

al estómago aquella sensacion de abultamiento y plenitud que la mayor parte de granos de la misma clase suele causar. Atribúyeles una cierta propiedad tónica en razon de la materia extractiva y colorante que encierran esas semillas seculentas. Parece confirma la experiencia estas aserciones.

Féculas unidas á un aceite craso. Estas son las semillas emulsivas, como la almendra, las cucurbitáceas, algunas crucíferas, las nueces, avellanas, el cacao etc. etc. Las substancias seculentas crasas son menos nutritivas que las precedentes, á escepcion del cacao, del cual, con la union del azúcar se hace el chocolate. Debe preferirse empero aquel que es aromatizado con un poco de canela y vainilla; porque la adiccion de aromáticos escitantes le constituyen mas digestible. Con frecuencia añaden á la pasta del chocolate una mayor ó menor cantidad de fécula, de almidon, ó de harina; de modo que asi alterado el chocolate, es mas nutritivo en verdad; pero tambien mas pesado y mas indigesto; porque no se cuecen lo suficiente las substancias seculentas que mezclan, ni tampoco hacen con el cacao y el azúcar un todo perfectamente homogéneo. Es el chocolate muy nutritivo y saludable para los que le digieren bien; mas no pocas veces es asimismo un alimento grosero, pesado, indigesto, ó de una digestion muy larga, sobre todo si se toma con leche. Los harinosos de que hemos hablado hasta aqui, no forman pasta, y son en general, impanificables.

Féculas unidas á un mucilago viscoso. Hállase esta fécula en la haba, el centeno y la patata. La haba se combina bastante bien con la harina de trigo para la panificacion, y tambien sola fermenta y forma levadura que permite componer una especie de pan. El centeno, como nadie ignora, forma pasta unida, correspondiente levadura y se panifica de un modo regular, aunque parezca no contiene gluten ó muy poco al menos, hace aqui las veces de tal el mucilago viscoso. El pan de centeno es menos nutritivo que el de trigo; pasa por lacsante y refrigerante, y se aconseja á las personas de mucha gordura. La *patata*. Este precioso tubérculo nos suministra uno de los alimentos mas útiles y mas saludables, en razon á la cantidad grande de fécula que contiene y de las numerosas y fáciles preparaciones á que se presta. Es ademas la patata un recurso inmenso en tiempos de carestía y un beneficio de la Providencia, para preservar á la Europa de esas horribles escaseces que tan ameanando en otros tiempos la desolaron. La patata, dice Mr. Virey, «es una cosecha subterránea, preservada por la naturaleza contra las tempestades del cielo.» La patata, con el auxilio de su muy abundante mucilago vis-