

HACED DULCES CON UN AZUCAR ESPECIAL QUE NO ENGORDA



TABLA DE CALORIAS (por raciones de 100.110 gr.)

	Calorias
Tarta de miel	375
(con azúcar dietética)	175
Tarta de chocolate	310
(con azúcar dietética)	160
Budín de chocolate	200
(con azúcar dietética)	40
Pasta de hojaldre	60-100
Nata en taza	200
(con azúcar dietética)	70
Budín de arroz	87
Yemas con azúcar y vino dulce	120
Helado	240

TODAS las dietas y los regímenes para adelgazar son decididamente contrarios a la inclusión de los dulces en las comidas de aquellas personas que deban perder un número de kilos más o menos elevado. Sin embargo, muchas personas, y no decimos que sean las más golosas, puesto que se puede ser golosísimo de otra clase de comidas, no dejan de tomar tarta o budín, si no todos los días, al menos con mucha frecuencia. Por eso hoy hablaremos del dulce.

los dulces de la dieta

Admitiendo que no podamos pasar sin dulces, nos quedan dos caminos: el de considerar el dulce como una comida, y entonces se renuncia a un plato de carne o de pescado para tomar

una buena ración de tarta, o el de elegir un postre realmente pobre en calorías. Hay un tercer sistema, que consiste en usar para la preparación de los dulces, en lugar de azúcar, un edulcorante de régimen que se encuentra en todas las farmacias y que bien dosificado cumple su

función sin que la tarta tenga demasiadas calorías. Algunos creen que se puede usar miel en lugar de azúcar, pero no es cierto. En efecto, aunque un kilo de azúcar contiene cerca del 30 por 100 más de calorías que la miel, esta es un alimento azucarado muy concentrado, de forma que una cucharadita de café de miel representa una aportación de 21 calorías, mientras que la misma cucharada, de azúcar, solo contiene 16.

las gelatinas

Las gelatinas son, sin duda, los dulces que contienen menos calorías, y una ración represen-

ta de 12 a 40 de estas, por porción normal. Como este tipo de postre no es corriente ni de los preferidos, será necesario añadirle alguna cosa para hacerlo más agradable y completo. Esta alguna cosa será la fruta. Así se podrán servir copas de gelatina con fruta muy agradables de ver y de gustar. Las frutas, enteras si son pequeñas, o a pedazos, si son grandes, deben macerarse en un licor y después unirse a la gelatina ligeramente templada, si se trata de gelatina que se deshace en calor, antes de verterla en los moldes, pequeños o grandes, o en las copas. Luego, completar con fresas, y acaso fram-buesas o grosellas, y con fruta variada en la gelatina de limón, y obtendréis un postre muy elegante y delicado.

las ensaladas de fruta

Son muy propias de la estación que se acerca, comenzando por la macedonia de frutas diversas, que se debe azucarar con mucho cuidado y regar con un poco de vino blanco seco, para que no pierda nada de su agradable sabor. Porque el defecto de muchas macedonias es precisamente el de estar demasiado azucaradas o demasiado bañadas en licor, con lo que se pierde la delicada fragancia de la fruta. Un buen sistema es el de condimentar la macedonia con un zumo de fruta muy intenso, como el de albaricoque o melocotón, teniéndola en el frigorífico hasta el momento de servirla (30 calorías por cada ración).

melones valencianos rellenos

Se trata de una clase de melones muy olorosos. Se corta uno de los extremos de manera que pueda sacarse la pulpa, que se dividirá en trozos. Hay que cortar también el extremo contrario para que el melón pueda tenerse de pie sobre el plato. Unid a la pulpa fresas, trocitos de pera o de manzana, rodajas de plátano, y regad todo con limón y un poco de azúcar. Poned el melón en el frigorífico y servirlo bien helado. Comprobaréis que no se nota que esté poco azucarado si las frutas están bien maduras.

copa de yogurt

Escoged el tipo de yogurt menos rico en calorías, el especial para quien siga una dieta, que se encuentra en todas las lecherías, y mezclarlo con una cucharada de mermelada, a vuestro gusto. Es apropiada para este uso la mermelada de albaricoque o de fresas. Mezclarlo bien y ponerlo en el frigorífico durante unas horas. Es facultativo añadir un poco de plátano o de fresas.

uvas a la turca

Coceid uvas de grano grueso y sin pipas en un poco de agua, a la cual añadiréis una pequeña cantidad de miel. Cuando los granos estén blandos, quitadlos del fuego y dejad que el jarabe se ponga denso antes de verterlo sobre la uvas, que habréis colo-

cado en una terrina o en copas individuales. Servidlo bien frío, acompañado de yogurt, igualmente frío.

sopa de plátano (méjico)

Machacad medio kilo de plátanos bien maduros con media taza de zumo de limón. Unid una taza de agua, un poco de sal, algo de canela y dejadlo hervir durante diez minutos. Se enfriará en el frigorífico durante unas horas. Batid a punto de nieve una clara de huevo y cubrid con ella los plátanos, dispuestos en copas individuales, adornándolos con fresas, y volverlos a dejar más tiempo en el frigorífico, de forma que las copas estén bien heladas cuando se sirvan.

espuma de plátano

Aplastad y mezclad tres plátanos con un poquito de sal, una cucharada de azúcar y una clara de huevo. Ponedlo en la batidora hasta que quede bien espumoso. Enfriadlo en el frigorífico, después de haberlo vertido en las copas individuales. Puede servir también para adornar una macedonia de régimen. Calculad entonces que una cucharada colmada de esta espuma representa once calorías.

manzanas al horno

Lavad las manzanas, quitadles el corazón con un cuchillo apropiado, y en la piel hacéd un corte circular. Ponedlas en una tartera, una junto a otra, echando en el fondo un vasito de vino blanco seco, y en cada manzana, en el lugar del corazón, un poco de azúcar y un poco de mermelada. Ponedlo en el horno y dejad que cueza hasta que la piel aparezca sonrosada y el interior esté blando.

copa de piña y queso

No arruguéis la nariz, porque el queso será un queso fresco, sin sabor apenas. Se trata de empastarlo con la piña de conserva, dejada escurrir y triturada, añadiéndole algunas cucharadas pequeñas de zumo de naranja y la piel rallada de la misma fruta. Poned en copas y tenedlo en el frigorífico dos o tres horas.



"proceso al capitalismo", de jacques germain

«ESTE libro no es ni una apología ni una requisitoria. Con estas palabras define Jacques Germain su importante obra «Proceso al capitalismo», cuya traducción castellana acaba de aparecer en las librerías (Editorial Seix-Barral. Colección Biblioteca Breve, Barcelona, 1962). Jacques Germain, que nació en 1926, ocupa un puesto técnico en el equipo de investigación operativa de la Electricidad de Francia.

No sé si en estas breves líneas acertaré a dar una idea del alto valor de «Proceso al capitalismo». Se trata de un libro cuya lectura proporciona al lector una visión correcta y completa de la estructura económica capitalista en el momento actual a la par que se apuntan los problemas más graves que tiene planteada esta economía. Nada escapa a la mirada atenta de Germain. Partiendo del gran impulso productivo del capitalismo en el siglo XIX y de la Gran Depresión de 1929 («las crisis anteriores habían sido crisis de crecimiento; esta era una crisis de estructura»), Germain pasa a estudiar las características fundamentales de la sociedad capitalista en la hora presente: la revolución técnica, los cambios económicos internacionales (la competición Este-Oeste, la resurrección de China, la emancipación del Tercer Mundo, etc.), las concentraciones técnicas y financieras, los carteles, los trusts, el papel de los Bancos, etc., etc. Particularísimo interés ofrecen aquellos capítulos en que el autor estudia las relaciones entre el capitalismo y el Estado moderno. A este respecto dice agudamente Germain: «El capitalismo ha conseguido, por la intervención exterior de los poderes públicos, atenuar sus crisis cíclicas y lograr una cierta seguridad que le faltaba gravemente hace apenas treinta años. No obstante, si bien no es de esperar ninguna «gran depresión», Occidente no ha encontrado todavía la fórmula del crecimiento a largo plazo. El capitalismo ha llegado a una fase intermedia e híbrida, ha perdido sus virtudes dinámicas del capitalismo competitivo sin haber adquirido las de las economías planificadas.»

Objetividad, sencillez expositiva, agudeza y magnífica documentación son algunas de las virtudes más notables de este estudio de Germain, cuya lectura recomiendo muy especialmente.



"la chanca", de juan goytisolo

Ya en «Campos de Nijar», Juan Goytisolo había probado una gran capacidad para el libro de viajes. Ahora, Goytisolo, uno de nuestros primeros novelistas jóvenes, vuelve a este género literario con «La Chanca» (Librería Española, París, 1962), que se trata de un barrio de Almería, cuyas condiciones de vida, objetivamente expuestas por el autor, nos conmueven vivamente.

A diferencia de «Campos de Nijar», Goytisolo introduce esta vez en el relato unos elementos en cierto modo novelescos, que prestan al libro una gran fluidez y facilidad de lectura, a la par que contribuyen a dar una visión amplia y total del tema elegido. A lo largo de las páginas densas y enjundiosas de este gran reportaje, el lector vive unas horas en este barrio almeriense y participa de los problemas y las esperanzas de sus habitantes. Entiendo que «La Chanca» es un libro altamente patriótico. Yo, que no he visitado la Chanca, he aprendido a amar a sus gentes a través de este libro.

Dentro de la obra, ya vasta y más que considerable, de Goytisolo, «La Chanca» ocupará siempre, no obstante su brevedad, un hueco destacado.

TOMELLOSO: XII FIESTA DE LAS LETRAS

UN PREMIO PARA RICARDO DOMENECH

A CABAN de fallarse los premios de la XII Fiesta de las Letras de Tomelloso, cuyo resultado ha sido el siguiente: la Flor Natural y 8.000 pesetas por un poema de tema libre ha correspondido a «Más humano que el rocío», de Salustiano Masó Simón; el premio de 4.000 pesetas a un poema sobre un tema de La Mancha, a «Tiempo total del vino», de Salvador Pérez Vallente; el premio de 3.000 pesetas a una narración de tema libre, ha sido incrementado en 1.000 pesetas más y, en orden a los méritos que concurren en las obras que se citan, dividido entre los cuentos «El corazón a pájaros», del que es autor Mellano Peralle, y «La llamada», del que es autor nuestro redactor y crítico literario Ricardo Doménech. El premio de 1.000 pesetas Ciudad de Tomelloso ha recaído sobre «Hombre del campo», de Angel López Martínez.