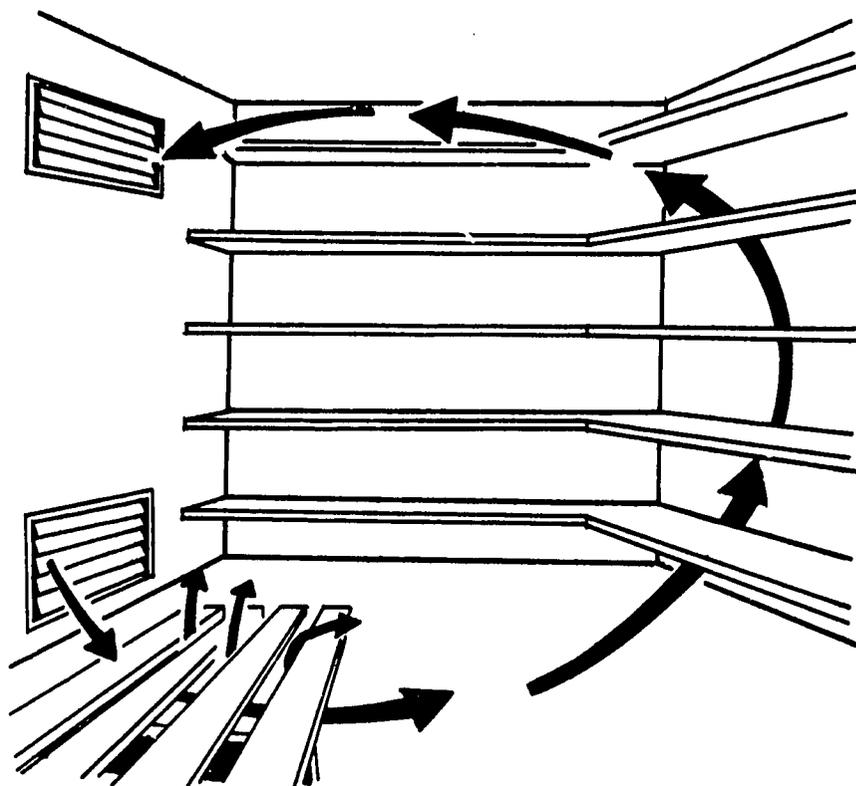
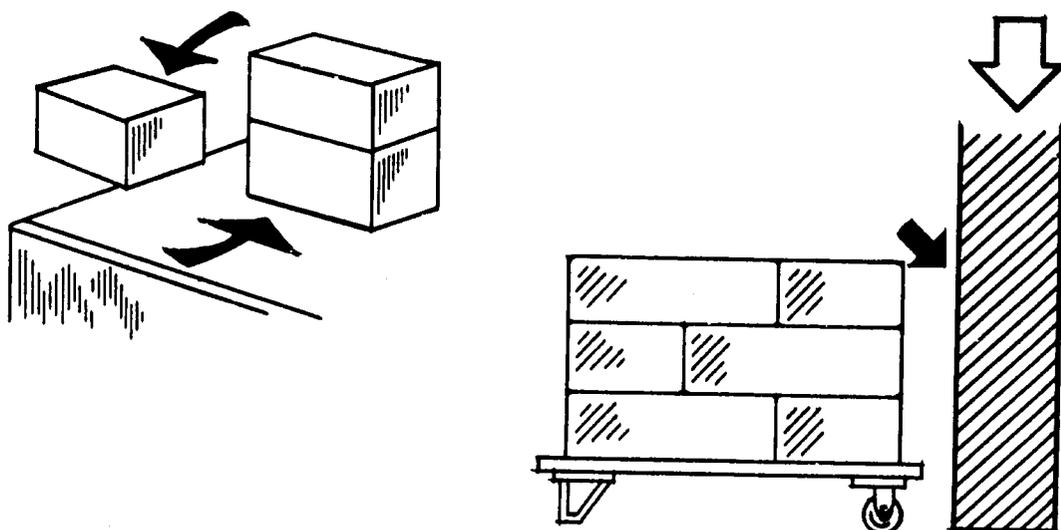
- 1) En muchas partes puede servir esta bodega para almacenar frutas y verduras. Si se almacenan las dos, no deben estar juntas.

2) Lo que hay que hacer para construir una bodega con postes y tabloncillos:

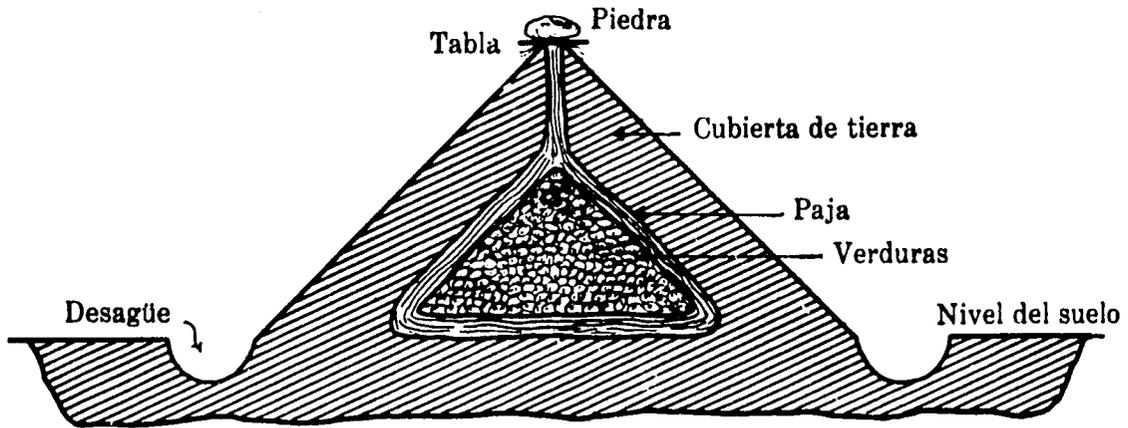
- a) Cavar un agujero que sea lo bastante amplio como para contener todas las vituallas que se desea almacenar. Este agujero debe tener unos 4 pies de profundidad.
- b) Poner dos filas de postes del mismo tamaño en el fondo y a lo largo de las paredes del agujero. En el centro de éste poner una fila de postes que sean cinco pies más altos que los otros. Se clavan tabloncillos por la parte exterior de las dos filas de postes externas.
- e) Se puede poner a continuación un techo de planchas o de tablas.
- d) Cerrar los dos extremos y cubrir con tierra toda la bodega menos la puerta. Esta puede hacerse de tablas o de cualquier otro material resistente.

b. Foso exterior cónico

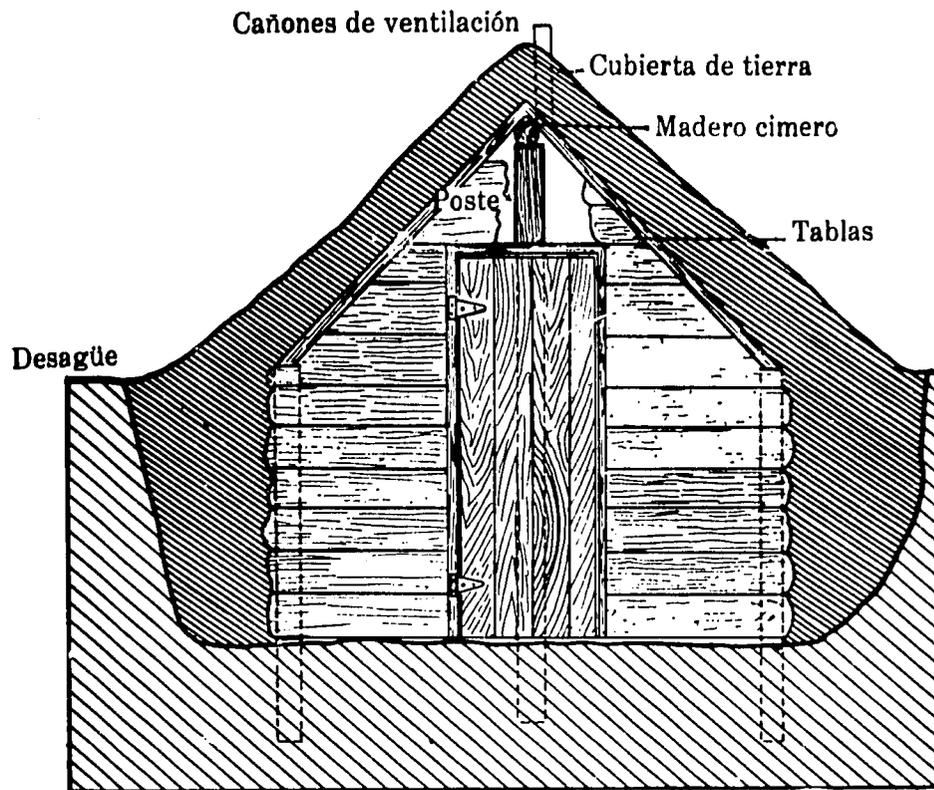
- 1) Se ha utilizado con éxito este tipo de foso para almacenar en los lugares cuyo clima es relativamente seco y cuyo tiempo es frío cuando se hace el almacenaje.
- 2) Este pozo puede servir para almacenar patatas, zanahorias, remolacha, nabos,



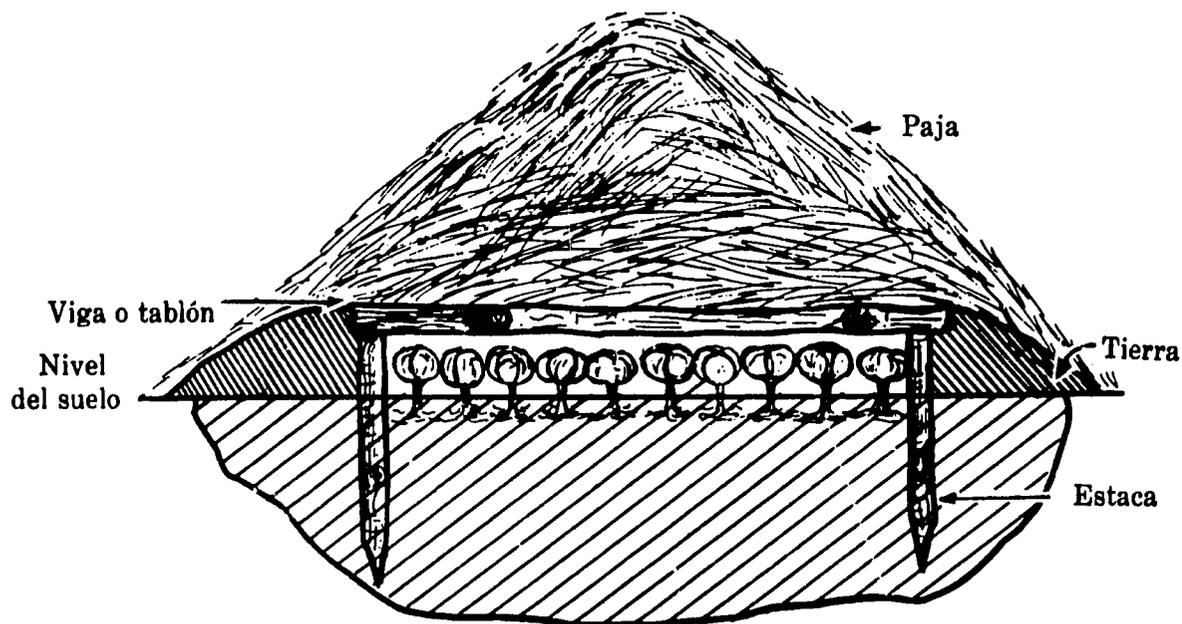
Aquí se pueden ver varios detalles para hacer un almacenaje seguro. El dibujo de arriba, a la izquierda, nos enseña cómo deben ponerse abajo los alimentos nuevos con el fin de que los viejos, que quedan arriba, se usen antes. El dibujo de la derecha nos indica cómo deben ponerse, sobre rodillos o zoquetes, las latas o las cajas que contienen comida, para que estén distanciadas del suelo. Asimismo vemos que la mercancía se debe dejar apartada de la pared. En el dibujo de abajo vemos el aire circulando por los estantes debidamente espaciados.



Pozo en forma cónica para almacenar al descubierto.



Bodega al descubierto de postes y tablas para frutas y verduras.



Hoyo para almacenar coles (bajo tierra).

salsifí, chirivía y coles; también manzanas y peras de invierno, pero éstas deben estar separadas.

3) Forma de hacer el foso:

- a) Poner una capa de paja, hojas u otros materiales semejantes en el suelo. Apilar las verduras o las frutas sobre la paja.
- b) Tapar las verduras o la fruta con más paja o con un material semejante.
- c) Tapar todo el montón con una capa de tierra de dos a tres pulgadas de espesor. Aplastar la tierra para que se ponga dura. Cubrir el foso con tablas o con una pieza metálica para que se conserve seco su interior.
- d) Si el foso es pequeño, las verduras recibirán bastante aire si la paja atraviesa la tierra. Si el foso es grande, debe ponerse una tabla arriba que pase por medio de las verduras y de la tierra.
- e) Asegurarse de que está todo bien seco.

c. Foso para almacenar coles (debajo del suelo)

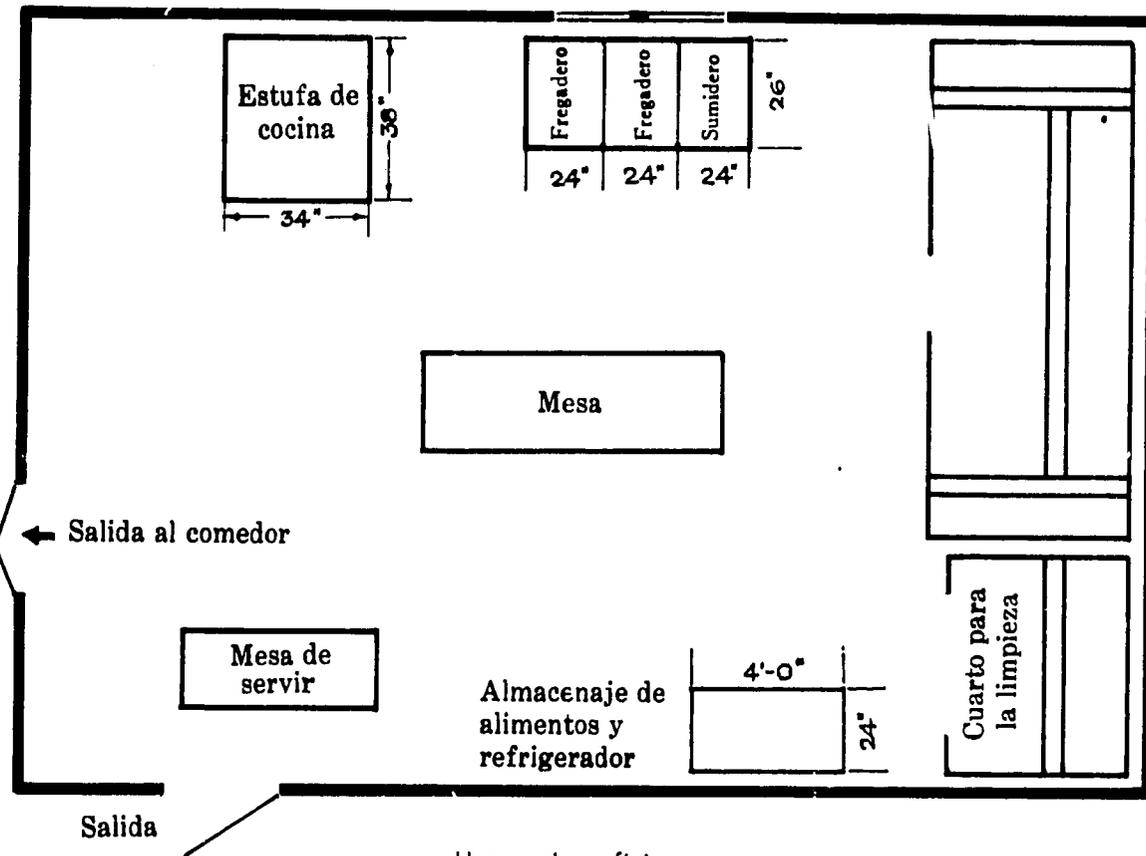
- 1) Puede servir este foso para guardar coles y raíces comestibles.

2) Forma de hacer este depósito de coles:

- a) Abrir zanjas que tengan de 8 a 10 pies de largo, un pie de profundidad y que sean lo bastante anchas como para contener toda la cantidad de coles que se desea almacenar.
- b) Meter las coles en las zanjas poniendo tierra en torno a sus raíces.
- e) Clavar una estaca en cada una de las extremidades de cada zanja y poner un tablón encima de las dos estacas. Este tablón servirá de techo a las coles, estando a unos tres pies de altura. Tapar con tierra en torno a los tablones.
- d) Cubrirlo todo con un montón de paja, heno o cualquier otro material semejante. Poner estacas encima de la paja, del heno o de lo que fuere, para que quede sujeto.
- e) Cuando haga falta comer las coles, sáquense los repollos cortando los tronchos con un cuchillo. Dejar que crezcan las raíces en la primavera para disponer de verdura fresca.

d. Almacenaje en barril abierto

- 1) Puede servir este foso para almacenar coles, patatas dulces y calabazas.



2) Forma de construirlo:

- a) Sirve un barril o un bidón de aceite cortados por una de sus extremidades. Poner primero paja y después las vituallas que fueren. Cubrirlo todo con paja o con un material semejante.
- b) Tapar todo el barril con capas alternas de paja y tierra. Aplastar la tierra para endurecerla.
- c) Tapar el foso con una pieza metálica o con tablas para mantenerlo seco.

Un lugar para preparar y cocinar la comida

Es menester disponer de un lugar en la cocina para poder cortar, picar o pelar verduras y frutas, cortar la carne, rebanar el pan y hacer otras muchas cosas. En muchas cocinas hay una mesa para estos menesteres.

Esta mesa debe hallarse en el centro de la cocina o en lugar próximo al centro, para poder alcanzar fácilmente la puerta exterior, el almacén, la fregadera y el hornillo.

La cocina debe tener una pileta o un utensilio que sirva para tener agua. Este utensilio puede ser un bidón de aceite limpio, o grandes latas,

baldes, una cuba metálica o un bidón de los que se usan para la basura.

1. La fregadera o los utensilios que la substituyan y otras cosas, como la vajilla, pueden hallarse a un extremo de la mesa o cerca de la pared.
2. La fregadera o los utensilios que contengan agua deben poderse alcanzar fácilmente desde la mesa y desde el lugar reservado para la limpieza.
3. La fregadera puede servir para los trabajos de limpieza, tales como el lavado de la vajilla. Esta debe ser frotada y aclarada antes de lavarla. El hornillo y todos los instrumentos necesarios para cocinar deben poder alcanzarse fácilmente desde la mesa, la fregadera y el lugar donde se sirve la comida. El hornillo debe estar lejos de la nevera y en un sitio batido por una corriente de aire.

Un lugar para servir la comida

A veces se hace necesario servir algunos alimentos directamente desde el hornillo, pero resulta más fácil y rápido servir la mayoría de los alimentos desde un lugar determinado de la cocina. Hace falta disponer del siguiente equipo en este lugar:

1. Una mesa o estante desde el cual se pueda servir la comida.

- a) El estante puede ser de madera o puede estar hecho con un metal que no se oxide.
 - b) Valen para servir una mesa y unos estantes, o bien sólo unos estantes.
 - c) Si se utiliza una mesa, es conveniente que ésta se pueda mover.
2. Los utensilios necesarios para servir y comer deben estar almacenados en este lugar.

Las personas que van a comer deben poder ir desde la mesa de servir hasta el comedor sin cruzar la línea del servicio.

Un lugar para comer la comida

Para comer debe haber un lugar que no estorbe el paso de los empleados del centro de

alimentación. La gente puede comer en pupitres o en mesas y puede sentarse sobre barrilitos, cajas fuertes, recipientes metálicos o en el suelo.

El lugar donde se come debe estar cerca de la mesa de servir y del sitio reservado para la limpieza.

El sitio de la limpieza

La limpieza comprende el lavado de la vajilla y el desembarazarse de los desperdicios y desechos. En este lugar debe haber el siguiente equipo:

- 1. Una fregadera, latas, bidones o cubetas para lavar la vajilla y los utensilios de cocina.
- 2. Unas latas para los desperdicios y la basura.

EL EQUIPO QUE NECESITA UNA COCINA

Si hay fondos disponibles, se puede comprar el equipo en el mercado local. En muchos países, o en situaciones de emergencia, se hace necesario utilizar un equipo que se puede adquirir con poco dinero o quizás de balde. Puede resultar no ser necesario o no ser práctico utilizar en unas partes piezas de equipo que son necesarias en otras. Los alimentos preparados y las clases de recetas de cocina empleadas, así como otros factores, pueden determinar un cambio en el instrumental. Muchas piezas del equipo fabricadas en la localidad en que está situado el centro de alimentación pueden servir perfectamente para preparar la comida. Las ideas que ofrecemos a continuación pueden adaptarse según las condiciones reinantes en cada lugar.

El gran equipo

A. Hornillo

- 1. El tipo de hornillo que usan las comunidades suele dar por lo general mejor resultado que los tipos nuevos o desconocidos.
 - a) El hornillo debe estar a un altura que le permita trabajar con comodidad al empleado cuando está de pie. Puede estar colocado sobre una mesa fuerte, o puede tener por base una construcción de piedra y cemento.
 - b) El número de hornillos que hagan falta dependerá del tamaño de la "estufa", de la cantidad de alimen-

tos que haya que cocinar y del tamaño de los utensilios de cocina.

- 2. Algunos países usan un tipo de "estufa" de hierro que tiene un hornillo en la superficie y un horno abajo.

B. Hornos

El cocer constituye un problema si no se dispone de un horno. Ofrecemos a continuación unas cuantas ideas para construir hornos.

1. Hornos hechos con latas de querosina

- a) Este horno puede servir para hacer pan, pudín y otros alimentos cocidos.
- b) Modo de construir el horno:
 - 1) Soldar dos latas limpias de querosina. Abrir un agujero en el fondo de cada lata. Abrir una puerta a un lado y poner uno o dos estantes dentro.
 - 2) Poner el horno encima de una parrilla debajo de la cual arde carbón de leña.
 - 3) Poner lo que se ha de cocinar en vasijas y colocar éstas dentro del horno. Se pueden poner carbones encima del horno para darle más calor.

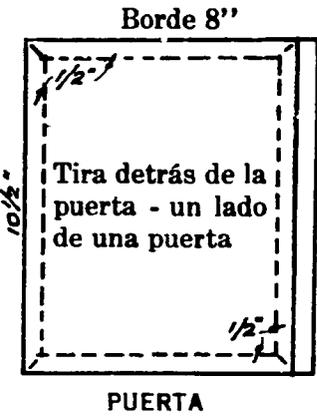
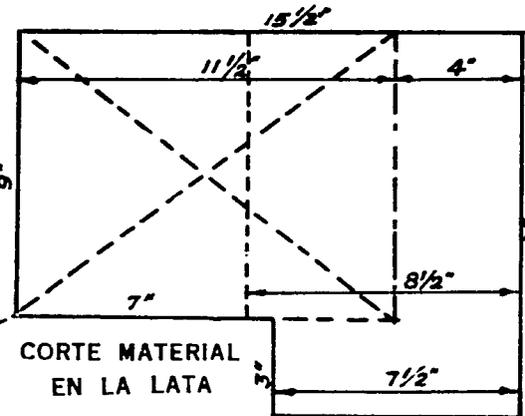
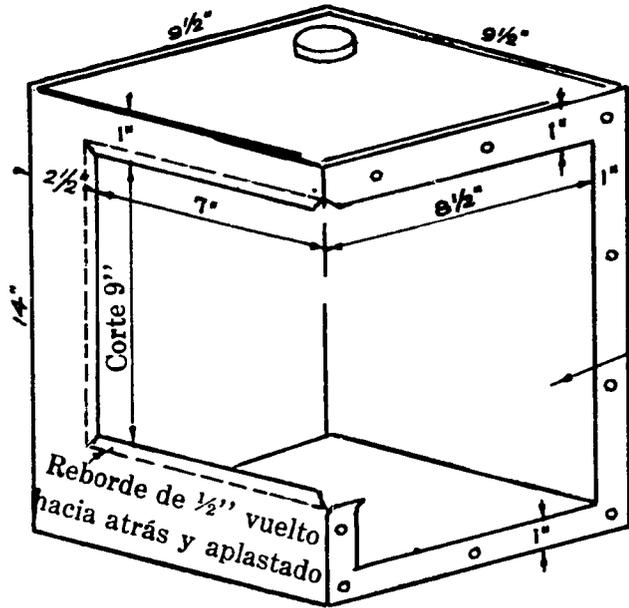
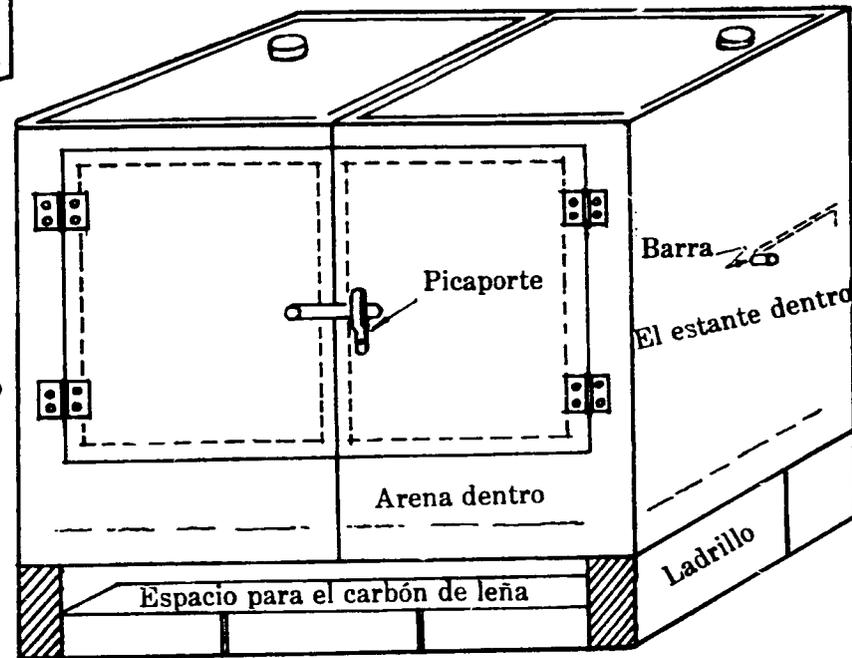


DIAGRAMA DEL CORTE - LATA DE LA IZQUIERDA
LA LATA DE LA DERECHA VA PUESTA AL REVES



DETALLES DE UN HORNO
CONSTRUIDO CON DOS LATAS
DE ACEITE DE 5 GALONES



Detalles de un horno hecho con dos latas de aceite de 5 galones.

- 4) Si hace falta un horno mayor, se pueden soldar más latas de querosina. Más si se usa un horno mayor, conviene ponerlo directamente encima de una capa de carbones encendidos y no encima de una parrilla. Estos hornos hay que hacerlos con cuidado si queremos que duren.

2. Hornos al raso

- a) El horno construido fuera de casa sirve para cocer pan y otros alimentos, como patatas, alubias, cereales, guiso a la cacerola, pasteles y pequeños bollos dulces.

- b) Modo de construir un horno al raso:

- 1) Se puede emplear el ladrillo o el adobe para este horno en forma de cúpula que va revocado con arcilla.
- 2) Hacer con ladrillos un cuadrado que tenga cuatro pies de lado y un pie de alto. Esta será la base del horno.
- 3) Puesta la base, ir poniendo los ladrillos unos encima de otros hasta hacer una construcción de forma ovalada. (Las esquinas de los ladrillos se deben ir quitando a medida que se van poniendo los ladrillos).
- 4) Hacer una abertura en la parte delantera que tenga tres pies de altura y dos pies de anchura.
- 5) Hacer un agujero pequeño en la parte superior del horno para que salga el humo.
- 6) Hacer unas tapas de madera o metálicas que cierren perfectamente la abertura delantera y el agujero del humo.
- 7) Revocar por dentro y por fuera con una mezcla de barro o con cemento.

- c) Modo de usar el horno al raso.

- 1) Abrir el agujero del humo y la puerta. Encender fuego dentro del horno.
- 2) Cuando el fuego se ha convertido en cenizas, sacar las cenizas.

- 3) Poner en bandejas o sobre el suelo limpio lo que se quiere cocer.

- 4) Tapar el agujero del humo y la abertura de la puerta, asegurándose de que quedan bien cerrados.

- 5) Cocer el pan durante una hora a hora y media, y los demás alimentos hasta que estén hechos. La experiencia le enseñará al cocinero cuánto tiempo tarda en cocerse cada alimento.

C. Un cocinador sin fuego

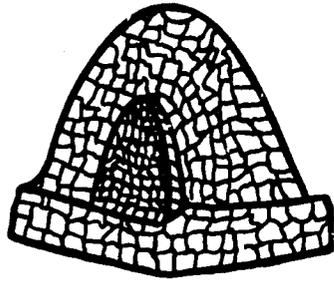
El cocinador sin fuego se usa para cocinar estofados, sopas, cereales y otros alimentos que necesitan ser cocinados lentamente. Como ahorra combustible este cocinador, resulta muy útil en los países en los cuales es difícil obtenerlo. Se puede hacer el cocinador sin fuego con dos continentes, metido el uno en el otro y separados entre sí por serrín, pedazos pequeños de papel, arena o cualquiera otra capa que sirva de aislante.

Para construirlo hace falta:

- 1) Un continente exterior. Este puede ser una caja de madera, una gran lata metálica o una cubeta.
- 2) Un continente interior. Una lata metálica que tenga de 5 a 10 pulgadas menos de diámetro y por lo menos pulgadas menos de altura que el continente externo. Esta lata debe estar bien cerrada por la parte de arriba.
- 3) Un trozo de asbesto o de papel de construcción que sea lo bastante grande como para cubrir el fondo, la parte superior y las paredes internas del continente externo.
- 4) Serrín, paja cortada en pedazos muy menudos o periódicos partidos en pedazos para que sirvan de aislantes.
- 5) Un pedazo de hule o de cualquier otro material pesado para hacer una almohada para la cima.

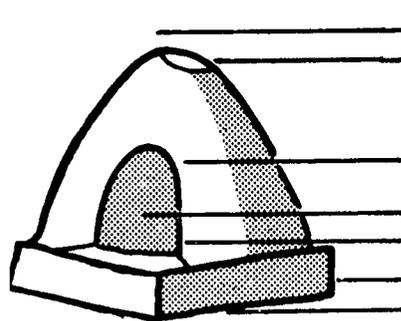
Modo de hacer el cocinador sin fuego:

- 1) Lavar y secar el continente exterior.
- 2) Asegurarse de que los anillos o las asas y la tapa del continente están bien ajustados.
- 3) Es conveniente poner rodillos debajo del continente para poder moverse con facilidad.



HORNO SIN REVOCAR

HORNO REVOCADO



4 pies

Agujero del horno de 6''
de diámetro

12 pulgadas

Abertura de la puerta del horno

24 pulgadas

Base 1 pie

4 pies



Madera redonda para
tapar la abertura
del humo



Puerta de madera para
tapar la abertura

Horno al aire libre.

- 4) Poner papel enrollado de unas tres pulgadas de espesor en la parte más baja del continente. Este papel arrollado debe ser casi tan grande como la base del continente.
- 5) Cubrir las paredes internas del continente externo con asbesto o con papel de construcción.
- 6) Cortar en redondo una pieza de asbesto que sea una pulgada mayor que el fondo del continente.
- 7) Poner el continente interno encima de este círculo de asbesto, el cual a su vez va encima del papel enrollado.
- 8) Meter papel arrugado, serrín o paja por todos lados entre los dos continentes hasta una altura que quede como a una pulgada o pulgada y media de la parte superior; si se usa papel de construcción, ponerlo luego encima del papel arrugado para que éste se mantenga en su sitio.
- 9) Si se emplea asbesto, cortar un trozo de asbesto o de cartón fuerte para ponerlo dentro del continente y alrededor de la lata. Puede cubrirse esta pieza de asbesto o cartón con hule para que así sea más fácil conservarla limpia.
- 10) Hacer un cojín o almohada con dos trozos de tela de mezclilla o muselina, o bien con hule. Esto debe ser tan grande como la parte superior del continente externo.
- 11) La piedra de calentar:
 - a) Puede ser un trozo liso de roca de pizarra que encaje bien dentro de la lata, o un disco de arena y cemento. El hierro fundido es también bueno.
 - b) Para hacer un disco de arena y cemento mezclar a partes iguales arena y cemento con agua para hacer un potaje duro. Hacer un modelo para la piedra cortando un círculo en cartón que sea un poco más pequeño que la parte interior del continente. Poner una banda o cuello de dos pulgadas de anchura alrededor del círculo de cartón. Poner el cue-

llo sobre un papel fuerte o una tabla. Verter la mitad del potaje hecho con arena y cemento dentro del molde de cartón fuerte. Meter tela metálica, alambre de gallinero o clavos largos dentro de la pasta de cemento. Echar luego encima el resto del potaje. Alisar la piedra por encima y hacerle un pequeño agujero en el centro. Meter un gancho por el agujero para poder levantar la piedra. Dejar que se endurezca la piedra por espacio de 48 horas. Quitar el cuello, meter la piedra en agua fría y hacerla hervir durante media hora. Enfriarla lentamente.

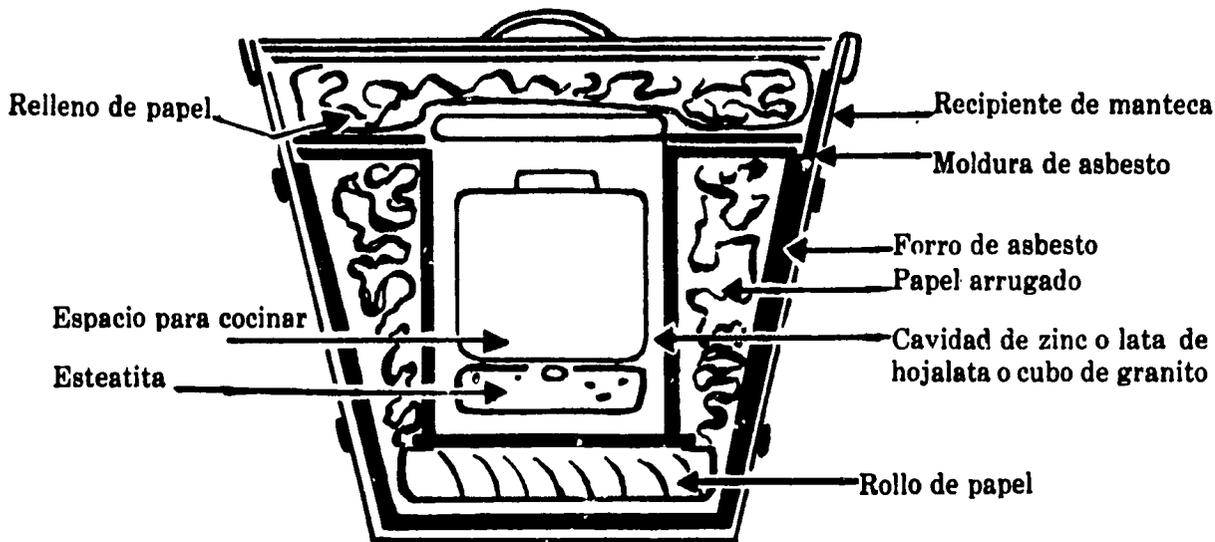
12) Modo de usar el cocinador sin fuego.

- a) Es de suma importancia lavar tanto la lata de cocinar como el cocinador y dejarlos abiertos cuando no se usan. También es bueno dejarlos al sol.
- b) No es necesario poner mucha agua a la comida cuando se usa este cocinador.
- c) Los alimentos deben hervir durante cuatro o cinco minutos dentro de la lata a fuego libre. Luego se le pone la tapa a la lata y ésta se pone encima de la piedra, que ha sido tenida encima de un fuego hasta ponerse muy caliente. Se pone luego la almohada encima de la lata y se cierra bien la tapa del continente externo.

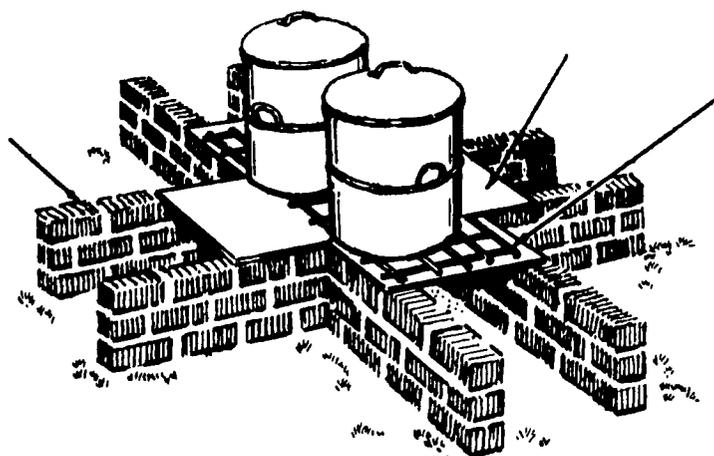
- (1) Se pueden cocer cereales durante toda la noche.
- (2) Las alubias pueden estar a remojo toda la noche, se les pone luego a hervir, se deja que hiervan durante cinco minutos, y se les deja luego en el cocinador sin fuego, sobre el disco calentado, por espacio de 4 a 5 horas.
- (3) Las frutas secas se pueden cocer de esta manera. Se les lava primero, luego se les tiene a remojo una hora. Se ponen dos tazas de agua por cada taza de fruta seca, se hace hervir ésta durante cinco minutos, finalmente se deja todo en el cocinador por espacio de 4 horas.

D. Fogón para cocinar al raso (a campo abierto)

- 1) Se puede usar este fogón para calentar agua, hacer sopas y estofados y cocer verduras.
- 2) Modo de hacer este fogón:
 - a) Se pueden usar vasijas o cazuelas grandes de metal o barro para cocinar en estos hornos; sirven también una lata limpia de aceite cortada por la mitad o un bidón limpio de basura.
 - b) Poner la cazuela, la vasija o la lata encima de unas piedras o ladrillos.



Cocinador sin fuego hecho en casa.



Horno de zanjas cruzadas (sobre el suelo).

Debe haber espacio suficiente entre los ladrillos y debajo de la cazuela para que arda el fuego.

- c) Poner en torno a los ladrillos y a la cazuela una lámina de metal encorvada. Servirá de defensa y proporcionará una corriente de aire al fuego.
- 3) Para usar este horno, encender fuego debajo de la cazuela. Mover la lámina metálica en la dirección que sea necesaria para que el aire penetre y para echar más combustible.
- 4) Si hay que dar de comer a 100 personas, hacen falta dos hornos como éste.

E. Horno de zanjas cruzadas (abierto en el suelo)

- 1) Puede servir este sistema para cocinar verduras, carnes para estofados, cereales, sopas; para freír a la sartén, o para calentar agua.
- 2) Modo de hacer el horno de zanjas cruzadas:
 - a) Abrir dos zanjas que se cruzan por la mitad. Estas zanjas deben tener como unos ocho pies de largo, un pie de ancho y otro pie de profundidad. Sus extremidades irán perdiendo profundidad hasta quedar al nivel del suelo.
 - b) Poner barras de hierro donde se cruzan las dos zanjas para hacer una parrilla que quede encima del fuego. Poner láminas de metal en torno al fuego en tres de las zanjas.
- 3) Modo de usar el horno de zanjas cruzadas:

a) Encender fuego en el hogar.

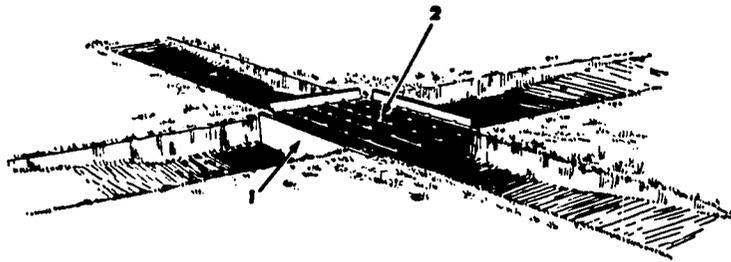
b) Meter comida en la cazuela y poner ésta encima de la parrilla para cocinar.

F. Horno de zanjas cruzadas (encima del suelo)

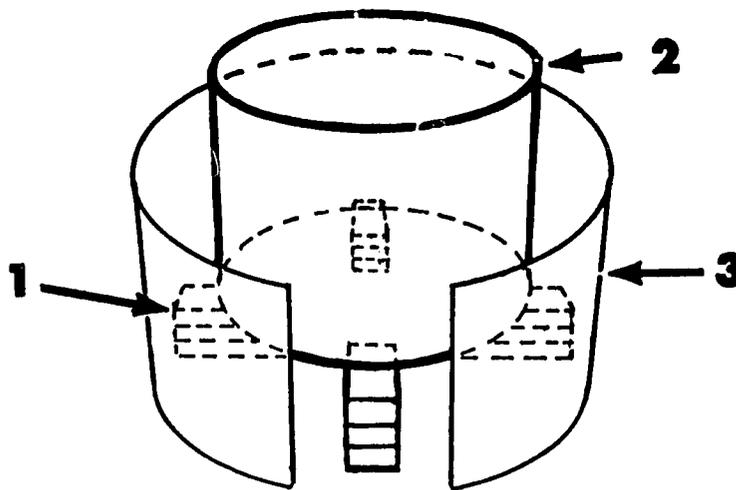
- 1) Puede servir este sistema para hervir verduras, hacer sopas, estofados, buñuelos, salsas; para cocer cereales y para calentar agua.
- 2) Modo de hacer este horno:
 - a) Poner dos filas de ladrillos a un pie de distancia la una de la otra y luego otras dos filas de ladrillos de manera que formen con las otras dos una cruz que tenga de cuatro a cinco pies de longitud. (En el centro queda una abertura para el fuego).
 - b) Hacer paredes con ladrillos o piedras y rellenarlas con cemento.
 - c) Poner una lámina de metal encima del lugar correspondiente al hogar. (Hará falta poner luego una parrilla encima de esta lámina).
- 3) Modo de usar este horno:
 - a) Encender fuego en el agujero que queda debajo de la lámina metálica.
 - b) Colocar encima de la parrilla la cazuela con la comida.

G. Tapadera de fogón en el suelo

- 1) Sirve este sistema para cocer verduras y carnes, para freír buñuelos, como horno para hacer pan rápidamente cubriendo la masa con una lata de hojalata, para calentar agua o para calentar comida.



Horno de zanjas cruzadas
1. Plancha de metal. 2. Parrilla.



Horno abierto para cocinar y calentar
1. Ladrillos. 2. Bidón de aceite. 3. Defensa.

2) Modo de hacer este horno:

- a) Abrir un agujero (hogar) en el suelo que tenga 2 pies de largo, dos pies de ancho y un pie de profundidad. Uno de los lados debe ir perdiendo profundidad hasta alcanzar el nivel del suelo.
- b) Poner tubos atravesados encima del agujero para que soporten una plancha metálica que puede ser de hierro fundido.
- c) Poner la plancha metálica sobre los tubos. Cubrir la plancha con una pulgada de tierra y arena.
- d) Poner otra plancha sobre la tierra y la arena.
- e) Detrás y en el centro del lado profundo del agujero del hogar, abrir un agujero que tenga seis pulgadas

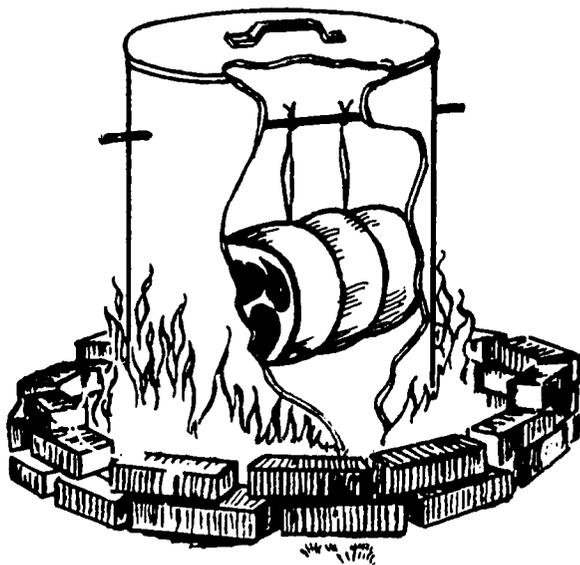
de lado y seis pulgadas de profundidad. Este agujero debe comunicarse con el hogar. Cortar las extremidades de varias latas y hacer con ellas una chimenea que arranque del agujero de seis pulgadas.

3) Modo de usar este horno:

- a) Encender fuego en el hogar.
- b) Poner vasijas con comida sobre la tapadera del fogón.
- c) Se pueden freír buñuelos sobre la tapadera. Hace falta una pequeña cantidad de manteca al freír los buñuelos.

H. Asador al raso

- 1) Este sistema es excelente para guisar carne.



Asador al raso.

2) Modo de hacer el asador al raso:

- a) Poner dos capas de ladrillos o de piedra formando un círculo grande.
- b) Disponer de una gran lata para cocinar cuya tapa se ajuste muy bien. Sirve una lata de manteca, un bidón de aceite o una lata de basura. Hacer dos agujeros, uno a cada lado de la lata, a unas pulgadas por debajo del borde superior.

3) Modo de usar el asador:

- a) Atar la carne con un alambre fino o pasar un alambre por el centro de la carne de manera que sobre alambre para poder hacer uno o dos nudos fuertes.
- b) Pasar una barra delgada de metal o un alambre por uno de los agujeros de la lata. Pasar los nudos del alambre con que está atada la carne por encima de la barra y luego meter el otro extremo de ésta por el otro agujero de la lata. Así queda la carne colgando dentro de la lata.
- c) Poner la tapa de la lata.
- d) Poner la lata en el centro del círculo de ladrillos y hacer fuego en derredor de la lata.
- e) La carne se asará pronto.

1. Enfriador sin hielo

Si no se dispone de una nevera moderna, que siempre es de desear, se puede utilizar como substituyente un enfriador sin hielo.

1) Son muchos los alimentos que se pueden conservar más tiempo si se guardan en un lugar frío. Entre estos alimentos figuran las frutas frescas, las verduras, la leche, la carne, los huevos, el pescado y la manteca.

2) Modo de construir un enfriador sin hielo:

- a) La base del enfriador consiste en una vasija grande y poco profunda para contener agua. Esta vasija puede ser de metal o de barro. (Una parte de un bidón de aceite que no tenga más que cinco o seis pulgadas de profundidad nos servirá perfectamente).
- b) La cesta que necesitamos puede ser de bambú, de una madera delgada o de ramas flojamente entrelazadas. Sus medidas son aproximadamente 60 x 70 centímetros. La cesta debe tener una tapa con mango o mangos.
- c) Poner cuatro ladrillos o piedras en la base. El objeto de estos ladrillos o piedras es el tener la cesta fuera del agua cuando la estemos usando.
- d) Los lados de la cesta llevan cosida una tela basta de cáñamo, de jute o de lino. Esta cubierta de tela tiene que ser lo bastante larga para que penetre en el agua cuando la cesta está encima de los ladrillos o de las piedras.

e) Se pone por encima de la tapa de la cesta una cubierta floja de la misma tela de cáñamo, de jute o de lino. Esta cubierta debe estar mojada al empezar a usar el enfriador y después hay que seguir mojándola a menudo.

3) Modo de usar y cuidar el enfriador:

- a) Limpiar el enfriador a menudo y ponerlo al sol.
- b) Lavar la cubierta todas las semanas.
- c) Cuando los alimentos están dentro de la cesta, poner la cesta encima de los ladrillos o piedras de forma que no toque el agua. Pero la cubierta de tela de la cesta sí debe tocar el agua. El agua empapará la tela hasta que toda ella esté mojada. A medida que se va secando la tela, el interior de la cesta se va volviendo más frío.

4) El enfriador funcionará mejor si se le pone a la sombra fuera del edificio, para que le dé el viento.

I. Fregaderas y otros dispositivos para el agua

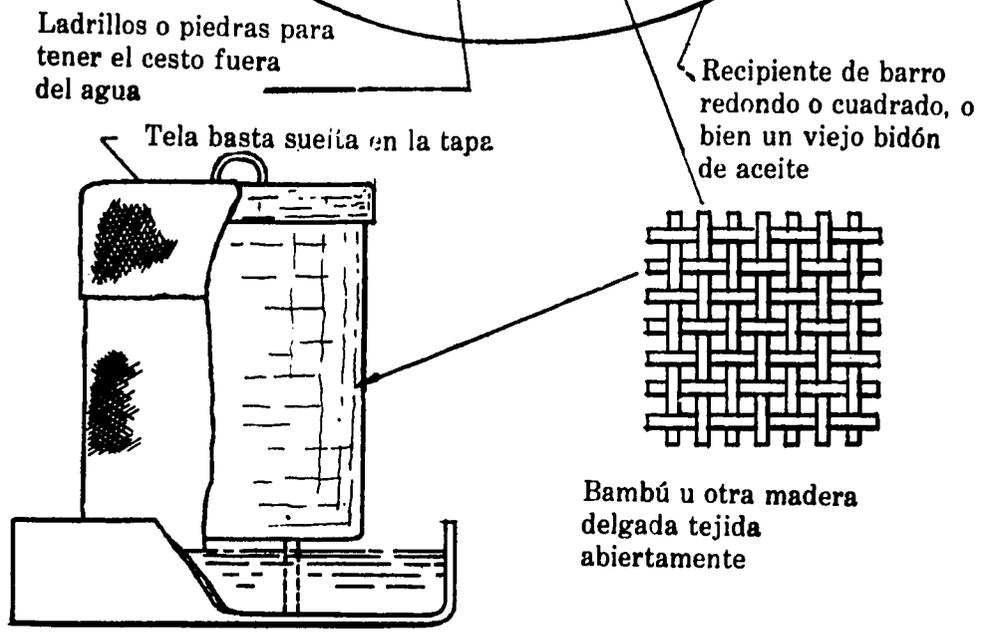
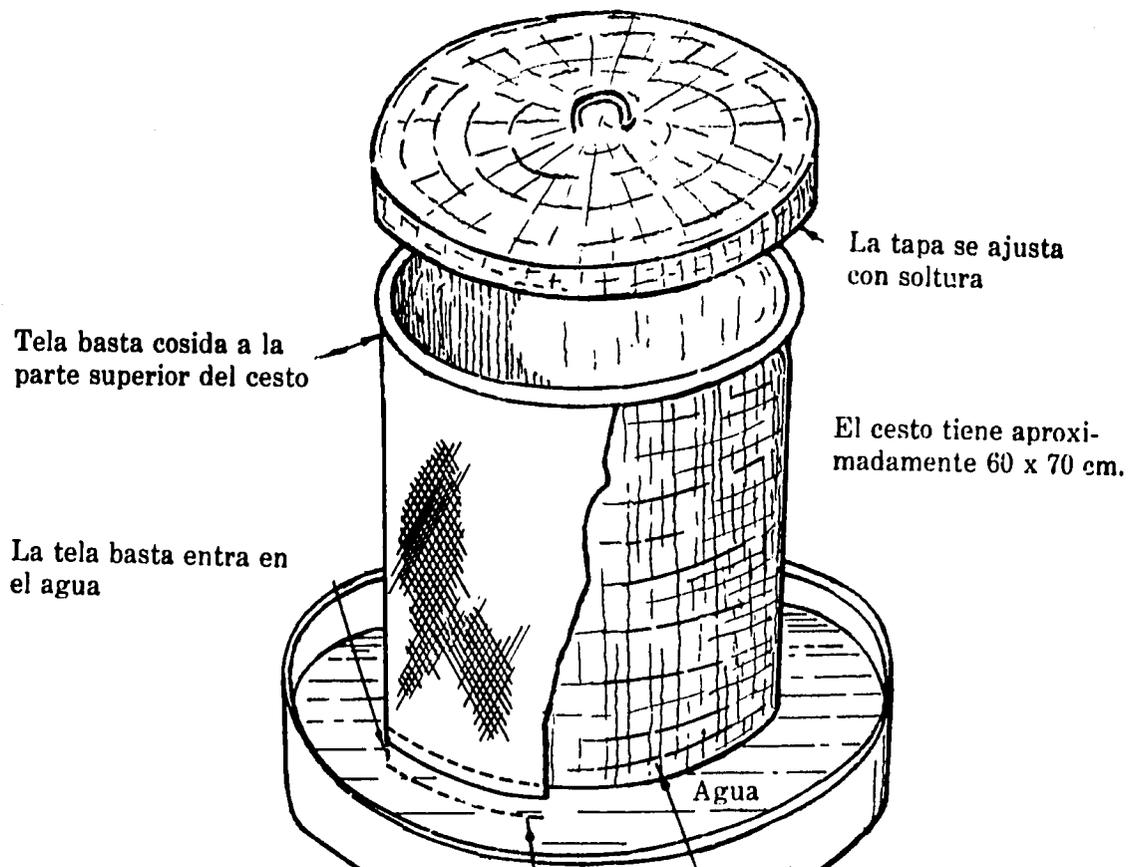
- 1) Una fregadera puede tener uno, dos o tres pilones, y puede tener o no tener un desagüe. La fregadera puede ser de barro, de cemento, de metal o de esmalte. La fregadera debe hallarse a la altura conveniente para poder trabajar con toda comodidad estando de pie. La fregadera debe estar montada sobre una base sólida y conviene que esté cerca de una bomba. Un tubo debe ir desde la fregadera a un continente externo o a otro tubo que se lleva el agua a otra parte.
- 2) Otros recipientes para el agua pueden ser las cubetas, las latas de aceite limpias, las latas de querosina limpias, los jarrones o los cuencos de barro o los bidones de basura limpios. Todos estos utensilios deben hallarse también a la altura conveniente para poder trabajar cómodamente estando de pie.

K. La mesa del cocinero

- 1) La mesa del cocinero debe ser fuerte y sólida, y puede ser de madera, metal o bambú. Su altura debe permitir trabajar con comodidad.
- 2) Resulta muy útil disponer de un estante debajo de la mesa para guardar ollas, vasijas y otros utensilios necesarios para el trabajo que el cocinero hace en la mesa. También hace falta un enrejado o dispositivo conveniente para colgar las ollas y las vasijas. Este dispositivo puede hallarse a mayor altura que la superficie de la mesa.

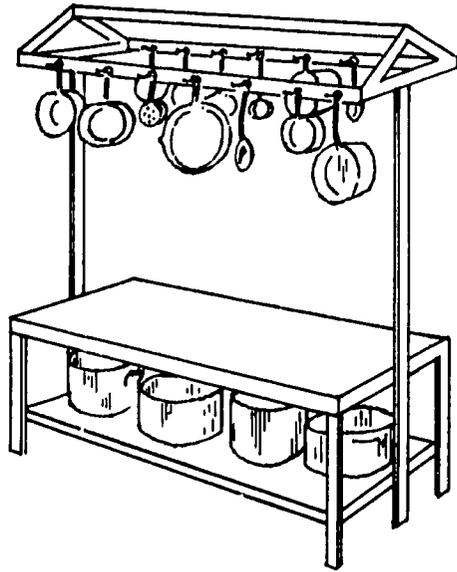
El pequeño equipo

No es indispensable todo el equipo de que vamos a hablar en las siguientes páginas. Pero todo él es útil y se puede hacer con él un trabajo eficiente. Reseñamos a continuación cada artículo, el modo de hacerlo y el modo de usarlo.



SECCION DE LA ALTURA

Enfriador sin hielo.



La mesa del cocinero con utensilios al alcance de la mano.

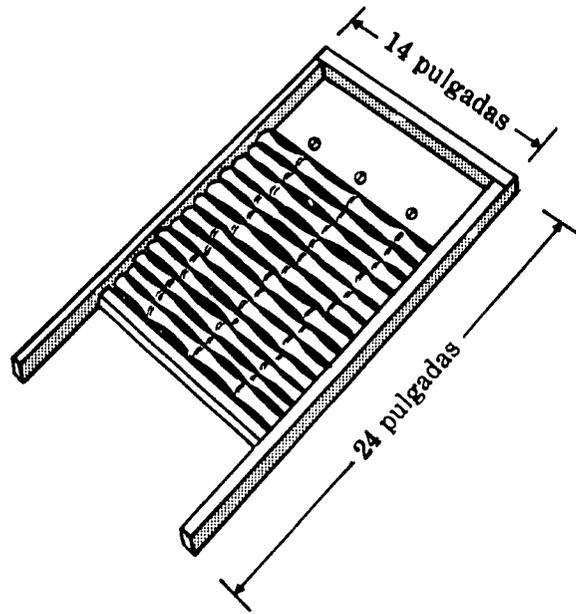
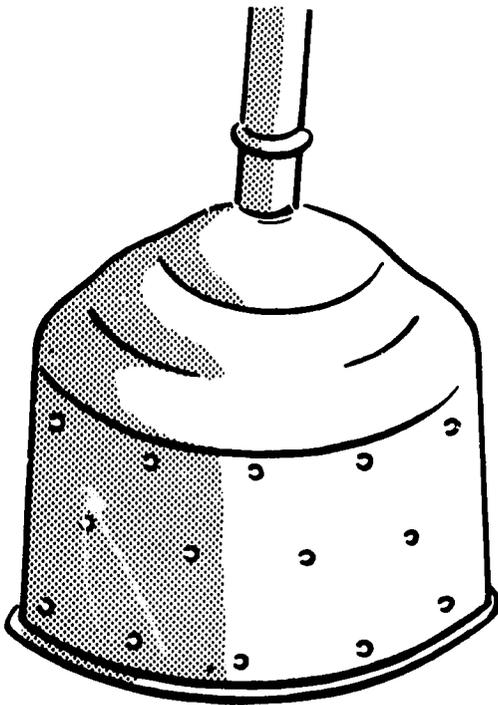
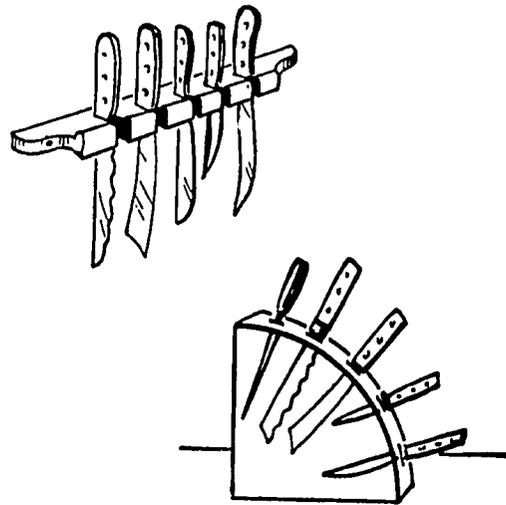


Tabla de lavar hecha con trozos de caña de bambú.



Lavador en forma de aspirador.



Perchas o colgadores de cuchillos que ayudan a conservar afiladas las hojas de los cuchillos, y que sirven también para proteger a los que trabajan en la cocina.

LISTA DEL EQUIPO PEQUEÑO

| Artículo | Descripción | Usos |
|--|---|---|
| Cortador de bizcochos o bollos dulces | Se puede hacer con una latita de hojalata, con el corte superior salido. | Para cortar bizcochos o bollos dulces. |
| Maderas de cortar o picar - Pastelería | Se hacen con una madera dura que tenga 20 por 24 pulgadas. | Para picar carne o verduras. Si se le envuelve en un paño limpio y grueso puede servir de rodillo de pastelero. |
| Cuencos para mezclas | Suelen ser de hojalata, aluminio, etc. | Para todas clases de mezclas de alimentos. |
| Abrelatas | Hecho comercialmente de metal. | Para abrir latas. |
| Tenedores y cucharas de cocina | De acero inoxidable, aluminio, hojalata o madera. | Para agitar, mezclar y servir. |
| Cocedores dobles | Se pueden hacer con dos latas, la una más pequeña que la otra. Deben tener una tapadera. | Se usa para hacer salsas, flanes u otros platos que requieran un preparado lento. La lata mayor se llena de agua, y la menor, que contiene la comida, va adentro. |
| Cuchilla de carnicero | Debe comprarse en un comercio. | Sirve para cortar carne, verduras, etc. |
| Rallador | Puede hacerse con el lado largo de una lata abriendo en ella agujeros de diferentes tamaños. Puede ir atado a pequeñas tiras de madera. | Para rallar queso, verduras o especias. Puede servir también para rallar el jabón para lavar la vajilla o la ropa. |
| Cuchillos - cortos - largos | Hay que comprarlos en un comercio. Deben estar siempre afilados. | Para rebanar, pelar, picar y cortar alimentos. |
| Percha de cuchillos | Puede ser de madera y estar sujeta a la pared o a otro sitio conveniente. | Para tener los cuchillos. |
| Tazas de medir | De aluminio, hojalata, vidrio o calabaza. | Para medir los ingredientes de cada plato. |
| Cucharas de medir | Comprarlas en los comercios. Pueden ser de metal o de madera. | Para medir la sal, la pimienta, las especias, el azúcar y las salsas. |

| Artículo | Descripción | Usos |
|--|---|---|
| Cucharones y paletas | De metal, madera o calabaza | Para sacar de las latas o calderos el arroz, la harina, el azúcar, las alubias, etc. También para servir la comida. |
| Vasijas - Para cocer en el horno Para pan Para extender pastas | Las vasijas deben ser de acero inoxidable, de aluminio o de hojalata. Se pueden hacer estas vasijas cortando en sentido longitudinal una lata de aceite limpia. | Para cocer en el horno diversos alimentos, como pasteles, pan, guisos a la cacerola, pequeños bollos dulces, etc. |
| Paleta | Una madera larga y lisa de cuatro a cinco pulgadas de anchura y rematada en punta a lo largo de uno de los bordes. | Sirve para remover la comida que hay en grandes continentes y para sacar ciertas comidas del horno. |
| Amasador de patata | Mejor es comprarlo en un comercio. | Para amasar patata, calabaza y otras verduras y frutas. |
| Ollas para cocinar | Las ollas pueden ser de aluminio, de hierro fundido o de barro. Sirven también las latas de aceite cortadas por medio. Su número y su tamaño depende de la cantidad y de la clase de los alimentos cocinados. No deben carecer ni de tapas ni de asas. Un reborde permite verter con más comodidad. No deben ser demasiado pesadas cuando están llenas. | Se usan para cocinar todos los platos que requieren ser hervidos. |
| Agarrador de ollas | Se cose un paño en varios pliegues, unidos los bordes. La pieza debe tener unas seis pulgadas de lado. | Para agarrar ollas, vasijas, cucharas y otros utensilios que estén calientes. |
| Rodillo de pastelero | De madera, vidrio o porcelana. Una botella limpia y con superficie lisa sirve perfectamente de rodillo. | Para laminar pastas, etc. |
| Batidor giratorio o batidor de alambre | Hay que comprarlo en un comercio. | Para batir huevos y mezclar leche en polvo con agua. |

| Artículo | Descripción | Usos |
|---------------------------------|--|--|
| Cedazo y criba | Puede hacerse abriendo agujeros en una lata grande, o se puede comprar en un comercio. | Vale para lavar frutas y verduras. |
| Cepillo para verduras | Se puede hacer con las hojas tiesas de la palma o con un material semejante, atado a una tabla pequeña. | Sirve para rascar verduras. |
| Utensilios para comer | | |
| Fuentes, tazas o vasos | Se pueden hacer con recipientes de plástico, barro, vidrio u hojalata. | Para beber o tomar alimentos líquidos. |
| Platos | Pueden estar hechos con un material plástico, con latas de hojalata, o pueden ser de porcelana o trabajados por un alfarero. | Para servir comida no líquida. |
| Latas para el agua | Valen los bidones de aceite, los cántaros, las latas de quesosina, las jarras de cristal o las cubetas. | Para tener agua para el servicio de la cocina. |
| Platos soperos | Puede ser trabajo de alfarería, en plástico o de hojalata. | Para servir sopa, cereales y algunos postres. |
| Vajilla de plata | | |
| Tenedores, cuchillos y cucharas | Pueden ser de acero inoxidable, de aluminio u hojalata. Hacen falta uno de cada uno para cada persona servida. | Para comer los platos servidos. |
| Varillas | De madera, plástico o metal. | Para comer ciertos platos. |

| Artículo | Descripción (Modo de hacerlo) | Usos |
|---------------------------------|---|--|
| Limpieza y Equipo General | | |
| Escobas | Con hojas de palmera o hierbas duras atadas fuertemente a un palo o a una caña de bambú. | Para barrer. |
| Bidones de basura | Pueden servir los de querosina o aceite. Deben tener una tapa que cierre bien y asas a ambos lados y en la tapa. | Para guardar la basura antes de disponer de ella. |
| Cestas para la vajilla | Pueden ser de alambre o de un vegetal toscamente entrelazado. | Para lavar y aclarar los platos. |
| Trapos para la vajilla | Pueden ser de una tela fuerte de algodón rematada por los bordes. | Para secar los platos y otros utensilios. |
| Vasijas grandes para la vajilla | Pueden ser de metal, de plástico o de barro. Un bidón de aceite cortado por medio puede servir perfectamente. | Para lavar y aclarar los platos, los vasos, la vajilla de plata y los utensilios de cocina. |
| Tabla para frotar | Se puede hacer cortando por la mitad en sentido longitudinal cañas de bambú y clavándolas en hileras a una tabla. | Se usa para lavar los trapos de la cocina y otras telas. Cuando se frota el paño contra ella, la suciedad se suelta y puede ser quitada. |
| Balde o cubo | Puede ser de metal o de barro. Una lata de aceite sin la parte superior puede servir perfectamente. | Para tener agua y jabón con que lavar los suelos y el gran equipo. |
| Limpiador tipo chupón | De hojalata o de otro metal atado a un mango. Véase el dibujo. | Para chupar la porquería de los materiales textiles cuando son lavados. |
| Jabonera | Una lata de hojalata con agujeros. | Para guardar jabón. |
| Taburetes | Se pueden hacer con un tronco de árbol, un barrilito o un envase. | Algunos trabajos, como pelar patatas, se pueden hacer estando sentado. |
| Bandejas | De plástico, madera, metal, bambú entrelazado o caña. | Para servir platos. |



Reglas de aritmética..... reglas del bien comer.

RECETAS EN CANTIDADES

(Unas 50 raciones)

EQUIVALENTES ENTRE PESOS Y MEDIDAS

| | Medidas | Pesos |
|---------------|--------------------|-----------------------|
| 3 cucharillas | 1 cuchara | 1 onza |
| 2 cucharas | | 1 onza |
| 4 cucharas | $\frac{1}{4}$ taza | 2 onzas |
| 8 cucharas | $\frac{1}{2}$ taza | 4 onzas |
| 16 cucharas | 1 taza | 8 onzas |
| 2 tazas | 1 pinta | 16 onzas (1 libra) |
| 2 pintas | 1 cuarto | 2 libras |
| 4 cuartos | 1 galón | 8 libras |

Harina y leche seca descremada: 1 taza = 4 onzas.

Bebidas

LECHE DESNATADA FLUIDA

Para obtener unos $3\frac{1}{4}$ galones (50 tazas) hay que hacer la siguiente mezcla:

| Cantidad | Ingredientes |
|--|----------------------|
| 4 partes (unos $3\frac{1}{4}$ galones) | Agua |
| 1 parte (unos $3\frac{1}{4}$ cuartos) | Leche seca desnatada |

Hervir agua durante por lo menos 10 minutos. Enfriarla y medirla. Echar luego la leche, desparramándola, sobre el agua. Batir con un batidor, azotar con un azotador de alambre o agitar con una cuchara o paleta hasta que la leche esté mezclada con el agua y los grumos hayan sido disueltos. Usese la leche fluida como bebida, o para hacer estofadas, sopas, salsas, etc.

LECHE DESNATADA FLUIDA SAZONADA

| Cantidad | Ingredientes |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Unos $3\frac{1}{4}$ galones | Leche desnatada fluida (ver receta) |
| 2 cucharas | Canela |
| 2 cucharas | Nuez moscada |
| 1 cuchara | Sal |
| 1 taza | Azúcar |

Añadir la canela, la nuez moscada, la sal y el azúcar a la leche. Batirla o agitarla hasta que esté todo bien mezclado.

Variaciones:

| | Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 1) Leche de banana | 25 | Bananas amasadas |
| 2) Leche de mango | 25 | Mangos cocidos pulpa |
| 3) Leche de guayaba | $\frac{3}{4}$ cuartos | Pulpa de guayaba |
| 4) Leche de anís de cardamomo | 20 | Simientes de cardamomo (molidas) |
| 5) Leche de melaza | $\frac{1}{2}$ cuarto | Melaza |
| 6) Leche de vainilla | 2 granos | Vainilla |
| 7) Leche de jarabe | $\frac{1}{4}$ cuarto | Jarabe (suprimir el azúcar) |

C A C A O

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|----------------------|
| $3\frac{1}{2}$ galones | Agua |
| $\frac{3}{4}$ de cuarto | Cacao |
| $\frac{3}{4}$ de cuarto | Azúcar |
| 2 cucharas | Sal |
| $3\frac{1}{2}$ cuartos | Leche seca desnatada |

Hervir agua durante diez minutos por lo menos. Enfriarla y medirla.

Mezclar cacao, azúcar y sal.

Añadir una parte del agua hervida a la mezcla de cacao para hacer un jarabe delgado. Calentarlo por espacio de 10 a 15 minutos.

Echar leche seca encima de lo que queda del agua hervida, ya enfriada. Batir con un batidor, un azotador de alambre, o agitar con una cuchara hasta que la leche se mezcle totalmente con el agua después de disolverse los grumos.

Añadir la mezcla de cacao a la leche. Mezclar bien.

Volver a calentar. Batir o agitar antes de servir.

BEBIDA DE LECHE DE FRUTA

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------|----------------------|
| 2 galones | Agua |
| $\frac{1}{2}$ galón | Leche seca desnatada |
| 1 galón | Pulpa de fruta |
| 1 taza | Azúcar |

Hervir agua durante 10 minutos por lo menos. Enfriarla y medirla.

Echar la leche encima del agua. Batir con un batidor, un azotador de alambre o agitar con una cuchara hasta que la leche se mezcle totalmente con el agua después de disolverse los grumos.

Nota: Sirven la pulpa de la ciruela, de la manzana, del melocotón o de otras frutas frescas o secas.



De esta manera se sirve leche a los niños todos los días en muchas partes del mundo.

Cereales

HARINA DE BULGUR COCIDA

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------------------------|----------------------|
| 2 ¹ / ₂ cuartos | Bulgur (sin cocinar) |
| 1-2/3 cucharas | Sal |
| 1 ¹ / ₄ galones | Agua fría |

Poner agua en un recipiente, añadir sal y harina bulgur.

Tapar y hacer que hierva.
Reducir el fuego y hervir a fuego lento.

MACARRONES, TALLARINES Y SPAGHETTI

| Cantidad | Ingredientes |
|--------------------------------------|-----------------|
| 2 galones | Agua |
| 2 ¹ / ₂ libras | Macarrones o |
| 3 libras | Tallarines o |
| 2 ³ / ₄ libras | Spaghetti |
| 1/4 copas | Sal |

Calentar agua hasta que hierva.
Revolver los macarrones, los tallarines o los spaghetti cuando están dentro del agua. Añadir sal.
Cocer durante 14 a 16 minutos.

Quitar el agua. Lavar con agua pura para quitar el exceso de fécula.

Se puede servir con queso, albóndigas, guisantes, alubias o nueces.

CREMA DE ARROZ CON FRUTA SECA

| Cantidad | Ingredientes |
|------------|------------------------|
| 1 galón | Leche desnatada fluida |
| 1 cuarto | Arroz no cocinado |
| 3 cucharas | Sal |
| 1/2 galón | Fruta seca amasada |
| 1 cuarto | Azúcar |

Calentar la leche después de poner en agua caliente.

Añadir arroz y sal.

Echar, revolviendo, la fruta seca amasada y el azúcar. Seguir cocinando hasta que el arroz esté blando y la fruta seca esté hecha.

CEREAL PURO COCIDO

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------------------------|--|
| 3 cuartos | Harina de maíz (fina) |
| | Agua (2 ¹ / ₂ galones) |
| 2 ¹ / ₂ cuartos | Sémola |
| | Agua (2 ¹ / ₂ galones) |
| 2 ¹ / ₂ cuartos | Arroz |
| | Agua (5 galones) |
| 4 cuartos | Avena descortezada y cilindrada |
| | Agua (3 galones) |
| 3 cuartos | Trigo descortezado y cilindrado |
| | Agua (2 ¹ / ₄ galones) |
| 2 ¹ / ₂ | Trigo integral |
| | Agua (2 ³ / ₄ galones) |

Estas proporciones dan unos tres cuartos de taza de cereal cocinado por cada persona servida, y pueden servir de base para los pudins de cereal y fruta seca. A no ser que el centro de alimentación disponga de medios mecánicos para mover los cereales, no conviene hacer las 50 raciones a un tiempo. Mejor prepararlo en dos partidas de 25 raciones cada una. Es buena inversión adquirir por duplicado grandes calderos cuando hay que preparar todos los días esta comida para un gran número de niños.

Cereal frito: La harina de trigo, la sémola, la avena cilindrada, el trigo cilindrado y el trigo integral se pueden dejar enfriar, para partirlos luego en rebanadas y ponerlos a tostar con un poco de manteca. Servirlo con jarabe, gelatina o frutas en conserva. Cuando se quieren amasar los cereales, usar menos agua al cocinar. Echarlo luego en vasijas que han sido aclaradas con agua fría. Dejarlo reposar hasta que se enfríe y afirmarlo, cortarlo, espolvorearlo con un poco de harina y freirlo lentamente hasta que la corteza tenga un color tostado dorado.

Por variar, se puede añadir algo de queso bien sazonado en pedacitos muy delgados antes de sacar el cereal del fuego.

S o p a s

SOPA DE AGUACATE

| Cantidad | Ingredientes |
|--|-----------------------------|
| 10 | Cebollas finamente cortadas |
| 2 ¹ / ₂ tazas | Manteca o aceite |
| 1-1/3 | Harina |
| 2 galones | Leche desnatada fluída |
| 1 ¹ / ₂ cucharas | Sal |
| 10 | Aguacates |

Freir cebollas en manteca hasta que estén transparentes, pero sin que tomen color tostado.

Añadir harina y mezclar hasta que esté todo muy igual.

Añadir leche y hervir, revolviendo constantemente, hasta que se ponga ligeramente espeso.

Añadir sal para dar gusto.

Hervir a fuego lento por espacio de 10 minutos.

Al ir a servir añadir aguacate amasado.

SOPA DE ALUBIAS

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------------------------|---|
| 1 ³ / ₄ cuartos | Alubias secas o guisantes de cualquier clase. |
| 1/2 galón | Agua hirviendo |
| 3 ¹ / ₄ galones | Agua fría |
| 2 ¹ / ₂ libras | Carne y huesos |
| 3 ¹ / ₂ tazas | Cebolla picada |
| 1 cuchara | Azúcar |
| 1/4 taza | Sal |
| 1 ¹ / ₄ tazas | Harina |
| 1 ¹ / ₂ tazas | Agua fría |

Seleccionar y lavar las alubias.

Echar alubias en agua hirviendo y tenerlas hirviendo por espacio de 2 minutos. Quitar del fuego, tapar y dejarlas reposar por espacio de 1 hora. Luego dejar que las alubias se remojen durante toda la noche. Añadir 3¹/₄ galones de agua, carne y huesos, azúcar y sal. Tapar y dejar que hierva por espacio de 3 horas.

Mezclar harina y 1¹/₂ tazas de agua fría, y añadir la mezcla a la sopa. Hervir a fuego lento, revolviendo a menudo, durante unos 10 minutos o hasta que la sopa se espese un poco.

SOPA DE ALUBIAS O GUISANTES

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|---------------------------|
| 1/2 galón | Alubias o guisantes secos |
| 2 galones | Agua |
| 1-2/3 cucharas | Sal |
| 1/2 galón | Patata cortada en lonchas |
| 10 | Cebollas picadas |
| 3 cucharas | Harina |
| 3/4 taza | Manteca |
| 1/2 galón | Tomates cocidos |
| 1 galón | Leche desnatada fluída |
| 10 | Pimientos verdes en tiras |

Lavar o escoger los guisantes o las alubias.

Añadir agua y hervir durante 5 minutos.

Quitar del fuego, tapar y dejar remojar durante dos horas.

Añadir sal, tapar y poner a hervir lentamente por espacio de una hora o hasta que los guisantes o las alubias estén blandos.

Añadir patata y cebolla y dejar hervir durante 30 minutos.

Añadir harina y dejar que hierva unos pocos minutos más.

Echar leche, revolviéndola, y calentar de nuevo rápidamente.

SOPA VEGETAL DE HARINA DE BULGUR

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 3 galones | Agua |
| 10 | Cebollas grandes |
| 2 ¹ / ₂ cuartos | Trigo de bulgur (cocido) |
| | Sal y pimienta para darle gusto |

Calentar agua hasta que empiece a hervir. Añadir cebollas y cualquiera otra verdura apropiada.

Cocer hasta que estén blandas.

Añadir el trigo bulgur cocido.

SOPA DE BULGUR CON POLLO

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|----------------------------------|
| 2 $\frac{1}{2}$ galones | Caldo de pollo o de carne |
| 1 cuarto | Cebolla picada |
| $\frac{1}{2}$ galón | Verduras picadas |
| $\frac{1}{4}$ taza | Sal |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Trigo de Bulgur |
| $\frac{1}{2}$ galón | Pedazos de pollo o de otra carne |
| 1 taza | Harina |

Calentar el caldo hasta que hierva.

Añadir cebolla y otras verduras.

Añadir bulgur.

Hervir hasta que el bulgur y las verduras estén blandos.

Añadir trozos de pollo o de carne cocidos.

Dejar que hierva a fuego lento por espacio de unos 15 minutos.

Mezclar harina con un poco de agua fría, añadir a la sopa y dejar cocer hasta que se espese un poco.

Se puede usar arroz o cualquier otro cereal en lugar de bulgur.

SOPA DE CACAHUATE *

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|----------------------|
| $\frac{1}{2}$ galón | Leche seca desnatada |
| 2 galones | Agua |
| $\frac{1}{4}$ taza | Manteca |
| $\frac{1}{4}$ taza | Harina |
| $\frac{3}{4}$ taza | Cebolla picada |
| 2 cucharas | Sal |
| 1 $\frac{1}{4}$ cuartos | Cacahuete molido |

Derramar la leche sobre el agua y batirla o revolverla hasta que esté bien mezclada.

Derretir manteca y añadir harina; revolver hasta que quede todo igual.

Añadir a la leche y dejar que hierva a fuego lento, revolviendo, hasta que esté un poco espeso. Añadir cebolla y sal y mezclar una parte de la mezcla caliente con el cacahuete.

Combinar luego lo que quede de la mezcla y servir caliente.

* Cacahuete, mani

SOPA DE AVENA CILINDRADA (O DE TRIGO CILINDRADO) Y PATATA

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|-------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ galón | Avena cilindrada o trigo cilindrado |
| 3 galones | Agua o leche desnatada luida |
| 1 $\frac{1}{2}$ galones | Patatas en lonchas |
| 12 | Cebollas picadas |
| 1 $\frac{1}{2}$ tazas | Manteca |
| $\frac{1}{2}$ galón | Tomates cocidos y amasados |
| 6 cucharas | Sal |

Echar poco a poco la avena cilindrada o el trigo cilindrado al agua hirviendo. Dejar que hierva durante 5 minutos.

Tostar las cebollas en manteca y añadir, junto con los tomates y la sal, a la sopa. Dejar que hierva por espacio de 10 minutos y servir.

SOPA DE BERENJENA

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------------|---|
| 2 $\frac{1}{2}$ libras | Carne de vaca, de pollo, de cordero, de cabra o de puerco |
| 10 | Cebollas |
| 1 $\frac{1}{4}$ tazas | Manteca |
| $\frac{1}{2}$ cuchara | Pimienta |
| 4 galones | Agua |
| 10 | Berenjenas |
| $\frac{3}{4}$ cuarto | Harina |
| $\frac{1}{4}$ taza | Sal |

Cortar carne en pequeños pedazos.

Añadir el condimento empleado y freir en manteca hasta que la carne esté tostada.

Añadir agua y hervir a fuego lento hasta que la carne esté blanda.

Pelar las berenjenas, cortarles en pedazos de unas dos pulgadas de largo, una pulgada de ancho y $\frac{1}{4}$ pulgada de grueso.

Envolver cada pedazo en harina y luego un poco en huevo batido. Freir en aceite.

Cuando la sopa esté lista para ser servida, añadir la berenjena.

SOPA DE PESCADO

| Cantidad | Ingredientes |
|-----------|-----------------------|
| 1 galón | Leche seca desnatada |
| 2 galones | Agua (hervida y fría) |
| 5 libras | Pescado (crudo) |
| 1 cuarto | Cebollas picadas |
| 1 galón | Lonchas de patata |
| | Sal para dar gusto |

Derramar la leche seca sobre el agua. Batir con un batidor, con un azote de alambre o con una cuchara hasta que la leche esté mezclada. Quitar las escamas al pescado, quitarle también las espinas y cortarlo en pedazos pequeños.

Combinar la cebolla con las patatas y el pescado, y añadir la leche. Guisar hasta que las verduras y el pescado estén blandos. Añadir sal para dar gusto.

SOPA VEGETAL (SIN CARNE)

| Cantidad | Ingredientes |
|------------|-------------------------------------|
| 1/2 galón | Zanahorias en lonchas |
| 1 cuarto | Nabos en lonchas |
| 1/2 galón | Patatas en lonchas |
| 1 galón | Tomates |
| 2 galones | Agua |
| 1/2 galón | Cebollas, en pedazos o picadas |
| 1/2 cuarto | Tocino de cerdo salado u otra grasa |
| 1 galón | Col picada |
| | Sal para dar gusto |

Mezclar con el agua todas las verduras menos las cebollas y la col.

Dejar que se cuezan suavemente hasta que las verduras estén blandas.

Tostar la cebolla en manteca.

Añadir la cebolla, el tocino y la col a las demás verduras. Dejar que hierva todo un ratito más.

Servir antes de que las verduras estén reblandecidas. Sazonarlo para darle gusto.

Se pueden substituir las verduras citadas por otras.

SOPA DE TOMATE

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|--|
| 3/4 galón | Tomates cocidos |
| 1/4 taza | Azúcar |
| 3 tazas | Apio picado u otra verdura |
| 1-1/3 tazas | Cebolla picada |
| 3/4 cucharilla | Bicarbonato de soda, si hay disponible |
| 1 1/2 tazas | Manteca o aceite |
| 3 tazas | Harina, cernida o agitada |
| 1/4 taza | Sal |
| 2 galones | Leche desnatada fluida, caliente |

Combinar los tomates, el azúcar, el apio y la cebolla; dejar que hierva a fuego lento por espacio de 15 minutos.

Añadir el bicarbonato.

Derretir la manteca; añadir harina y sal.

Revolver hasta que se forme una mezcla de tomate. Guisar hasta que se espese, revolviendo constantemente.

Echar la mezcla de tomate, revolviendo, en la leche caliente. Volver a calentar si hace falta. Servir inmediatamente después de haber terminado.

SOPA VEGETAL

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------|--------------------------------------|
| 2 galones | Caldo de carne o gallina |
| 2 1/4 cuartos | Tomates cocidos |
| 1 taza | Nabos en lonchas |
| 3/4 cuarto | Zanahorias en lonchas |
| 2 1/2 cuartos | Patatas en lonchas |
| 1 1/2 tazas | Apio en lonchas, o bien otra verdura |
| 1 1/2 tazas | Col picada |
| 1-1/3 tazas | Cebolla picada |
| 1 taza | Arroz crudo |
| 1/4 taza | Sal |
| 1 cucharilla | Pimienta |

Combinar el caldo, las verduras, el arroz y los condimentos destinados a sazonar el plato.

Cocer por espacio de una hora.

Nota: Se puede emplear trigo cilindrado en lugar de arroz.

Platos Principales

QUESO COCIDO

| Cantidad | Ingredientes |
|--|-----------------------------|
| 6 ¹ / ₄ cuartos | Leche desnatada fluida |
| 1 ¹ / ₄ galones | Pan seco cortado en pedazos |
| 2 libras | Queso, picado o rallado |
| 1/3 taza | Sal |
| 3 ³ / ₄ cucharas | Manteca |
| 15 | Huevos batidos |

Calentar la leche y verterla sobre el pan. Añadir queso y revolver hasta que se derrita. Dejar enfriar.

Añadir sal, manteca derretida y huevos batidos.

Mezclar bien y poner en vasijas de cocer en el horno engrasadas.

Cocer suavemente en el horno hasta que esté hecho.

Nota: Se puede servir con gelatina o mermelada.

CEREAL Y PESCADO

| Cantidad | Ingredientes |
|-----------|--|
| 2 galones | Cereal, cocido (grano mondado y medio molido o harina de maíz) |
| 2 libras | Pescado desmenuzado |
| 1 galón | Leche desnatada fluida |
| 1/2 galón | Manteca |
| 1/2 taza | Harina |
| 1/2 taza | Sal (si hace falta) |

Poner una capa de cereal caliente en una vasija engrasada, y después una capa de pescado.

Repetir, alternando, estas capas hasta consumir todo el cereal y todo el pescado.

Calentar la leche hasta que esté muy caliente, pero sin llegar a hervir.

Mezclar la manteca derretida con la harina (y con sal si hace falta). Añadir esta mezcla a la leche caliente y revolver a fuego lento hasta que se espese.

Verter esta salsa sobre la mezcla formada por las capas de pescado y cereal. Cocerlo en un horno que tenga un calor moderado hasta que esté todo caliente.

Variaciones: Puede servir lo mismo pescado seco que pescado fresco. Si se usa pescado salado, reduzcase la cantidad de pescado y no echar sal, a no ser que se haya podido extraer la mayor parte de la sal teniendo el pescado a remojo.

PASTEL DE CEREAL CON CARNE FRESCA O CURADA

| Cantidad | Ingredientes |
|-----------|---|
| 2 galones | Cereal cocido (harina de maíz o trigo integral) |
| 1 cuarto | Cebollas picadas |
| 1 taza | Manteca |
| 1 galón | Tomates |
| 1 galón | Carne fresca o curada, picada y cocida |
| | Sal, si hace falta |

Freir las cebollas con manteca hasta que estén ligeramente doradas.

Calentar los tomates hasta el punto en que el agua empieza a hervir, añadir las cebollas y la carne, y sal si hace falta.

Si se usa puerco fresco, carne de vaca o de cordero, hará falta un cuarto de taza de sal. Si se usa jamón o lomo curado, poner sal al gusto.

Poner una capa de cereal cocido en una vasija grande, engrasada, de cocer al horno, luego una capa de carne y cubrirlo todo con el resto del cereal.

Cocer con un calor moderado hasta que se dore.

ESTOFADO DE CARNE

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------------------------|--|
| 8 ¹ / ₂ libras | Carne sin hueso, cortada en pedazos de una pulgada |
| 1 taza | Manteca o aceite |
| 2 ¹ / ₄ galones | Agua |
| 1 cuarto | Harina |
| 1/4 taza | Sal |
| 1/2 cuarto | Cebollas en lonchas |
| 3 ¹ / ₄ cuartos | Patatas en lonchas |
| 1 ³ / ₄ galones | Otras verduras |

Dorar la carne en manteca o aceite.

Añadir agua y hervir a fuego lento hasta que la carne esté blanda.

Añadir verduras y hervir a fuego lento hasta que estén blandas.

Mezclar harina y sal con un poco de agua. Añadirlo a la mezcla hecha con la carne. Hervir a fuego lento hasta que el guisado se espese.

Nota: Las carnes que mejor se prestan a hacer este plato son las de cordero, cabra, pollo, vaca, venado y pescado.

PLATO DE VERDURA CON CARNE

| Cantidad | Ingredientes |
|--------------------------|--|
| De 4 a 6 libras | Cualquier carne magra cortada en tiras de dos pulgadas |
| $\frac{1}{2}$ taza | Manteca o aceite |
| $1\frac{1}{4}$ galones | Agua y líquido de haba verde |
| $2\frac{1}{2}$ cuartos | Apio o alguna otra verdura cortada en tiras de una pulgada |
| $\frac{3}{4}$ cuarto | Cebollas en lonjas |
| $\frac{3}{4}$ cuarto | Habas frescas o col desmenuzada o alubias |
| 2 cucharas | Sal |
| $\frac{1}{2}$ cucharilla | Pimienta |
| $\frac{1}{4}$ taza | Azúcar |
| $1\frac{1}{2}$ tazas | Harina |
| $\frac{2}{3}$ taza | Agua, fría (para mezclar con la harina) |
| 1 taza | Salsa de soya |

Dorar la carne friéndola con manteca o aceite.

Añadir agua y líquido procedente de la cocción de las habas frescas y dejar que hierva a fuego lento durante 30 minutos.

Añadir todas las verduras, la sal, la pimienta y el azúcar.

Mezclar la harina con los dos tercios de taza de agua y revolver hasta que se haga la mezcla. Hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo a menudo.

Añadir salsa de soya, si se quiere.

Servir con arroz o tallarines.

Nota: La carne que se use puede ser de puerco, de ternera, de pollo, de cabra, de cordero, de venado o de conejo.

COCIDO DE TRIGO BULGUR

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------------|----------------|
| $2\frac{1}{2}$ cuartos | Trigo bulgur |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Manteca |
| 1 galón | Cebolla picada |
| $1\frac{1}{2}$ galones | Caldo de carne |
| 5 cucharas | Sal |

Derretir manteca, añadir trigo bulgur y cebolla.

Freir hasta que adquieran un color dorado tostado, removiendo constantemente.

Añadir caldo y sal.

Tapar bien y dejar que hierva durante 15 minutos a fuego lento.

CARNE CON TALLARINES O ARROZ

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------------|----------------------------|
| $8\frac{1}{2}$ libras | Carne molida o picada |
| $2\frac{1}{2}$ tazas | Cebollas picadas |
| 1 taza | Manteca o aceite |
| $1\frac{1}{4}$ tazas | Harina, cernida o removida |
| $\frac{1}{4}$ taza | Sal |
| $3\frac{1}{2}$ cuartos | Agua |
| $\frac{3}{4}$ galón | Tallarines cocidos |

Freir carne y cebolla con manteca o con aceite.

Cocínese a fuego lento.

Revolver la harina y la sal para mezclarla con la carne. Añadir agua y cocinar hasta que se espese, revolviendo de vez en cuando.

Servir encima de tallarines, arroz, pan o buñuelos.
Nota: Carnes apropiadas para este plato son las de vaca, cordero, cabra, pollo, venado o pescado.

VERDURAS EN BESAMELA CON HUEVOS O QUESO

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------------|------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Nabos (rebanados) |
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Zanahorias (rebanadas) |
| 1 galón | Patatas (rebanadas) |
| $1\frac{1}{2}$ galones | Agua |
| 1 taza | Harina |
| 1 taza | Manteca |
| $\frac{3}{4}$ galones | Leche desnatada fluida |
| 3 cucharas | Sal |
| 1 galón | Berza picada |
| 25 | Huevos (cocidos duros) |
| 0 | 0 |
| 3 libras | Queso picado o rallado |

Cocer nabos, zanahorias y patatas en agua, dentro de una vasija tapada, hasta que las verduras estén blandas.

Derretir manteca y mezclarla con harina.

Añadir leche y poner al fuego, revolviendo constantemente, hasta que esté un poco espeso.

Añadir las verduras cocidas, la sal y la berza.

Hervir a fuego lento por espacio de 10 minutos, revolviendo constantemente.

Añadir los huevos cocidos partidos o el queso. Si se usa queso, revolver hasta que se derrita.



Esta excelente cocina hecha por obreros del pueblo con materiales locales es un regalo para el cocinero.

Verduras

TRIGO BULGUR RESQUEBRAJADO CON VERDURAS

| MODO DE COCER LAS VERDURAS FRESCAS | Cantidad | Ingredientes |
|--|---|---|
| 1) Preparar las verduras según las indicaciones que se dan en el siguiente cuadro. | 3-2/3 tazas | Trigo bulgur resquebrajado |
| 2) Es conveniente lavar las verduras antes de cocerlas. Las verduras que tienen hojas se deben lavar varias veces, sacándolas del agua cada vez. | 1 cuchara 1 1/2 galones Unas 7 cebollas de tamaño medio o 1 1/4 cuartos Unos 10 pimientos o 1 cuarto | Sal Agua hirviendo Cebolla picada Pimiento verde picado (si hay) |
| 3) Cocer en partidas que no pasen de 10 libras de verduras crudas preparadas. Cocer las verduras hasta que se ablanden; no tenerlas cociendo más tiempo del necesario. Cada verdura necesita un tiempo diferente para cocerse, y dentro de cada verdura hay las diferencias de edad, de tamaño o del tamaño de los pedazos en que haya sido cortada. Véase el horario del tiempo aproximado de cocimiento. | 3 1/2 tazas 1 1/2 tazas 2 1/2 galones 1/2 taza 3 cucharas | Apio picado (si hay) Manteca o aceite Tomates cocidos Azúcar Sal |
| 4) Quitar el agua y añadir 8 onzas (1 taza) de manteca o margarina por cada 10 libras de verdura. | Añadir trigo y sal al agua que está hirviendo. Revolver y tapar bien. | Cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos. |
| 5) Una partida de 10 libras de verdura cruda preparada hace aproximadamente 50 raciones de 3 onzas cada una cuando se le ha cocido, quitado el agua y sazonado. | Quitar del fuego y dejarlo reposar tapado por espacio de 5 a 10 minutos. | Freir las cebollas, los pimientos verdes y el apio en manteca. |
| | Añadir tomates, verduras cocidas, sal y azúcar al trigo. | Cocer despacio hasta que se espese. |

**CUADRO DEL TIEMPO QUE NECESITAN LAS
VERDURAS FRESCAS PARA COCERSE**

| Verduras | Preparación | Para partida de 10 libras | | Tiempo de cocción aproximado (Minutos) |
|---------------------------------|--|---------------------------------|---------|--|
| | | Agua hirviendo | Sal | |
| Habas de Lima | Desgranar (Si se puede, escaldar las vainas para desgranarlas mejor) | 2½ crt | 1 cra. | 20 a 25 |
| Habas, rápido o aumento | Quitar las puntas y los hilos. Cortar o romper las vainas en redazos de una pulgada. | 2½ crt | 1 cra. | 30 a 40 |
| Remolacha | Quitar lo de arriba dejando dos pulgadas de tallos sobre la remolacha. No pelar ni quitar la raíz. | Hasta cubrir | Nada | 60 a 90 |
| Brécol | Quitar las extremidades duras de los tallos. Meter en agua salada durante 30 minutos si hay insectos. Quitar el agua. Pelar los tallos. Cortar el brécol en sentido longitudinal, si es grueso, para que se cueza antes. | 3 crt | 1 cra. | 10 a 20 |
| Berza, desmenuzada sin arte | Quitar las hojas ajadas de fuera. Descuartizar y quitar el troncho. Desmenuzar. | 1½ gal | 2 cra. | 10 a 15 |
| Zanahoria | Raspar o mondar. Cortar en lonjas, si se quiere. | 3 crt | 1 cra. | Rebanada: 15 a 20 Entera: 20 a 30 |
| Coliflor | Quitar las hojas de fuera y los tallos. Horadar las florecillas. Tener a remojo en agua salada durante 30 minutos si hay insectos. Quitar el agua. | 1½ gal | 2 cra. | 15 a 20 |
| Apío | Arreglar. Cortar en trozos de 1 pulgada. | 1 gal | 1 cra. | 14 a 20 |
| Hojas de acelga, mostaza y nabo | Quitar las malas. Quitar los tallos duros. Lavar varias veces, sacándolas del agua cada vez. | Sólo el agua pegada a las hojas | 1 cra. | 15 a 25 |
| Collard (especie de berza) | Elegir y preparar. Quitar las hojas de los tallos bastos. Lavar varias veces, sacando del agua cada vez. Revolver de vez en cuando mientras se está cocinando. | 1 gal | 1½ cra. | 20 a 35 |
| Mazorca de maíz | Deshojar. Quitar las barbas. No dejar en agua. | 1¼ gal o hasta cubrir | 1½ cra. | 10 a 15 |
| Bretón (especie de berza) | Seleccionar. Separar las hojas de los tallos bastos. Lavar varias veces, sacando del agua cada vez. Revolver de vez en cuando mientras se cuece. | 1 gal | 1½ cra. | 25 a 45 |
| Cebolla | Pelar. Partirla si es grande. | 1½ gal | 2 cra. | 20 a 35 |
| Chirivía | Mondar. Partir longitudinalmente y cortar en pedazos de 3 pulgadas. | 1¼ gal | 1½ cra. | 20 a 30 |

| Verduras | Preparación | Para partida de 10 libras | | Tiempo de cocción aproximado (Minutos) |
|------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| | | Agua hirviendo | Sal | |
| Patata | Partir las grandes para que tengan el tamaño adecuado los pedazos. Pelar y quitar las yemas si se quiere hacer puré. | 1 ¹ / ₄ gal | 1 ¹ / ₂ cra. | 30 a 50 |
| Rutabaga | Mondar. Partir en cubos de 1 pulgada. | 3 crt | 1 ¹ / ₂ cra. | 20 a 30 |
| Espinaca | Seleccionar y preparar. Quitar los tallos bastos y las raíces. Lavar varias veces, sacando del agua cada vez. | Sólo el agua que quede pegada a las hojas | 1 cra. | 10 a 20 |
| Cidracayote (calabaza) | Si el pellejo es duro y basto, ablandarlo poniéndolo a cocer durante 10 minutos. Cortar. Quitar las semillas, la fibra y el pellejo. Cortar el cidracayote en pedazos. | 1 ¹ / ₄ gal | 1 ¹ / ₂ cra | 15 a 20 |
| Cidracayote de verano | Preparar. Partir en pedazos de una pulgada. | 2 crt | 2 cla | 10 a 20 |
| Patata dulce | Elegir patatas de tamaño uniforme. | 1 ¹ / ₄ gal | Nada | 35 a 50 |
| Nabo | Mondar. Partir en cubos de una pulgada. | 3 crt | Nada | 15 a 20 |
| Guisantes verdes o garbanzos | Desgranar. (Si se puede, escaldar las vainas para desgranar con más facilidad). | 2 ¹ / ₂ crt | 1 cra. | 10 a 20 |

Nota: Crt = Cuarto
 Cra = Cuchara
 Gal = Galón
 Cla = Cucharilla

COCIDOS DE JUDÍAS, HABAS Y GUI SANTES SECOS

50 raciones.

| Ingredientes | Cantidad (Sin cocinar) | Agua Necesaria | Tiempo de cocción | Cantidad (Cocinado) |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Guisantes Blackeye y guisantes Cowpeas | 3 cuartos | 2 galones | 30 minutos | 2 galones |
| Habas Great Northern | 2 ³ / ₄ ctos. | 1 ³ / ₄ gal. | 1 a 1 ¹ / ₂ h. | 1 ¹ / ₂ gal. |
| Judías | 2 cuartos | 3 gal. | 1 a 1 ¹ / ₂ h. | 1 ³ / ₄ gal. |
| Habas de Lima (grandes) | 2 ¹ / ₂ ctos. | 2 gal. | 45 minutos | 1 ¹ / ₂ gal. |
| Habas de Lima (pequeñas) | 2 ³ / ₄ ctos. | 1 ³ / ₄ gal. | 1 a 1 ¹ / ₂ h. | 1 gal. |
| Frijol blanco o soya | 2 ¹ / ₂ ctos. | 1 ¹ / ₂ gal. | 1,30 a 2,30 h. | 1 ¹ / ₂ gal. |
| Judías Pinto | 3 cuartos | 1 ³ / ₄ gal. | 2 horas | 1 ¹ / ₂ gal. |

- 1) Seleccionar y lavar las judías o los guisantes.
- 2) Añadir agua a las judías o guisantes y dejarlos a remojo toda la noche.
- 3) Añadir 2 cucharas de sal por cada galón de agua que se emplea, si hace falta.
- 4) Ponerlos hirviendo y cocerlos hasta que estén blandos. Véase arriba el tiempo que hace falta para cocerlos.

Panes

BIZCOCHOS

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------|---------------------|
| 1 galón | Harina (cernida) |
| 1/2 taza | Levadura en polvo |
| 2 cucharas | Sal |
| 2 tazas | Manteca |
| 1 1/2 a 2 cuartos | Agua o leche fluida |

Bizcochos derramados

Cerner juntos la harina, la levadura en polvo y la sal. Poner dentro, cortada, la manteca. Añadir el líquido despacio, revolviendo en el centro hasta que se forme una masa suave. Derramar la masa con una cuchara sobre una plancha engrasada y cocer al horno durante unos 15 minutos o hasta que la pasta se dore ligeramente.

Bizcochos cilindrados

Mezclar igual que arriba. Cuando se forme una pasta blanda, echar sobre una tabla ligeramente enharinada la mitad de la pasta cada vez. Amasar durante unos pocos segundos, es decir, hasta que toda la masa esté igual, y pasar luego el rodillo hasta que la pasta no tenga más que media pulgada de espesor. Dividir la pasta, cortando, en círculos o cuadrados. Poner los bizcochos sobre una plancha engrasada y cocer al horno durante unos 15 minutos.

Los bizcochos cilindrados se pueden cocer también encima de la estufa, dentro de una sartén. Para hacer esto, derretir manteca en una sartén caliente y poner los bizcochos en ella a una distancia de una pulgada los unos de los otros. Hacer que se doren lentamente. Voltearlos luego para que se doren por el otro lado. Hacerlo todo a fuego lento para que no se chamusquen los bizcochos.

BIZCOCHOS DERRAMADOS DE TRIGO INTEGRAL

| Cantidad | Ingredientes |
|-----------------|--------------------------|
| 4 1/2 cuartos | Harina de trigo integral |
| 1/2 taza | Levadura en polvo |
| 2 cucharas | Sal |
| 1 1/2 a 2 tazas | Manteca |
| 1 1/2 cuartos | Agua o leche |

Hacer una mezcla con todos los ingredientes secos y meter la manteca en pedazos dentro de la mezcla.

Hacer un pozo en la mezcla.

Verter el líquido despacio, revolviendo hasta que se forme una pasta blanda.

Como quiera que difieren entre sí las harinas de trigo integral, también varía la cantidad de líquido que hace falta. Añadir líquido si hace falta para hacer una pasta blanda.

Derramar la pasta a cucharadas en vasijas de cocer al horno que estén ligeramente engrasadas.

Cocer al horno durante 15 minutos, o hasta que se dore la pasta un poco.

Variaciones: Pudín de trigo integral. Derramar la pasta en un caldo caliente y cocinar hasta que estén hechos los pudíns.

PAN DE MAIZ

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|------------------------------|
| 1 cuarto | Agua |
| 1 taza | Leche seca desnatada |
| 1 1/2 cuartos | Harina de maíz |
| 3/4 cuarto | Harina, cernida o agitada |
| 1/4 taza | Levadura en polvo |
| 1/2 taza | Azúcar, si se quiere |
| 1-1/3 cucharas | Sal |
| 3 | Huevos, batidos |
| 1 taza | Manteca (derretida) o aceite |

Cernir juntos la leche seca, la harina de maíz, la harina, la levadura en polvo, el azúcar y la sal.

Mezclar los huevos y el agua y añadir a la mezcla seca. Añadir la manteca. Revolver para que quede todo bien mezclado.

Derramar la mezcla en unas vasijas engrasadas de cocer al horno.

Cocer en el horno a la temperatura de 425° F. durante 25 minutos, o hasta que se haga el pan.

Servir con mantequilla o margarina y miel, melaza o jarabe.

Nota: También se puede servir el pan de maíz con verduras, carnes y ensaladas, o como postre.

PAN DE MAIZ (N° 2)

| Cantidad | Ingredientes |
|--|-------------------------------|
| 1 galón | Harina de maíz |
| 2 ¹ / ₂ cucharas | Sal |
| ¹ / ₂ taza | Azúcar |
| ³ / ₄ galón | Agua o leche desnatada fluida |
| 1 taza | Manteca |
| 1 taza | Levadura en polvo |
| 8 | Huevos (bien batidos) |

Mezclar la harina de maíz, la levadura en polvo, la sal y el azúcar.

Calentar la mitad del líquido hasta que hierva y derramarlo sobre los ingredientes secos.

Añadir la manteca, el resto del líquido y los huevos. Mezclar bien.

Cocer al horno la mezcla durante 20 a 25 minutos en vasijas que estén bien engrasadas.

Para cocer encima de la estufa a fin de hacer un pan de maíz de marmita, echar la mezcla hasta que tenga una pulgada de espesor en unas sartenes bien engrasadas. Cocer lentamente, directamente sobre el fuego, hasta que la masa se dore; luego, voltearla y dorarla por el otro lado, añadiendo más manteca.

Si se omiten los huevos, aumentar en cuatro cucharas más la levadura en polvo, y aumentar el líquido en taza y media.

BUÑUELOS DE MAIZ

Utilizar la receta del pan de maíz.

Derramar cucharadas de masa dentro de una cacerola caliente o tartera.

Freir hasta que adquiera por los dos lados un color dorado oscuro.

Nota: En lugar de la harina de maíz se puede usar harina bulgur, harina de avena, harina cilindrada o harina de soya. Usese 1-1/3 cuartos de agua.

PAN DE FRUTA

| Cantidad | Ingredientes |
|---|---|
| 1/3 taza | Mantequilla, margarina u otra grasa conveniente |
| 1 taza | Miel líquida |
| ¹ / ₂ taza | Azúcar |
| 8 | Huevos |
| ³ / ₄ cuarto | Harina blanca, cernida o agitada |
| 2 tazas | Harina de trigo integral |
| 1 ¹ / ₂ cucharas | Levadura en polvo |
| 1 ¹ / ₂ cucharas | Bicarbonato de soda |
| 1 ¹ / ₂ tazas | Leche agria |
| 1 ¹ / ₂ tazas | Fruta seca cocida, toscamente picada |
| 1 ¹ / ₂ tazas | Nueces, partidas |
| 1 ¹ / ₂ cucharillas | Corteza de limón o de lima, rallada |

Mezclar la manteca con la miel y el azúcar. Añadir huevos y revolver hasta que quede bien mezclado y como crema.

Cernir o zarandear juntas la harina, la harina de trigo integral, la levadura en polvo, la sal y el bicarbonato de soda.

Añadir una tercera parte de la mezcla seca a la mezcla cremosa. Mezclar bien.

Añadir una tercera parte de la leche agria (¹/₂ taza) a la mezcla cremosa. Revolver hasta que quede todo igual.

Añadir y mezclar una tercera parte de la mezcla seca, luego una tercera parte de la leche agria. Repetir con la tercera parte restante de la mezcla seca y de la leche agria. Revolver hasta que la pasta esté igual en todas sus partes, sin ningún grumo.

Añadir la fruta seca, las nueces y la corteza de limón rallada, y revolver.

Echar todo en vasijas de hacer pan engrasadas o en vasijas de cocer al horno.

Cocer al horno a la temperatura moderada de 350° F. por espacio de una hora aproximadamente, o hasta que esté hecho.

Cortar en lonjas, si se coció en vasijas de hacer pan. Dividir en cuadrados, si se coció en vasijas de cocer al horno.

Nota: En lugar de harina de trigo integral se puede usar harina bulgur, harina cilindrada o harina de soya.

Por "fruta seca" debe entenderse ciruelas, uvas, pasas, albaricoques, melocotones, peras y cualquiera otra fruta seca.

Las nueces pueden ser substituídas por cacahuates, pacanas o cualquiera otra clase de fruta semejante a la nuez.

BOLLOS DE TRIGO CILINDRADO

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|---------------------------------|
| $\frac{3}{4}$ taza | Leche seca desnatada |
| 2- $\frac{2}{3}$ tazas | Agua |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Trigo cilindrado (sin cocer) |
| $1\frac{1}{2}$ taza | Fermento seco activo |
| $\frac{3}{4}$ taza | Agua (tibia) |
| 3 | Huevos |
| $\frac{1}{2}$ taza | Manteca o aceite |
| | Melaza |
| $1\frac{1}{2}$ cucharas | Sal |
| $\frac{3}{4}$ galón | Harina, cernida o agitada |

Derramar la leche encima del agua. Batir con un batidor, un azote de alambre o revolver con una cuchara, hasta que la leche esté totalmente mezclada y se hayan disuelto los grumos.

Calentar la leche. Añadirla al trigo cilindrado.

Dejar que repose una hora.

Añadir fermento al agua tibia. Dejar que repose por espacio de 10 minutos. Revolver después.

Batir los huevos un poco y mezclarlos luego con la mezcla del trigo cilindrado.

Añadir manteca, melaza, sal y fermento.

Apartar una taza de harina. Añadir el resto de la harina a la mezcla de trigo cilindrado. Mezclar hasta que la pasta esté toda igual y elástica y se separe de la superficie del tazón. Si la pasta está pegajosa, añadir lo que haga falta de la harina apartada para que la pasta se ponga blanda.

Hacer con la pasta una bola lisa. Colocarla en un tazón engrasado; engrasar la parte superior.

Tapar y dejar que se hinche en un lugar caliente.

Debe hacerse el doble mayor en una hora aproximadamente.

Bajarla golpeándola con la mano. Convertirla en una bola, taparla y dejarla reposar por espacio de unos 15 minutos.

Partir la pasta en pedazos de dos pulgadas y darles forma de bollos.

Ponerlos a una distancia de una pulgada el uno del otro en tarteras metálicas ligeramente engrasadas. Dejar que se hinchen en un sitio caliente hasta que adquieran el doble de su tamaño (unos 50 minutos).

Cocerlos en un horno a la temperatura de 400° F. por espacio de 20 a 25 minutos.

Nota: Se puede emplear harina de avena en lugar de harina cilindrada.

PANES DE NUEZ Y ARROZ

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------------|---------------------------|
| $\frac{1}{2}$ taza | Manteca |
| $\frac{1}{4}$ taza | Harina |
| 1 cuarto | Jugo de tomate y pulpa |
| 1 cuarto | Nueces picadas |
| $\frac{3}{4}$ galón | Arroz cocido |
| 1 cuarto | Miga de pan seco |
| 1 cuarto | Cebolla picada |
| $\frac{1}{2}$ taza | Apio (si hay) |
| 2 cucharas | Sal |

Derretir la manteca, mezclarla con la harina y añadir luego, mezclándolo todo, el jugo de tomate y la pulpa.

Cocer a fuego lento hasta que se espese, revolviendo a menudo.

Combinar todos los ingredientes y revolver hasta que esté todo bien mezclado.

Dar a la pasta forma de pan y meterla de modo que entre muy justa en una tartera que esté bien engrasada y que esté forrada de papel. Cocer al horno a temperatura moderada por espacio de una hora.

Sacar el pan de la tartera.

Servir caliente o frío, en rebanadas.

PAN DE NUEZ PRESTO

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Harina de maíz |
| $3\frac{3}{4}$ cuartos | Harina |
| $2\frac{1}{2}$ tazas | Azúcar |
| $3\frac{1}{2}$ cucharas | Levadura en polvo |
| $1\frac{1}{2}$ cucharas | Sal |
| 1 taza | Manteca |
| $2\frac{1}{2}$ tazas | Melaza |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Leche desnatada fluida |
| $2\frac{1}{2}$ tazas | Nueces |

Mezclar los cuatro primeros ingredientes secos.

Derretir la manteca, añadir sal, melaza y leche desnatada fluida.

Batir bien.

Añadir las nueces.

Dar forma de panes poco gruesos.

Cocer en el horno a temperatura moderada hasta que esté hecho.

BUÑUELOS DE TRIGO CILINDRADO

| Cantidad | Ingredientes |
|--|---------------------------------|
| 3 ¹ / ₄ cuartos | Trigo cilindrado de rápido coce |
| 3 ¹ / ₄ tazas | Leche seca desnatada |
| 2 ¹ / ₂ tazas | Harina, cernida o agitada |
| 1/3 taza | Levadura en polvo |
| 1 ¹ / ₂ cucharas | Sal |
| 2 ¹ / ₄ tazas | Manteca |
| 10 | Huevos |
| 1 ¹ / ₄ cuartos | Agua |

Mezclar a una el trigo cilindrado con la leche seca, la harina, la levadura en polvo y la sal.

Meter la manteca en pedazos o frotar la masa con ella.

Mezclar los huevos y el agua. Derramar el líquido sobre la mezcla del trigo cilindrado y mezclarlo bien.

Echar la pasta con una cuchara, dejándola caer, en una tartera que esté caliente y engrasada.

Cuando se cubra de ampollas la superficie, voltear y dorar la pasta por el otro lado.

Servir con verduras o como postre, con mantequilla o margarina y melaza, jarabe o miel.

BUÑUELOS DE YUCA, PAN DE FRUTA O PATATA

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|-----------------------------|
| 10 libras | Hortaliza |
| 10 | Huevos |
| 10 cucharillas | Levadura en polvo |
| 10 cucharillas | Sal |
| | Unas pocas semillas de anís |
| 3 libras | Manteca |

Cocer y amasar la hortaliza.

Añadir los huevos sin batir y el resto de los ingredientes.

Si la pasta es demasiado blanda para manipular, añadir la harina que haga falta para convertirla en una bola blanda.

Dejar caer la pasta a cucharadas en una sartén que tenga manteca abundante.

Servirlos calientes solos o con jarabe.



Un fogón puesto a conveniente altura es más cómodo y..... más sano.

Postres

PUDIN DE CEREAL Y FRUTA SECA

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------------|---------------------------|
| 2 galones | Cereal, cocido y caliente |
| 1 galón | Fruta seca, estofada |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Azúcar |
| $\frac{1}{2}$ taza | Manteca |

Mezclar el cereal, la fruta, el azúcar y la manteca. Revolver hasta que estén bien mezclados y servir.

PUDIN DE HARINA DE MAIZ Y FRUTA

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|-------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ galón | Dátiles, ciruelas u otra fruta seca |
| $\frac{3}{4}$ galón | Harina de maíz |
| $1\frac{1}{2}$ galones | Líquido (agua y jugo de fruta) |
| $1\frac{1}{2}$ cucharas | Sal |
| 1 cuarto | Azúcar |

Poner a remojo la fruta lavada, quitar el agua y picar.

Mezclar la harina de maíz con una parte del líquido, frío.

Añadir el resto del líquido, caliente, hirviendo.

Añadir sal y cocinar, tapada la cazuela, sobre el agua caliente, por espacio de una hora.

Combinar la fruta y el azúcar. Revolver hasta que esté todo bien mezclado.

Nota: Se puede servir con leche desnatada fluida que esté caliente.

PUDIN DE PAN DE UVAS PASAS

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------------|------------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Uvas pasas u otra fruta seca |
| $1\frac{1}{4}$ galones | Leche desnatada fluida |
| 1 galón | Miga de pan seco |
| 8 | Huevos (batidos) |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Azúcar |
| 2 cucharillas | Sal |

Calentar leche y añadir la miga de pan.

Añadir a la mezcla los huevos batidos, el azúcar, la sal y las uvas pasas o cualquier otra fruta seca.

Verter en vasijas poco profundas y engrasadas y cocer al horno a temperatura moderada hasta que el pudín esté un poco dorado (unos 45 minutos).

PUDIN DE GRANOS DE MAIZ MONDADOS Y MEDIO MOLINOS

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------------|---|
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Granos de maíz mondados y medio molidos |
| $2\frac{1}{4}$ galones | Agua caliente |
| $3\frac{1}{2}$ cucharas | Sal |
| 1 cuarto | Azúcar |
| $1\frac{1}{2}$ cuartos | Uvas pasas u otra fruta seca |
| 1 galón | Fruta cruda, en lonjas |
| 2 cucharas | Canela |

Echar poco a poco el maíz mondado y medio molido en líquido caliente, revolviéndolo.

Añadir la sal y el azúcar, y cocinar, sobre el agua caliente, por espacio de unos 30 minutos. Añadir las uvas pasas y la fruta.

Cocinar hasta que la fruta esté blanda y el pudín esté espeso.

Mezclar la canela con un poco de agua y echar en el pudín, revolviendo, para que penetre en la masa. Este postre suele ser bueno sobre todo cuando se sirve caliente. Si se sirve frío, debe emplearse más líquido al prepararlo, para que no salga demasiado espeso.

Si no se dispone de fruta fresca, se puede hacer este pudín con el doble de fruta seca de la cantidad indicada en la receta.

CONFITURA DE FRUTA SECA

| Cantidad | Ingredientes |
|--------------------------|---|
| $\frac{3}{4}$ cuarto | Fruta seca |
| $\frac{1}{2}$ cuarto | Uvas pasas sin semilla o dátiles |
| 1 taza | Nueces picadas |
| $\frac{1}{2}$ cucharilla | Sal |
| $\frac{1}{2}$ taza | Azúcar |
| | Nuez de coco, migas duras de pan de acemite u hojuelas de maíz (cornflakes) |

Moler o partir menudamente la fruta seca y las uvas pasas o dátiles.

Combinar todos los ingredientes y revolver hasta que esté todo bien mezclado.

Meter, apretando, en una vasija engrasada y dejar que se enfríe. Conviene dejarlo toda la noche.

Partir en 50 pedazos y hacer rodar cada pedazo por el coco, por las migas duras del pan de acemite o por las hojuelas de maíz aplastadas.

ENSALADA DE FRUTA

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|--------------------------------|
| 10 | Bananas maduras |
| 10 | Toronjas |
| 10 | Naranjas o naranjas mandarinas |
| 5 | Papayas (cortadas en cubos) |
| 2 tazas | Azúcar |
| 1 taza | Jugo de lima o limón |
| 2 1/2 cucharas | Nuez moscada rallada |
| 1/2 cuarto | Coco rallado |

Preparar fruta en pedazos pequeños y combinar.

A la mezcla de la fruta añadir azúcar, jugo de lima o limón y nuez moscada rallada.

Mezclar ligeramente y rociar con nuez rallada. Servir.

BOLLOS DULCES DE AVENA CILINDRADA O TRIGO

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------|--------------------------------|
| 1 1/2 cuartos | Harina |
| 2 cucharas | Levadura en polvo |
| 1 cuchara | Sal |
| 2 cucharillas | Canela |
| 1 cuarto | Azúcar |
| 2 tazas | Manteca derretida |
| 1 cuarto | Uvas pasas (u otra fruta seca) |
| 1 cuarto | Nueces |
| 1 1/2 cuartos | Avena cilindrada o trigo |
| 4 | Huevos (batidos) |
| 2 cuartos | Leche desnatada fluida |

Cernir la harina, la levadura en polvo, la sal y la canela todo junto.

Mezclar el azúcar con la manteca, la fruta seca, las nueces (si hay) y la avena cilindrada.

Poner todos estos ingredientes juntos y añadir los huevos y el líquido.

Revolver hasta que esté todo bien mezclado.

Verter, llenando bien, con una cucharilla en vasijas engrasadas.

Cocer al horno a temperatura moderada durante 10 a 12 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado. Quitar de la vasija cuando está caliente.

PUDIN AL VAPOR

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|------------------------|
| 2 1/2 tazas | Azúcar |
| 3 cuartos | Harina |
| 1 1/2 cucharas | Sal |
| 1/3 taza | Levadura en polvo |
| 2 tazas | Manteca |
| 5 | Huevos |
| 1 1/4 cuartos | Leche desnatada fluida |

Cernir o revolver juntos el azúcar, la harina, la sal y la levadura en polvo.

Meter la manteca cortada en pedazos hasta que esté bien mezclada.

Batir los huevos y añadirles leche. Combinar las dos mezclas.

Verter en latas untadas de mantequilla. Poner las latas en un recipiente que contenga una pequeña cantidad de agua, taparlo y dejar que el vapor opere hasta que esté hecho.

Se puede añadir chocolate o fruta seca cortados en pedazos menudos, o bien nueces.

FRUTA SECA ESTOFADA

| Cantidad | Ingredientes |
|-------------------|----------------------------------|
| 3/4 galón | Fruta seca |
| 1 1/4 galones | Agua |
| 1 1/2 cucharillas | Sal |
| 2 tazas | Azúcar |
| 1 | Limón, en lonchas (si se quiere) |

Partir las frutas si son demasiado grandes para comerlas con facilidad.

Poner la fruta a remojar en agua para que se hinche; tenerla en agua toda la noche si es necesario.

Añadir sal y cocinar a fuego lento hasta que la fruta esté blanda. En los últimos minutos de la cocción añadir azúcar y lonchas de limón.

Nota: La fruta puede ser albaricoques, melocotones, ciruelas o diversas frutas mezcladas.

FLAN

| Cantidad | Ingredientes |
|------------------|--|
| 2 cucharas | Fécula de maíz o harina, cernida o agitada |
| 2 tazas | Azúcar |
| 2 tazas | Leche seca desnatada |
| 1/2 galón | Agua |
| 18 (1 1/2 tazas) | Yemas de huevo |
| 2-2/3 cucharas | Vainilla o el jugo de un limón |

Mezclar la fécula de maíz, el azúcar y la leche seca.

Añadir agua a los ingredientes secos y mezclar bien.

Cocinar a fuego lento durante 7 a 10 minutos, revolviendo constantemente.

Batir bien las yemas de huevo.

Añadir algo de la mezcla cocinada a las yemas de huevo y mezclar. Echar, revolviendo despacio, la mezcla de huevo en lo que quede de la mezcla cocinada. Cocinar a fuego lento hasta que se espese, revolviendo constantemente.

Quitar del fuego y añadir vainilla o jugo de limón.

Revolver a menudo la mezcla según se va enfriando.

Servir encima de fruta fresca o seca, leche crema o pastel.

Variaciones:

Flan Butterscotch

Seguir la receta anterior, pero usar azúcar morena en lugar de azúcar blanca.

Flan de naranja

Seguir la receta anterior, pero poner 1/4 de taza de jugo de naranja y 1 1/2 cucharas de corteza de naranja en lugar de vainilla.

Flan de chocolate

Seguir la receta anterior y añadir chocolate derretido.

UNTO DE LIMON

| Cantidad | Ingredientes |
|----------------|--|
| 2 1/2 tazas | Azúcar |
| 2/3 taza | Fécula de maíz o harina, cernida o agitada |
| 1/4 cucharilla | Sal |
| 1 1/4 cuartos | Agua, hirviendo |
| 1/2 taza | Mantequilla o margarina |
| | Manteca o aceite |
| 2/3 taza | Jugo de limón |

Mezclar el azúcar con la fécula de maíz y la sal.

Añadir agua hirviendo despacio, revolviendo constantemente.

Seguir revolviendo y cocinar por espacio de 10 minutos o hasta que quede claro y espeso.

Añadir mantequilla o margarina y jugo de limón.

Servir encima de arroz, buñuelos, rodajas de banana, pastel y pan de maíz.

Variación:

Para hacer Unto de Cacahuete, emplear 1 1/4 tazas de cacahuete triturado en lugar del jugo de limón.