



A. DEVITO TOMMASI

---

Su autorizzazione del Comitato  
regionale di Roma.

# L'INFERMIERA IN CUCINA

---

INSEGNAMENTI FAMIGLIARI

PER LA PREPARAZIONE DI CIBI E BEVANDE

DEI MALATI E CONVALESCENTI



ROMA, 1915

---

**Prezzo: L. 1.50**

*di cui un terzo a beneficio della Croce Rossa.*

Biblioteca comunale dell'Archiginnasio

B\*\*C\*\*A  
BOLOGNA

SIRANI  
A.00  
00894

688553

BIBLIOTECA COMUNALE DELL'ARCHIGINNASIO  
Bologna



688553

Biblioteca comunale dell'Archiginnasio

A. DEVITO TOMMASI



# L'INFERMIERA IN CUCINA

INSEGNAMENTI FAMILIARI  
PER LA PREPARAZIONE DI CIBI E BEVANDE  
DEI MALATI E CONVALESCENTI

... Torniamo con piano  
incedere verso la vita  
...  
Con più sereno disio  
con più lucidi spirti  
o reduci dalle Sirti  
al porto solatio.

De Rosis



ROMA

TIPOGRAFIA DEL SENATO

DI G. BARDI

1915

Biblioteca comunale dell'Archiginnasio



---

---

## INTRODUZIONE

---

Presento questo volumetto alle donne che sentono il diritto di assistere gli infermi, i malati, i convalescenti di loro famiglia, e di non permettere a gente mercenaria di preparare i cibi e le bevande per le varie diete: dal bicchier d'acqua alla prima minestrina, dalla tazza di latte, alla prima vivanda, dalla tazza di brodo al primo desinare.

Il libro non proviene da studi; ma da esperienza continuata, nutrita di cultura. « È generico » non è speciale. Se sarà bene accolto, sarà seguito da altri libri consimili sulle preparazioni per bambini, per tubercolosi, per malati di malattie del ricambio materiale, per convitti, per ospedalini economici, per ricoveri di vec-

chi; e via dicendo. Sempre però, in questi volumetti, si insegneranno le pratiche del lavoro di cucina e riposto, e si daranno norme di indole estetica ed educativa, senza spiegazioni scientifiche; in quanto qui, in questo come nei volumi che seguiranno, si insegna a fare ciò che già medici e fisiologi e igienisti hanno disposto, approvato, concesso. Il libro è d'indole esecutiva. Noi ignoriamo che il più delle volte il medico è rigoroso più di come non sarebbe perchè teme gli abusi di una concessione, perchè sa come nelle famiglie sia ancor quasi nuovo quel che si chiama uso di criteri discrezionali; perciò, oltre che rigorosi, i medici si mostrano assoluti e intransigenti; e il vitto d'infermeria domestica riesce così monotono, uniforme, quasi senza attrattive; mentre nessuno più del malato e del debole ha bisogno di trovare nel cibo una parte di quei legittimi godimenti che gli sono stati tolti dal riposo forzato e da cento e una inibizioni d'altra natura.

Ma se noi mostreremo al medico, sempre subordinata, la nostra perizia d'arte, la nostra igienica delicatezza, la nostra

squisita genialità nel variare i suoi temi fondamentali; senza spostarli nella chiave, nel ritmo, nel tempo della battuta, noi guadagneremo la sua fiducia e riscoteremo anche il suo plauso; ed egli vedrà in noi le sue alleate e le sue, sia pur molto umili, assistenti.

L'A.

---

---

## AVVERTENZE

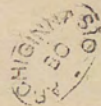
---

*Il libro non suggerisce il trattamento del malato, del convalescente, del debole; ma insegna a fare con semplicità ciò che è, più o meno, dal medico ordinato; permesso, o tollerato sotto certe condizioni; nonchè ciò che è costume di fare, in genere, per i malati; onde non si è seguito un ordine di gradazione di diete, e si è tenuto quest'ordine soltanto nei singoli titoli e senza distinzioni tassative.*

*L'ordine seguito riguarda la classificazione razionale di quei generi alimentari che noi trasformiamo in minestre, vivande, complementi, bevande, ecc. Vale a dire, farinacei e zucchero; generi animali, grassi animali e vegetali, erbaggi e frutta, condimenti, bevande.*

*Epperò fu fatta qualche trasposizione, voluta dal fatto che trattasi di malati; e si è data, ad es., la precedenza al latte, al brodo, alle uova; vale a dire ai tre elementi essenziali dei tre gradi della dieta di rigore. Indi, prima ancora di trattare i singoli farinacei, si è sviluppato il capitolo importante delle minestrine, minestre e minestre asciutte; sì come quelle che, componendosi di vari elementi ed essendo le più essenziali a sapersi fare, dovevano occupare il primo posto.*

*A maggior chiarimento e orientazione si è usato l'asterisco singolo \* per indicare che una determinata preparazione è già un passo verso la dieta ordinaria; l'asterisco*



doppio\*\* per indicare il grado ulteriore verso la guarigione ed emancipazione dal medico; i tre asterischi\*\*\* per avvertire che si tratta, o di concessioni, o di emancipazione assoluta, entro però certe regole.

In sostanza, si trovano in questo volume di cucina familiare speciale, eliminati i generi dannosi e le combinazioni gastronomiche complicate; i generi eccessivamente grossolani o inferiori, e le combinazioni di carattere popolare più disadatte. Si trovano raccolte invece tutte le cose più elementari e più semplici dei vari ordini di dieta: nonchè alcune altre cose, per sè stesse estranee, o quasi, anche ai gradi più avanzati di queste diete; ma modificate in base a una tecnica più razionale e rese più analoghe a quelle normalmente accettate.

Questa tecnica razionale, purchè capita nella sua essenza, può essere applicata ad altre preparazioni che qui furono in modo assoluto escluse, quando si presentino casi speciali di gusti, abitudini di paese, tradizioni.

Il gruppo qui posto a fine del capitolo "minestre" del capitolo "carni e preparazioni varie" è stato, sull'esperienza, pensato ed eseguito per individui del Mezzogiorno impazienti di tornare ai loro cibi; e la tecnica consiste essenzialmente nell'impedire la scomposizione del burro, nel non alterare il colore e gli eteri del sugo blando del pomodoro; nel dare a una carne ovina lattante le qualità del vitello, e via dicendo. Capita la essenza di tale tecnica, chi prepara per individui impazienti di altre regioni può modificare, senza punto snaturarle, anche una lombata di camoscio e un minestrone alla genovese. E ciò per intenderci.

---

---

## DEL SERVIRE CIBO E BEVANDA

---

### A MALATI CHE NON SI POSSONO MUOVERE

Si sogliono considerare tre categorie di malati:

A) Malati che non possono prendere il cibo da sè, per causa chirurgica, (prescindendo dagli operati speciali).

Sono malati da aiutare in tutto o in parte: operati o feriti, non sono che eccezionalmente a dieta liquida; non presentano però fenomeni speciali del respiro; o cardiaci, o di deglutizione difficile: anche una persona di casa buona e paziente può porgere loro cibi e bevande ed assisterli.

B) Malati di forme paralitiche, cronici, con lesioni mentali o altrimenti resi inabili a portare alla bocca cibo o bevanda da sè.

Sono malati permanenti: occorre la persona dedita al loro servizio fatta automatica dall'abitudine; può essere parente o mercenaria; può essere strettamente congiunta. Ella trova da sè le risorse per alleggerire il suo peso e tener soddisfatto l'ammalato;

C) Malati gravi: o cardiaci, o soggetti ad attacchi di epilessia.

Qui occorre la vera tecnica infermiera; il modo di servire il cibo e la bevanda rientra tutto nella assistenza professionale.

La persona di casa che voglia adempiere da sè deve avere imparato ad adempiere.

#### A MALATI CHE SI POSSONO MUOVERE

La pagina seguente che riguarda il modo di apprestare e porgere all'ammalato cibi e bevande è dedicata a tutte le donne che assistono in famiglia, con e senza l'infermiera, dei malati che si possono muovere; dei convalescenti, e anche degli incurabili a periodo lungo, non esulati verso sanatori e case di salute.

Anche gli ammalati che si possono muovere precipitano talvolta verso le crisi letali anzichè verso la vittoria della convalescenza.

Chi assiste e serve deve rendersi conto di sua abilità e di sue forze, e muovere alla ricerca di infermiere tecniche, non appena si accorga che la sua abnegazione non basta a impedire un soffocamento, uno spasmo, un pericolo immediato dovuto a incapacità nel servire.

#### LA MENSA IN CAMERA DELL'AMMALATO

Tutto ciò che deve permanere per dissetare, ristorare o altrimenti soccorrere l'ammalato, a sua richiesta, con qualche cosa che entri nella bocca, deve essere disposto sopra un tavolino a sè, ricoperto di tovaglietta candida; e nulla vi deve essere di superfluo e di troppo, anche se a noi pare utile e necessario. Ciò che può servire solo per evenienza,

o a ore stabilite, deve essere pronto, ma riposto in ambiente attiguo.

E soprattutto è indispensabile che nessun atomo di zucchero, nessun cerchio di latte da bottiglia o bicchiere attiri anche una sola mosca. Non mai con tarlantine e veli (che voltati e rivoltati producono l'effetto contrario a quello desiderato) si allontanano le mosche; bensì col risoluto proposito di non dar loro quartiere.

Tutto ciò che serve ai pasti (sia pure un'acqua speciale, un brodo o un bicchiere di latte) da somministrare in determinate ore al malato, deve entrare in camera al momento del pasto, disposto su di un piccolo vassoio munito della sua picciola candida tovaglia. E tutto deve essere, non solo pulito e compito, ma bello: porcellana candida, cristallo, *crisophle* ad argentatura purissima, tovagliolini ben stirati; nulla di ornamentale, ma tutto suggestivamente elegante.

Se l'ammalato è convalescente a pasto completo, sarà bene possedere un tavolino da letto, che non è una spesa micidiale per il bilancio, ma non deve poi diventare vizio di pigrizia in famiglia, come se ne vedono, pur troppo, tanti.

Se l'ammalato, sempre restando in camera, prende i pasti alzato, bisognerà ridurre un vano di finestra a salotto da pranzo, in proporzioni minuscole; prendendo ad esempio il vagone ristorante dove quattro persone divorano la colazione intorno a uno spazio che, naturalmente, non basterebbe per una.

E anche questo tavolino sarà guarnito del puro necessario con una eleganza severa e squisita; e se il convalescente non è un ringhioso, sia sulla mensa



piccioletta il calice piccioletto coi fiori e le foglie, inodori, s'intende, ma rinnovati e freschi.

E sia rapido il servizio di allontanamento del vasselame, sempre per quelle mosche...

Se l'ammalato ha appetito e le razioni sono minuscole per rigore di dieta, si ricorra a tutte le risorse delle illusioni che non custodiscono un inganno. Si porti la minestra in una piccola zuppiera col mestolo, si da poter rifornire due volte la scodella. Si porti la guarnizione separata dalla pietanza, si da avere due portate distinte. Si trasformi il panino in una piramide di leggiadre falde di pane. L'animo gentile di ognuna suggerirà altre risorse.

Così si fa col bimbo febbricitante assetato; gli si dà sempre il bicchiere pieno perchè il bicchiere è piccino.

Se l'ammalato non ha appetito e non è un bambino: o deve persuadersi da sè che deve nutrirsi, se deve nutrirsi; o bisogna ricorrere agli espedienti dell'alto valore alimentare in piccoli volumi di cibo; e son cose a cui si provvede, caso per caso, come per i medicinali.

Inutili le preghiere e i piagnistei.

Abbiamo, infine, l'ammalato convalescente che prende il pasto in salotto da pranzo e ha fame...

La famiglia, in questi casi, è sottoposta a tutto un galateo di speciosa e finissima delicatezza, da affetto.

Ci pensi ognuno.

Io cito appena questo episodio.

Recatami a visitare, in Piemonte, in un grazioso castello, una pensione di suore infermiere francesi, sentii da tutte le bocche l'elogio di una mia amica, dottore in lettere, che vi era stata con sua madre.

Era l'elogio della squisita delicatezza di lei celante una catena ininterrotta di piccoli sacrifici.

E rammentai che un giorno, a colazione da me, la giovane donna aveva gustato avidamente dei ravanelli rossi con tutto il ciuffo verde. E io celiando:

— Ma a questi, voi, insegnanti medi, brontoloni e comizianti, ci potete arrivare come ci arrivo io. Se ne hanno tanti con un soldo!

— Ma io non li compero mai, perchè piacciono tanto alla mamma, e le fanno male; le risparmio la pena di vederli mangiare...

\* \* \*

Così, dopo tutto, una fine di convalescenza non è un secolo.

Se l'ammalato è in male trasmissibile o altrimenti contagioso, bisognerebbe riuscire a non far misteri senza, ad un tempo, deprimergli lo spirito.

Egli non deve ignorare che si praticano le disinfezioni dei suoi piatti, bicchieri, utensili, e delle sue biancherie.

Anche qui la delicatezza è maestra, la sincerità è abito di vita. Ci deve aiutare il medico, s'intende. Egli spiegherà che le misure profilattiche non servono soltanto a preservare i sani, ma a garantire i malati da complicazioni, recidive, peggioramenti o ritardate guarigioni.

#### DEI MEDICINALI PRESI COL PASTO

Bisogna rispettare i sistemi imposti dai medici, che ci avranno le loro ragioni; ma sarà un gran bel giorno quello in cui non vedremo più pillole

e polveri da mettere sul primo cucchiaino di minestra; fiale e contagocce accanto ai bicchieri, ostie, *cachets* e altre malinconie, e *flaconi* da farmacia fra una saliera e una bottiglia.

Epperò si adotti, in camera come nel salotto da pranzo, l'invidiabile sistema di riporre il picciolo arsenale dopo essersene serviti.

Anche i medicinali di uso interno non debbono stare in mezzo alle vivande.

Se ne ha già di troppo colle acque minerali, naturali o sintetiche colle loro etichette *motu proprio* e il verdastro grossolano di loro bottiglie.

\* \* \*

Per il caso dell'olio di fegato di merluzzo o generi affini:

È una delle croci famigliari.

Ma c'è modo e modo.

È tal quale come il non volere le mosche.

Basta *non volere* trovar olio di fegato dappertutto; ed è per questo che, anche se è la domestica in cura di questo sovrano *alimento*, è sempre la signora che glielo deve somministrare.

Sia preferito, per recipiente, il fiaschetto toscano a becco alto, e per turacciolo, l'ovatta rinnovata volta per volta. Poggi il fiaschetto su di un piatto coperto con un disco di carta grossa, da rinnovarsi non appena si scorge una gora. Sia il cucchiaino di porcellana, e rimanga conficcato in un barattolo sempre rifornito di crusca.

Questo cucchiaino va terso con l'ovatta pulita o con un pezzetto di garza pulita tutte le volte che si somministra l'olio.

Garza e ovatta vanno, volta per volta, sepolte nel secchio delle spazzature. Questo lusso non è punto costoso. Con pezzi di garza vanno anche pulite le labbra di quegli smorfiosi che soffrono di espansionismo dell'olio di fegato.

Non si avranno odori perfidi nel bucato.

Non si avranno angustie nelle rigovernature e dopo.

Provare per credere.

#### ABLUZIONE DELLE MANI PULIZIA DELLA BOCCA

È più facile sottoporre l'ammalato ai lavaggi della bocca che all'abluzione delle mani, specie quando è fuori di letto. Guai se l'abitudine non fu contratta prima, anzi, dalla prima età. Neppure la paura del coléra è riuscita a rendere universale questa pratica, che è negli statuti degli ospedali « Fate-bene-Fratelli » da oltre un secolo, e dove, quando è adempiuta, è adempiuta sotto forma di cerimonia dell'*Angelus*, nel modo più perfetto, intento a evitare, anche con cento malati, ogni trasmissione di anche puro contatto a mezzo dell'acqua e dell'asciugatoio.

Il metodo più spiccio è quello del sapone da chirurgo con cui si disinfettano le mani senza aver bisogno, nè di acqua, nè di asciugamani. È il metodo degli automobilisti e in genere dei viaggiatori e degli operai evoluti.

Basta anche un cencio di garza umida di saponata.

Quando il paziente si presta e sente questo bisogno, allora bisogna servirlo con la catinella, lo zampillo d'acqua calda e ogni accessorio.

Per la pulizia della bocca prima del pasto, in via ordinaria s'intende, bastano anche due dita di acqua aromatizzata in un bicchiere. Se invece si sta per porgere, per es., del latte a un aggravato, occorre praticare la disinfezione della bocca colla garza in batuffoli e con ogni diligenza.

Per la pulizia della bocca dopo il pasto, bastino gli sciaqui semplici; non si torturi l'infermo che si è lasciato nutrire.

Se invece si ha un convalescente fuori letto, gli si appresti la coppa di cristallo sul piattino delle frutta, come si pratica dai civili, alla mensa comune per l'abluzione delle dita.

## IL LATTE

### CRITERI IGIENICI ESSENZIALI

Per la poca probità dei produttori, venditori e distributori del latte e per la scarsa coltura igienica e per la negligenza dei consumatori, la Sanità fu costretta ad adottare una misura che lede alquanto la nostra libertà; quella cioè di obbligare i fornitori a sottoporre il latte al trattamento di una cottura razionale, prima di metterlo in circolazione.

Di modo che, quegli igienisti istessi i quali hanno dimostrato le eccellenti qualità del latte crudo puro e genuino, più digeribile, più gradevole, più etereo del latte cotto, che è dalla cottura snaturato, sono costretti a lasciare questo loro giudizio nel campo della teoria. Essi medesimi però, sapendo quanto sia difficile ottenere da una pronta e onesta di-

stribuzione e da una diligenza igienica accuratissima dei consumatori, che sia da questi ingerita una quantità *minima* di microbi, siano pur banali o non infettivi, hanno dovuto affermare la loro preferenza per il latte snaturato dalla cottura; epperò, dal punto di vista microbico e tossico, meno prossimo al coagulamento e meno pericoloso dal punto di vista delle malattie trasmissibili che possono essere propagate dal latte. Sebbene qui non si intenda di entrare nel vasto argomento dell'igiene si ritiene però opportuno di richiamare le seguenti elementarissime nozioni.

Il latte anche più perfetto dal punto di vista della salute dell'animale, della purezza del pascolo e del foraggio, dei perfezionamenti dell'industria, non può rimanere neppure un'ora dopo la mungitura, senza che anche i pochi microbi inevitabilmente intervenuti per la discontinuità di ambiente fra le mammelle della bestia e la bocca del consumatore si siano straordinariamente moltiplicati.

La maggior parte dei microbi che si sviluppano nel latte dopo la mungitura, sono quelli che danno luogo al coagulamento per acidità; sì che una pronta cottura seguita da pronto refrigeramento distrugge, con altri microbi, anche questi, e ritarda l'acidificazione spontanea del latte istesso.

Nessuna anche prolungata cottura può tuttavia eliminare dal latte i veleni secreti dalla vitalità di troppi microbi e dal sudiciume di cui questo latte può essere contaminato.

Il fidarsi dunque della cottura del latte avvenuta prima che esso entri in casa nostra, trascurando ogni altra precauzione è pericoloso; perchè

in quel latte, già quasi bollito, dove la trasformazione acida è ritardata, è assai più facile che si moltiplichino altri germi, forse anche insidiosi, caduti nel latte colla polvere, coi contatti, o da arnesi malpropri.

Tengasi infine presente che i malati, i deboli, i convalescenti e i bambini sono i più disposti a risentire di un latte alterato, comunque sia.

Si parla di tante frodi e adulterazioni; ma le più comuni sono la sottrazione di crema e l'aggiunta di acqua.

Bisogna che ognuno si regoli, in proposito, colla sua esperienza.

Ogni decilitro di latte puro e integro pesa circa 103 grammi, costa quattro centesimi (meno per qualche mercato eccezionale), e contiene da dieci a dodici grammi di sostanze nutritive i cui nomi si possono ridurre a quattro: albuminoidi con prevalenza di caseina; grassi con prevalenza di vero burro, sostanze zuccherine con prevalenza di zucchero di latte, e sostanze solubili da sali e fosfati.

#### PREPARAZIONE DEL LATTE

AVVERTENZE. Esistono strumenti speciali per la cottura al bagno maria, e ogni giorno l'industria presenta al pubblico un apparecchio nuovo.

Noi qui facciamo conto che nessuno di questi apparecchi esista, e che, per ragione di economia, si voglia anche cuocere direttamente il latte, senza bagno maria. Si noti però che il bagno maria è una produzione secondaria di acqua calda e che l'acqua calda in cucina serve ogni momento. Si noti ancora che, col bagno maria, si evita il primo

travasamento e che i travasamenti richiedono precauzioni igieniche meticolose.

#### COTTURA SEMPLICE:

A) togliere il diaframma che ripara l'imboccatura della bottiglia e versare il latte in un recipiente di porcellana bianca che non sarà stato lavato, nè asciugato dalla persona di servizio col resto del vasellame<sup>(1)</sup>;

B) porre il recipiente sul fuoco o sulla fiamma azzurra, a corona, bassa del gas; lasciarlo scoperto

(1) Le persone di servizio, anche pulitissime, non intendono e non possono intendere che un interno di recipiente ove sia stata acqua per il tè, acqua per il caffè (o caffè o tè) o latte, non deve aver contatto coi canovacci di cucina, siano pur freschi di bucato; e che tali recipienti vogliono essere messi a sgocciolare capovolti come i bicchieri a cui la grande acqua, dopo lavati, porta via le lagrime aderenti rigenerandoli a limpidezza perfetta.

Il recipiente in cui fu cotto il latte va *prontamente* lavato con semplice acqua calda, rigovernato energicamente sotto alla cannella dell'acqua fresca, asciugato esternamente, capovolto, indi riportato nelle nostre credenze.

Volendo tergerne l'interno al momento di mettere altro latte, sia nostra cura di adoperare un piccolo tovagliolo pulito che non abbia altri uffici.

Se detto recipiente è una bottiglia, si pratica la pulizia nel modo istesso, con acqua calda, subito che detta bottiglia fu tolta dal bagno e vuotata. Se la bottiglia ha custodito il latte per un tempo alquanto lungo e si sono formate delle aderenze sulle pareti e sul fondo, bisogna mettervi della sabbia e agitare, indi procedere come sopra. Gli spazzolini appositi non possono garantire una rigenerazione perfetta in case famigliari che non sono adiacenze del brefotrofo. In casa tutto è margine, anche il tempo, anche l'importanza di ognuna cosa; in casa occorre perfezionare la semplicità senza complicarla.

e non permettere che in quel momento si scopi o si spolveri;

C) rimestare ogni tanto col cucchiaino di porcellana o di cristallo e togliere il recipiente dal fuoco non appena accenna a levare il bollore;

D) Servir subito il latte o conservarlo tutto o in parte. Nell' un modo come nell' altro occorrerebbe evitare ogni travasamento inutile.

Per togliere la bottiglia dal bagno maria senza farla intaccare o infrangere bisogna attendere che il bagno sia alquanto raffreddato.

Se il latte fu cotto al fuoco diretto bisogna versarlo in altro recipiente.

Nell' un caso e nell' altro si coprirà.

Il miglior modo di otturare una bottiglia di latte è quello di usare, sempre nuovo, un tappone di ovatta sterilizzata, bagnandola alquanto in modo molto pulito.

I coperchi mobili sono chiusure imperfette.

Sarà sempre meglio di zuccherare il latte a punto, occorrendo ciò quasi sempre, prima di farlo cuocere, usando zucchero a cristalli.

Volendo conservare il latte per una giornata bisogna farlo raffreddare rapidamente perchè le mezze temperature favoriscono lo sviluppo dei microbi.

NB. *Se non si è sicuri dello spaccio bisogna travasare il latte venuto dal di fuori, in modo da poter verificare se lascia fondo di feccia.*

#### LATTE INDUSTRIALIZZATO O TRATTATO.

Intorno alle sole forme fondamentali abbiamo: il latte condensato, le polveri di latte, il latte gassato, il latte kefirizzato, il latte sterilizzato.

Senza entrare nel merito intrinseco e igienico di questi preparati si rimanda tutto alle prescrizioni mediche e alle istruzioni speciali.

#### VARIE SPECIE DI LATTE.

Qui non si accenna che a latte di mucca del commercio sorvegliato dalla Sanità, dalla origine sua alla sua distribuzione.

Il latte di capra, il latte di asina sono considerati qui in quelle indicazioni speciali che sono di competenza esclusivamente medica.

#### DIETA LATTEA

Meno casi eccezionali, l' esclusiva dieta latte, con o senza aggiunte di zucchero, dura per periodi assai limitati di tempo ed è di prescrizione rigorosamente medica. Considerata qui dal punto di vista del *farla sopportare*, si descrivono alcuni modi di esibizione del latte, salvo al medico di approvarli:

##### I. - LATTE PER BEVANDA.

Preparato come a pag. 21 (preparazione del latte) senza zucchero; va allungato con circa 30 a 50 per cento di acqua, altrimenti aumenta la sete; e va somministrato coll' uso di una trasparente bottiglia di cristallo e di un bicchiere a cilindro o a cono, senza stelo di calice.

##### II. - LATTE PER PASTO DELLA MATTINA.

a) Preparato come sopra e allungato con pochissimo, ma ottimo caffè fatto al filtro, e zucchero.

- b) Idem con tè ad infuso invece di caffè.
- c) Idem con caffè d'orzo maltato.
- d) Idem con caffè misto e zucchero previamente caramellato.

e) Idem con miele purissimo o con *zucchero di rose*.<sup>(1)</sup>

Vedi *caffè e tè*, pag. 90 e seg.; vedi *miele*, pagina 84; vedi *sucedanei*, pag. 90.

### III. LATTE PER I PASTI INTERMEDÎ.<sup>(2)</sup>

Avere latte crudo e fresco genuino, puro, intero e somministrarlo al naturale con orciolo apparentemente rusticano e una ciotola da pastori. (Oppure cotto, secondo le ordinazioni).

### IV. LATTE PER IL PASTO DEL POMERIGGIO.

Col tè.

D'inverno con gocce di cognac.

### V. LATTE PER LA SERA.

Bisogna averlo fatto bollire completamente con zucchero e una lieve scorza di limone fresco. Servirlo freddo in scodella, col cucchiaino; come una minestra.

VI. Latte cagliato in casa con presame sincero: (se il medico lo permette). E una leggera giuncata.

### VII. Latte kefirizzato.

Non è pratica casalinga.

(1) Lo zucchero rosato, è un prodotto orientale finissimo che si produce in Italia, a Genova, ed è molto adottato dai clinici della regione, non che entrato nella tradizione famigliare.

(2) Colla varietà delle forme e la suggestione dei vari recipienti si può correggere la monotonia della dieta.

## IL LATTE NELLA DIETA LIQUIDA MISTA

La quantità prescritta di latte, diminuisce in ragione delle quantità prescritte, caso per caso, di brodi e di torli d'uovo.

Vedi *brodi*, pag. 28, 31 e seg.

Vedi *uova*, pag. 35 e seg.

Indichiamo le più comuni e più semplici combinazioni col latte.

### I.

#### LATTE E BRODO DI POLLO.

Non c'è da far altro che digrassare razionalmente il brodo di pollo e amalgamarlo col latte razionalmente cotto, in modo da formare un *loke* gradevole.

Molti malati preferiscono il brodo separato dal latte e non c'è niente di male a contentarli.

### II.

#### LATTE, BRODO DI POLLO, TORLO D'UOVO.

Un torlo d'uovo sfioccato fino a divenir spuma densa, e due dosi: una di brodo l'altra di latte bastano per due e anche tre somministrazioni.

### III.

#### LATTE E TORLO D'UOVO.

a) senza zucchero:

Come sopra, meno il brodo; e all'aggiunta o non di un sorso di cognac o altro tonico.

b) con lo zucchero:

Pare facile, ma non tutti sanno frullare un torlo d'uovo a perfezione; senza adoperare troppo zucchero e senza rendere disgustoso l'aspetto della tazza.

Si raccomanda di servirsi del cucchiaino e non di frullini e macchinette che fanno disperdere una parte del prodotto. E una crema cruda. Si aromatizza con una sottile buccia di limone fresco o di arancia verde, oppure con una foglia di cetronella.

Se si introducono stille di cognac o gocce di caffè, si fa a meno degli aromi.

Vedi il capitolo *Uova* a pag. 35 e seg.

#### IL LATTE NELLA DIETA SEMISOLIDA E SOLIDA

In questo capitolo entrerebbero tutte le minestre di amidacei cotti nel latte; le creme leggere al latte o al vino (così detti zabaioni) i passati leggeri di patate o di erbaggi speciali, ecc.

Tutto ciò trovasi indicato sotto i titoli: *Minestrine, minestre, zuppe* ecc., *patate, erbaggi*.

Un'avvertenza è qui della massima importanza. I generi amidacei non possono essere digeriti e assorbiti che a condizione di cuocere molto.

Il latte, che protrae la cottura oltre il bollore perde invece ogni migliore qualità.

Bisogna fare in modo che, durante la cottura delle minestre, evaporino bene l'acqua e non si riduca il volume del latte.

Occorre dimezzare il latte con acqua, avendo messo al fuoco, nè più nè meno che quella determinata e calcolata quantità di latte che fu prescritta.

## FRA IL LATTE E IL BRODO

### IL CRITERIO ECONOMICO

Questo libro non è certo destinato all'altissimo censo; onde non è inopportuno far osservare alle famiglie che, anche sacrificando al malato, per obbligo e per affetto, un bilancio finanziario eccezionale, occorre tener presente come sia necessario di servirsi bene della moneta.

Non di rado avviene che una famiglia si trovi a corto di mezzi quando il malato è uscito di pericolo, per aver sprecato le munizioni quando non erano necessarie, quando l'infermo non chiedeva nulla e respingeva tutto.

Or non è guari, e da clinici di notoria autorità scientifica e pratica, è stato detto in un congresso, che è spesso dannoso e intempestivo il forzare il febbricitante a nutrirsi quando il nutrimento gli ripugna.

Appongo questa nota al capitolo brodo perchè è il vero punto scabroso della economia domestica infermiera; essendo facilissimo riscontrare forti, inutili e spesso dannosi dispendi in carne di bue nei momenti in cui il brodo deve essere blando; e difficoltà a provvedere quando occorre il brodo eccitante e ristoratore.

\* \* \*

E ancora un monito.

I bisogni futuri della malattia sono i meno previsti e sono invece i bisogni a curva indeterminata.

nata e indefinita. Non è a maravigliare che anche dov'è dignità e previdenza venga in qualche momento a mancare quel superfluo che per un ammalato è un necessario.

Non è dunque dedizione di dignità l'accettare un soccorso delicatamente offerto, se questo soccorso può accrescere il malinconico benessere di una creatura cara malsicura di sè stessa; come sarebbe ed è parassitismo disonesto il profittare della beneficenza spontanea quando si può provvedere da sè.

## IL BRODO

Una tazza di brodo può essere già una buona tazza di brodo provenendo da 50 grammi di carne muscolare di bue al netto.

Si può aumentare la carne, anche a gr. 500, sempre per una tazza di brodo, che sarà ancora brodo e non essenza.

È però possibile, facile, facilissimo di non trovare la coincidenza relativa fra la qualità della tazza di brodo e la quantità della carne (sempre identica nel genere) impiegata.

Dipende molto dalla nostra abilità la buona riuscita del brodo. Questa riuscita si basa su regole fondamentali che casi e condizioni peculiari possono variare.

Le regole fondamentali sono, normalmente e per il così detto brodo di famiglia, le seguenti: (sempre si intende, nel caso di malattie, debolezze, convalescenze, ecc., perchè in questi casi bisogna escludere l'uso di certi tagli del macello e rinunciare a non pochi elementi saporiferi sussidiari).

1° Lavare accuratamente, lasciandolo intero, un pezzo di carne muscolare magra, da bue grasso e di prima qualità; posandolo sul fondo di una pentola fonda e stretta di porcellana bianca. Non occorre tagliar via il tegumento grasso che gli è aderente.

2° Riempire la pentola con acqua fredda; aggiungere poco sale, scegliendo quella pentola che, favorendo la combinazione di un litro e mezzo di acqua per gr. 500 di carne, risulterà piena.

3° Mettere detta pentola a esile fiammella di gas, o su brace coperta, o accanto agli anelli di un fornello di cucina economica e NON AFFRETTARE il bollire.

4° Mantenere il bollire appena appena sensibile, sì che la pentola non scemi di contenuto: e raccogliere, eliminandole, le spume che si sono formate.

5° Cogliere il punto in cui il brodo appare giallo-ambra e la punta del coltello confitta nel pezzo di carne esce fuori senza tirarselo dietro.

6° Levar via la carne e far passare il brodo bollentissimo in una marmitta sulla cui imboccatura sia stato steso e teso un pezzo di grossa tela pulita intrisa d'acqua diaccia.

Questo è il brodo per i varî gradi di minestra indicati da pag. 40 a pag. 42.

Se il brodo vuol essere meno forte, basta allungarlo. Se è richiesto, invece, in ragione più alta di sostanza estrattiva, si raddoppia la quantità della carne, mantenendo costante quella dell'acqua; ma non si procede alla riduzione di bollire colle norme del così detto CONSOMMÉ, che è un'altra cosa.



Il brodo vuol essere limpido, giallo, fragrante.

Gli ingredienti saporiferi che sono indicati per il brodo del convalescente in cui si sia risvegliato un appetito normale sono la rapa sbucciata, la carota sbucciata e, per chi ricerca certe parvenze, il pomodoro picciolletto, sano, acuminato, intero, che cederà al brodo una leggera sfumatura di colore e sapore.

Gli ingredienti che possono entrare nel brodo a più pronunciata convalescenza sono il gambo di sedano e il ciuffo di prezzemolo in un coi precedenti.

Gli ingredienti qui esclusi perchè controindicati o semplicemente volgari sono: la cipolla, il porro, i dadini artificiali aromatici, le spezie e anche il basilico il cui posto legittimo è altrove.

Il grasso resta solidificato sulla tela - tutto - anche quello che è interposto nelle fibre.

Anche a voler utilizzare la poca albumina che ha trascinato seco con tante impurità non ci si riesce perchè si nasconde nelle particelle sospese e noi queste le eliminiamo per avere limpido il brodo.

Un pezzo di carne intatto si utilizza, anche cedendolo ad altri bisognosi, assai meglio di un mucchio di cenciolini.

E bensì vero che mettendo a contatto dell'acqua la maggior superficie di carne si arricchisce il brodo; ma lo si arricchisce anche molto di particelle sospese disdicevoli alla vista e che poi restano sulla tela. La regola serve a coloro che debbono suddividere enormi pezzi; non a chi ha bisogno al massimo di un pezzo di gr. 500.

Inoltre è da osservare che i pezzettini sono spesso più indocili alla cottura perchè la cottura interna perfetta è più favorita dal vapore che dall'acqua e occorre la condizione del pezzo che calza nel recipiente e non vi si agiti.

#### BRODI DA PREPARAZIONI INDUSTRIALI.

Gli estratti sono considerati come semplici eccitanti non sempre indicati nei casi di persone anche convalescenti.

Tutti gli altri composti, che sono infiniti, vanno proscritti. Se furono prescritti regolarsi dalle istruzioni.

#### BRODI SPECIALI

##### BRODO DI CARNI BIANCHE.

Non essendo possibile in nessun modo di avere da carni bianche (pollo, vitello lattante, ecc.) un brodo limpido e giallo così da riuscire confortevole alla vista del malato, perchè queste carni appannano e lasciano lattiginoso il brodo; così è inutile ricorrere a capi e blocchi interi: inutile scansare gli effetti del piccolo taglio e dei minuzzoli. Basta lavar bene i pezzi, molto bene, e procedere come per il brodo di bue e sgrassare nel modo istesso. Una o due foglie di lattuga o di indivia addicono a questa specie di brodo, di indicazione tutta speciale.

Questi brodi riescono oltre che leggeri, alquanto sostanziosi e meno eccitanti. A volerli rendere limpidi come l'acqua, mediante filtri speciali, se ne perderebbe ogni utilità.

#### BRODI CONCENTRATI.

Non sarebbe ormai più da ripetersi che ogni essenza o estratto da carne magra è eccitante, è condimento, è aroma, è godimento, ma non è vera sostanza nutritiva; è invece sostanza di alto valore indiretto; e ben lo sanno i medici che prescrivono gli alti brodi ai deboli; lo sanno i cuochi tecnici che mettono questi brodi in tutte le salse per elevarne il gusto; e lo sanno gli egoisti che distillano per sé un bicchiere di brodo da dieci etto grammi di carne.

Bisogna saper fare un brodo concentrato.

Ecco la regola:

Far tutto tale e quale come a pag. 29 aumentando la carne o le carni, diminuendo l'acqua, salando assai meno e null'altro aggiungendo.

Si disgrassa col medesimo sistema indicato a pag. 29<sup>6</sup>.

Se nelle carni entrarono ali di pollo e delicate cartilagini di vitello lattante, il brodo freddo cadrà in gelatina, senza perdere di trasparenza e colore: ma sia ciò CASUALE.

Chi, per avere egual brodo a minor prezzo, sostituisce alla mole della carne il tagliuzzamento di minore quantità andrebbe incontro ai tre inconvenienti accennati: produrrebbe, anche in minor quantità, un lessò che nessuno vorrebbe utilizzare, otterrebbe un brodo sovraccarico di particelle sospese intorbidanti. Passato tale brodo al filtro per accontentar l'occhio del paziente; gli darebbe la differenza fra una lira di spesa e mezza lira di materia perduta.

#### SUCCO DI CARNE.

Se la famiglia è numerosa, non conviene di far cuocere al bagno maria la carne ridotta in minuzoli. Conviene invece mettere a lentissimo fuoco un buon pezzo di carne di primo taglio, adagiandolo sul fondo di una marmitta, SENZA METTERE ACQUA.

In meno di un'ora si raccoglie un'abbondante mestola di succo di eccellente sapore, e la carne può servire da ROASTBEEF SECONDARIO sulla mensa comune (o da lessò di primo ordine).

#### GELATINA.

La gelatina delicata, per malati, non deve provenire: nè da testine, nè da zampini, nè da ginocchietti.

Non deve subire trattamenti di raffineria.

Non deve venire colorata.

Non deve essere modellata.

La vera gelatina delicata, per malati, è una provocata accidentalità di un ottimo brodo concentrato, in cui saranno entrati in prevalenza il pollo, le estremità ripulite del pollo, le spuntature del vitellino lattante; il bue magro; e non mai: nervo, cartilagine, tendine e grossolani ingredienti estranei.

#### BRODO CONSUMATO.

È irrazionale, ma costuma: riesce torbido e cinereo e va dato solo a chi vi è abituato.

È il più facile a farsi.

La pentola è caricata di carni a pezzi, con acqua: bolle al galoppo con accelerata riduzione. Bene e spesso sta bene chi utilizza i pezzi stracotti che si sono rimbevuti del succo stesso che hanno prodotto.

#### BRODO PER FEBBRICITANTI.

Brodo semplice come a pag. 28 durante la cui cottura siano stati immerse nelle pentola delle rape tagliate a falde.

#### IL RISTORO.

Brodo limpido concentrato come a pag. 31 e seg. versato a stille caldissime sul torlo dell' uovo frullato.

#### BRODI E GELATINE ARTIFICIALI.

Attendere alle prescrizioni del medico.  
Acquistare in farmacie di primo ordine.  
Attenersi alle istruzioni annesse.

#### UNA DEDUZIONE.

« Non voglio il brodo, o almeno datemelo di cicoria » diceva una malata di paese al medico condotto.

E il medico rivolto alla famiglia :

« Ma sì ! lavatela bene prima, e datele brodo di cicoria ! »

## LE UOVA

Vedi dieta liquida mista pag. 25.

Vedi dieta semisolida pag. 26.

Vedi minestre e passati a pag. 46 e pag. 54.

L' uovo è la munizione su cui conta il medico per la nutrizione dei suoi ammalati e convalescenti, oltre il latte e prima delle carni.

L' uovo deve essere fresco.

Dall' uovo va eliminato, nella maggior parte dei casi, l' albume <sup>(1)</sup>.

L' uovo crudo è digerito meglio dell' uovo cotto, e l' uovo poco cotto, più dell' uovo quasi indurito.

Ecco le preparazioni non comprese nelle pagine su indicate e dalle quali sono escluse le preparazioni ulteriori pag. 104 in cui l' uovo è accessorio e non sostanza principale.

#### IL TORLO D' UOVO PURO E SEMPLICE.

Si abbia l' arte di togliere l' albume senza intaccare il torlo e si porga il torlo nel suo guscio.

Se l' ammalato lo vuole in pillola, sul cucchiaino, lo dirà, o ce lo farà capire.

(1) In un uovo intero sono circa 25 gr. di sostanze utili i cui indici sono gli albuminoidi, il grasso, sali e fosfati. Un uovo sarebbe equivalente, per numero di calorie a circa 300 gr. di latte, ma non c' è equivalenza di elementi perchè nell' uovo manca o quasi lo zucchero. Onde una dieta esclusiva di uova è impossibile.

Molte infermiere estere danno l' uovo intero ai malati anche gravi. I nostri medici e le nostre tradizioni consigliano di eliminare l' albume.

## IL RISTORO

Vedi pag. 33.

Molti infermi si disgustano al sapore di uovo crudo. Versando il brodo bollente a gocce si modera quel sapore, senza togliere all' uovo la qualità di crudo.

### L' UOVO DETTO « LATTE DI GALLINA »

Si diguazza e si frulla il torlo d' uovo con lo zucchero (aromatizzare o tonificare come a pag. 26), indi si versa sulla fiocca, a filo, dell' acqua bollente, o del tè allungato, o del decotto d' orzo.

### IL « LATTE DI GALLINA » A FREDDO

Come sopra.

Acqua diaccia invece che bollente, o caffè freddo allungato.

Molti e troppi danno troppe uova all' infermo e molti infermi se le lasciano dare. Queste vittime di zelo malinteso possono invidiare il ricoverato nell' ospedale che riceve appena il numero di torli d' uovo necessario al suo stato.

Non di rado occorre di vedere un morente di polmonite stordito dal cognac e rimpinzato di uova passivamente ingerite che, sviluppando gas all' infinito in un corpo che quasi più volontariamente non agisce, affrettano forse la fine.

Questa smania accompagna molto anche non pochi salutisti, così detti deboli, che inghiottono le ova a decine e ne consigliano la cura agli altri.

## L' UOVO AL GUSCIO

Deve essere, non solo fresco, ma esternamente candido e immacolato.

Si adagia nell' acqua bollente.

Si toglie subito il recipiente dal fuoco.

Si pesca dopo un minuto, si asciuga, si serve con la diligenza di quella moda perpetua che è tutta nella educazione fine.

### L' ILLUSIONE DELL' OMELETTE

Si frullano insieme due torli d' uovo e una cucchiata di brodo concentrato.

Si cuoce per poco al bagnomaria.

Prende la consistenza di una giuncata.

Per l' uovo al brodo, vedi pag. 36.

Per l' uovo nella zuppa, vedi pag. 42.

### \* L' UOVO VELATO

Si fa bollire quanto basta per poter staccare il guscio.

Si adagia lievemente sopra una crosta di pane abbrustolita e imburata.

Oppure si mette una cucchiata di acqua, di brodo, di latte in un tegamino di porcellana. (Casi in cui non è permesso neppure il burro). Vi si rompe su l' uovo e si fa leggermente rapprendere.

*NB.* Spesso il burro è conteso; o perchè si teme si faccia friggere, o per ragione di digeribilità.

Spesso è rigorosamente dosato per non sproporzionare fra di loro, oltre il necessario gli elementi della razione.

### L'UOVO AL BURRO

Fuso il burro nel tegamino, vi si rompe su l'uovo, ma invece di mettere al fuoco, si lascia fuori del fuoco e si fa cuocere sotto un testo caldo.

Così l'uovo non aderisce al fondo.

### \*\* L'OMELETTE DELICATA

Si battono le uova a fiocca. Si aggiunge poco sale e una cucchiata di buon brodo.

Si mette al fuoco una tersa padella con burro sincero.

Si versa la fiocca, non appena il burro è dorato e si lascia irrigidire a falda il sottostrato.

Si inclina la padella che lascerà scorrere altra fiocca sul fondo. Si arrotola con garbo, servendosi di due forchette.

Si serve prima che il contenuto interno rassodi e che il burro dia di rifritto.

Distinguere questa preparazione dalle frittate, colle quali non esistono analogie, malgrado anche queste si facciano colle uova.

## \* CREME E ZABAIONI

PER

### CONVALESCENTI E MALATI SPECIALI

ZABAIONE. Torlo d'uovo; un cucchiaino di zucchero e due cucchiaini di vino bianco alcoolico vecchio, asciutto.

Si monta il torlo d'uovo collo zucchero; si diluisce col vino versato a stille; si gira a fiamma viva di alcool sino al primo grado di densità, si versa in tazza e si serve; caldo, o freddo.

\*\*\* CREMA GIRATA. Torlo d'uovo - un cucchiaino di zucchero e un decilitro di latte crudo (aromatizzare come a pag. 26). Si monta e si diluisce c. s. Si gira a fiamma meno viva e più a lungo, sino a densità che mascheri il cucchiaino. Si serve in piccola tazza da tè.

\*\* CREMA MODELLATA A GIUNCATA. (Non si può fare con un solo torlo, ne occorrono almeno tre e può bastare per due servizi della giornata).

Proporzioni c. s.; aromi c. s.

Si fa bollire il latte zuccherato e aromatizzato e si fa freddare.

Si fa fondere in una stampo piccolo e liscio un po' di zucchero al karamel e si gira sul fondo sino a rivestirlo.

Si montano i torli delle uova e vi si aggiunge il latte.

Si passa tutto nello stampo attraverso un crivello.

Si adagia lo stampo in un tegame pieno d'acqua a metà, si mette a fuoco coprendo tutto con un testo ricco di brace da carbonella. Come si sente che l'acqua ha levato il bollore si lasciano scorrere cinque minuti. Si toglie. Si capovolge quando il tutto è freddo.

**\* MINESTRINE \*\* MINESTRE  
\*\*\* MINESTRE ASCIUTTE**

**BRODO PANATO**

(Vedi Brodo per minestrine).

Per ogni mestola di brodo da un quarto di litro, un cucchiaio colmo di pane pesto.

Dico pesto e non grattato, perchè non tutti hanno, a parte e ben guardata dalla polvere, una grattugia riservata a questo uso.

Si prenda a preferenza del grissino o del biscotto di puro grano. Pestato ben bene si crivella allo staccio.

Il brodo deve essere posto a vero lume di fiammella, o sulla brace coperta. La cucchiata di pane va versata nel brodo, a freddo.

Posto tutto a fuoco, si rimesta ogni tanto: si lascia levare il bollore: si rimesta più spesso: si lascia bollire per non meno di dieci minuti, sino a tanto che la panata fa velo sul cucchiaio.

Al qual punto è cotta.

E la prima minestrina dello sfebbrato, a cui il medico concede di sentir qualche sapore, oltrechè di gustare qualche consistenza.

A seconda dell'età e delle abitudini si riduce o si aumenta la dose, ma non mai si aumenta la densità.

**\* PANATINA O PAN TRITO**

BRODO: tutto come sopra.

PAN PESTO e STACCIATO: tutto come sopra.

La dose del pane sia in ragione di un cucchiaio colmo per ogni mestola di brodo.

Al brodo si aggiunga del burro fresco in ragione di 10 gr. per porzione.

Cottura e punto di cottura, tutto c. s.

È la minestrina del convalescente già affamato.

Se l'infermo desidera il cacio grattato, non è male sopprimere il burro.

Si può avere aromatizzato il brodo con erbe saporifere, ma è meglio non aggiungere al brodo alcun estratto di carne.

Il medico avrà indicato se è il caso di aggiungere o no peptone.

E da credere che il medico razionale tenga separata la farmacia dalla cucina.

**\*\* PANATA A PANCOTTO**

BRODO: sempre c. s.

PANE DA PANINO MOLTO BEN COTTO E RAFFERMO: mezzo panino per porzione.

Il mezzo panino va rotto a pezzi irregolari e disuguali. I pezzi vanno lasciati rammollire nel brodo, a cui sarà stato aggiunto il pezzetto di burro oltre che un po' d'acqua.

Quando il pane è bene imbevuto si pone la caseruola a fuoco lento e si lascia cuocere tutto sino a quando la massa leva le spume e oltre, dopo che le spume non si vedono più.

Si rimesta attentamente, osservando se la patata si fa omogenea, giallognola, fino a un punto in cui esala un profumo aromatico e aderisca al cucchiaino a modo di pellicola.

La minestra è a punto, e va scodellata.

È la minestra del convalescente dichiarato; va alternata già con le minestre di semolino, sago, tapioca, orzo, pastine leggere, ecc.

Se il convalescente è da tifoide o malattie affini occorre stare molto attenti prima di aumentare la dose del pane.

#### \*\* ZUPPA DI CROSTINI

BRODO: alquanto più rinforzato. (*Vedi Brodo*).

PANE (così detto parigino): in ragione di 30 a 40 gr. per porzione.

Il pane va trinciato a falde con tutta la sua crosta.

Le falde vanno fatte disseccare su di una lastra sovrapposta al fuoco, indi collocate sul fondo della scodella su cui sarà o no, posto un uovo fresco sgusciato.

Il brodo, che deve essere color d'ambra, limpido, bollente, va versato sul pane.

Punto burro, ma cacio grattato in ragione discreta e secondo il gusto.

Se al convalescente è permesso di veder del verde e del giallo nella zuppa, e se nel brodo sono state messi dei filetti di indivia, o bieta, e dei filetti di carota, allora il pane sarà stato tagliato a dadi, tutto da midolla, e disseccato c. s.

## MINESTRE E MINISTRINE AL LATTE

Le quattro minestre graduate precedenti possono farsi al latte anziché al brodo, e al brodo e burro; ma il pane è il meno adatto a cuocere nel latte.

Al latte addicono piuttosto le farine, i semolini, ecc., le fecole.

Tutte le minestre e minestrine descritte nei titoli successivi possono essere preparate:

al brodo;

al brodo e burro;

all'acqua con doppia dose di burro;

al latte;

al latte con burro.

Si osservi sempre, per il latte, la regola di dimezzarlo coll'acqua; perchè il latte intero, dovendo bollire a lungo per far cuocere le farine, i semolini, le paste, il riso, ecc., si snatura e perde di digeribilità.

#### \* MINISTRINA AL SEMOLINO

Occorre acquistare il semolino granito grosso e dosarlo in ragione di un cucchiaino scarso per ogni mestola di liquido (brodo, latte adacquato, acqua e burro).

Il semolino vuole lo stesso trattamento del pane: cottura lenta e lunga sino all'apparire della densità giusta e allo sprigionarsi dell'odore aromatico.

Il semolino può essere anche la prima minestrina dello sfebbrato, ma in questo caso la dose deve essere minima, perchè il semolino è molto meno assimilabile del pane pesto che è già un quasi biscotto.

#### \* MINISTRINA DI TAPIOCA O SAGO

Bisogna tener presente che tanto la tapioca quanto il sago sono preparati eminentemente amidacei: che occorre usarne in proporzioni minime rispettivamente al volume del liquido, perchè gonfiano enormemente e, come perdono il color latte, fanno la salda.

La preparazione è la stessa.

Si tenga presente l'umore del convalescente: se questi generi non sono di suo gusto, e se non si è davanti a casi di nefrite o altro per cui sono da temersi anche gli albuminoidi contenuti nei farinacei comuni, lo si accontenti.

#### \*\* MINISTRINA DI PASTE MINUTE

Se le paste sottili, o minutissime, sono glutinate o iperglutinate; bisogna badare che la dose sia, per ogni mestola di brodo o altro liquido, minima; perchè fanno pegola e diventano disgustose.

Se le paste, sottili o minutissime, sono semplici, incolori, fatte puramente a base di semolino da grano duro e provenienti da fabbrica accreditata; allora si può, volendo soddisfare l'appetito del convalescente o del malato a dieta non puramente liquida, portar la dose da 15 a 25 e anche a 30 grammi.

Per il brodo valga quanto a pag. 29.

La cottura delle pastine nel brodo non può prolungarsi mai di troppo, senza snaturare la minestra; perciò, se le condizioni del malato non permettono la minestrina normale, le pastine vanno date sempre dopo la buona prova fatta dalla panatina e dal semolino. E sempre si sceglieranno i capellini sottilissimi, le lenticchiole piatte, ecc., lasciando per i turni successivi le pastine a forme tonde o altrimenti piene.

Per il formaggio e per gli aromi nel brodo regularsi come per le precedenti minestre; così per il burro.

Si tenga presente che in queste diete iniziali, le dosi di paste o altro genere amidaceo sono permesse, più per soddisfare il gusto con la varietà e la consistenza, che per nutrire: la nutrizione basandosi essenzialmente sul latte, sui torli d'uovo, ecc., perciò bisogna attenersi alle dosi indicate; aumentarle gradatamente e dietro le indicazioni del medico, secondo i casi.

#### \* MINISTRINE DI PASTE ALL' UOVO

Un uovo intero per gr. 100 di fior di farina. (Non meno di cinque minestrine).

Brodo c. s.

Intridere, gramolare, lavorare e stendere la sfoglia che sarà sottile tanto da prendere due terzi dello spianatoio.

Arrotolare la sfoglia sul rullo; togliere il rullo e dar mano al coltello adatto.

Tagliare con tecnica e sicurezza e ritmo di taglio così da averne delle tagliatelle lunghe, sottili, e fini come sottil filo ritorto.



Riporre in luogo riparato dalla polvere, senza coprire, dopo una disseccatura quasi completa.

La pasta di casa non deve avere odore di pasta di casa; quell'odore è l'indice di un primo grado di fermentazione dovuto alla mancata ventilazione della pasta stessa.

Per la cottura, tutto c. s.

Diffidare, almeno per i malati, delle paste al l'uovo da pastifici industriali.

Volendo avere tagliatelle verdi, si introduce nella pasta un cucchiaino da caffè di estratto di spinaci preparato in casa: è una illusione innocua.

#### \*\* MINISTRINA DI SEMOLINO ALL' UOVO

Si impasta un uovo con semolino fine da pastificio, tanto quanto basta a formare una palla soda che si lascia indurire alquanto.

Grattare la palla: stacciare attraverso un crivello.

Raccogliere ciò che è rimasto sul crivello: rifar la palla, grattare e stacciare.

Ripetere:

Ottenuto che si abbia una grossa sabbia uniforme, stenderla su carta bianca e dividerla in quattro o cinque parti.

Cottura prolungata moderatamente.

I criteri sul brodo, sugli aromi, sul cacio sono sempre gli stessi.

#### I.

#### \*\* MINISTRINE DI RISO

RISO di ottima qualità: un cucchiaino.

BRODO: vedi pag. 29.

Il riso non *brillato* è molto più adatto alla dieta dei malati, ma non è omai più facile averne se non da stabilimenti di brillatura o dai piccoli mercati locali.

Bisogna lavare il riso dopo averlo accuratamente cernito.

Il bollire del brodo deve essere leggero, lungo; non meno di 15 minuti la cottura del riso.

Il riso, anche cuocendo molto, non deve disfarsi, nè rompersi, nè far cataplasma.

Si può aggiungere burro; oppure aspergere con cacio.

Ma, per la prima minestra, è meglio nulla aggiungere.

Anzi: sarebbe bene imitare il costume del mezzogiorno d'Italia, cioè: far bollire il riso nell'acqua salata e immergerlo in brodo buono e limpidissimo quando è quasi cotto, dopo averlo scolato al crivello.

Il riso lascia molta salda d'amido nel liquido, ambiente dove è stato cotto: si che toglie sapore al brodo.

Bisogna regolarsi però secondo i gusti tradizionali. Alcuni hanno una predilezione per l'intorbimento del brodo che fa da fondo alla minestra e, purchè il riso sia stato ben lavato, non c'è niente di male a secondarla: sempre che non vi sia *sticchezza*.

\*\* II.

Il riso è avido di ingredienti e di complementi: ve ne sono di adattatissimi alla dieta dell'ammalato convalescente.

RISO AL BRODO CON VERDURA. Procedimento identico. Basta saper preparare con garbo e parsimonia ed estetica la seconda minestra.

RISO E RAPE. La rapa va tagliata sottilissimamente e tenuta nell'acqua prima di immergerla nel brodo insieme al riso.

RISO E BIETA. Basta una foglia di bieta: pulita, tagliata a filetti. (Si preferisca sempre agli spinaci).

RISO E ZUCCHINI. Ci vuol garbo e grazia. Occorre tagliare una zuccina ben lavata, fresca, verde, a dischi sottilissimi e ridurre questi dischi a corone, togliendo il centro con un *ditale* o altro.

RISO E FILETTI DI CAROTE. I filetti gialli di carota devono essere pochi e sottili come aghi.

Si sono indicati gli erbaggi perfettamente igienici perchè mucilagginosi o zuccherini. Non a caso non si accenna qui: nè a sedani, nè a cavoli. Non si dimentichi che si cucina per gli ammalati.

\*\*\* MINISTRINE DI LEGUMI

FRESCHI E SECCHI.

Per legumi intendiamo: fave e piselli, fagioli; lenticchie, ceci — e non, come si intenderebbe con la dizione francese: erbe, tuberi, radici ed altri ortaggi.

ALCUNI CRITERI.

I legumi vogliono essere, per le minestrine di un convalescente già molto bene avviato, *sbucciati*.

Si trovano in commercio dei legumi sbucciati e franti.

Si trovano in commercio dei legumi totalmente sfarinati.

Si trovano preparati di leguminose sotto varie forme e trattati con sostanze diverse.

Non essendo universale il consumo dei generi suddetti, non è neppur sicuro che dette leguminose abbiano sempre il pregio di appartenere al raccolto più recente: nè si sa se provengono da così detto terreno cottoio. Ad ogni modo si raccomanda, a chi ne fa uso, di non lasciarsi ingannare da un'apparente rapidità di cottura: la cottura, in triplo volume d'acqua, deve prolungarsi per il tempo che occorrerebbe a cuocere i medesimi legumi, interi.

Si consiglia dunque di sbucciare da sè i legumi destinati alle minestrine delicate: evitando anche l'uso del passatoio il quale, o dà sciupio di materia prima, o dà asprezza di sapore al prodotto.

Per sbucciar facilmente fagioli, fave, piselli secchi, si mettono a cuocere nell'acqua sino all'istante del bollire; si scolano sul crivello, e in pochi momenti si sbucciano completamente perchè l'involucro viene via come una cuffia. Lavati che siano, si procede come qui appresso:

(Si tenga anche presente che i legumi preferiti debbono essere i fagioli bianchi e le fave, per il colore gradevole che ne ha la minestra).

### PROCEDIMENTO PER LA MINESTRINA

UNA GROSSA CUCCHIAIATA DI LEGUMI SBUCIATI: acqua, sale.

Adagiati sul fondo di un pentolino di porcellana, lievemente salati e coperti d'acqua fredda per oltre il triplo del loro volume, i legumi debbono cuocere tanto lentamente da far credere che non leveranno mai il bollore. Solo in queste condizioni essi cuociono razionalmente e a bollore levato sono quasi a tiro.

Anche il bollore deve essere leggerissimo.

Come si vede formare un pastume alquanto denso, si aggiunge del burro e altra acqua calda: oppure burro e latte: oppure burro e brodo <sup>(1)</sup>, a piacere, secondo il caso e secondo le indicazioni.

Coi convalescenti inoltrati si può, non solo aumentare le dosi, ma aggiungere qualche erbaggio come: carota a filetti, filetti di rape, di zucchini verdi o di bieta; come per il riso vedi pag. 48.

### \*\* ZUPPA DI LEGUMI

Tutto come per la minestrina, con gli erbaggi.

Sia però la massa meno densa, anzi brodosa, e si guarnisca la scodella di falde o quadretti di pane come a pag. 42, prima di versare.

Si lasci imbevare il pane completamente.

(1) Il brodo è il meno adatto.

### \*\*\* MINESTRINA DI RISO E LEGUMI

Come per la zuppa.

Introdurre mezzo cucchiaino di riso lavato e lasciar cuocere a punto.

### \*\*\* MINESTRA DI PASTE E LEGUMI

Come per il riso.

Scegliere però delle paste sempre fini e leggiere, ma di modellatura superiore; come anellette, avemarie, semi, ecc.

Bisogna essere dinanzi a una convalescenza avanzatissima.

### \*\*\* RISOTTI - PASTE ASCIUTTE

Per le convalescenze inoltrate o per i trattamenti di sovralimentazione.

RISOTTO 1°. Gr. 50 di ottimo riso, due mestole di ottimo brodo, burro fresco.

Introdurre il riso nella metà del brodo col burro a piacere.

Aggiungere, caldo e a poco a poco, il resto del brodo sino a giusta densità.

Secondo le indicazioni o il gusto aggiungere il cacio non piccante.

Modellare in una tazza e scodellare capovolto.

Non fare soffritto; non rosolare il riso a crudo; non introdurre nessun altro elemento gastronomico; evitare lo zafferano, il pomodoro, il sugo di carne all'umido.

II. Tutto come il precedente. A cottura compiuta aggiungere del sugo di carne puro. Vedi *Succo di carne*, distillato in casa, pag. 33.

\*\*\* III. Tutto come al primo.

Solo che il brodo sarà ridotto ad una sola mestola e l'altra sarà di acqua rosea di pomodoro, bollito a parte e passato leggermente.

Il colore è un fattore dell'alimentazione e, sebbene il pomodoro sia escluso dalla cucina dei malati, si può tuttavia introdurlo come condimento aromatico e come confacente all'aspetto; purchè il pomodoro sia appena bollito, o trattato come a pag. 106.

#### TAGLIATELLE ASCIUTTE

##### I.

Vedi le dosi per la sfoglia il cui prodotto formerà due porzioni. Vedi regole, pag. 45.

Al taglio si procederà in modo da avere una tagliatella egualmente sottile, ma larga un quarto di centimetro.

Allessate al largo e sgocciolate per bene dette tagliatelle, saranno composte con ottimo burro crudo e ottimo parmigiano dolce.

Si raccomanda di distribuire il cacio grattato a strato superficiale e di posare il burro intero nel mezzo senza agitare o rimescolare.

##### II.

Come sopra.

Si lasci fondere il burro in una cucchiata di *sugo di carne* e si versi il tutto sullo strato di parmigiano.

##### III.

Come sopra.

Si lasci fondere il burro in una grossa cucchiata di crema di latte.

Come sopra.

#### \*\*\* PASTE LUNGHE ASCIUTTE

Tutto come per le tagliatelle.

Occorre accorgimento nella scelta delle paste: bavettine r avvolte da pastifici accreditatissimi, sopraccapellini lunghi, penne vuote molto sottili e fini, fedellini r avvolto o a matassa, ditali sottili, lunghetti e fini, ecc.

Variando il modello della pasta si procura sempre una soddisfazione maggiore.

#### \*\*\* GLI GNOCCHI DELL'AMMALATO

##### I.

Si fa cuocere in casseruola una polenta di farina bianca finissima (100 gr.) con un quinto di latte e un pezzo di burro fresco.

La polenta deve cuocere non meno di mezz'ora: farsi soda, sferica, lucente e staccarsi dal fondo.

Riversata la sfera sullo spianatoio, si gramola con un uovo fresco battuto e si ricompone, riuscendo a non aver bisogno di farina per maneggiarla.

Si suddivide in quattro sfere.

Ogni sfera si arrotola e si allunga a cilindro del diametro di due centimetri scarsi.

Si taglia ogni cilindro in cilindretti.  
Si arrotolano in piccole sfere.  
Leggermente infarinate, dette sfere si gittano in acqua salata bollentissima.  
Quando salgono a galla sono cotte.  
Scolare e comporre come ai nn. 1, 2, 3.

## II.

Sostituendo alla farina un passato di due o tre patate lesse, o del semolino, si procede come sopra.  
Ogni lavorazione produce non meno di due minestre.

### \*\*\* MINISTRINE DI ERBAGGI

#### PASSATO GIARDINIERA

Si mettono a bollire insieme in acqua salata: rapa, carota, bianco di sedano, bianco di cavolo cappuccio, in proporzioni minuscole.

Si sgocciola; si passa il miscuglio al passatoio di crine:

- si diluisce il passato in buon brodo;
- o in brodo e burro;
- o in brodo, burro, sugo di carne.

Si completa o non con cacio grattato.

Si serve semplice o su quadretti di pane, secondo le indicazioni, il caso, ecc.

### \*\* PASSATO DI SPINACI <sup>(1)</sup> O BIETA

AVVERTENZE. Siano bieta o spinaci, si badi di isolare le foglie dal fusto; di servirsi del lembo verde e sano di ogni foglia; di lavarle accuratamente e di farle bollire nell'acqua, indi freddarle, strizzarle forte.

Ottenuto il prodotto su indicato, si fa passare a seconda cottura con burro e poco latte, si ritira, si trincia, si trita minutamente, si passa al passatoio di crine.

Raccolto il passato, lo si amalgama con un uovo fresco (regolandosi dalla quantità). Si allunga il passato con burro e brodo, burro e latte.

Si serve.

### \*\*\* MINISTRA DI CICORIA

- a) Vuol essere cicoria di campagna.
- b) Va rimondata con perizia d'arte.
- c) Va cotta in acqua bollente al completo: ritolta, strizzata.

Si compone nel brodo buono a strati, incian-dola.

Si serve con *quadretti di pane*.

I meridionali chiedono la cicoria semplice, allessata e aspersa di puro olio di ulive.

Se non vi è contrindicazione del medico si dia con piena sicurezza igienica.

Di controindicato ci sarebbe la fibra vegetale, perchè non verrebbe in mente di trattar la cicoria

(1) Per gli spinaci occorre sapere se non ci sono incompatibilità particolari.

come gli spinaci; ma se fu rimondata con perizia d'arte e se non si tratta di lesioni intestinali da tifo, perchè preoccuparsene?

\*\*\* MINESTRA DI INDIVIA RICCIA  
O DI INDIVIA SOTTERRATA (SCAROLA)

Tutto come per la cicoria.

E così dicasi per il radicchio, la cicoria giardinata (puntarelle), il cardo selvatico, le erbe mangereccie innocenti di questo o quel punto di montagna o di collina.

DUE MINESTRE RAZIONALI  
D'USI LOCALI

Dal Bergamasco: RISO, LATTE, ZUCCHINI.

In mezzo litro di acqua e latte a parti eguali si mette, oltre il sale, del burro. Quando tutto bolle si aggiungono due o tre cucchiainate di riso e delle zucchine verdi e fresche tagliate a filetti (due porzioni).

Dal Lazio: RISO E CICORIA.

In un brodo limpido e buono si mette a cuocere del riso con della cicorietta scelta di campagna già bollita, strizzata e trinciata.

Si aggiunge cacio grattato.

Tanto la prima minestra che la seconda sono igieniche per eccellenza.

\*\* MINESTRE D'ORZO, D'AVENA MONDATA  
DI FARRO, ECC.

AVVERTENZE. Provvedere i generi industrializzati perfetti.

Non forzare il paziente a gustarli se non li apprezza.

PROCEDIMENTO. Come per il sago e per la tapioca.

Per il farro come per il semolino, vedi pag. 43.

Ambiente liquido: brodo, brodo e burro, acqua e latte; acqua, latte e burro.

MINESTRE CON PREPARATI DOSATI

Attenersi alle istruzioni che accompagnano i pacchetti, i tubetti, i vasetti, ecc.

Attenersi soprattutto alle prescrizioni del medico.

Siamo dinanzi a un numero quasi sterminato e sempre crescente di articoli nazionali ed esteri. Quanto al prezzo, è risaputo che trattasi di prezzi di acquisto tanto superiori a quelli di produzione che a nessuno verrebbe in mente di porre questi consumi al posto degli ordinari farinacei anche di primissima qualità.

Epperò questi generi, ove si tratti di malati, di bambini, di *sport*, presentano qualità di convenienza economica rispetto alla dose, al caso, alla comodità.

Bisogna saperli distinguere in tre grandi categorie:

1<sup>a</sup> Generi eminentemente amidacei.

2<sup>a</sup> Generi amidacei con prevalenza di glutine superiore al normale.

3<sup>a</sup> Generi composti di sostanze amidacee e sostanze animali.

I farinacei fondamentali qui indicati, quando provengono da mercato normale e non hanno subito trattamenti industriali presentano tutti, nella loro composizione intrinseca, dell'amido, con particelle di zucchero; oppure della fecola; ed è questo il coefficiente più elevato; degli albuminoidi rappre-

sentati dagli indici di glutine o di legumina, e esili e spesso quasi nulle parti di grasso.

Vedi pane, patate a pag. 59.

## IL PANE

Fra il pane candido, leggero e molto biscottato a cui è analogo il grissino; e il pane integrale, o di segale, o altrimenti bruno c'è una gradazione infinita di tipi e di forme.

È da credere che quando è controindicato l'amido e si prescrive pane bruno, sia meglio ricorrere al biscotto di puro grano.

Nessuno ignora che le farine integrali o quasi assorbono molt'acqua e che il pane ricco di acqua è greve.

Perciò credesi molto raccomandabile il biscotto di grano.

Per il taglio, le forme ecc., vedi *zuppe*, pag. 42.

### \*\*\* LA POLENTA

Si dà granoturco ai malati?

Sotto quale forma si dà?

Probabilmente se ne dà poco o nulla, ma è anche util cosa saper preparare, più o meno densa, una polenta gialla, per convalescenti.

Bisogna mescolare un terzo di semolino granito giallo, con un terzo di vera farina gialla entrambi di granoturco.

Cuocere a lungo, per non meno di mezz'ora, una mestola di miscuglio per quattro mestole di acqua debitamente salata.

Quando si vede che la massa si stacca dal fondo del recipiente si toglie dal fuoco.

Si preleva la polenta, dal recipiente, con un cucchiaio bagnato in modo che sul piatto cadano dei *boli* non troppo grossi e coerenti.

Ciò fatto si versa sulla polenta un intingolo, il meno complicato possibile, evitando i funghi, le salsiccie e altri generi gravi, preferendo il burro, il latte, il cacio dolce.

Più è soda la polenta e meno pesa addosso durante la digestione.

## LE PATATE

Come entra il pane nella dieta dell'ammalato, così può entrarvi la patata: non bollita nell'acqua però, ma cotta al vapore, oppure sotto la brace:

1° Si porge la patata fumante, raccolta in un tovagliolo e si fa gustare sola o col sale.

2° Si presenta sul piatto con burro e sale; colla forchetta accanto, lasciando che il paziente affamato schiacci la sua patata da sè.

3° Si schiaccia, mettendo lo schiacciato a guarinizione della bistecca e la si irrorà col sugo di quella, con o senza un po' di burro fresco.

4° Si passa al passatoio, si pesta, si ricuoce con burro e latte, o con burro e brodo; e si presenta sotto forma di spuma.

5° Si prepara come sopra, indi si amalgama con torlo d'uovo e se ne fa un leggiadro sformato.

6° Si prepara come sopra; si fanno pallottole infarinate, e, dopo bollite si presentano con burro e parmigiano, o sugo di arrosto e parmigiano.

Oltre questi gradi e altri indicati a pag. 54; si esce dall'infermeria.

## LE PASTE E IL RISO

Vedi MINESTRE a pag. 44 e 47.

AVVERTENZA. Restano esclusi da queste rubriche tutti i minestrone, i risotti complicati, i composti di riso di carattere gastronomico e complesso, le paste modellate grosse, le paste lunghe e corte giganti, le paste minute gravi, o di taglio irregolare e strano.

E per contrapposto restano escluse anche le paste artificiose che fanno pegola e disgustano pur passando per molto indicate dalle etichette sesquipedali.

### \*\*\* I LEGUMI SECCHI INTERI

Qualche volta è permessa una zuppa o una guarnizione di legumi interi, specie lenticchie e fagioli.

Si gli uni che gli altri, accuratamente scelti e lavati, vanno collocati sul fondo di una marmitta bianca di porcellana e coperti d'acqua fredda in modo che questa sovrasti di due dita; indi messa a fuoco quasi insensibile. Debbono riscaldare lentamente per un pezzo senza bollire, gonfiare, imbeverarsi come se stessero a far germoglio nel terreno.

Dopo oltre un'ora si vedrà levare un lieve bollore, e questo non deve essere turbato o interrotto: si aggiunge il sale, ma senza scotere o rimestare; si aggiungono erbe saporifere lasciandole posare sulla superficie; si aggiunge acqua bollente in modo che sovrasti sempre, ma di poco, e si vedrà che la cottura perfetta arriva assai più presto di come si creda, per il preliminare rigonfiamento avvenuto con azione lenta e uniformemente accelerata dalla temperatura minima alla massima.

Si raccomanda:

di tener sempre coperto,  
di non introdurre bicarbonato di soda,  
di non preoccuparsi se l'acqua era dura o non,  
di non mutare l'acqua, e apprezzare invece il brodo di legumi,  
di non travasare per girare ad intingoli,  
di mettere a cottura compiuta olio crudo o burro crudo.

Le lenticchie non diverranno nere a brodo impuro.

I fagioli cotti al di là del desiderabile resteranno interi.

### \*\*\* I PISELLI FRESCHI

Il volume del pisello non ne determina il grado di delicatezza.

I piselli devono essere in bacche lunghe e grosse, e a grappolo, e non vanno concessi ai deboli che nella stagione in cui sono freschissimi, e devono essere arrivati alla loro perfetta maturazione.



Sgranati, crivellati, lavati, si adagiano sul fondo di una casseruola appena velato d'acqua e guarinito, o di burro crudo, o d'olio di olive crudo.

Si mette a fuoco e si rimesta sempre, aggiungendo sale e acqua calda tanto quanto basta a imbeverare i piselli insino a quando si presentano gonfi con qualche acciaccatura.

Come si avverte che sono cotti si scodellano perchè un punto di più di cottura li indurisce.

### \*\*\* LE CASTAGNE

In un solo modo può essere preparata la castagna alle persone delicate o convalescenti, ed è la seguente, e a condizione d'essere alla stagione del raccolto.

Si cercano castagne, non d'uso civico, ma di macchia o bosco non trattate altrimenti che col l'innesto; castagne non eccessivamente grosse e non doppiamente sferiche, brune, lucidissime.

Intaccate con la punta di un temperino si spogliano senza ledere alla sotto buccia; si lavano e si mettono a cuocere in una pentola di coccio comune con acqua fredda e un briciolo di sale. Cotte che siano si scola l'acqua e si lascia la pentola in caldo per qualche minuto dopo di che, scodellate calde, si potrà levar via la buccia come una cuffia e trovare la castagna dolce e fragrante, pastosa e forse non meno digeribile di qualche biscotto da pasticciere.

## SEMOLINI - FARINE, ECC.

Vedi MINESTRE pag. 43 a 46, 56.

## CARNI E PESCI

Seguiremo l'ordine normale, senza tener conto di due correnti contrarie opposte; quella dei quasi sanguinari difensori delle carni crude o semicrude, rosse, di grosso bue; e quella dei vegetariani rigoristi e assoluti.

In generale il medico permette le carni, secondo i singoli casi; e regola fissa non c'è; nè per le dosi, nè per le qualità.

Sono generalmente escluse dai varî gradi di dieta mista tutte le carni troppo ricche di sostanze estrattive, tutte le carni eccessivamente grasse, tutti i generi suini e gli ovini in genere, tutti i visceri, le rigaglie, ecc. meno eccezioni; molti pesci, tutti i molluschi e tutti i crostacei; nonchè i generi conservati e composti, comunque siano.

Abbiamo dunque un repertorio ristretto; pollo, alcuni pesci, vitello, qualche parte del montone, cervelle e animelle, RANE (*sic*), qualche uccello speciale, bue, prosciutto; (in casi eccezionali).

Nelle carni si ritrovano le sostanze albuminoidi e le sostanze grasse, le estrattive, gli eteri, con molta acqua. Il prezzo di queste sostanze utili, che vanno dal complessivo 25 per cento al 30,

oppure dal complessivo 15 al 25 è relativamente alto perchè alta è la percentuale dell'umidità; è perchè, se scema questa per l'elevarsi dei grassi è lo stesso; in quanto l'adipe delle bestie da macello è respinto dai consumatori.

## LA PRIMA RAZIONE DI CARNE

I medici non sono concordi, permettendo la prima razione di carne, sul darla pesta o al naturale.

Onde qui si procede razionalmente, genere per genere e modo per modo, indicando al titolo POLPETTE, BISTECHE ARTIFICIALI, TORTINI DI CARNE. il metodo per preparar bene e lestamente la carne pesta.

## ALLESSO DI POLLO

*Avvertenza.* Si raccomanda a chi compra polli vivi, o ha pollaio in casa, di saper mattare e comporre in modo che nessuna traccia di sangue contamini la bianchezza della pelle dell'animale.

Si raccomanda a chi compera polli mattati di cogliere il punto in cui il venditore spiuma la bestia ancora calda e di badare che il pollo abbia le zampe gialle; la pelle, o gialla o bianchissima, e non mai violacea.

Si raccomanda di riservare ai simposi famigliari ogni genere non nostrale proveniente da allevamenti modello, perchè fatti ipertrofici dai trattamenti colturali, quei generi sono adatti ai sani anzichè ai malati.

Il pollo va fatto bollire nella pentola provvista, o di brodo in formazione, o d'acqua salata bollente. Cotto a dovere va raccolto, senza scolarlo troppo, e tagliato in due o quattro parti intiere, senza disossare.

Il quarto di pollo, o il mezzo pollo va servito fumante accompagnato: o da un passato d'erbe o da una patata come a pag. 59.

## ALLESSO DI PESCE

\*\*\* MERLUZZO, OMBRINA, SPIGOLETTA,  
PICCOLO DENTICE, SFOGLIA.

Vuol essere pesce di mezzana grandezza, non mai superiore al peso di 500 gr., perchè, se il pesce minuto è controindicato per la impossibilità di eliminare le parti meno digeribili, il pesce grosso ha le carni meno delicate.

Constatata la freschezza del pesce e accuratamente ripulito, si avvolge in una garza, praticando un foro per lasciar l'occhio scoperto.

Si adagia in un tegame adatto, si copre d'acqua, si aggiunge del sale e si mette al fuoco.

Levato il bollire si osserva, e si coglie il momento in cui l'occhio è fatto bianco porcellana.

Si lascia freddare nel recipiente.

Quando è freddo si libera della garza e si serve intatto, guarnito di spicchi di limone e di un ciuffo verde, senza salse. Si presenterà l'ampollina dell'olio, ma basta anche il sale.

Volendo servire il pesce caldo, si aggiungerà al pesce un po' del suo brodo filtrato, e si terrà il piatto coperto sul fuoco per un minuto.

Non scomporre e diliscare se non se ne è richiesti, o se è indispensabile per impedimenti diversi.

### \*\* ALLESSO DI VITELLO

Occorre sapersi procurare della punta di petto di animale lattante (di tre mesi, si intende) e farla cuocere, possibilmente, in alquanto brodo di casa aromatizzato con rapa intera e carota intera ben ripulite.

Si serve caldo con la carota e la rapa per guarnizione, e anche con una patata cotta egualmente col vitello.

Nessuna salsa.

Anche la guancia di vitellino è adatta, non così piedi e garretti, meno delicati e non sempre perfettamente puliti.

### \*\* BIANCO DI CERVELLE O DI ANIMELLE

Le cervelle vogliono essere di vitellino, di capretto, di agnello; non mai di bue. Vanno accuratamente ripulite da ogni pellicola e dissanguate in ripetuti bagni di acqua fredda.

Messe sopra un piatto di porcellana con un fondo di brodo e poco sale, si portano a cottura completa e si servono col limone.

Idem con alquanto burro.

Idem per le animelle, il cordone spinale, ecc.

### \*\* BIANCO DI RANE

#### POLPE DI RANE.

Digeribili e nutrienti; a condizione che non desti ribrezzo il mangiarle, nel qual caso chi le appaecchia supererà il ribrezzo di averle per le mani. Tale e quale come per le animelle.

### \*\* POLPETTINE DI BUE

Si raccomanda di non servirsi, nè di tritacarne, nè di coltella.

Si prendono dei lembi di culatta di bue, e con un coltello da tavola si raschia ciascun lembo da una parte e dall'altra riserbando alla pentola del brodo tutta l'armatura fibrosa, cartilaginosa, ecc., dello sbrendolo che resta in mano.

Si raccoglie la omogenea pasta di carne prodotta e, dopo averla condita con poco sale, si amalgama con poco passato di midolla di pane imbevuta nell'acqua, e ciò per una ragione puramente meccanica <sup>(1)</sup>.

Fatte sul cavo della mano bagnata delle pallottole del volume di una caramella si preparano:

a) allessate in buon brodo;

b) passate al burro;

c) per arrosto, bisticche artificiali come a

pag. 69.

(1) Per impedire che le particelle, aderendo fra loro, induriscano le polpettine.

### \*TORTINO DI CARNE

Preparare la pasta come sopra.

Metterla in una tazza e aggiungervi uno o due torli d'uovo, secondo la quantità, e un cucchiaino di brodo concentrato o di sugo buono, semplice.

Mettere il composto in un piccolo stampo liscio, cuocere come la crema modellata a pag. 39 nel bagnomaria e sotto testo arroventato.

Capovolgere.

Posare alcuni crostini nel liquido sostanzioso che circonda abbondante la delicata torta, che ben può dirsi: crema di carne.

Si prepara con carne rossa di bue.

### \*\*\*UCCELLETTI DI VITELLO

Occorre del filetto o lombo di vitello lattante tagliato a falde sottili e uniformi.

Ogni falda vuol essere suddivisa in liste.

Ogni lista sarà guarnita di una sottilissima striscia di prosciutto crudo, grasso e magro.

Arrotolate le liste, si infilzano ognuna sopra mezzo stuzzicadente.

Si mette al fuoco vivo con burro in padella smaltata, si fa saltare come per le bruciate. Si toglie appena il burro accenna a oltrepassare il color dorato.

Si sarà aggiunta una foglia di salvia o di alloro secondo il gusto del convalescente.

Stare attenti che il fuoco sia gagliardo, in modo che la carne non gema acqua e non debba poi riassorbirla.

Si serve con limone e vi addice la patata arrostita.

### \*\*\*BISTECHE ARTIFICIALI

Si raschia la carne tenera di bue come per le polpette, e parimenti si sala e si amalgama con passato di midolla di pane.

Si preparano delle sfere di una discreta grossezza e si riducono oblunghe.

Si tagliano tanti rettangoli di pane in cassetta quante sono le sfere e qualcuna di più.

Si infilzano in schidioncini adatti da tre o quattro sfere per ognuno, frammezzate dalle fette di pane e col pane alle due testate.

Si colloca la griglia sulla lastra rovente e sulla griglia si collocano gli schidioncini.

Si volta e si rivolta irrorando con acqua, burro fuso e sale sino a che tutto sia esternamente a punto di arrosto.

Si sfilza senza scomporre e si serve.

### \*\*\*FETTINE DORATE DI VITELLO

Da lombo o da filetto.

Debbono essere sottilissime dal taglio; vanno spianate con grazia, infarinate e messe sul burro fuso a fuoco vivo senza però che la farina abbrustolisca oltre un giallo chiaro, iniziale.

Si voltano.

Si aggiunge sugo di limone, un cucchiaino di brodo e una mostra di prezzemolo.

Si servono con crostini delicatissimi di pane.

\*\*\*PER UNA "MINUTA" MOLTO SEMPLICE

Occorrono: dadi di filetto di bue già bolliti in poco brodo; fettine di vitello come le precedenti; qualche cresta di pollo e qualche rigaglia delicata e pulita.

Si infarinano le fettine, indi si dorano al burro mettendo insieme il burro e le fettine, voltandole quando sono irrigidite. Si aggiungono le creste a loro volta bollite e le rigaglie. Indi i dadi di filetto. Messe sul piatto le fettine e i dadi, si addensa alquanto il fondo a cui sarà stato connesso un leggero color di pomodoro e si versa sulla pietanza calda.

Come altre preparazioni contrassegnate coll' asterisco, questa è, per casi di sovralimentazione, o per i guariti.

\*\*\*COSTOLETTA  
ALLA MILANESE DELICATA

Occorre una costoletta di *carré* di vitello lattante, ridotta con arte alla sua vera forma, e coll'osso intatto.

Si adagia nel burro fuso con un cucchiaino di latte leggermente salato; e dopo averla infarinata da ambo le parti si passa sul grissino pesto e stacciato in modo da averla panata molto leggermente. Di lì si trasferisce nell' uovo battuto con poca acqua, e dall' uovo nuovamente al pane.

A questo punto si comprime da ambo le parti in modo che anche questa seconda volta il pane aderisca uniformemente, ma nella minore quantità possibile.

Si mette quindi a cuocere in un tegame spalmato di burro e, non appena è tesa e dorata da una parte, si volta dall' altra dopo aver messo altro burro.

Si serve col limone e con guarnizione di erbe anzichè di farinacei, essendo già stato impiegati non meno di 30 o 40 gr. di pane.

\*\*\*FRICASSEE DELICATE  
DI POLLO, DI VITELLO LATTANTE  
E ANCHE DI CAPRETTO LATTANTE

Sono tre pietanze diverse e distinte, ma si fan tutte e tre all' istesso modo.

Si taglia a pezzi il pollo, o il blocco di carne di vitello (da lombata o da muscoletti di spalla), o il pezzo di capretto che sarà di spalla, avendo questo quarto la carne meno fibrosa.

Si mettono i pezzi nell' acqua fredda; dalla fredda si passano alla tiepida; devono farsi bianchissimi.

Tolti dal bagno e ben asciugati si adagiano in un profondo tegame di porcellana con sale e un mazzetto aromatico, mettendo tanta acqua che giunga a un terzo dell' altezza di spazio occupato.

Si lascia cuocere e bollire al galoppo; e non appena il fondo accenna a ridursi, si toglie il mazzetto e si introduce un pezzo di burro (da 20 a 30 gr. secondo il caso), fatto a sfera per essere stato bene intriso con poco fior di farina.

Si rimesta e si attende l' ultimata cottura.

A questo punto, *tolto il recipiente dal fuoco*, si versa nel medesimo un torlo d' uovo o due, di-

guazzati con sugo di limone, e si rimesta in modo da poter presentare i pezzi di carne mascherati di fondo vellutato e posati su uno strato del medesimo, tendente, quando è freddo, a gelatina opaca.

### \*\*\* INTINGOLO DI PESCE SEMPLICE

Preparato il pesce, come a pag. 63, per l'allesso, lo si adagia in un tegame basso e bislungo di porcellana bianca con poca acqua, sale, mazzetto aromatico, un fil di aceto forte, poco olio di ulive finissimo, e un pomodoro fresco scottato prima, sbucciato e liberato dai semi, senza perdere l'acqua preziosa contenuta negli alveoli. Si lascia cuocere coperto.

Cotto il pesce, si toglie il mazzetto, si levano i brandelli di pomodoro esuberanti; si presenta nel tegame stesso posato su più lungo piatto.

### \*\*\* CROCCHETTE DI CARNE

POLLO, VITELLO, BUE.

Si trita finissimamente del petto di pollo rifreddo, del filetto arrosto rifreddo di vitello o di bue. Ridotto tutto alla finezza di una sabbia; si crivella per separare qualche cartilagine che, per fortuna, non abbia ceduto al lavorio della mezzaluna. Si raccoglie a parte il tritume.

In una casserola di porcellana bianca si fonde del burro, si amalgama con fior di farina bagnando a poco per volta con latte caldo debitamente salato.

Ottenuta una pasta vellutata; poco densa, ma consistente, vi si versa il tritume.

Si rimette al fuoco e, come tutto si fa omogeneo e un po' più denso, vi si aggiunge il tuorlo d'uovo, (uno o due secondo le quantità). Si rimesta *fuori del fuoco* e si riversa il tutto su di un piatto lasciando freddare.

Il contenuto del piatto deve riuscire così rappreso, condensato e molle, che a prenderne fuori una piccola parte, il fondo del piatto rimarrà pulito, e ciò dipende dalla prolungata cottura del fior di farina e non dalla sua quantità.

Si prelevano col cucchiaino bagnato delle quantità di pasta equivalenti alla grossezza di una castagna. Si gitta il *bolo* nell'uovo battuto e di là nel pane pesto stacciato. Si maneggia ciò con arte, evitando di indurire la pasta e di ingrossare la superficie. Si frigge al burro vero dorato come la costoletta (pag. 70).

### ARROSTI DI CARNI E DI PESCE

Il miglior modo di arrostitire sarebbe quello del fuoco scoperto, riverbero di fiamma, brace.

Ma le case?

Per il riverbero di fiamma è inutile pensarci.

Si può pensare ancora alla brace, perchè, anche non avendo nessun fornello a carbone, è facile provvederne uno di *grès* volante, e alimentarlo con carbonella da forno.

Anche il così detto *forno da campagna* aiuta.

Aiuta soprattutto il concetto preciso di quel che deve essere, anche in proporzioni minuscole, un arrosto.

Arrostire significa costringere nell'interno del pezzo di carne, o del capo di pollame, i succhi, per non farli sprigionare se non a tempo; il tempo è quando tutta la superficie della carne o del capo di pollame ha fatto come una leggera crosta di tegumento. Al momento in cui il tegumento geme, o (se è un capo di pollame) sprizza sotto una puntura, è segno che la cottura è a punto.

### \* ARROSTO DI POLLO

Il pollo non può arrostirsi razionalmente, senza qualche aggiunta di grasso.

Di spiedo al riverbero qui non si parla.

Basta poter disporre di un po' di brace.

In questo caso, trattandosi specialmente di malati e convalescenti, il procedimento più razionale e più sano è il seguente.

Avvolgere il pollo composto, o il mezzo pollo, in un cartoccio di carta bianca imburata in ogni sua parte, e posare il cartoccio sulla gratella, posata a sua volta sulla brace coperta. Voltare e rivoltare da ogni parte e per ogni verso e lasciar cuocere.

Verrà un momento in cui, pungendo il pollo nella carne, si avrà uno zaffo di vapore di sugo.

Segno che è cotto.

Il malato, il convalescente, non è un banchetista; può gustare il pollo a punto anche se non riesce esternamente abbrustolito.

Volendo, questo complemento di preparazione, non c'è altro da fare che continuare a rigirare il pollo, spogliato della carta, sulla gratella.

Il forno di campagna fa arrivar meglio il pollo, ma non si ha più un vero pollo arrosto.

La casseruola anche fa caramellare perfettamente un pollo; ma non sarà l'arrosto di pollo dell'amalato.

### \*\*\* ARROSTO DI VITELLO

Il vitello lattante si presta a molte varietà di arrosti delicati: *lombo e filetto* con o senza rognone, *filetto sfilzato, noce, lacerto, petto disossato*, ecc.

La regola è sempre la stessa.

Evitare la casseruola.

Non potendo evitare la casseruola, per il fatto di non avere altra sorgente di calore che il gas senza apparecchio a lastra, bisogna *persuadersi* che non occorre: nè burro, nè alcun altro grasso per fare l'arrosto delicato.

Basta posare la carne sul fondo della casseruola e tenere più che bassa la fiamma.

L'arrosto riesce perfetto. Sprigiona molto succo; indi se ne rimbeve, lasciando sul fondo un velo *karamel*; e allora basta voltare e rivoltare il pezzo di carne da ogni parte della sua superficie per farlo tutto rivestire, e a punto, di una leggera crosta gelatinosa, bruna e fragrante.

Le carni bianche arrosto devono essere completamente cotte; onde questo semplice procedimento, che prolunga la cottura e non pregiudica la riuscita.

Potendo servirsi della griglia sulla brace, occorrerà la brace molto coperta per portare a punto la cottura prolungata e per impedire che lo stilare grasso avvampi.

Se il pezzo non è spianato, è preferibile un forno da cucina economica.

Si tratta di evitare di servirsi del burro cotto, mentre non è controindicato di porre del burro crudo sul piatto su cui si serve l'arrosto.

### \*\* ARROSTO DI BUE

*Intercosta.* Si adagia in casseruola senz'acqua e si lascia venire a punto dopo il riassorbimento del sugo, come il vitello; accelerando, acciocchè nell'interno non arrivi troppo la cottura e la carne appaia rosea e sia sentita tenera sotto il taglio.

*Filetto e lombo.* Come sopra, in tegame, ma potendo disporre di lastra quasi rovente, o di griglia sulla brace, si avrà l'arrosto caratteristico perfetto.

La falda di filetto, o di lombo, alta almeno un dito e spianata a dovere, deve chiudere i pori ai suoi primi contatti col fuoco; essere voltata e rivoltata con lestezza, ritirata e chiusa fra due piatti caldi, non appena si vede gemere la prima goccia di sugo. Su l'uno dei piatti si può mettere burro e sale.

### \*\*\* ARROSTO DI PESCE

Non si può arrostitire un pesce a punto se non colla griglia su brace coperta. La griglia deve essere ben riscaldata.

Si infarina e si posa sui ferri voltando e rivoltando sino a che la farina prende un colore dorato formando, colla umidità sprigionata dal pesce, una leggera crosta.

A questo punto si spalmano (prima l'una e poi l'altra) le due superfici del pesce con olio e acqua battuti insieme a sale e filo d'aceto.

La cottura completa si conosce dall'occhio.

Se il convalescente non è emancipato, dovrà rinunciare alla crosta e consumare solo la parte bianca interna del pesce con stille di limone.

### \*\*\* CACCIAGIONE MINUTA E MEZZANA (A PIUMA)

NB. *Resta inteso che ogni piccolo capo, accuratamente spiumato e ripulito a secco, vuol essere sventrato completamente, senza niuna utilizzazione del contenuto, eccezione fatta dei fegatini interi, purchè allo stato freschissimo; e resta inteso che sono esclusi i generi arrivati oltre, come i buongustai vorrebbero; tenendo presente che, oltre il primo grado di frollatura necessario a rendere tenere queste carni, avviene una formazione di sostanze estrattive essenziali controindicatissime alla dieta del convalescente.*

BECCAFICHI. Si arrotolano in una foglia pulita di vite (non ramata) o di indivia marinata al sale; si legano, si cuociono al forno o sotto brace, si svolgono e si presentano. Un po' di sale; del burro crudo e null'altro.

ALLODOLE, UCCELLETTI VARI DA FORESTA. Si preparano come le bistecche artificiali, o si rosolano al burro, con sale e aromi di flora silvestre.



QUAGLIE, c. s., con cottura più lenta e più prolungata, badando che la cottura interna sia completa.

BECCACCE, STARNE, ECC., c. s., ma si collocano in tegame con un fondo di vino bianco asciutto e di brodo, oltre che col burro, e si fanno rosolare a secco a cottura ultimata.

NB. *Si lascia al criterio delle donne che consulteranno questo volume di comprendere, o non, fra questi generi, altri generi d'altro nome e d'altra origine: dal tordo alla pernice, da un colombaccio a un pezzo scelto di cacciagione a pelo.*

## GRASSI DA CUCINA

### BURRO, OLIO, ECC.

I grassi neutri spariscono completamente dalla dieta dell'ammalato, il quale ne trova tuttavia a sufficienza nel latte e nelle uova. Epperò presto entra un po' di burro nelle minestre del convalescente.

A convalescenza pronunziata comincia a essere permesso il burro crudo, fresco, genuino.

Esso è somministrato in maggior dose colle prime minestre asciutte, colla patata cotta al vapore e schiacciata, sulle prime falde di pane. Quindi, fuso più che cotto, il burro apparisce nei passati di verdure, nelle crocchette e nelle polpettine, colle uova, ecc.

Ma burro fritto non se ne dà mai, e tanto meno si dà pasticceria ricca di burro.

Anche preparando fettine di vitello, o cervelle o altro in iniziale intingolo, si mettono in tegame carni e burro assieme, lasciando dorar chiaro per evitare il burro fritto.

Meno però casi di prescritta sovralimentazione o di organismi speciali in accelerato risveglio di salute, si dovrebbe badare di non andare mai oltre i 50 gr. di burro al giorno, essendo già oltre i 50 gr. il grasso che il convalescente trova anche in sole due uova, mezzo litro di latte, qualche falda di prosciutto grasso e nelle carni.

Forse a ciò non si pensa abbastanza.

### MODO DI SERVIRE IL BURRO.

Al naturale. Evitare l'uso di modellare il burro in capricciose foggie, che provengono sempre da manipolazioni e contatti.

Stenderlo sulle falde di pane con grazia.

Fare che si veda intero sulla patata, sul riso, sulle paste.

Potendo avere dell'ottimo latte crudo, farselo da sé colla bottiglia e utilizzare il *petit-lait* come fosse latte adacquato, per minestre.

Una maniera innocente di improvvisare al convalescente la pasticceria più sana del mondo è la seguente.

Dividere un panino minuscolo, fresco, biscottato, in due sezioni trasversali; ognuna rivestire di burro e leggermente cospargere di zucchero. Prima di ricomporre il panino, frapporre fra le due metà qualche falda di pera cotta, di mela cotta; oppure un velo di marmellata di albicocca, o di pesca, o del miele rosa.

### OLIO DI ULIVE

Apparisce tardi nella dieta del malato; epperò sempre prima del suo connesso elemento: l'aceto. Come farmaco è forse già stato usato prima. Se il convalescente non ha le contrarietà d'uso e costume di certe nordiche regioni, e gusta gli erbaggi teneri bolliti, come cicoria, indivia, radicchio, radici, zucchini, erbe silvestri; l'olio di ulive trova il modo più semplice e più indicato al suo consumo.

Olio cotto, mai!

### GRASSO DI PROSCIUTTO

Mentre nessun salato, di nessun genere, entra nella dieta del convalescente; la falda sottile ed elegante di prosciutto grasso, dal grasso roseo e sostenuto, è il piatto di rinforzo per eccellenza.

Altri grassi, punti.

### VERDURE VARIE

Vedi *minestre*, a pag. 47 e 48.

Gli ortaggi che possono entrare a poco a poco e sotto forme diverse nella dieta dell'ammalato non sono tutti gli erbaggi.

Convengono generalmente i seguenti: bieta e spinaci (gli spinaci per i non urici); cicoria, radicchio, radici di cicoria, zucchini, indivie e fiori iniziali di zucchini, scorzonere, carote, rape, bar-

babietole, germogli di rape: vale a dire ortaggi mucillaginosi, aromatico-amari; zuccherini.

Se è indicata la cura del ferro e se l'organo digerente è allenato, è bene somministrare gli erbaggi in foglia e germogli senza passarli al passatoio, epperò rimondandoli bene, cuocendoli meglio, mantenendo loro il verde vivido naturale.

Per i *passati di erbaggi*, vedi pag. 55. Basta un maggior grado di densità per avere invece della minestrina una spuma, uno sformato, una guarnizione soddisfacente.

Per sformare, far cuocere al bagno maria e non al forno, perchè il forno fa friggere il burro.

### \*\*\*INSALATE COTTE

*Criteri:* Concessione del medico - desiderio del convalescente - parco uso di aceto privilegiato.

In nessuna famiglia dovrebbe mancare, accuratamente riposta, una bottiglia di aceto balsamico vetusto e autentico di quello che si ha da monopolio di Modena città, e precisamente dai suoi più antichi e patriarcali negozi di salsamentaria.

Basta un cucchiaino di quell'aceto diluito in una ampolla di aceto bianco da fonte sicura per riuscire, con poche stille a comporre per un pezzo insalata.

PROCEDIMENTO. Ogni diligenza per la pulitura, lavatura, cottura.

Aggiungasi garbo ed eleganza nel tagliare e comporre in modo che l'insalata, anche minuscola, desti piacere alla sola vista.

Se il convalescente è in via di piena emancipazione, anche i fagiolini verdi minuti, i germogli

candidi di cavolfiore potranno entrare nelle insalate semplici e combinate.

Esclusa ogni insalata cruda a eccezione del crescione, se ordinato.

## LE FRUTTA

**FRUTTA CRUDE.** Le frutta crude che possono entrare in camera di un ammalato sono, per indetermiato periodo di tempo, le arance sane e generi affini, da industrializzati agrumeti.

Se ne hanno di **SENZA SEMI.** E sarebbe bene ve ne fosse smercio speciale, perchè non tutte le infermiere sanno liberare l'arancia dai semi, senza toccarla troppo con le mani.

Dopo l'arancia la pera, e, secondo la qualità, la mela: mela dell'Etna, mela di Nemi, mela di Sardegna chiara, leggerissima, verde, uniforme.

Indi la pesca scelta, l'albicocca perfetta.

Quanto all'uva essa è omai caposaldo nel trattamento del malato che sappia non mangiare le buccie e i semi.

Anche le marasche molto rosse, succose, mature entrano nella dieta dell'ammalato. E ancora la granata.

E la banana? E il popone verde invernile del Mezzogiorno, a piccole dosi, richiesto per refrigerio? Quello che è bianco, zuccherino, specificatamente fragrante è il più indicato.

### \*LE FRUTTA COTTE

Si somministrano calde e fredde, secondo l'uso e il caso.

**1°.** MODO DI PREPARARLE CALDE, PER PIETANZA. Qual voglia essere il frutto, pera, mela,

pesca duracina, marasca, albicocca: occorre lavare, sbucciare, dividere in pezzi, o in due, o semplicemente snocciolare e adagiare in pentola di porcellana con un cucchiaio di zucchero per gr. 100 di frutta, e acqua in ragione del contenuto succoso di quella.

Si mette a cuocere rimestando in modo da scomporre il meno possibile le frutta che saranno servite in scodella, col loro liquido e col cucchiaio.

**2°.** MODO DI PREPARARLE FREDDE PER "DESERT". Come sopra; ma tagliare il meno possibile e snocciolare o liberare dai torsi con appositi arnesi. Cuocere col doppio dello zucchero e con la metà dell'acqua; o nessun'acqua, per le frutta ricche di succo. Servire nella piccola compostiera di cristallo con forchettina e coltellino.

### \*\*\*MARMELLATE

Tutto c. s., aumentando le dosi di zucchero nelle proporzioni volute dalle regole dell'arte casalinga, per garentire le conserve istesse dalla fermentazione alcoolica e per portarle alla dovuta densità.

**REGOLE NORMALI.** Per ogni cento grammi di frutta, al netto, cento grammi di zucchero.

Le frutta non devono essere malmenate col passatoio, nè eccessivamente sminuzzate.

Tutto va messo al fuoco in casseruola bassa di porcellana, *senz'acqua*, e sulle prime occorre tener bassa la fiamma e rimestare senza interruzione. Quando si vede che il liquido prodotto dal succo delle frutta sta per essere completamente evaporato, si porta il recipiente, o sulla brace minuta coperta di

cenere, o sul ferro di rivestitura di una cucina economica, o in una stufa, in modo che tutto addensi per successiva evaporazione e lo zucchero non faccia sciroppo filante e tanto meno karamel.

Con più alte dosi di zucchero la marmellata, sempre dibattuta, cade in candito; lasciata a sè, in gelatina. Le apparenze guadagnano, il colore resta chiaro, ma il sapor dolce è soverchio.

Composte le marmellate in bicchieri si adagia su ognuno un disco di carta imbevuto di alcool assoluto e si sovrappone un disco più largo da legare col nastrino. Quel disco preserva dalle muffe impedendone il rigoglio.

## MIELE E SCIROPPI

Il miele puro di montagna, limpido, trasparente; il miele rosato delle industrie liguri sono elementi preziosi in ogni forma di dieta del malato e del convalescente.

Si somministra come le marmellate a piccole dosi col caffè e latte della mattina; col tè del pomeriggio e nelle bibite calde, nel latte, ecc.

Gli sciroppi per bibite di ammalati devono essere stati fatti possibilmente in casa con limoni, arance, manderini, marasche, ribes, lamponi, pesche e albicocche.

PROCEDIMENTO. Ripulite, rimodate, snocciate o liberati dai semi, questi o quei generi di frutta, si mettono a macerare con lo zucchero a blocchi, purissimo, in ragione di un chilogramma di zucchero per mezzo chilogramma di frutta.

Si lascia tutto a macerare per 24 o 48 ore, secondo la stagione, rimestando spesso. Quando tutto lo zucchero è sciolto, si raccoglie il tutto sopra un crivello sovrapposto a un imbuto messo sulla bottiglia pulita, e si lascia colare, premendo pochissimo per non intorbidare il prodotto.

Lo sciroppo va cotto in bagnomaria con la bottiglia. Ciò che rimane sul crivello si tira a marmellata.

## L'ACQUA-LE ACQUE-IL GHIACCIO

L'ACQUA PURA E FRESCA. Lungi dal toccare l'argomento della durezza dell'acqua, nonché quello della possibilità che un'acqua possa essere dimostrata capace di far sviluppare in sè, per sue non favorevoli condizioni, una flora microbica o una fauna microscopica, noi ci limitiamo ad indicare come deve essere data l'acqua che si ha, e che è notoriamente ritenuta potabile.

Dove c'è la cannella dell'acqua potabile a sistema ascendente l'acqua è fresca ed è ritenuta pura.

Basta che la boccia e il bicchiere siano di puro cristallo immacolato.

Dove il sistema è discendente, l'acqua non è fresca in tutte le stagioni. Bisogna mettere la boccia nel ghiaccio evitando la vista del fiasco ghiacciaia che non è la più estetica.

Dove la cannella dell'acqua potabile non c'è, bisogna fare in modo che la boccia vada il più che sia possibile al punto di presa dell'acqua disponibile.

Quando è prescritta acqua bollita, la miglior cosa è quella di servirsi di un buon *samovar* da tè. Quando è prescritta acqua filtrata, la miglior cosa è quella di frapporre un filtro di tela irreprensibile fra il becco del *samovar* e la boccia dell'acqua.

### LE ACQUE

Le acque minerali da pasto sono di prescrizione medica. Naturali o sintetiche sono tutte imbottigliate ed etichettate. Ancora non si è veduto introdurre e diffondere l'uso di coppe o bicchieri col nome della fonte inciso a smeriglio. Sarebbe pratico e suggestivo. Queste acque non si travasano in boccie.

### IL GHIACCIO

Omai quasi dappertutto si smercia ghiaccio artificiale; ma pur troppo, in alcuni paesi bisogna ancora ricorrere al ghiaccio naturale, in taluni alla neve conservata.

Dovendo porgere al malato del ghiaccio per bocca, bisogna essere scrupolosi sino alla esagerazione; specie se mancano apparecchi meccanici di casa per sminuzzare e tritare un pezzo di ghiaccio pulito e ben lavato.

Il metodo più semplice e più sicuro è quello di porre il pezzo di ghiaccio in un rude panno di bucato e battervi sopra il mazzuolo, raccogliendo i frantumi con un cucchiaino e passandoli in una coppa trasparente di cristallo.

### LE BEVANDE E BIBITE: CALDE E FREDDE

L'elenco delle bibite sarebbe sterminato.

Noi chiameremo calde quelle che si preparano con l'acqua bollente e che tuttavia possono essere date anche fredde; e chiameremo fredde quelle che si preparano con l'acqua fredda e possono anche essere fatte ghiacciare.

Diremo soltanto delle più comuni e di fattura casalinga: decotti, infusi, emulsioni, bibite propriamente dette: spremute, ecc., omettendo però le preparazioni specificamente medicamentose di vera e propria farmacia domestica d'uso astringente o lassativo, o sedativo od altro.

### L'ACQUA PANATA DEL FEBBRICITANTE.

Una crosta di pane molto abbrustolito immersa nel bicchier d'acqua cede all'acqua una tinta ambrata, un sapore aromatico, e una proprietà dissetante che temperano all'infermo le pene della arsuria.

È un'usanza molto antica.

### LA BIBITA EMULSIVA.

NB. *Per chi non si trova in centri forniti di spacci del genere.*

Si sbollenta e si sguscia un pugno di mandorle dolci; si pesta finamente nel mortaio aggiungendo ogni tanto stille d'acqua.

Si fa pastume con acqua bollente e si strizza meccanicamente il pastume attraverso una tela,

aggiungendo a poco a poco acqua bollente. Si raccoglie un latte denso che va raddoppiato di volume con sciroppo di zucchero cotto al *cassé* e se ne fa fondo di bibite per la giornata.

Si aromatizza con tonici o eccitanti secondo le indicazioni.

#### ACQUA DI CRUSCA.

NB. *Entra nella consuetudine familiare di molte regioni.*

*Si passa l'acqua bollente attraverso uno strato di crusca posta sopra una tela. Occorre badare che la crusca sia pulita e fresca, e non costringere alla bevanda chi non vi simpatizzi.*

#### BEVANDA DISSETANTE DI CAFFÈ.

*Vedi caffè, pag. 90 e seg.*

Non una mezza tazza di blanda bollitura di caffè deve essere aggiunta all'acqua, bensì un solo cucchiaino di eccellente infuso di caffè. Allora l'acqua assume un bel color ambra trasparente e un aroma gradevole.

#### BEVANDA DISSETANTE DI TÈ.

*Vedi tè, pag. 91.*

Tutto come sopra.

#### BEVANDA CALDA LEGGERMENTE ALCOOLICA.

Si depone sul fondo del bicchiere un pezzo di zucchero di canna leggermente strofinato sulla buccia di un limone fresco, di un mandarino verde,

di un'arancia scelta; e col medesimo frutto si aromatizza l'orlo del bicchiere stesso. Vi si versa un cucchiaino scemo di ottimo rhum o cognac, indi l'acqua bollente.

SOSTITUZIONI CON LE ESSENZE. NB. *Le essenze tutte di caffè, di tè, e per le pagine seguenti di camomilla, o altro, possono essere praticamente utili se a portata di mano; ma spesso e bene l'essere a portata di mano provoca l'abuso.*

*Riflettere.*

*Quanto alle essenze di frutta (mandarino, arancio, ecc.) è forse meglio, per i malati, diffidarne, e lasciarle usare dalle farmacie che, per lo smercio delle misture, sono sempre fornite di generi di sicura origine.*

#### DECOTTI SEMIMEDICAMENTOSI PER BEVANDA

DI RISO. Il riso va messo a freddo con acqua in una pentola, dopo essere stato molto ripulito e lavato.

L'acqua deve essere abbondante così che un cucchiaino di riso fornisca un litro di bevanda poco densa, lattea e senza salda. Colato il decotto e corretto con un po' di zucchero e una supposizione di cognac o di caffè, si fa raffreddare, indi si presenta in bicchiere e non in tazza.

Si dà in quei casi di enterite o dissenteria in cui la decozione c. s. fu prescritta. È astringente.

DI LINSEME. Il seme di lino vuol essere accuratamente pulito, lavato, contuso. Si opera come sopra. Si somministra su indicazione. È lassativo.

DI ORZO. Tutto come sopra: ma non occorre prescrizione specifica e si somministra arbitrariamente in ogni caso di iniziale irritazione delle fauci da raffreddore acuto (come l'acqua di crusca).

DI MALVE, VIOLETTE. Tutto come sopra. Molta pulizia, non prolungata bollitura ed esibizione suggestiva. E non mai papavero e lattuga.

### INFUSI SEMIMEDICAMENTOSI PER BEVANDE

DI CAMOMILLA. Si lavano i fiori di camomilla (badando di averli tenuti a tempo riparati dalla polvere perchè questa bevanda antispasmodica è un soccorso di urgenza) e si mettono in un'apposita mandorla bucherellata da the.

Si getta la mandorla nel recipiente dell'acqua non appena tolta dal fuoco.

Se non si ha la mandorla si fa uso di un piccolo passatoio apposito o di una tela.

DI TIGLIO. Tutto come sopra.

DI VIOLETTE, CAPELVENERE. Tutto come sopra,  
NB. *Non abusare delle gocce di laudano.*

### CAFFÈ E SUOI SUCCEDANEI

NB. *Nel recipiente dove bolle l'acqua per il caffè non deve bollir nulla che non sia acqua: e la ri-governatura non ne va affidata alla domestica.*

Il caffè vuol essere preparato per infuso e non per decozione.

Per far conservare al caffè tutti i suoi eteri con mezzi semplici e pratici occorre possedere un filtro puro e semplice, possibilmente di porcellana, guardandosi da quegli apparecchi metallici, costosissimi, a storta e lambicchi, che, producendo nell'interno un altissimo calore cedono spesso sapore di metallo alla bevanda; e, per la loro complicazione non possono essere ripuliti con facilità.

Basta deporre sul piano del filtro del buon caffè macinato di fresco e premerlo colla base di un bicchiere in modo che formi strato fitto quasi impermeabile. Come bolle l'acqua se ne versa qualche stilla, tanto quanto basta a rendere immobili le particelle di questo strato. Dopo di che si versa lentamente altra acqua bollente.

Con questo metodo si ottiene il massimo utile colla minima spesa.

Volendo caffè blando aggiungere sempre l'acqua dopo, e il caffè non perderà, nè colore, nè aroma.

### TÈ

NB. *Come sopra per l'acqua.*

La mandorla filtro è molto pratica. Vi si rinchioda il tanto di tè necessario e si getta nella teiera fornita di acqua bollente. Dopo cinque minuti il tè è fatto e basta togliere la mandorla per poterne conservare, senza che diventi torbido e aspro.

Occorrendo un tè più leggero si aggiunge acqua bollente dopo, nella tazza dove è servito. Non avendo la mandorla occorre riscaldar prima la teiera con acqua bollente e levarla. Deporre il

tè sul fondo, versarvi poca acqua bollente in primo per qualche secondo indi tutta l'acqua.

Servirsi di un filtro nel versare per servire.

## VINI E LIQUORI

La cantina dell'ammalato è la più semplice in un che la più costosa.

Quando il medico **PRESCRIVE** il vino in dosi minime si intende che vuoi, bianco o rosso, del vino vecchio, asciutto, sincero: il che, secondo il grado di censo della famiglia, o le condizioni topografiche di sua residenza, porta sul bilancio della malattia un dispendio così vario e variabile che può oscillare fra il grazie detto all'amico che ha vedovato il suo enopolio di una bottiglia, alla bottiglia di vino estero da venti lire e oltre.

Si raccomanda di porgere il vino in piccolo bicchiere di vero cristallo, anche ai poveri.

Quando il medico **PERMETTE** l'uso del vino, scema la spesa in ragione inversa delle dosi; ma i criteri sono gli stessi.

Quando il medico **FRESCRIVE** i liquori si tratta di sorsi di puro **COGNAC** o simile.

*NB.* Il vino Marsala mantenuto negli ospedali ha perso ogni proprietà suggestiva sui malati, e, se non è gradito è meglio non darlo.

## BIBITE RISTORATRICI DISSETANTI

*NB.* Per le essenze di caffè vedi pag. 90 e seg.

## LIMONATE - ARANCIATE

Occorre avere limoni e arancie di freschezza così detta **DA CIMA**. Debbono cioè essere frutti spiccati dall'albero; il che si riconosce alla compra. Se non se ne trovano, occorre scegliere fra la merce disponibile; frutti a buccia liscia, sottile e chiara.

Si sprema in un bicchiere e si filtra come il tè a un crivello conservando il succo per tutta la giornata.

All'atto di preparare la bibita si posa sul fondo del bicchiere lo zucchero di canna in blocco con un sorso d'acqua, e come è disgregato si aggiunge il succo, indi l'acqua fresca.

E un metodo preventivo che rende rapida l'operazione.

## BIBITE A BASE DI SCIROPPI DI FRUTTA

Vedi metodo per sciroppi casalinghi, pag. 84.

*NB.* Uno sciroppo fatto con puro succo limpido di frutta e con zucchero di canna **NON PUÒ ESSERE** a buon prezzo. Se se ne acquista fuori di casa bisogna rivolgersi ai venditori accreditati.

## GRANITE E GELATI.

*NB.* Chi ha un apparecchio e sa usarne prepara ai suoi malati un innocuo refrigerio. Chi non lo ha e provvede dal di fuori, deve essere **SICURO** che gli apparecchi sono igienicamente tenuti e gli sciroppi sono genuini.



*Non possedendo apparecchi e non fidandosi delle gelaterie vicine, si ricorre al ghiaccio finamente e pulitamente raschiato, ecc. e agli sciroppi come sopra. Occorre scrupolo di igiene da persone intelligenti e coscienziose.*

## IL RIPOSTO

Vedi MARMELLATE, pag. 83.

Vedi SCIROPPI DI FRUTTA, pag. 84.

Enumeriamo i generi più semplici: più alla portata di ognuno.

**BISCOTTI.** Con criteri che non troveranno forse qui la universale accoglienza, noi osiamo sconsigliare quelle provvigioni di biscotti esteri e nazionali che, sotto le forme più suggestive propinano, in fondo, a un organo delicato, della purissima farina non recente, intrisa col burro e zuccherata. Additiamo invece, colla speranza che se ne diffonda l'uso, il biscotto puro grano e integrale di Reggio Calabria; il biscotto di pura farina bianca di Lipari da Messina, il biscotto a ciambellette brune di Casamicciola; le « FRISELLE » napoletane, e ogni genere di galletta trinciata... Questi biscotti ben conservati non si alterano; non si rammolliscono, non vengono a noia, addicono a tutte le età, sono digeribilissimi, preferibili a tutti e quasi sconosciuti.

**ZUCCHERO.** Il riposto dell'infermeria famigliare vuol essere provvisto, per ogni uso ed evenienza, di zucchero di canna a cristalli.

**ZUCCHERO LAVORATO.** Fra le meraviglie della industria moderna, senza imbarazzo di scelta, emerge il DROPS; la CAMELLA di qualità su-

periore di Torino e Milano al limone; lo ZUCCHERO D'ORZO antico e sempre nuovo, naturale, la pastiglia di menta alpina cristallizzata... E non sarà mai abbastanza raccomandato di diffidare dei colori suggestivi e smaglianti.

**MIELE.** Il miele è uno dei numeri essenziali nelle diete ricostituenti e vuol essere a preferenza limpido e trasparente da flora alpina.

## CIOCCOLATO - CACAO NATURALE

Anche questi sono numeri essenziali di dieta ricostituente e vanno tenuti a disposizione del convalescente o del debole, dosati secondo le indicazioni mediche, ma somministrati secondo il gusto del consumatore.

È sempre meglio scansare le preparazioni combinate, potendo ognuno eseguire le combinazioni in casa propria.

## CAFFÈ E TÈ

Vedi bevande pag. 90 e seg.

## VIVANDE TRADIZIONALI

CHE È POSSIBILE ADATTARE

<sup>A</sup>  
CONVALESCENTI INOLTRATI CHE LE DESIDERINO

**Osservazioni.** Basta una generazione a elevare l'indice della civiltà alimentare in una famiglia. Tanto è vero che, pur aumentando del 5 per cento il prezzo dei viveri, noi vediamo anche fra i rurali del Mezzogiorno più restii alla evoluzione, dimi-

nuire sensibilmente il consumo di carote crude, ramolacci, lupini, torsoli di cavolo, con cui tanti miseri accompagnavano il pane;<sup>(1)</sup> mentre ancora questa gente consuma la ruchetta di campagna e la mentuccia, il finocchio di campagna e altre erbe aromatiche le cui virtù sono note anche ai medici. Le cipolle crude, gli agli crudi spariscono dalla vettovaglia del mietitore, restando quel peperone piccolo virulento che fu riconosciuto alquanto antimalarico. Cessa l'abuso di pomidori crudi, ma chi li consuma elimina i semi e porta via le buccie e mette pepe e regamo su quei pomodori. Cessa l'uso dei formaggi virulentissimi, nonchè di tante volgarità.

I primi evolucionisti correttori sono i fanciulli; quei fanciulli spesso puniti dal genitore perchè hanno scartato dalla minestra la foglia di cavolo ancor dura o il pezzo di cipolla dall' intingolo, o qualche grossolano ingombro dalla frittata, o la infarcitura dal pollo; e tendono di per sè con sano istintivo capriccio, con istintivo discernimento a eliminare dalla mensa le preparazioni malamente complicate e i generi che meno addicono.

E ancora due altri fattori contribuiscono ad elevare l'indice della civiltà alimentare nelle masse, dove però si è abbassato quello delle diligenze nostre in cucina, e sono:

(1) I venditori ambulanti di lupini, non troverebbero più molti clienti nei cortili delle caserme, se, con quella merce, non recassero corbezzoli, giuggiole, sorbe, olive e altri generi alquanto diversi. Ma la correzione massima si ha da tutti coloro i quali, per malattie sofferte, si sono disabituati da certi consumi disadatti, e dalla gioventù nuova da un' infanzia razionalmente governata.

La propaganda socialista; le organizzazioni per cui si va compenetrando nell'uomo di plebe la dignità di cittadino e le esigenze del lavoro.

La mancanza assoluta di tempo da perdere in cucina a far marinature, farciture, composti, tritrazioni e tante altre cose che rendono il cibo disadatto tanto a chi ha buoni denti che a chi non ne ha.

Tuttavia noi, a complemento, indichiamo alcuni modi con cui rendere meno disadatto e più innocuo un piatto tradizionale concesso.

### \*\*\* MODI DI ADATTAMENTO CON FRUTTI DI MARE - OSTRICHE

NB. *I frutti di mare crudi sarebbero razionalmente esclusi da tutte le diete, specie nei mesi caldi, per alte e provate ragioni di igiene pubblica; ma nella pratica della vita è ancora provato che i frutti di mare, da buona origine e in buono stato, possono essere permessi. Per quanto riguarda la sovralimentazione dei deboli e le diete speciali delle convalescenze, pare che l'ostrica cruda abbia dei poteri benefici sugli organismi molto indeboliti.*

*Consultare il medico però.*

UNA MANIERA DI PREPARARE LE OSTRICHE. Comperarle chiuse, e badare se si aprono e si chiudono da sè, nel qual caso il frutto è ancora vivo e la freschezza è garantita. Pulirle meccanicamente all'esterno; aprirle e togliere il frutto lasciandolo cadere in un bagno di succo di limone, lavare ben

bene e asciugare alcune valve concave, disporle sul piatto e accumularvi in ognuna due o tre dei frutti raccolti. Servire.

### CON CARDI E CARCIOFI

NB. *Il carciofo è ritenuto controindicatissimo in tutte le diete. Molto meno il cardo.*

*Osservando certe norme semplicissime si può evitare, con sicurezza, che questi erbaggi prelesati assumano quel color vernice che è l'esponente di sostanze formatesi, quasi venefiche.*

METODO. Si rimonda il cardo o il carciofo al momento di servirsene colle mani lavate al succo di limone. Si gittano i pezzi nell'acqua bollente; si pescano a cottura compiuta e si passano al burro crudo senza interruzione. Si servono caldi e bianchissimi.

### COI FINOCCHI

NB. *Il finocchio ha proprietà sfavorevoli e favorevoli alle diete dei deboli. È tiglioso e carico di fibra vegetale; il che può educare e ferrar bene un sano coll'endurcissement in voga, ma disconviene all'indebolito. Perde sapore se non è crudo e c'è il pericolo microbico.*

*Viceversa i medici danno acque di finocchio ai deboli di organo digerente.*

Basti la nota.

### CON LE CARNI NERE

STUFATI, CACCIATORE  
CIVIÈRES, SALMIS, ECC.

Volendo semplificare igienicamente uno *stufato*, uno *stracotto*, un *ragoût* di carne, basta affettare sul fondo di una casseruola tersa e profonda e imburata, del prosciutto grasso e magro, della grossa cipolla napoletana rotonda, del cuor di sedano; inaffiare con vino bianco asciutto, adagiarvi sul fondo un pezzo di ottima carne e far cuocere al vapore. Indi occorre passare al passatoio il fondo, (diminuendo il grasso), e versarlo sulla carne tagliata a falde senza amalgami di scuola gastronomica.

NB. *Per cuocere al vapore con qualsiasi recipiente basta porre fra questo e il coperchio un disco di carta oliata.*

Volendo semplificare igienicamente una *cacciatore*, basta tagliuzzare o spezzare, secondo ciò che devi preparare, il fegato di vitello o di capretto, il volatile o il quartino di bestia lattante. Far rosolare al burro con moderata rapidità e aggiungere alla fine dell'ottimo aceto aromatizzato a piacere e leggermente addensato con grissino pesto e stacciato.

Volendo semplificare igienicamente una *civière* basta operare come sopra, aggiungendo invece a fin di cottura una salsa molto semplice e poco densa consistente in una bollitura di cuor di sedano tagliuzzato, capperi interi, un'ombra di farina, aceto e brodo.

NB. *Bisogna badare se il capriccio è concesso a uno che abbia buoni denti: nel qual caso meno sono triturati gli ingredienti meglio è.*

Volendo semplificare igienicamente un *salmis* basta cuocere i fegatini a burro crudo, schiacciare accuratamente, aggiungere sugo di limone con poca crema brusca, un'ombra di fior di farina e cucchiaino di sugo sgrassato. I crostini su cui si versa il *salmis* non devono essere fritti, ma disseccati nel forno.

Per le concessioni di:

#### MINISTRONI - RISOTTI - PASTICCI

NB. *per i lombardi.*

Volendo semplificare igienicamente un minestrone a base di *battuto* bisogna, dopo aver eseguito il battuto come la nota insegna, aver cura di prelessare all'acqua salata quegli erbaggi la cui acqua di cottura sarebbe controindicata; come sedano, cavolo, verza, fava verde, ecc. Occorre inoltre una rimondatura di queste e altri erbaggi accuratissima e una cottura prolungata. Si evitano, s' intende tutte le introduzioni di cotenne, salsiccie, rigaglie, ecc., di cui è gara fra i ghiottoni volgari d' altri tempi. Vedi pag. 102: *battuto*.

NB. *per i genovesi.*

Volendo semplificare igienicamente un minestrone di pasta a base di *pesto* bisogna trattare la verdura c. s. e badare che il *pesto* sia introdotto nella minestra quando è tolta dal fuoco, per evitare anche un primo grado di cottura dell'olio. Vedi pag. 103.

NB. *per i veneti.*

Volendo semplificare igienicamente un minestrone a base di *soffritto* bisogna trattare la verdura c. s. ed evitare ogni introduzione di materiale carneo come per il minestrone lombardo.

Volendo semplificare igienicamente altre ed altre minestre razionali di famiglia a base di *sostituzioni del brodo*, ossia di olio, oppure estratti, o salse o intinti vari, basta tener presenti le seguenti norme:

Evitare la cottura dell'olio.

Non esagerare la dose del pomodoro, il quale sarà fresco.

Prelessare le verdure.

Ripulir le medesime con delicata attenzione.

Scansare i miscugli troppo complessi.

NB. *In tutta l'Italia centrale e nel Piemonte le minestre composte sono già per sè stesse più semplici. Nel Mezzogiorno e in Sicilia sono limitate alla pasta con legumi secchi.*

Volendo semplificare igienicamente un risotto basta scansare il *soffritto* o eseguirlo come è indicato a pag. 103. E occorre ancora non rosolare il riso nel fondo di grasso come l'arte gastronomica insegna, ma immergerlo nel brodo condito appunto in quantità tale da averne la cottura completa a giusta densità senza aggiunte d'acqua o brodo.

NB. *Qui si allude ai risotti (vedi pag. 100) di puro riso, a base di succo di intingoli (genovese) di brodo, burro e zafferano (milanese); di brodo ed estratto di pomodoro fresco (generico).*

*Sono esclusi tutti i risotti magri complicati, quelli a base di cavoli soffritti (veneti); quelli a*

*base di frutti di mare, in quanto è un repertorio che eccede persino dalle diete normali.*

Volendo semplificare i mille e uno pasticci di maccheroni, di riso, di polenta che possono essere desiderati da un dilettante di reminiscenze gastronomiche, basta modellare in uno stampo unto di burro e cosparso di *gratin* il risotto e la pasta asciutta, già semplificati come a pag. 51, infrapponendo alquanto di latticini freschi a falde e delle polpettine semplicissime di carne; evitando gli involucri di pasta frolla e ogni altro *ragoût* interno.

#### MODO DI CORREGGERE UN BATTUTO

*Ciò che lo fa controindicato anche per i più sani è la forma che si dà al lardo: alla sua qualità non sempre scelta e all'elemento aglio.*

*Ecco una correzione:*

Si raschia il lardo pulito, roseo, da prosciutto, raccogliendo una specie di burro bianco che lo si metterebbe sulle *tartines*; e lasciando fuori quell'insieme fibroso che, triturato anche a macchina, disdice.

Indi, invece di battere con prezzemolo ed erbe ed aglio, si amalgama col costrutto di questa semplicissima preparazione.

Si fa bollire in poca acqua salata o brodo il prezzemolo, il sedano, la foglietta di basilico, il rametto di maggiorana (e anche lo spicchio d'aglio); e si passa tutto mollemente allo staccio. Con questa miscela di aromi e col lardo ridotto a fine pastume si fa un' unica pasta densa che, messa a cuocere colla minestra di riso e erbe darà il gusto,

e con un poco pomodoro il colore; ma non adombrerà la delicatezza della minestra stessa.

NB. *Si può omettere l'aglio, epperò l'aglio bollito (e non mai soffritto e non mai messo a crudo in battuto) è un ingrediente che anche i cuochi più rigorosi mettono nei fondi di cucina, in esili dosi. Omettere è più civile.*

#### MODO DI CORREGGERE IL PESTO (ligure)

NB. *Sebbene sia per sè stante non igienico e volgare, è spesso così invocato che ha dovuto entrare nella cucina transatlantica, non solo degli emigranti, ma dei passeggeri di classe.*

Si può correggere come segue:

Pestare nel mortaio del basilico, della maggiorana (e poco aglio) già prelessati; aggiungere sale, pepe, cacio grattato e olio fine di ulive. Versare nel minestrone, eseguito come a pag. 100, quando questo è cotto.

#### MODO DI CORREGGERE IL SOFFRITTO

NB. *Il soffritto non è che a base di cipolla; ma si può correggere scansandola o usandola in modo diverso dal solito. Si tenga presente che il sistema di mettere in tegame la cipolla intera per ritorgliela è il peggiore perchè essa non può dorare senza che il burro (o altro) vada rifritto.*

Si può correggere come segue:

Mettere sul fondo del tegame acqua e cipolla tritata lasciando che allessi e si prosciughi; ag-

giungere il burro e far rosolare al biondo; indi passare al crivello e rimettere in tegame il pasato per uso di minestre o altro.

#### MODO DI CORREGGERE LE FARCITURE E I COMPOSTI

NB. *Andrebbero eliminati da qualunque dieta, non solo perchè poco digeribili, ma anche perchè assorbono troppo ozio dal tempo. Ma tenuto conto delle voglie speciali indichiamo due modi: uno grasso e uno magro, più conformi alla civiltà alimentare.*

1° amalgamare insieme: raschiatura di grasso roseo di prosciutto, raschiatura di carne magra bianca; un torlo d'uovo; poco sale e, accessoriamente poco formaggio grattato; dare il verde con l'estratto di una o due foglie di bieta bollite, strizzate e passate.

Servirsene evitando però di farcir volatili, cime di vitello, ecc., e limitarsi agli INVOLTINI, agli zucchini vuotati, ai crostini, ai cuscinetti, granatini, ecc.

2° tritare e pestare e passare delle acciughe ottime e diliscate a cui saranno stati uniti dei pignoli da pina fresca; legare con torlo d'uovo e burro o olio. Evitare tritumi di sotto aceti.

Servirsene, evitando di farcire peperoni, sepie, ecc. e limitarsi agli involtini di pesce fresco diliscato o cuscinetti magri (vedi cuscinetti, pagina 105).

#### CUSCINETTI (magri e grassi)

Si prendono dei panini oblungi da tè. Si gratta tutt'intorno la crosta. Si tagliano in due per il lungo, si vuota ciascuna metà della midolla. Si fa immollare in latte bollito leggermente salato. Si tolgono i mezzi panini dal bagno e si asciugano in modo da non deformarli. Si mette nei cavi di ognuno alquanto composto grasso (1°) o magro (2°). Si ricostruiscono i panini facendo combaciare le due metà ridonando loro la forma primiera. Passati all'uovo battuto indi al grattato sottile delle croste si fanno dorare al burro molto delicatamente.

#### GRANATINI DI RISO

Tutto c. s., pag. 104 per i composti. Solo che invece di lavorare i panini si amalgama col riso bollito e scolato del burro e del torlo d'uovo, lasciando freddare e rassodare. Si fanno pallottole e posta ognuna sul cavo della mano sinistra vi si fa la fossetta con la parte acuminata di un uovo.

E si procede come per i cuscinetti.

#### DELLE SALSE

NB. *Per canone di clinica ogni salsa sarebbe proibita: così come ogni tritume; ogni amalgama complicato e via dicendo.*

*Tuttavia, per accontentare il convalescente, non è, nè difficile, nè impossibile di comporre qualche salsa capace di non nuocere, ed eccone qualcuna:*

1. Con burro, crema, limone, torlo d'uovo.

Si monta il torlo d'uovo in una piccola casseruola di porcellana e, come accenna a far fiocca vi s' introduce, goccia a goccia, del brodo amalgamato con un cucchiaino di fior di latte. Messa la casseruola per qualche istante al fuoco in bagno maria, si versa la salsa in una tazza e vi si sprema del succo di limone. Deve rimanere molle, ma montata.

*NB.* Alcuni pasteggiano con latte adacquato e sugo di limone per ordine espresso del medico.

2. Con burro, crema, acciughe salate.

Ripulita un'acciuga, si trita, si pesta, si passa al passatoio, si amalgama con burro e un cucchiaino di crema cruda e si foggia con grazia sopra un minuscolo piattello ornandola di ciuffi verdi e di fette di limone.

3. Con *olio, aceto, aromi.*

Si batte una piccola miscela di olio ottimo con poco aceto perfetto, poco sale, sino ad averne una vera salsa densa e montata; vi si aggiunge un filo di aceto balsamico in essenza aromatizzato. Si presenta nel modo più semplice e suggestivo.

4. Con POMODORI.

Bisogna prepararne una certa quantità e disporla, o servirsene per la famiglia.

Si abbia dell'acqua in bollire; vi si immergano quattro o cinque pomodori grossi, lisci, sani e maturi. Si tolgano Istantaneamente e si metano a sgocciolare. Intaccata la buccia essa vien via come una cuffia.

Si tagli ciasun pomodoro trasversalmente in due parti e si ponga un colabrodo su di una tersa casseruola vuota; si facciano cadere sul crivello i semi e l'acqua contenuti negli alveoli dei pomodori e si raccolga l'acqua libera dei semi nella casseruola. Scostato il crivello si introducano nella casseruola i pomodori in polpa a grossi pezzi, poco sale e dell'olio fine o del burro. Si metta a fuoco senza coperchio rimestando, tenendo bassa la fiamma. Si toglie la salsa quando emana grato profumo ed è sciropposa e condensata e vermiglia.

Con MOSTO COTTO E ACETO.

Si amalgamano insieme due parti di mosto cotto da uve bianche appassite, con una parte di ottimo aceto e si cerca di evitare ogni ingrediente che faccia la salsa densa e coerente perchè sarebbe greve e disadatta.

Si può presentare in una mostardiera.

## CARNE IN UMIDO

### E SUGO PER PASTA ASCIUTTA PER I GUARITI

*NB. Esorbita dal programma proposto; ma se si seguono alcuni criteri razionali suggeriti dalle esperienze, si riesce a ottenere, per le concessioni straordinarie, un prodotto gustoso e sano.*

*Non è bandita la cipolla, ma resa innocua e utile. Non sono banditi i grassi, ma sono resi innocui quelli adoperati.*

Si prende un pezzo di manzo giovane (vitellone) di primo taglio, scegliendo a preferenza il lacerto (o girello, o fesa).

Si colloca il pezzo di carne in una casseruola stretta e alquanto fonda insieme a una cipolla intera mezzana, alquanto sale, una carota affettata, un pezzo di burro, una falda di prosciutto grasso e dell'acqua che giunga a un terzo di altezza del contenuto.

Si fa cuocere al galoppo a fuoco gagliardo.

Si coglie il punto in cui tutta l'acqua è evaporata.

Si volta, mettendo allo scoperto la superficie già dorata, spruzzando acqua calda, e così si procede fino a che tutto il pezzo è dorato e il fondo di cipolla è come sparito, senza essere stato nè fritto, nè soffritto.

Si aggiunge del passato acquoso e roseo di pomodoro fresco.

Si lascia bollire coperto a piccol fuoco sino a cottura completa della carne. Si toglie fuori la carne e si colloca, tagliata a dischi, in una piccola casseruola con un po' d'intinto. Il resto dell'intinto, si adopera per comporre la pasta asciutta.

Il burro e il grasso del prosciutto non hanno mai fritto e rifritto. È facile constatare che questa preparazione, semplicissima, è fra le analoghe, la migliore.

## LE VOGLIE DELL'AMMALATO

Queste voglie, o *sfilì*, sono collegate a pregiatissimi tradizionali inveterati.

Nei paeselli del Mezzogiorno le voglie sono spesso per gusto degenerato: peperoni forti, fichi d'inverno, *ricotta forte*, formaggio pecorino fer-

mentato e bacato, albicocche e susine acerbe, e altre delizie del genere.

In generale la voglia è spesso stimolata da amici e parenti che, avendo in casa loro allestito qualche rarità, sentono il dovere di offrirne a chi è in pericolo di vita.

Le voglie sembrano essere in ragione del grado regionale o famigliare di civiltà; in quanto voi trovate un malato piemontese che vi domanda una beccaccia, un ligure che vi chiede dei funghi, un veneto che vi domanda dei seppiolini; il che parrebbe meno pericoloso del peperone e del cacio spunto.

Ma sappiamo noi qualche cosa sul modo di reagire di ciascun organismo?

Certo è che la diffusione dell'alfabeto sradica molte nequizie e spiana la via ai medici curanti.

## COMMIATO

Questo commiato è rivolto da me, donna novissima di pensiero e di idee quanto avanzata di età, a voi o giovani, fanciulle e fidanzate e spose; a voi figlie, sorelle, madri, educatrici...

Vogliate tutti i diritti e conseguiteli. Il tempo è vostro; vostre sono le vittorie che sono riserbate alla donna nel volgere di questa prima parte di secolo, per tutti i suoi riscatti: morali, economici e anche politici.

Io, combattente per questi diritti e difensore di questi diritti, in quel campo che non è forense; e non è neppure di professionali battaglie; io dico

109



a voi: vogliate essere gelose del diritto di accudire con ogni maniera di operosità, di diligenza e di illuminato affetto; ai bambini, ai vecchi stanchi, ai malati soprattutto, di *casa vostra*.

Proverete, a suo tempo, tanto scemato il dolore che accompagna la vita di tutti! quel dolore che, lungo la via, pare ingrandisca e ingrandisca, sino ad aduggiare l'ombra non nera della morte...

È consolazione: non è felicità. La consolazione di avere bene spesa, nelle sue funzioni più alte in un che più modeste, la vita, è un gaudio. E l'ora consolatrice sia per voi remota così da aver potuto obliare, non un libro, ma mille...

Col commiato, l'augurio.

## DUE DILUCIDAZIONI NECESSARIE

*Abbiamo ommesso, senza rilevare le altre omissioni, tutte le voci concernenti i generi alimentari o le preparazioni controindicati in modo assoluto e non suscettibili di correzione alcuna e preghiamo vivamente i lettori di considerare l'ultima parte, da pag. 96 a pag. 108 come un'appendice facoltativa utile soltanto là dove la tradizione locale induce a concessioni dietetiche meno rigorose e dove, colla correzione, se ne attenuano gli inconvenienti.*

*Ci dichiariamo incompetenti a giudicare delle teorie apposte sul tema attuale dei sali e fosfati solubili e preziosi che sono nelle parti corticali e fibrose dei legumi, degli erbaggi e delle frutta, abbiamo seguito le consuetudini della comune medicina ospitaliera intesa a risparmiare all'organismo indebolito il lavoro soverchio delle trasformazioni interne, ritenendo che i casi speciali in cui per speciali atonie questo lavoro va invece favorito, appartengano interamente alle indicazioni terapeutiche.*

L. A.

## INDICI

### INDICE PROGRESSIVO

|   |        |  |           |
|---|--------|--|-----------|
| Introduzione . . . . .  | pag. 5 | Carni e pesci (criteri). . . . .                         | 63        |
| Avvertenze . . . . .  | 9      | Allessi di carni bianche . . . . .                       | 64        |
| Del servire cibi e bevande a malati . . . . .                 | 11     | Preparazioni delicate di genere vario . . . . .          | 65        |
| La mensa in camera dell'ammalato . . . . .                    | 12     | Vivande con carne raschiata di bueriori . . . . .        | 67        |
| Dei medicinali presi col pasto . . . . .                      | 15     | Vivande di carne per diete ulcerose . . . . .            | 70        |
| Abluzioni, ecc. . . . .                                       | 17     | Intingoli delicati per guariti . . . . .                 | 72        |
| Il latte (criteri igienici) . . . . .                         | 18     | Arrosti (criteri). . . . .                               | 73        |
| Preparazione - cottura razionale (criteri igienici) . . . . . | 20     | Arrosti vari di varie carni e di pesce . . . . .         | 76        |
| Modi di variare la dieta lattea . . . . .                     | 25     | I grassi (burro, olio, ecc.) nelle varie diete . . . . . | 78        |
| Il latte nelle altre diete . . . . .                          | 26     | Le verdure . . . . .                                     | 80        |
| Fra il latte e il brodo . . . . .                             | 28     | Le frutta: crude e cotte . . . . .                       | 82        |
| Il brodo (criteri e metodi) . . . . .                         | 28     | Le marmellate . . . . .                                  | 83        |
| Brodi speciali, essenze, ristori, ecc. . . . .                | 31     | Miele, sciroppi . . . . .                                | 84        |
| Le uova (criteri e maniere) . . . . .                         | 35     | Acqua e ghiaccio . . . . .                               | 85        |
| Preparazioni varie, creme, ecc. . . . .                       | 39     | Bevande, bibite varie . . . . .                          | 87        |
| Minestrine e zuppe al brodo, ecc. . . . .                     | 40     | Docotti e infusi . . . . .                               | 89        |
| Minestrine al latte . . . . .                                 | 43     | Tè e caffè . . . . .                                     | 90        |
| Le prime minestre di convalescenza . . . . .                  | 44     | Vini e liquori . . . . .                                 | 92        |
| Id. varie di riso e di leguminose . . . . .                   | 47     | Riposto . . . . .  | 94        |
| I risotti delicati e le paste asciutte . . . . .              | 51     | Zucchero (vedi miele), cioccolato . . . . .              | 95        |
| Minestre e zuppe di erbaggi . . . . .                         | 54     | Correzione di vivande tradizionali . . . . .             | 95        |
| Id. di vari generi amidacei . . . . .                         | 56     | Modi speciali di correzioni . . . . .                    | 96 e seg. |
| Il pane nella dieta leggera . . . . .                         | 58     | Le voglie dell'ammalato . . . . .                        | 108       |
| Le patate id. id. . . . .                                     | 59     | Commiato . . . . .                                       | 109       |
| I legumi secchi interi . . . . .                              | 60     |  |           |

INDICE ALFABETICO

|   |   |
|---|---|
| Abluzioni e igiene prima del pasto . . . . . pag. 17          | Latte nelle varie diete e colle minestre . . . . . 26, 43 |
| Acqua, acque, ghiaccio . . . . . 85-86                        | Legumi e leguminose 47 a 50, 60-61                        |
| Alcool (bevande alcooliche) . . . . . 88-92                   | Liquori (vedi alcool) . . . . . 92                        |
| Allessi (carni bianche allessate) . . . . . 64-65             | Miele, zucchero, sciroppi . . . . . 84, 94                |
| Arrosti (carni varie e pesci arrostiti) . . . . . 73 a 77, 69 | Minestre e minestrine . . . . . 40 a 47, 54               |
| Bevande, bibite dissetanti 87, 89 a 93                        | » complesse e asciutte 50 a 53                            |
| Bisticche, carni di bue . . . . . 69, 77                      | » (corrette per guariti) . . . . . 100                    |
| Brodo e brodi speciali 28, 31 a 33                            | Olio, burro . . . . . 78-79                               |
| Burro e olio . . . . . 78-79                                  | Omelette delicata . . . . . 38                            |
| Cacciagione delicata (vedi arrostiti) 77                      | Orzo, avena, preparati vari . . . . . 56                  |
| Caffè e tè (vedi bevande) . . . . . 90                        | Pane, panate . . . . . 40, 50                             |
| Carne, carni varie . . . . . 63 a 70                          | Patate . . . . . 59                                       |
| Cioccolato, cacao . . . . . 95                                | Passati di erbe o altro . . . . . 55                      |
| Composti (correzione di) . . . . . 104                        | Paste, pastine . . . . . 43, 44, 45, 51                   |
| Costolette dorate . . . . . 69                                | Pesce e generi affini 51, 63 a 67, 76, 97                 |
| Crema e zabaioni . . . . . 39                                 | Pollo (carni bianche) . . . . . 51, 64                    |
| Crocchette, cuscinetti . . . . . 72-105                       | Polpettine, tortini di carne . . . . . 67                 |
| Decotti e infusi (vedi tè, caffè) 89, 90                      | Riposto . . . . . 74                                      |
| Erbaggi (permessi nelle diete) . . . . . 48 a 56, 80          | Riso, risotti . . . . . 67, 51                            |
| Erbaggi (da correggere se permessi) . . . . . 98              | Ristori . . . . . 51                                      |
| Essenze di carne e gelatine 31, 33                            | Salse (corrette) . . . . . 106                            |
| Fricassee e intingoli . . . . . 70 a 72                       | Semolini (bianchi e gialli) 45, 46, 58                    |
| Frutta crude, cotte. - Marmellate . . . . . 82, 83, 84        | Soffritti battuti (corretti) . . . . . 102-103            |
| Gelatine, essenze, brodi speciali . . . . . 31 a 33           | Tè, caffè . . . . . 90                                    |
| Insalate corrette (cotte) . . . . . 81                        | Uova . . . . . 35 a 39, 45                                |
| Infusi e decotti . . . . . 90, 91                             | Umido (carni in) . . . . . 107                            |
| Latte (criteri, metodi ecc.) 20 a 25                          | Verdure (vedi erbaggi) 48 a 56, 98                        |
|   | Vini . . . . . 82, 92                                     |
|   | Vitello (carni bianche) 31, 66 a 68                       |
|   | Vivande tradizionali . . . . . 95, 96                     |
|   | Zabaioni . . . . . 39                                     |
|   | Zucchero . . . . . 94                                     |
|   | Zuppe . . . . . 40, 42, 54                                |

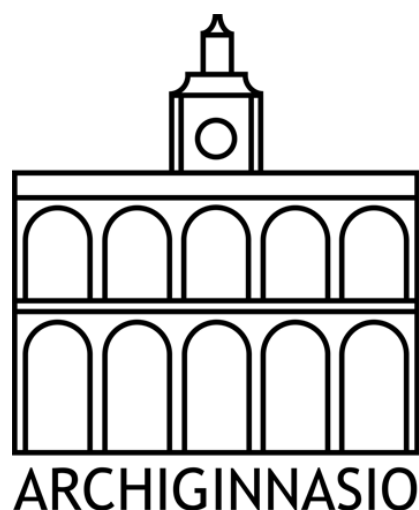


688553

Biblioteca comunale dell'Archiginnasio

*In vendita presso la Biblioteca di piazza Nicosia, 35.*

Biblioteca comunale dell'Archiginnasio



SCAFFALI ONLINE  
<http://badigit.comune.bologna.it/books>

[L'infermiera in cucina : insegnamenti famigliari per la preparazione di cibi e bevande dei malati e convalescenti / A. Devito Tommasi. - Roma : Tip. Del Senato, di G. Bardi, 1915. - 112 p. ; 18 cm. \(\(L. 1.50.](#)

Collocazione SIRANI A.00 00894

<http://sol.unibo.it/SebinaOpac/Opac?action=search&thNomeDocumento=UBO0845666T>

Questo libro è parte delle collezioni della Biblioteca dell'Archiginnasio.

L'ebook è distribuito con licenza Creative Commons solo per scopo personale, privato e non commerciale, condividi allo stesso modo



**4.0:**<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Per qualsiasi altro scopo, o per ottenere immagini a risoluzione superiore contattare: [archiginnasio@comune.bologna.it](mailto:archiginnasio@comune.bologna.it)