

No haremos mencion de las setas, (*bullets*). Diremos tan solo con el Dr. Briand, «que lo mas acertado seria fuesen borrados los hongos indistintamente de nuestras mesas; pues que no hay ninguno que no sea indigesto, pudiendo en ciertas circunstancias resultar malos, ya por efecto de ciertas cualidades del suelo, ya en razon de la temperatura reinante, de la estacion ó de la edad. El ecsámen de los caractéres botánicos y una larga esperiencia tampoco pueden asegurar completamente el écsito; porque se han visto personas, á las cuales imposible les parecia el poderse equivocar en la eleccion de las setas, y ser víctimas de su seguridad.» En cuanto á las criadillas, son pesadas, constituyéndose amenudo el manantial de una multitud de indigestiones ó de indisposiciones de mas ó menos gravedad.

*Alimentos vegetales compuestos de jugo mucoso-gelatinoso unido al principio azucarado, sin ó con ácido.* Estos son los frutos succulentos azucarados. El azúcar ecsiste en casi todas las substancias alimenticias, sobre todo en un gran número de vegetales; y ya provenga de la caña ya de la remolacha, idénticas son siempre sus propiedades alimenticias y está dotado de una calidad nutritiva incontestable. Nutrense los negros de las colonias casi exclusivamente de vezú (jugo de la caña obtenido por espresion); es sin embargo cierto que el azúcar solo no seria suficiente para la alimentacion de los mamíferos, ni del hombre. Tomado en cantidad moderada, como á ligero excitante, favorece el azúcar la digestion de las otras substancias alimenticias y en especial del chocolate, de la leche, y de algunas frutas frias, como las fresas etc. Un vaso de agua azucarada, tomado algunas horas despues de un espléndido banquete, parece que facilita las funciones del estómago, y apresura el trabajo digestivo.

No se puede aqui entrar en detalles, relativos á la naturaleza y á las diversas calidades de los frutos. Diremos tan solo que son mas ó menos nutritivos, segun sea la proporcion respectiva de su parte mucilaginosa ó gelatinosa, como los higos, los dátiles, las ciruelas azucaradas, los albaricoques, las manzanas, ciertas peras, las uvas muy mucilaginosas y muy azucaradas etc. Serán en razon opuesta los menos nutritivos aquellos en que el agua está en mas grande proporcion: como las cerezas, naranjas, limones, grosellas, arandanos ó uvas silvestres, las moras, los frutos de las cucurbitáceas etc.; son todos estos últimos refrigerantes en mayor, ó menor grado, segun sea la cantidad de agua ó de ácido que contengan.

*Condimentos.* Es la sal, sin contradiccion, el mas útil y necesario de todos. Realza el sabor de los alimentos, y poderosamente activa la digestion estomacal. Los demas condimentos activos y estimu-