







COCINA y REPOSTERIA Hombres del Nuevo Mundo

SOPA DE AJO

Modo de prepararla

Freir los ajos en trocitos con manteca y aceite; cuando estén bien fritos echarles pimienta y sal y después ponerlos en suficiente agua a fin de que hiervan durante un cuarto de hora.

Puede hacerse con huevos, éstos encima de las rebanadas de pan y sirviendo el caldo poco después de que hierva.

SOPA DE ARROZ

28 gramos por persona 1 onza

Modo de prepararlo:

Lavar tres o cuatro veces en agua tibia y frotar con las manos el arroz.

Se pone a cocer con caldo en un fuego lento.

Otra forma de prepararlo: una vez que se ha cocido en el caldo

se quita la grasa de encima cuidando de que no se espese, ni se licúe demasiado. Si se quiere servirlo dorado por encima, el recipiente se le pone una tapadera de metal sobre la cual se pone las brasas suficientes para el grado de dorado que se desea.

OTRA FORMA

Rehogarlo con manteca, cebolla, jitomate al gusto; se añade después el caldo. Cuando se quiere de vigilia debe cocerse una hora, separando el fuego momentos antes de terminar el tiempo. Hay que servirlo después de quince minutos de reposo.

SOPA DE ARROZ CON LECHE

28 gms por persona.

Modo de prepararlo:

Bien lavado el arroz se cocerá en suficiente cantidad de leche, sazónandola con sal o azúcar, según al gusto, sirviendo al momento

Mantengámonos firmes en nuestros ideales, en nuestra moral y en nuestro rumbo.

Todavía no está escrito el código de América; pero lo tenemos en el corazón.

Representamos el nuevo mundo moral que corresponde al nuevo mundo físico.

Definámonos. Avancemos un paso cada día hacia el mañana. Nada podemos perder; todo está por conquistar. Mostremos valientemente quiénes somos. Allí donde otros hombres ponen su duda, pongamos nuestra fe. Barremos el castigo y escribamos redención. Levémonos en nuestras aguas. Limpiémonos en nuestra luz. Sepultemos los odios. Nuestra alma exhale amor

como la naturaleza entera.

No comprendemos que el mundo haya rodado hasta hoy en el espacio sin contagiarse de su serenidad y su pureza.

Nos parece la historia de la humanidad más bien fantástica que real. Tantas crueldades; tantas ambiciones viles; y tan distinta cosa que es la dicha; tan breve la existencia.

No ambicionemos ninguno de los trofeos que se buscan con el despojo y el crimen.

No confundamos la ferocidad con la nobleza y la gloria.

Si amor y sin justicia no hay felicidad posible.

Constancia C. Vigil

EL VALOR DE LA CARNE . . Viene de la Pág. TRES

que forman los huesos, los músculos y otras estructuras internas, que vienen a ser como el acero y los ladrillos que forman la base de un edificio. La carne no es la fuente más abundante donde se concentran las proteínas, pero sí

contiene las mejores. Las proteínas varían en calidad, de acuerdo con los llamados ácidos amínicos de que están compuestas. Diferentes clases de ácidos amínicos se necesitan para el cuerpo humano. Algunos son formados por el cuerpo mismo, pero otros no, y por tanto tienen que ser obtenidos de los alimentos. Y estos importantísimos ácidos amínicos se encuentran en abundancia en las proteínas de la carne. Por esta razón es que la carne es necesaria para el desarrollo y mantenimiento de la salud.

La carne contiene proteínas y grasas. Grasa, por contener altas calorías, es excelente para la energía orgánica y sirve a manera de combustión para mantener la máquina humana en movimiento. Comparada con los carbohidratos o sea el tercer elemento básico de los alimentos, que se encuentra en el almidón y el azúcar, contiene 44 por ciento más de calorías.

La superioridad de la proteína animal sobre la proteína vegetal, ha sido demostrada recientemente. De los experimentos al respecto, ha resultado que la carne es superior a cualquier alimento que contenga la misma cantidad de proteínas.

Los prejuicios sobre la carne provienen solo de un determinado grupo, generalmente vegetarianos, pero sus fundamentos científicos no existen, sino que son elucubraciones en un océano de palabras. A ello se puede añadir la falsa idea de que la carne causa determinadas enfermedades, particularmente presión arterial y deficiencia en los riñones, funcionalmente hablando. Esta creencia no solo fué sustentada por personas sin conocimientos fundamentales, sino que también la profesión médica así los creía, hasta hace muy pocos años. Pero ya está definitivamente probado, que comer carne no causa ninguna enfermedad, no siendo la carne, o más claro, una carne que en particular contenga una enfermedad específica y que se venda en contra de las leyes vigentes. La idea de que la carne tendía a enfermar los riñones surgió de la circunstancia que, cuando éstos se encuentran enfermos no es posible que puedan eliminar cierta naturaleza de alimentos, como la carne, y que por tanto, necesariamente, acumula en la sangre elementos susceptibles de peligro, pero en la actualidad esa idea es falsa, porque por el contrario los alimentos ricos en proteínas son convenientes a las enfermedades renales.

Las proteínas son esenciales y como la carne es la fuente más rica en ellas, en la alimentación diaria debe siempre incluirse la carne.

Los lugares donde se consume menos carne, es en aquellos donde las razones económicas muy inferiores están opuestas al propio deseo de los consumidores y por esa circunstancia es donde precisamente la debilidad, la anemia y las enfermedades que diezman esa clase, suelen hacer fecundas cosechas. Comer carne es una garantía para la salud. Los pueblos que comen carne son enérgicos. Y conste que es un principio fundamental en el equilibrio orgánico.

LÍNEAS AÉREAS COSTARRICENSES, S. A.

ITINERARIO DE VUELOS

Efectivo: 16 de Julio de 1947

PROVINCIA DE GUANACASTE

Table with columns for day (DOMINGO, LUNES, MARTES, etc.), flight number, and departure/arrival times for various destinations like San José, Liberia, Nicoya, etc.

Table with columns for day (MARTES, MIÉRCOLES, etc.), flight number, and departure/arrival times for various destinations like San José, Liberia, Nicoya, etc.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Costa del Pacífico routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Costa del Pacífico routes.

En caso de que haya asientos disponibles este avión esperará en Parrita la llegada del tren de Quepos.

VALLE DEL GENERAL

Diario excepto Domingo

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Valle del General routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Armuelles routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Costa Atlántica routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Los Viernes Sale Media Hora Mas Tarde routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Los Chiles routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Managua routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Panamá routes.

Table with columns for flight number and departure/arrival times for Panamá routes.

VIAJE POR AIRE SOLO EN PRIMERA Emilio Acosta Carranza Secretario Ejecutivo

Farmacia Imperial

del Lic. don Rodolfo Jiménez Carrión

En la calle del Paso de la Vaca — Tel. 3835 200 varas al Norte del Mercado

Despacho de recetas de Médicos

MEDICINAS FRESCAS — Buena Atención

ORO EN CERVEZA

Bavaria Gold CERVECERIA ORTEGA

Cuando tenga que reparar su carro recuerde

El Taller Mecánico Y REPARACION DE AUTOMOVILES de ENRIQUE SEVILLA B.

Quien le dejará su trabajo a su entera satisfacción

Calle 6 - Avenidas 12 - 14

Teléfono 5241 San José C. R. 650 varas al Sur de Chepe Esquivel

Depósito de Maderas de EL PACIFICO de JULIAN PEÑA PONS

Situado 250 vrs. N. de la bodega del Ferrocarril del Pacífico Como siempre ofrece, tablilla, traslapo, tabloncillo de pochote, cedro, caoba, escaleras de abrir para el comercio, y ceniseros. Consulte nuestros precios al Tel. 6132.

PARA TODAS LAS REPARACIONES EN EL RAMO DE MECANICA, BUSQUE EL TALLER DE ARISTIDES FLORES Especialidad en TRABAJOS DE TORNO

De la Botica Oriental, 350 varas al Norte TELEFONO 5980 Recuerde estimado amigo que nuestro taller se hace cargo de trabajos de cepilladora a su entera satisfacción

"BAZAR IRIS"

Situado 250 vrs. N. de la bodega del Ferrocarril al Pacífico Le ofrece a usted, señora o señorita, el más variado surtido en telas de seda y algodón, artículos de fantasía, adornos, y otros artículos a los precios más bajos de plaza. Visítenos y quedará satisfecha

TALLER MECANICO de ALVARO ALVARADO

de la Panadería Musmani 350 vs. al Norte Teléfono 6006 SOLDADURA Y AUTOGENA Especialidad en trabajo de torno, verjas, ventanas y faroles en estilos coloniales

ROMERO Y SALINAS CONSTRUCTORES LTDA.

Construcciones y Reparaciones Fachadas en Diferentes Estilos

CONSULTE NUESTROS PRECIOS

Oficina en 5ª. Av. - Frente a la Canada Dry