

EL MAGISTERIO BALEAR

PÉRIÓDICO DE PRIMERA ENSEÑANZA.

Se publica todos los sábados.

REDACCION.	ADMINISTRACION	Precios de suscripcion.
SAN NICOLÁS, 44.	Y único punto de suscripcion. <i>Odon-Colom n.º 34.-1.º derecha.</i>	Por trimestre. 1 1/2 posetas Por semestre. 2 1/2 » Por un año. 5 »

REDACTORES.

D. Bartolomé Danús.—D. Juan Benejam.—D. José Mateu.—D. Damian Boatella.
—D. Jaime Gari.—D. Miguel Alorda.—D. Jaime Pol.—
D. Bartolomé Amengual y D. Matias Bosch.

ECONOMÍA DOMÉSTICA.

**De los alimentos.—Division de los mismos,
indicando sus principales propiedades.**

Aunque la palabra *alimento* tiene muchos significados, nosotros daremos este nombre á todo lo que sirve para nutrir, para reparar las pérdidas que continuamente experimenta nuestro cuerpo y para conservar el equilibrio animal, sin el cual la vida se apagaría con prontitud.

La naturaleza nos proporciona alimentos en el estado más simple y conveniente al hombre, y cuando se los falsifica ó se los desnaturaliza por las refinaciones del lujo, se está expuesto á una infinidad de enfermedades, así como á muertes prematuras.

Los alimentos son sólidos ó líquidos, y proceden de los reinos animal y vegetal: de aquí la division que de los mismos se establece en alimentos animales y vegetales. El reino mineral no coopera directamente á la alimentacion del homore.

Para determinar con verdadero conocimiento las propiedades de las sustancias alimenticias, es necesario invadir el terreno de la Química; mas como esta série de artículos los escribimos y publicamos principalmente para las Maestras suscriptoras á este Semanario, á fin de ilustrarlas sobre algunos puntos de *Economía doméstica*, explicaremos dichas propiedades, prescindiendo, en cuanto nos sea posible, de los extremos

con aquella ciencia relacionados. Hecha esta salvedad, ocupémonos ya de las propiedades de los alimentos.

Ninguna sustancia salina, amarga, aromática, acre y que repugne al estómago sirve para nutrir. La alteración de la materia alimenticia es una condición indispensable para que sea nutritiva, y esta alteración se realiza en el estómago y en los intestinos.

Cada alimento tiene un sabor particular, en virtud del cual el instinto natural lo distingue, apeteciéndolo, y descubriendo en cierto modo los principios que lo constituyen, así como sus propiedades. Todos los sabores pueden reducirse á siete principales, tales son: el amargo, el ácido ó ágrío, el acre ó picante, el salado, el acerbo ó astringente, el dulce y el aceitoso. De sus combinaciones resultan muchas subdivisiones de sabores que producen efectos particulares. El olfato es, sin embargo, el primer juez de nuestros alimentos.

Ciertas sustancias dan muy buen alimento y poca materia excrementicia, tales son el pan de trigo puro, fresco, bien fermentado y mejor cocido; las carnes de buey, de carnero, de ternera, de capon, de gallina, de perdiz, etc. Otros alimentos nutren poco, porque son duros, corriáceos ó poco carnosos, densos ó consistentes y pesados, como el pan de mala calidad, la carne de vaca vieja, la de cabra, de macho cabrío, ciertas legumbres, el queso rancio, etc.; sin embargo, estos alimentos no son malos para todos los individuos, pues según la edad, el temperamento, la profesión, el clima y otras circunstancias pueden hasta convenir á algunos.

Hay sustancias que contiene mucha fécula, tales como el sagú (1), el arroz, etc., cuya circunstancia da origen á que, cuando se las hace hervir en el agua, los granos se hinchen y adquieran una semitransparencia que caracteriza su naturaleza. Otros alimentos contienen azúcar, mucílago (2) y viscosidad (3), como las almendras: hay además sustancias ácidas, aceitosas ó grasientas, gelatinosas (4), caseosas (5), aluminosas, y entre estas últimas se cuentan los huevos, las almejas y las ostras.

Las patatas, las castañas, las judías, las lentejas, etc., no sólo son harinosas ó feculentas, sino que cuando son frescas ó tiernas contienen glúten (6). El alimento harinoso es muy sustancioso, pero su digestión no es fácil para todos los estómagos; aumentan la plasticidad de la sangre, como lo indican la plenitud y el vigor del pulso, la hinchazón de

(1) Fécula que se extrae de varias especies de palmeras, y se usa para sopa por ser muy nutritiva.

(2) Licor gomoso.

(3) Materia pegajosa y glutinosa.

(4) Consistencia de jalea.

(5) Parte sólida de la leche con la cual se confecciona el queso.

(6) Sustancia pegajosa.

las venas, lo encendido de la piel, etc., por lo que esta alimentacion no puede convenir en manera alguna á los individuos de temperamento sanguíneo.

Hay tambien sustancias mucilaginosas, como la zanahoria, el nabo la col ó breza, la lechuga, la espinaca, la alcachofa, la judía verde y otras, pero no tienen la misma composicion química. Así, por ejemplo, el mucílago es más espeso en el espárrago, en la patata y en la alcachofa; la zanahoria contiene mucho azúcar y el nabo y la breza un principio acre y volátil, que se disipa poco á poco por la coccion. A pesar de estas notables diferencias, tienen estos vegetales mucha analogía por su base (1) y su accion.

Los albaricoques, la miel, los higos, la caña de azúcar y otras sustancias análogas son alimentos sacarinos (2). Las materias azucaradas no pueden dar origen á sustancias feculentas ni se prestan por lo mismo á la fermentacion panaria, y por eso el maíz, la avena, la judía, el guisante, la arveja, etc., no dan un pan que merezca este nombre. Uno de los principales efectos de las materias azucaradas, mezcladas con la fécula, consiste en fermentar en el estómago y producir en él acédias (3) y flatuosidades.

Los ácidos nutren muy poco; su calidad alimenticia reside en el azúcar y el mucílago que contienen; deprimen el pulso; moderan el calor, y calman la agitacion del cuerpo. El ácido es más fuerte en los limones, las naranjas, las guindas, las manzanas, las peras, los albrichos, las sangüesas y las grosellas que en los demas frutos.

Las sustancias aceitosas como la manteca, las grasas, el cacao, las almendras dulces, las nueces las avellanas y las semillas emulsivas (4) comidas con frecuencias, rebajan y enervan las fuerzas; debilitan la accion del estómago y ponen el pulso blando, lento y débil. Los alimentos aceitosos predisponen á las hernias, y háse observado que disponian tambien á incontinencias en la orina durante el sueño, por el relajamiento que producen.

Los alimentos que da el reino animal son más multiplicados que los procedentes del reino vegetal. La carne, los tendones, los huesos contienen abundantemente materia alimenticia; hervidos y reducidos, dan por el enfriamiento una gelatina transparente, dulce ó sosa, soluble en el agua, fusible á un suave calor y capaz de nutrir bien y con prontitud.

La carne de los animales difiere, sin embargo, no sólo en razon de las especies, si que tambien de la edad, del clima, del alimento, del se-

-
- (1) Elemento principal que los constituye.
 - (2) Que contiene mucha cantidad de azúcar.
 - (3) Desarrollo de ácidos.
 - (4) Que sirve para hacer horchatas.

zo, de la estacion, del ejercicio, etc. de modo que el buey y el carnero contienen principios más nutritivos que la ternera, y esta nutre más que el cordero. Para la alimentacion es necesario escoger los animales que no son demasiado jóvenes, ni demasiado viejos, pues los primeros tienen una carne mucosa que laxa el vientre, y los viejos, al contrario, la tienen dura, seca, nerviosa, de muy difícil digestion y da muy poca gelatina, porque el cuerpo tiende á secarse con la edad.

La carne de las aves y animales silvestres es más ligera que la de los animales domésticos, porque aquellos hacen mucho ejercicio y su sustancia es más seca.

La carne cargada de grasa fatiga el estómago y da lugar á náuseas y aún á vómitos. Debe preferirse, pues, la que guarda un justo medio, que tiene buen sabor y que procede de un animal bien alimentado: los que comen tomillo, espliego, romero y otras plantas aromaticas, ofrecen una carne gustosa, nutritiva y fortificante. La carne de los machos es preferible á la de las hembras.

Las carnes saladas y secadas no convienen á los estómagos débiles, delicados é irritables, sino á las personas robustas y que pueden ejercitar sus fuerzas.

Las sustancias procedentes del reino animal nutren más que las procedentes del reino vegetal. El pescado nutre menos que la carne.

Las carnes, no obstante, son más alimenticias en el mediodía que en el norte, y lo mismo puede decirse de los vegetales.

Las semillas emulsivas son nutritivas, como todas las que tienen la fécula por base; pero se dejan penetrar más difícilmente por los jugos gástricos, y oponen tanta más resistencia al estómago, cuando están menos molidas. Si se comiesen enteras pasarían con los excrementos sin casi haber sufrido alteracion; pero bien cocidas, su mucilado íntimamente unido con el aceite se disuelve con ellas en el agua: este aceite queda suspendido en forma de leche de almendra, y la digestion se hace entónces con menos dificultad, á pesar de que muchos temperamentos no pueden soportar los aceites sin experimentar una sensacion de ardor.

La leche es casi el alimento universal de todos los pueblos: el ren-gífero en la Laponia; la yegua en Tartaria; el camello y el dromedario en Egipto y en Siria; el búfalo en las Indias; la llama y la vicuña en América, y la vaca, la oveja, la cabra y la bura en el Centro y Mediodía de Europa, suministran abundancia de leche, que es un alimento simple y natural.

Todo alimento debe tener dos cualidades particulares, esto es, debe contener una sustancia capaz de reparar las pérdidas que sin cesar experimentamos, y ofrecer una resistencia conveniente al grado de energía de los órganos que deben elaborarlo.

Dejando á parte otras varias consideraciones que sobre los alimentos podríamos hacer, advertiremos que las carnes de buey y de carnero

tienen un sabor agradable, ligeramente azucarado, cuando no han sido asadas sino en su superficie; las carnes blancas al contrario, deben ser bien asadas. Y para terminar dirémos que en general las sustancias animales son más nutritivas que las vegetales, si bien determinan, á veces consecuencias morbosas de mal carácter, á que no están expuestos los individuos cuyo régimen alimenticio es perfectamente vegetal.

YUSSUF-EL-FERHI.

Barcelona, Mayo de 1881.

(*El Clamor.*)

Ha fallecido Doña Justa Serrrano, maestra de una de una de las escuelas públicas de Madrid.

Con el título *Contestaciones al programa de Pedagogía* de la Escuela Normal Central de Maestras, nuestro compañero en la prensa Don Bonifacio Castellanos, ha publicado un buen librito de 207 páginas, en 8.º, muy á propósito para las aspirantes al Magisterio y para las mismas Maestras, á quienes recomendamos tan útil publicación.

En breve, dice *El Defensor del Magisterio*, aparecerá una disposición de carácter general ordenando cómo se han de proveer las plazas vacantes en los Escalafones de Maestros y Maestras. Parece que esta resolución proviene de una consulta elevada por la Junta de Ciudad-Real.

El Director de *La Apología del Maestro*, D. José Gonzalez, Maestro de una de las Escuelas públicas de Valencia, en un artículo titulado *Reformas de Instrucción primaria*, enumera las que su concepto deberían hacerse en tan importante ramo, fijando el tipo minimum de las dotaciones en 750 pesetas y el maximum en 3,250 id., pero sin derecho á retribuciones.

Las retribuciones, dice, pagadas directamente al Maestro por los padres de los niños, es preciso que desaparezcan del proyecto de ley que debe formularse, si se quiere que todos los padres de familia tengan igual confianza en el Profesor, créyendo que todos los niños son atendidos con la misma solicitud y cuidado, ya que otra cosa es imposible

en Escuelas regidas por cualquiera de los sistemas de enseñanza que se hallan en uso en nuestras Escuelas públicas.

Conformes.

Conservacion de los melones. De buen resultado para la conservacion de los melones, colocarlos en una caja perfectamente rodeados de arena fina, ó lo que es mejor, de serrin y polvo de carbon con cuyo embalaje se conservan en buen estado durante bastante tiempo, debiendo evitarse que sobre la fruta obre la humedad, ó el calor, como tambien resguardarla de golpes, que podrian iniciar la putrefaccion.

La «*Biblioteca Enciclopédica Popular Ilustrada*» acaba de enriquecer su coleccion con el volúmen 44, que es el mes de Junio del *Año Cristiano*; novísima version castellana de la obra del P. Juan Croisset, refundida y adicionada con el *Santoral Español*, por D. Antonio Bravo y Tudela, Abogado del ilustre Colegio de Madrid.

La novedad de esta obra consiste en que lleva el *Martirologico* completo á la cabeza de cada dia; en que está adicionada con el *Santoral Español*, y en que la edicion más barata que se conoce, puesto que constará de 15 tomos, y su coste es de 60 rs, para los suscrtores de la «*Biblioteca.*»

El Sr. Bravo y Tudela, encargado de la refundicion de la obra, se ha separado de la rutina inexplicable de reproducir textualmente la traduccion que en 1753 hizo de la citada obra el P. Isla; rindiendo con ella un tributo al gusto de nuestros dias y el que se merecè un libro tan estimado y precioso.

La obra con la cènsura y aprobacion de la autoridad eclesiastica.

Recomendamos una vez más la «*Biblioteca*» del señor Estrada, á la que se suscribe en la Administracion, calle del Doctor Fourquet, núm. 7, Madrid. Cada volúmen cuesta por suscripcion *cuatro reales y seis* si se toma suelto.

A los suscritores que lo son á las seis secciones de la «*Biblioteca*» les sirve *gratis* la empresa la preciosa y utilísima *Revista Popular de Conocimientos Utiles*, única de su género en España que vela luz pública.

Hemos recibido el número 59 de la utilísima REVISTA POPULAR DE CONOCIMIENTOS UTILES, única de su género en España, y que es cada vez más interesante, como puede verse por el siguiente

SUMARIO:

Fabricacion del almidon.—Lustre para los arneses.—Cintas para perfumar.—Un nuevo cereal.—La luz eléctrica en la Ópera de París.—Betun hidrófugo para el

calzado de monte.—Magnetismo fisiológico.—Pájaros útiles á la agricultura.—La brea como preservativo contra la filoxera.—Perlas negras artificiales.—Mezcla para el plateado instantáneo.—Nuevo parásito en los cerdos.—Planetas intra-mercuriales.—Descubrimiento arqueológico.—El nitrado de plata contra las lombrices.—La ciencia para la mujer: El arte de zurcir.—Mantelerías bordadas.—Casos de longevidad.—El panteléfono de Loch Labaye.—Inventiva de las mujeres.—Ciencia doméstica industrial.—Modo de hacer arcilla para moldear.—Conservación de las pieles.—La yerba prodigiosa.—Impresos azules.—Betum hidráulico.—Tinta violeta.—Tintura de madera.—Agua y licor de brea.—La cieucia para el niño.

Se suscribe en la Administracion, calle del Doctor Fourquet, 7, Madrid, al precio de 40 rs. al año, 22 al semestre y 12 al trimestre, y regala al suscriptor por un año cuatro tomos de la *Biblioteca Enciclopédica Ilustrada*, dos al de semestre y uno al de trimestre.

Disposiciones oficiales.

DIRECCION GENERAL DE INSTRUCCION PÚBLICA.

PRIMERA ENSEÑANZA.

En vista de la instancia de Doña Prisca Francisca Dávila y Ramirez con la pretension de que se la admita de nuevo á practicar ejercicios de reválida para obtener el título de Maestra de primera enseñanza por haber sido suspensa en los que verificó en el mes de Setiembre anterior, esta Direccion general se ha servido disponer lo siguiente:

1.º Las alumnas que con estudios privados se hayan presentado en el referido mes á practicar los ejercicios de reválida para obtener los títulos de Maestras elemental ó superior, y no hayan sido aprobadas en alguno de ellos, podrán presentarse á repetirlo en el próximo mes de Febrero.

2.º Las que en esta época fuesen suspensas en cualquiera de los actos, deberán para obtener dichos títulos, sujetarse á lo que determina la Real orden de 25 de Junio último.

3.º Las anteriores disposiciones serán tambien aplicables á las alumnas que con estudios privados se hayan presentado en dicho mes de Junio á practicar los oportunos ejercicios de reválida y no mereciesen la aprobacion en alguno.

4.º En lo sucesivo no se dará curso á las instancias en que se solicite ser admitidas á dichos actos.

Lo digo á V. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde á V. muchos años. Madrid 18 de Octubre de 1881.— El Director gene-

ral. J. F. Riaño.—Sra. Directora de la Escuela Normal Central de Maestras,

(Gaceta del 30 de Octubre.)

Ilmo. Sr.: Habiendo llegado á conocimiento de este Ministerio que hay alguna Junta provincial de Instrucción pública, en la que el Vocal eclesiástico de la misma á la vez, Profesor de uno de los establecimientos públicos de enseñanza de la provincia, S. M. el Rey, (que Dios guarde), se ha servido declarar incompatible el desempeño de ambos cargos, y disponer en su consecuencia que los que se hallan en el caso referido, y los que sirva un cualquier otro destino ó empleo público de Estado, de la provincia ó del municipio, que no sean cargos puramente eclesiásticos, deberán cesar en sus funciones de Vocales de las citadas juntas provinciales, dándose conocimiento por los Presidentes de las mismas á los Diocesanos respectivos para que designen con arreglo al art. 2.º del real decreto—Ley de Marzo de 1675, la persona que haya de formar parte de la junta en el concepto ántes expresado.

De real orden lo digo V. Y. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde á V. Y. muchos años. Madrid 24 de Octubre de 1881.—Albareda.

(Gaceta del día 5.)

ANUNCIO.

MANUEL ANTONIO GAPÓ

EL DIBUJO

EN SUS APLICACIONES Á LAS ARTES INDUSTRIALES.

1.ª série.—Dibujo á mano alzada, 4.º mayor, seis cartillas, 380 figuras, texto explicativo, 11 reales, Madrid; pesetas 2'75.

2.ª serie.—Dibujo lineal, fólío, doce cartillas, 84 láminas grabadas, zincografidas y en cromos, 582 figuras, 216 páginas de texto, 60 reales, Madrid; pesetas 15.

Material de enseñanza para 1.ª y 2.ª série: Administración, Peninsular 11, tercero, Madrid. Se remiten prospectos. Sellos para contestar.