

SEMANARIO

DE AGRICULTURA Y ARTES

DIRIGIDO Á LOS PÁRROCOS

Del Jueves 12 de Agosto de 1802.

Concluye el tratado de la castaña.

Los naturales de Luca en Toscana secan sus castañas¹, las muelen y hacen harina, que aprietan en ollas bien tapadas en que se conserva muchos años: con ella forman una especie de galletas que hacen cocer, ó por mejor decir, secar entre dos chapas de hierro, y que siempre son mucho mejores que el cazabe de los Americanos.

No es menos usada en Italia, y particularmente en Córcega otra preparacion que consiste en cocer en agua la harina de castañas, meneándola de continuo hasta que adquiera tal consistencia que no se pegue á los dedos; y esto es lo que conocen con el nombre de *polenta*: tambien se sirven de leche en lugar de agua, y dexan entonces mas sueltas las puches ó papilla. Esta, sea espesa, ó clara, me trae á la memoria ciertas reflexiones que voy á comunicar, sean ó no de este lugar, á las madres que crían.

Es sabido que la papilla de harina de trigo obstruye las primeras vias, forma un chilo pesado, fatiga los órganos delicados de los niños, les causa males de estómago, retortijones, vaguidos, lombrices, y otras muchas dolencias de que perecen en la primera edad; por esta razon se ha sustituido á este alimento pesado é indigesto el pan fermentado en forma de panetela.

Aun-

¹ Por el método que se ha dicho en el Seman. núm. 48.

Aunque con la harina de la castaña se puede hacer una papilla mas ligera que con la de trigo, es mucho mejor la que se prepara con las castañas cocidas, deshechas y desleídas en agua ú otro líquido; y acaso no habrá mejor alimento que este en el uso de la medicina.

Con el fin de perfeccionar si era posible la fabricacion del pan de castañas, hice secar muchas para tener bastante cantidad de harina y executé los experimentos siguientes.

Mezcla de la harina de castañas con las de granos.

Con el deseo de saber si la castaña podia servir para economizar otras harinas en los años de escasez y hambre, mezclé su harina con la de trigo en diferentes proporciones; á saber, desde una décimasexta hasta dos terceras partes: los panes que saqué nunca eran tan ligeros, ni tan blancos como los de trigo solo: todos tenian un color de borras ó lias de vino tanto mas subido quanto mas abundaba en ellos la castaña; de tal suerte que en los que no entraba mas que una onza de castaña para una libra de masa de trigo, se dexaba conocer inmediatamente á la vista y al gusto.

Si tan corta cantidad de castaña basta para alterar la blancura y ligereza del pan de trigo, con mayor motivo alterará las propiedades de el de centeno, cebada, maiz &c. que ni en el color ni en las demás propiedades llegan á las del trigo: y así se verificó que de las mezclas con estas harinas salió un pan malo y mas ó menos defectuoso conforme á la mayor ó menor disposicion que tiene cada masa para crecer, y tomar color por medio de la fermentacion y coccadura. No háy manipulacion conocida entre los panaderos que yo no pusiese en práctica para sacar buen pan de castañas, variando las mezclas y el modo de laborearlas con agua mas ó menos caliente, con distintas levaduras, y en mas ó menos cantidad, dexando fermentar ó levantar la masa ya mas, ya menos, y en sitios mas calientes ó mas frios, sin conseguir jamas mi objeto. Como el trigo negro suele abundar en los paises de castañas, multipliqué mis experimentos con su harina, pero todo fue sin fruto: tambien hice pan de dife-

rentes harinas de granos mezcladas con patatas y castañas, y siempre salia pesado, tosco, y de mal color.

En lugar de emplear la harina de castañas, las hice rallar bien antes de secarlas, tomé otras igualmente frescas, las cocí, hice una masa, creyendo que se prestarían mejor á la panificación, pero mis esperanzas fueron vanas.

Tan repetidas é infructuosas tentativas no me permitían esperar mejores resultados si intentase hacer pan de castañas solas: sin embargo cada vez me admiraba mas de las dificultades que encontraba, estando persuadido de que este fruto contenia todas las sustancias que pueden contribuir á formar buen pan; y con esta idea me puse todavia á repetir experimentos con la castaña pura, por si llegaba á conseguir mi intento.

El color que con el agua caliente adquiere la harina, y que se aumenta con la fermentacion y cocción, es propio del fruto; el pan de centeno, cebada, maíz y aun de trigo tiene cada uno su color particular; este nace de la parte extractiva que en la castaña está combinada con bastante azúcar, y así con el agua se forma como un xarabe en que se disminuye la propiedad que hace levantar á la masa de trigo en la fermentacion, y la pasta que sale es crasa y tosca, que no se levanta, y que despues de cocida dá un pan macizo y pesado.

Qualquiera masa que se haya de convertir en pan se ha de considerar como un compuesto de membranas esponjosas y flexíbles que se extienden cediendo á la impulsión de un fluido elástico, ó ayre que se desprende en la fermentacion, el qual corre por todas estas membranas y procura salir rompiendo las cavidades viscosas en que se halla como aprisionado. Levantada y afinada la masa con este movimiento interior, se endurece la corteza con el calor del horno y queda el pan levantado, ligero y lleno de ojos.

La masa de la castaña no tiene aquella correa y flexibilidad necesaria para ceder, sin romperse, á aquel movimiento que se verifica interiormente en la fermentacion; el ayre ó gas que se desprende no puede circular dentro de ella ni quedar encerrado en sus cavidades, y así se va sin levantar á la

masa y sin darle aquel volumen que se habia de conservar al cocerla en el horno.

Para dar una prueba de que la parte mucoso-azucarada de las castañas es la causa de que la masa salga tan tosca, y de que no se levante ó crezca, mezclé una onza de miel con una libra de masa de trigo al tiempo que iba á crecer, y en doble tiempo del que necesitó la otra masa sola para levantarse no pudo esta crecer otro tanto, y el pan que resultó era muy apelmazado y ordinario. Este efecto era mas patente quanto mas miel se empleaba: la harina de la castaña es lo mismo que la de granos quando se le añade un poco de miel, y como por otra parte no tiene correa, no parece propia para la fermentacion que ha de padecer el pan antes de ir al horno.

Del pan de castaña sin mezcla.

Antes de hacer levadura de masa de castaña quise emplear la de cerveza, como mas activa, para hacer este pan, pero no me salió bien el experimento: con todo eso creí que la de la misma sustancia surtiría mejor efecto. Preparé, pues, esta levadura mezclando la harina de castañas con agua caliente, y dexando la masa blanda que resultó á la temperatura de 25 grados del termómetro de Reaumur: á las 48 horas exhalaba un olor agrio: le añadí mas harina y agua caliente; la dexé á la misma temperatura otro tanto tiempo, y repetí esto mismo otras dos veces. El volumen que habia adquirido esta masa así fermentada y renovada, y el olor vinoso que despedia al abrirla me prometian buenos efectos: con esta esperanza empleé de dicha levadura la mitad y aun las dos terceras partes de la masa total, y despues de bien amasada levantándola, juntándola y batiendola para aumentar su ligereza y correa, formé panes de distintos tamaños, pesos y formas, y habiéndolos puesto á crecer á unos mas, y á otros menos tiempo, se llevaron al horno, y el pan no salió ni mas esponjado ni de mejor color.

Dicen los panaderos que no es buena la levadura preparada por sí misma sin otra materia que ya esté en fermenta-

tacion, y así hice nueva levadura de castaña mezclando parte de levadura de trigo ; pero el pan no salió mejor. Hice con las castañas lo mismo que con las patatas : las cocí , las des-hice sobre una mesa con un *rodillo* de madera , estando todavía calientes y húmedas , y nunca pude formar una masa tenáz , esponjosa y elástica , á pesar de mis esfuerzos y del agua hirviendo con que la rociaba. Con esta misma pasta mezclé partes iguales de harina de castaña , y el pan salió peor.

Pedí á Limoges las mejores castañas que hubiese ; repetí con ellas las mismas pruebas , y quanto mejores eran , tanto peor salía el pan.

No me fié de mis experimentos : los comuniqué todos á un panadero muy habil ; rogándole que repitiese mis pruebas , las multiplicase , y corrigiese mis defectos , lo qual hizo sin poder conseguir mejores resultados.

Puede ser que en adelante hallen otros el medio de hacer este pan ; pero yo me atrevo á asegurar de entemano que siempre tendrá un color desagradable , que será apelmazado, tosco y dulzarron , y que dificilmente se acostumbrará la gente á su sabor.

Ignoro si hasta ahora se ha intentado hacer pan de castaña mezclada con otras harinas ; y por el modo vago con que se explican los autores , veo que jamás se ha tratado seriamente de exâminar la naturaleza de este fruto. Tal es la suerte de los vegetales que crecen á nuestra vista , y cuyo uso es indispensable , que son mirados con grande indiferencia , quando otros que nacen muy lejos de nosotros y que debiamos mirar como inútiles , son exâminados y analizados con el mayor interés.

Los autores que dicen que despues de seca la castaña para hacerla harina se fabrica pan en los parages en que abunda, no se fundan sino en lo que han oido , ó dan el nombre de pan á los pastelillos ó tortas de castaña que el luxo ha introducido en las mesas, lo que hace decir á muchos, que han comido pan de castañas.

La masa de castaña y agua cocida en el horno es muy preferible á la que haya fermentado , pero es esencial el que

no se confunda la galleta con el pan ; pues aunque estos dos alimentos se compongan de las mismas sustancias , son muy diferentes á la vista , al gusto y en sus propiedades. Es verdad que suponiendo que sea galleta el pan de castañas que hacen en Córcega , no dexará de ser un alimento agradable con que se sustentan una parte del año : por eso voy á exponer el modo con que estos isleños hacen el pan de castaña sola.

Secan las castañas sobre zarzos ó sequeros que sirven de techo á las cocinas , y sacan de castañas blancas la tercera parte de las que han puesto á secar verdes : limpias de sus dos cáscaras , las meten en el horno (antes de llevarlas al molino) mucho tiempo despues de haber sacado el pan , con el fin de que vayan bien secas , teniendo cuidado de que no se tuesten : muelense como el grano ; no dan salvado ; y toda su harina se emplea en hacer pan sin pasar por el cedazo.

Luego que pasan los primeros vientos , se recogen las hojas mayores del castaño , se ponen unas sobre otras , y se guardan en atados para quando se hace pan.

La harina se prepara lo mismo que la del grano , se le mezcla la levadura el dia antes , y se amasa en una artesa que sirve para llevar la masa al horno : dicha masa ha de estar bien batida y clara , porque se pone espesa quando se levanta ; pero nunca ha de estar firme como la del grano : regularmente 54 libras de harina toman 20 de agua. Levantada la masa y caliente el horno se va metiendo el pan , para lo qual son necesarias tres personas: la primera tiene la pala ; la segunda , que está á su mano derecha , pone sobre la pala tres hojas de castaño ; la tercera toma con la izquierda un puñado de masa , la pone sobre las hojas , y la aplana con la mano derecha que mete antes en agua , y al paso que esto se hace , se va enhornando el pan ; pero el que tiene la pala ha de mirar si los panes se van tostando , para sacarlos al instante , y poner otros en su lugar : así se han de ir sacando al paso que se vayan cociendo sin esperar á mas.

Este pan nunca tiene la firmeza del pan de grano ; es dulce y agradable al paladar ; se digiere facilmente ; es sano

y de un grande auxilio para la gente del campo que no come otro : se conserva quince dias y aun mas ; pero regularmente se amasa en Córcega todas las semanas.

Para asegurarme yo en mis experimentos pedí á Córcega castañas , harina , y un poco del pan que hacen : las castañas son lo mismo que las buenas de por acá : la harina no se diferencia de la que yo hice de las castañas cortadas en rebanadas y secas al horno , y sujeta á las mismas pruebas , dió los resultados idénticos. Lo que en Córcega llaman *pan de castañas* es una especie de *biscocho* delgado , ó mas bien una pasta seca y blanda de color obscuro y tostado , de sabor azucarado ; y me pareció haber fermentado , porque tenia interiormente algunos ojos , lo que me hizo sospechar , que en aquella isla se empleaba levadura compuesta con harina de otros granos , y que se compone la masa con parte de ella. Repetí el método de los Corsos , y no pude conseguir otra cosa sino unas *galletas* muy delgadas , y nunca pan levantado.

Todavía escribí á Córcega otra vez para que me diesen nuevas luces sobre la cantidad y calidad de levadura que allí emplean , y me respondieron. „Aquí se hacen unos panecillos que llaman *pisticcini* mezclando agua caliente con la harina , y haciendo una masa que meten al instante en el horno ; el pan es apelmazado , tosco y ordinario , y no se puede conservar mas que un dia. Otro pan preparan , dexando fermentar la primera masa , é introduciéndola en otra nueva ; así sacan un pan casi de la misma calidad que el anterior , bien que se conserva muchos dias. Finalmente hacen una papilla muy espesa que les sirve en lugar de pan y que llaman *polenta*.” Lo que se infiere de todo esto es , que lo que llaman *pan* no es mas que una galleta.

Desapruebo la costumbre de cocer las castañas con sal : ellas tienen por sí la sazón que les corresponde : tampoco es bien que se cuezan en mucha agua , porque se comunica á la pulpa el gusto astringente de las cáscaras , ni es lo mejor tostarlas por el método ordinario pues suelen salir quemadas ó crudas : lo mejor es tostarlas debaxo de la ceniza á fuego lento , y así salen mucho mas sabrosas y sazonadas. Comanse,

pues , las castañas y no se trate de hacer pan , supuesto que sale malo : en sí solas reúnen todas las ventajas del mejor pan , así en quanto á el alimento como en quanto al gusto , y por otra parte es cosa barata y económica en muchos países.

Confieso que aunque hubiera conseguido en mis experimentos sacar buen pan , no me habria determinado á publicar que convenia servirse de él ; porque no hay necesidad de convertir en pan á este fruto para comunicarle sabor y una consistencia sustanciosa : la naturaleza nos le presenta ya sabroso y sazonado , y no hay para que transformar su constitucion.

Si se comen los granos antes de estar bien secos perjudican á la salud ¹ , pero las castañas en todos estados se pueden comer impunemente : es verdad que todo alimento exige sus precauciones , y la castaña no se ha de comer muy caliente , ni se ha de beber sobre ella muy frio , porque estos dos extremos hacen que se pierda en breve la dentadura.

Los mejores escritores médicos recomiendan el uso de la castaña para los convalecientes de enfermedades de otoño , y singularmente para los niños que de resultas de ellas quedan palidos , flacos , con el vientre inflamado y poco apetito.

Dexo de tratar de los varios aderezos que saben dar á las castañas los cocineros y reposteros , pues no es mi intento hablar del chocolate , guisos , pastas , compotas , confituras , helados , biscochos , tortas , &c. que se hacen de ellas : estos son platos de luxo , y yo solo me he propuesto exâminar los medios de procurar alimentos fáciles , sanos y baratos para todas las clases del pueblo.

¹ Tambien las patatas , si se comen antes de estar sazonadas , son dañosas.

Reglas para conservar á los niños. ¹

Primera época.

En el parto se ha de recibir al infante en una sábana ú otro lienzo usado y fino sin permitir que llegue al suelo, ni que se aparte mucho de la madre para que no se rompa el cordón umbilical, ó que la placenta se desprenda intempestivamente ó con violencia.

Se corta dicho cordón á dos ó tres dedos del ombligo; se exprime con la mano lo que queda para que suelte la sangre; se ata bien firme con un cordoncito de quatro á cinco hilos de lino blanco; se aplica sobre el vientre; se cubre con un pañito delgado y se sujeta con una venda. Se suele caer á los seis ú ocho dias, y á la llaguita que dexa se aplican polvos finos de rosas ó arrayan, y se conserva la venda algunos dias mas.

Es bueno lavar al niño con agua tibia, y enxugarlo para quitarle la grasa ó sebillo de que sale cubierto; pero si este estuviese muy pegado, mejor es dexar que se seque y caiga por sí mismo, que no estregar é irritar el cutis. No se ha de lavar con agua y vino, ni con agua xabonosa. El bañarlo en agua fria es un despropósito y mas en invierno.

Al lavarlo se ha de registrar con cuidado por si tiene algun defecto de conformacion ú otro que requiera auxilios. Todos los recién nacidos tienen las piernas torcidas, y sino es con exceso, no se tendrá esto por defecto.

No se les componga la cabeza ni se les formen las narices, ni rompa el frenillo: la cabeza, comprimida al tiempo de nacer, recobra despues por sí sola su magnitud natural: las narices tambien crecen al paso que se adelanta la osificación; y el frenillo, si fuese muy corto, lo ha de cortar un cirujano inteligente.

Las

¹ Extracto de una obrita que con el título de *Conservacion de los niños*, publicó D. Agustin Ginesta Catedrático de partos y de enfermedades de mugeres y de niños en el Colegio de San Carlos: impresa en la imprenta real año de 1797.

Las estopadas y emplastos que algunos aplican sobre la cabeza y en la frente son inútiles.

Introduzcasele por el ano el dedo meñique, untado en buen aceyte, para estimular la evacuacion pronta de la pez, cerote ó meconio, y para ver si hay alguna *imperforacion*. Si no expelle todo el meconio antes de las veinte y quatro horas, y estuviese desazonado, dénsese algunas cucharaditas de agua con azucar ó miel rosada, de xarabe de peonia &c., y no se use de friegas en el espinazo ni de otros remedios con el fin de limpiar las vias.

Se han de vestir los niños con un gorro que se sujete con cintas debaxo de la barba, y con dos túnicas anchas con mangas, la inmediata al cuerpo de tela fina, y la otra de abrigo segun el tiempo: debaxo se les pone un metedor que reciba las secreciones, y todo se sujeta con un ceñidor al redor del cuerpo. Los brazos nunca han de estar sujetos.

Vestido el infante se pone al lado de la madre ó en la cuna teniéndolo ligeramente abrigado. A las doce horas suelen estar ya tranquilas las mugeres, y entonces le pueden dar el pecho: esta primera leche es el alimento que mas le conviene. La mejor leche es la de las madres, que criando consiguen mas robustez y belleza. El dar el pecho al recién nacido una muger que tenga la leche muy formada es una de las costumbres mas perniciosas.

Segunda época.

Ni el que á los dos ó tres dias se les ponga á los niños el cuerpo amarillo, ni el que se les pongan los pechos duros y suelten algunas gotas de suero, son males que por lo regular pidan remedio alguno.

La leche que maman transmite á los niños las calidades morbosas de las nodrizas, y por eso es necesario que éstas tengan salud y buena condicion, y se les debe evitar todo motivo de disgusto, para que no se desmejore su leche y dañe á los niños; bien que tampoco se ha de condescender demasiado con sus caprichos. La mejor nodriza ha de ser de buen humor, algo morena, pelo negro ó castaño, ojos negros, buena dentadura, robusta, agil, aseada, de edad igual

á la madre , ó algo mas joven. Su método de vida ha de ser conforme al que tenia antes y en que gozaba salud, evitando lo que pueda perjudicar á las buenas calidades de la leche. No dañe que beban vino con moderacion. No se junte la que cria con su marido, porque si se queda embarazada es preciso dexar de criar.

Si le falta la leche sin causa conocida tome cocimiento de cebada con semilla de hinojo mezclándole pan , manteca y azucar , que todo cuece un poco á fuego lento para que resulte una especie de panetela. Tambien es bueno que beba leche de vaca con infusion de la semilla de hinojo hecha en agua ó en el cocimiento de cebada.

Las evacuaciones periódicas que tienen algunas mientras crian no son contrarias á las buenas calidades de la leche , ni á su abundancia.

Si el niño digiere bien se le acostumbrará á mamar á horas determinadas : de dos en dos á los principios , luego de tres en tres , y mas adelante cada quatro horas, siempre con mas largos intervalos por la noche. Désele sin embargo el pecho si llora , y si la madre está incomodada por la mucha leche.

Ninguna muger puede en conciencia dar de mamar en el acto de padecer una violenta pasion de ánimo, por las malas resultas que esto tiene.

La nodriza no ha de tomar alimento siempre que va á dar de mamar , sino quando lo apetezca , y á las horas acostumbradas.

Aunque el niño duerma mucho no se le ha de despertar para que mame.

No se ha de mirar como de rigurosa observancia el precepto de no dar de mamar á los niños en la cama.

Evítese la variacion de nodrizas como perjudicial á los niños en la primera edad. A falta de buena leche de muger se pueden alimentar con la de burra , cabra , oveja ó vaca.¹

La papilla puede suplir tambien por la leche, pero hagase de pan bueno, bien cocido, machacado en el almirez , hervido

¹ Véase el Seman. núm. 20. tom: I. pág. 309.

do ligeramente en agua , y con la correspondiente porcion de sal : mas nutritiva será si se le añade un poco de leche ó una yema de huevo y azucar , bien que esto pide mayor robustez en el estómago.

La sopa de pan, agua y aceyte no es tan dañosa como algunos creen , antes se debe preferir á la del caldo del puchero , bien que esta es muy útil en algunas indigestiones ácidas. Una mezcla de partes iguales de leche y caldo sin gordura suele ser mejor alimento que la leche ó caldo solos.

La leche mezclada con qualquiera harina es muy indigesta, el arroz , la sémola y otras sustancias semejantes no convienen en la primera edad. La papilla se ha de comenzar á dar quando vaya escaseando la leche.

No se han de exponer los niños á un frio ó calor excesivo , y es muy perjudicial tenerlos en quartos sin ventilacion, y mas si hay humo ó tufo de carbon.

Se puede evitar el uso de la cuna : en caso de tenerla sea alta y puesta de modo que no dé golpes fuertes ni pueda volcarse: la de mimbres es mejor que la de madera : su fondo se llenará de paja larga, se ha de mudar siempre que esté humedecida ó desmenuzada, haciendo lo mismo con el colchoncito : sus bordes han de estar guarnecidos de lana acolchada. No se tenga la cuna cubierta sino en verano con una gasa por las moscas : ni se ponga en parage mal sano , ni á la corriente del ayre : coloquese de suerte que el niño reciba la luz de espaldas. El niño se ha de poner en ella ya de un lado , ya de otro, pocas veces boca arriba y nunca boca abajo , con la ropa precisa para defenderle del frio, y puesta de manera que le quede libre la respiracion. Es un abuso el mecerlo para que duerma: si alguna vez se mece para acallarlo, sea sin violencia para no trastornar su digestion, aunque mejor es arrullarlo.

La luz fuerte y repentina hace llorar á los niños , puede debilitarles la vista , ó dexársela corta. Un gran ruido puede ponerles sordos: las demas impresiones fuertes en los sentidos les causan á veces convulsiones que solo cesan con la muerte.

No hay cosa peor que el dormir los niños con sus padres , porque muchos amanecen muertos.

Es muy conveniente llevarlos en brazos , ya sobre uno y ya sobre otro alternativamente. No se permita á qualquiera el besarlos , porque les pudiera contagiar.

Quando lloran vease si es con causa para evitarla: su llanto no es útil como algunos han creído.

La limpieza es lo mas esencial para su salud: quando se les mude el metedor , pañales ú otra ropa , lavensele las partes sucias con agua fria mas bien que caliente aunque sea en invierno. Tambien es útil al vestirlos darles friegas suaves en todo el cuerpo y cabeza.

Tercera época.

Si la que cria tiene leche abundante, no se dará de comer al niño hasta que le salgan los dientes: quanto mas mame un niño , mas robusto será, y así es bien no darle de comer hasta que pueda mascar bien.

No se les ha de quitar el pecho de un golpe, ni muy anticipadamente en verano , y mas si hay señales de mala dentición. Esta suele verificarse con lentitud desde los siete meses hasta los dos años: rara vez empieza á los cinco meses , y tarda en completarse hasta los tres ó quatro años.

Al paso que su boca se vaya poblando de dientes se le pueden ir dando alimentos mas y mas sólidos siendo sanos. Si antes les masca los mas sólidos una persona sana , les es útil ; pero de lo contrario les daña mucho esta práctica.

Si la dentición es laboriosa , pide el auxilio de un buen cirujano ; sino , bastará aplicar con frecuencia á las encias un poco de miel buena , ó algun mucilago , como el de raiz de malvavisco ú otro mezclado con azucar. Entonces se les ha de permitir que lleven á la boca qualquiera cosa no muy dura, que no les ofenda , y que la aprieten entre las encias , evitando los chupadores de cristal , marfil , &c.

Quando ya comen y no padecen indigestion no se les obligue á que coman de uno ú otro alimento , ni se les nieguen los que ellos apetezcan, sino son dañosos. Si reusan el alimento que les conviene, se pudieran dexar sin comer hasta que lo apeteciesen.

El pan es para ellos el alimento mas sano , y así se les dará con abundancia.

Los conatos que hacen para andar y la fuerza de sus piernas suelen indicar al año que se les debe dexar un vestido desahogado, como las túnicas que antes se han dicho, para que queden á su libertad, y aprendan á andar por sí solos, sin andadores, polleras, ni otras máquinas, sino gateando por el suelo; y no se han de tomar por la mano para que anden.

Los golpes que reciben quando comienzan á andar rara vez tienen malas consecuencias: se curan aplicandoles agua fria sola ó mezclada con vinagre, ó con un poco de almidon deshecho en agua.

Se han de acostumbrar á llevar las piernas desnudas y la cabeza, teniendo en esta solo el frontero para evitar el daño de los golpes.

Desde esta edad se pueden ir acostumbrando á los baños frios generales, empezando por simples lociones é inmersiones, y haciéndolos despues de mas duracion.

Quarta época.

Para destetar á un niño basta aplicar á los pezones de los pechos alguna cosa de mal gusto y que no les haga daño, como el azibar, que para esto es muy propio. Quando ya coma se cuidará de no darle de una vez mucha cantidad de algun alimento irritante ó de difícil digestion, y de no poner á su vista comidas que le puedan ser dañosas.

No se les obligue á comer á horas determinadas, sino quando tengan apetito y lo pidan, observando á qué alimentos se inclinan para darselos.

La mejor bebida es el agua natural; pero no les perjudica beber un poco de vino aguado si tienen inclinacion á ello. Los licores espirituosos casi á ninguno le convienen.

No se les pongan calzones hasta los quatro ó cinco años: usen siempre de vestidos anchos y holgados, sin cosa alguna que les ajuste ú oprima: y tengáseles muy aseados.

Déxeseles dormir quando quieran, y en qualquier lugar y postura que les venga el sueño: su cama no debe estar muy mullida, y es mejor que duerman solos que acompañados.

El continuo movimiento en que están los niños les es muy provechoso ; y al contrario les es muy perjudicial el obligarles á que estén mucho tiempo sentados y quietos. Conviene que anden y corran en el campo , en los jardines y parages alegres y amenos , y no se les han de permitir juegos que les inspiren horror y miedo.

Permítaseles ser preguntones y habladorcillos , para que se instruyan, y no se crien encogidos y pusilánimes; que esto perjudica mucho á su salud.

Nunca se les han de contar cuentos de brujas , duendes, ni asuntos disparatados , que hieren vivamente su imaginacion ; ni se les dé miedo con ninguna cosa.

No les conviene un trato duro que les intimide, ni la excesiva condescendencia que les adule. Déseles lo que pidan, si les conviene ; y sino , se les ha de negar constantemente, sin hacer caso jamás de sus lágrimas , quando se valen de ellas para satisfacer sus antojos.

Acostumbreseles á que hagan por sí mismos todo lo que puedan sin auxilio ageno. Siendo tiernos evitese lo que pueda causar una fuerte y repentina impresion en sus sentidos ; pero despues se han de ir acostumbrando á ellas , á fin de evitarles muchas desgracias : con este mismo objeto se procurará que presencien acciones que les hagan perder la cobardia, y estando sanos se les ha de hacer á que sufran el rigor de las estaciones.

Limpienseles los mocos que salen fuera de las narices , y no tanto los de dentro , que precaven los estímulos fuertes en el órgano del olfato. ¹

Hágaseles usar indistintamente de la mano derecha y de la izquierda.

A los envidiosos corrijaeseles esta pasion con buen modo , ó separense del objeto que se la excita ; como tambien del trato con personas de mala crianza.

Para castigarles no se les darán golpes ; basta privarles del juego , la comida &c. ; ni se les reprenderá con severidad quando en sus juegos reciban algun daño , para que despues no oculten los que reciban.

Quan-

¹ Quiteseles la cera de los oidos , si les pica.

Quando se les prémié hagaseles entender la razon de ello.

El instruirlos á los principios ha de ser por via de juguete ó pasatiempo: exîgir de ellos mucha instruccion es una temeridad que ha hecho enfermar á muchos.

En sus indisposiciones escusese el uso de medicamentos en lo posible: el ayre puro, el agua clara, y la dieta son los mejores.

Para preservarlos de las viruelas es bueno inocularlos¹; no es bien inocular el sarampion.

Contribuciones y socorros importantes.

En la Ciudad de Furth, cerca de Nuremberg, se han convenido todos los celibatos de ambos sexos en pagar cada semana un quarto; lo que no dexa de componer al cabo del año una suma de consideracion, cuyo producto sirve para formar dotes de 150 ó 200 florines con que se establecen los jóvenes. Es indecible la utilidad que se puede sacar de las mas cortas contribuciones generales, si se administran con economía y prudencia. Así es que en Francfort todo vecino que entra en la ciudad despues de anocheecer paga tres quartos exceptuando los trabajadores. Esta contribucion no incomoda sino á los que tienen haciendas, jardines ó casas de campo fuera de la ciudad, ó que quieren pasearse por la noche. El producto de esta tasa sirve para mantener las escuelas, socorrer á los pobres, y auxiliár á los necesitados en caso de incendio.

Una corta contribucion voluntaria de las criadas de un pueblo grande pudiera aplicarse para formar una escuela en que ellas aprendiesen á servir, y un asilo en que se recogiesen quando están desacomodadas, para evitar el riesgo harto frecuente de perderse.

¹ Mejor es vacunarlos.