

PÁGINA FEMENINA



¿Por que envejecer?

UNA adolescente que esté bastante gordita y consciente de ello, se sentirá un poco incómoda si sus amigos tienen la poca gentileza de estar-se'o recordando constantemente.

Tengo una carta delante de mí que dice: "Mi hija tiene 14 años y está muy gruesa. Se siente muy infeliz, por verse así. Está muy consciente de ello y se siente mal de ir a practicar deportes al aire libre con los otros chicos porque se ríen de ella. Tengo miedo de somerirla a una dieta fuerte porque es aún muy joven. Todo eso me preocupa mucho porque temo que esto afecte su felicidad futura."

Es'a madre es una madre inteligente. Otras no le dan tanta importancia a sus chicas a tan temprana edad. Es cierto que muchas chicas jovencitas a esta edad son más gruesas. La natura-



Por JOSEPHINE LOWMAN

LA COCINA MODERNA

EMPEDRADO DE ARROZ CON JUDIAS BLANCAS Y BACALAO

NUESTRA receta, bien hecha y servida como todos los platos de arroz, momentos después de terminada la cocción, constituye un plato familiar exquisito digno de ser divulgado; entremos en nuestra disposición de trabajo redactando nuestra receta en las cantidades necesarias para cuatro personas.

PRIMERA OPERACION

Se empieza por cocer 200 gramos de

leza les va dando esbeltez según van madurando y se preocupan entonces sin necesidad alguna. No obstante cuando una chica está verdaderamente gruesa algo debe hacerse.

El aspecto más serio en éste asunto es el que la persona se afecte de tal manera que influya en su futuro. Antes de que la naturaleza se encargue de darle esa esbeltez, ha fracasado en hallar los chicos que ella interesaría tener a su alrededor. Habrá perdido oportunidades para bailar, salir a hacer deportes al aire libre, será tímida, porque estará consciente y tendrá miedo de tomar como desaire cualquier negatiba.

A esta edad es muy importante el tener sus grupos, saberse popular sentir cómo se empieza a despertar el interés en los jovencitos que la rondan porque es en ese momento, en esta etapa que se vá formando la coquetería de la mujer. Verse aislada, casi ignorada mientras otras chicas se ven constantemente llenas de atenciones.

Si su chica está bastante gruesa, lévaela al doctor y dídale su consejo. Debe ser algo glandular que la afecta. Si está solamente un poco, puede dársele una dieta razonable. Privarla primero de los postres, de las cremas, de las grasas, alimentos fritos o bebidas gaseosas. Aligerar todo lo posible el pan y la mantequilla. Darle en cápsulas las vitaminas A para que tenga balance.

Mantenga su dieta bien balanceada con un cuartillo de leche agria diaria, carne sin grasa, cereales, huevos, papas asadas, frutas frescas y vegetales. Como la chica gruesa es muy infeliz debido a esto no cabe duda que se presentará a se le diga.

judías blancas secas, por el método conocido de todos, procurando que contenga el caldo suficiente para emplearlo después para mojar el arroz.

Si estas judías blancas son tiernas, entonces no cocerlas antes, se rehogan con el bacalao; entiéndase bien: cuando son judías recién desgranadas de la vaina, etc.

Cuando estas judías queden bien cocidas (las secas) y bien enteras, sin exceso de cocción, se retiran.

SEGUNDA OPERACION

Se escogen 200 gramos de bacalao delgado; se asa sobre fuego vivo; cuando quede bien asado se pone en remojo, cambiándole varias aguas en el término de diez minutos; se corta en pedacitos o se deshílacha; se escurre bien sin exprimirse.

Siguidamente pondremos una cazuela sobre fuego con buen aceite y no escaso; se empieza por freir dosajos trinchados (y, si se quiere, un poco de cebolla trinchada); al empezar el ajito a colorearse se le echan dos o tres tomatitos mondados y trinchados; unir ahora el bacalao; rehóguese (sofríese) bien, moviéndose continuamente con la paleta (un poquito de pimienta encarnada (pimentón) o no. Al quedar esta composición rehogada, cuidadosamente se le echa el caldo de las judías que hemos cocido; este caldo medido a proporción de arroz (doble de caldo que volumen de arroz en crudo); si faltase caldo lo supliremos con agua. Ahora empezaremos la cocción viva, y echaremos 325 gramos de arroz. Menéese con la paleta o espumadera; a los dos minutos que el arroz sigue cociendo le mezclaremos las judías blancas; rectifíquese de sal, tapando la cazuela con la cobertera de hojalata.

Si, por ejemplo, el arroz ha absorbido casi todo el caldo y no estuviera bien cocido, se quita del hornillo la mitad del fuego se da una vuelta al arroz con la paleta y se tapa la cazuela con la cobertera o tapa de hojalata, y con el poco fuego se termina de cocer a la perfección.

Sírvase a los dos o tres minutos después de que esté la cocción terminada.