

cuencia la mas eminentemente nutritiva. Hállanse en cien partes de arroz, noventa y seis de fécula; pero nada de gluten, motivo que hace al arroz incapaz de ser panificado. Como las demas substancias harinosas, preciso es que esté bien cocido, para que sea del todo saludable, sin cuyo requisito hinchase su fécula mas ó menos en el estómago é intestinos. Despues de la cebada y el arroz puédesse colocar el maíz, por la abundancia y pureza de la fécula; siendo tambien un alimento muy nutritivo. El mijo puede tomar asiento en la misma categoría. Prescindiremos de las féculas orientales ó ecsóticas, como son el *sagú*, las cuales provienen del tejido de muchas especies de palmeras; el *salep*, hecho con el bulbo de diversas *orchis*; el *arrowroot*, sacado de la raíz del *maranta indica* etc.; todas esas féculas distan mucho de ser superiores á nuestras féculas indígenas. Aqui están los principales harinosos en que se halla muy abundante la fécula, casi pura y sin gluten, y por consiguiente son incapaces de ser panificados ó convertidos en pan.

*Féculas unidas á una substancia venenosa.* Estas son las del yuca, de la brionia, y del *arum*. Trátanse por medio del agua, que se lleva el principio acre y venenoso, y deposita en el fondo del receptáculo la fécula insoluble en el agua fria. Del yuca es, (*jatropha manihot*) que sacan la *cazabe* y la tapioca ó el *sagú* blanco.

*Féculas unidas á un principio azucarado.* Hállanse en la avena, en el alforgon etc.; y entre las legumbres, en las habichuelas, los guisantes, las arvejas, las lentejas etc.; pero es menester notar que en casi todos los cereales y leguminosos, es mucho mas pronunciado el principio azucarado antes de estar maduro el grano que no en la época de su perfeta madurez. Son por otra parte esta clase de féculas suavizantes y nutritivas; sin embargo, en razon de su principio azucarado tienen el inconveniente de fermentar en las vias digestivas, y de causar acideces y flatosidades. La avena, bien despojada de su bodeque, es nutritiva, y muy suavizante para el pecho. La galleta de alforgon, preparada cual se debe, es bastante buena, nutre bien y es ligeramente tónica. Estómagos hay, faltos de apetito y cansados de toda especie de alimento, en los cuales se sienta de una manera admirable el alforgon. Forma, como es sabido, la parte mas considerable de los alimentos que usan los trabajadores de la *montaña*. La *castaña*. Es un excelente fruto feculento, donde se halla en grande cantidad el principio azucarado. Es un buen alimento que nutre á mucha gente, y á muchos animales. Segun Halle, la lenteja y la judía colorada son de entre todas las legumbres harinosas, las de mas fácil digestion, las menos ventosas, y las que menos hacen sufrir