

diversas lechugas de débil vegetacion pueden tambien tener cabida en este lugar; las que tienen todas necesidad de sazonamiento, que facilite su digestion. Ha sido mirada la lechuga como un poco caliente y narcótica. Dicen que Galeno la comia habitualmente por la cena, á fin de librarse de un cansado y penoso insomnio. Las especies diversas de achicoria son mas ó menos amargas, y por consiguiente un poco tónicas, y bajo este título se conceptuan saludables, si se digieren bien. Los espárragos tiernos son tambien un alimento muy bueno, muy ligero, y que se digiere perfectamente. Esta planta, como es sabido, obra en especial sobre las vias urinarias, siendo por ello reputada diurética. Su mas cierto efecto es comunicar á la orina una extraordinaria fetidez, la que se corrige y se cambia aun en olor de violeta, echando algunas gotas de esencia de trementina en el vaso destinado á recibir las orinas. La *alcachofa* puede tambien colocarse en este lugar, tiene el sabor un poco mas sabido; pero delicado, y un tantico azucarado. Es fácil de digerir; y parece, al igual del espárrago, que escita ligeramente la secrecion urinaria.

En cuanto á las raíces alimenticias con mucilago dulce, se notan las escorzoneras, las salsifis, las cotufas etc. Hállase mucilago azucarado en la zanahoria, la pastinaca y en el nabo. El nabo, sin embargo que pertenece á otra familia, (crucíferas), es muy flatulento, propiedad de que muchas otras plantas de la misma familia asimismo gozan.

La *remolacha* contiene mas azúcar que todas las demas raíces, pero tambien mucha mas agua que la zanahoria y el nabo redondo, circunstancia que aumenta sus propiedades nutritivas. Las otras raíces crucíferas, como el reponche, el rábano negro, el rábano comun, son mas estimulantes que su congenere el nabo; sin embargo son igualmente flatulentos y mucho mas difíciles de digerir. Toda crucífera, á causa de su principio acre y volátil, es antiescorbútica; y tales plantas son útiles por consiguiente á las personas escorbúticas, pituitosas, ó espuestas á abundantes secreciones viscosas. El principio volátil de las aliáceas, aunque de naturaleza diferente, posee á corta diferencia la misma propiedad.

Las últimas plantas crucíferas que nos quedan á señalar pertenecen al género col, con todas sus especies y variedades. Son mas ó menos azootizadas, nutritivas, dándonos un alimento saludable y gustoso. El *sauerkraut* de los alemanes, alimento de fácil digestion, tónico, estimulante, y excelente antiescorbútico, prepárase por medio de la acetosa fermentacion de la col. En Cervera y en otras partes de Cataluña usan tambien el *sauerkraut* de los alemanes.