

bita Solar —el primero de los cuales dio comienzo en mayo de 1962—, el de los observatorios de la órbita astronómica; un proyecto en marcha por el que se dirigirá un telescopio a una estrella para efectuar mediciones con una exactitud superior a la décima de segundo de arco, y, más recientemente, el Programa del Satélite Geodésico. En este último colaboran geodestas y astrónomos, y tiene por objeto levantar un mapa preciso del campo de gravitación terrestre y localizar con exactitud las posiciones de las islas y los continentes.

Habrán mujeres astronautas

Hace pocos meses fue asunto de gran discusión en los Estados Unidos si nosotros tendríamos mujeres astronautas, y a mí, a menudo, me preguntan mi opinión al respecto. Para mí, francamente, no hay apenas diferencia. Creo que habrá mujeres astronautas de igual manera que existen mujeres pilotos de aviones. Pero hay tantos otros caminos en los que la mujer puede colaborar en gran medida para la evolución de la era espacial, que el hecho de que no haya mujeres astronautas no debería preocuparnos. Al fin y al cabo, hay cientos de hombres en el estudio del espacio que tampoco son astronautas, y todos ellos aportan también su granito de arena en el éxito de un vuelo tripulado.

Citando unas palabras de Scott Carpenter, el astronauta americano: «Los astronautas están estos días en la cima del entusiasmo; pero la era espacial necesita incontables científicos y

técnicos en todos los servicios para hacerlos viajar. Son precisas más de mil personas para poner a un astronauta en órbita. Por eso es importante que se diga a los estudiantes que hay muchas maneras de ser útil en esta era espacial sin ser astronauta.» Indistintamente, estas palabras pueden aplicarse a las mujeres o a los hombres.

Recientemente, la senadora Margaret Chase Smith, el principal miembro republicano en el Comité Espacial del Senado, dijo: «Estamos en el principio de una era de profundo cambio tecnológico cuyo fin nadie puede prever. Hoy, mucho más que en el pasado, el progreso científico determina el carácter de la civilización del mañana.

Hay muchos otros beneficios que vendrán como consecuencia de nuestras realizaciones en el espacio; pero el principal y básico será el del progreso de la ciencia, que pondrá a la humanidad en situación de aplicarlos al progreso humano y el bienestar, de crear nuevos bienes de consumo y de elevar nuestro nivel de vida. Hacemos esto para nosotros mismos y para nuestro inmediato futuro, con la ciencia que heredamos de nuestros antepasados. Parte de la ciencia actual servirá también para nuestro propio beneficio; pero más importante que todo eso será la herencia que dejaremos a nuestros hijos y nietos, para que sobre ella construyan, en un futuro lejano, su propio bienestar.»

Es indudable que en todo este campo la mujer ha de desempeñar un importante papel para que el cambio sea perfecto y completo.

NANCY G. ROMAN



Al frente de las mujeres que en Estados Unidos se entrenan activamente para eventuales vuelos espaciales femeninos, se encuentra Jacqueline Cochran, precursora de la aviación entre sus compañeras de sexo y es, además, un excelente piloto.



EL LIMÓN EN LA COCINA

Las propiedades del limón, el rico fruto tan español y de múltiples aplicaciones, son bien conocidas, pero no siempre aprovechadas. Su contenido de vitamina C, imprescindible para la función celular, para la formación de glóbulos rojos, como protección contra las enfermedades infecciosas y favorecedora del crecimiento, hace de este fruto un colaborador irremplazable en el cuidado de la salud familiar.

Conviene saber que 100 gramos de limón contienen de 50 a 80 gramos de vitamina C —la dosis mínima que necesita un adulto diariamente— y que los adolescentes necesitan 100 gramos; los niños, 50; las embarazadas, 125, y las madres lactantes, 140 gramos.

Corrientemente el limón se utiliza para aderezar ensaladas y salsas y para preparar bebidas refrescantes muy adecuadas en estos tiempos calurosos; pero tiene también muchas otras aplicaciones culinarias, algunas de las cuales detallamos a continuación.

LIMÓN RELLENO

Ingredientes:

Un limón por persona
Una sardina en aceite
100 gramos de aceitunas negras
Una cucharada de manteca
Una pizca de sal
Mostaza

Se cortan los dos extremos del limón; por uno de los cortes, que será mayor, se introduce una cucharilla de café y se vacía el fruto. La pulpa y la mitad del jugo se aplastan en un plato junto con la sardina, la manteca, la sal, la mostaza y las aceitunas picadas finamente. Se rellena la cáscara con esta preparación, se tapa con el trozo que se cortó anteriormente y se coloca en la nevera hasta el momento de servir.

SOUFFLE DE LIMÓN

Ingredientes:

Un limón
20 gramos de cáscara de naranja escarchada
2 huevos
40 gramos de azúcar en terrones
20 gramos de harina
25 gramos de manteca
Un vasito de leche

Se frota la cáscara de naranja fuertemente sobre la cáscara del limón hasta que se impregnen bien de su aroma. Se echan en la leche y se revuelven hasta que se hayan disueltos. En una cacerola se coloca la harina y se va echando sobre ella la leche, batiendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos. La cacerola se pone a fuego suave. Se añade la manteca sin dejar de remover. Cuando se haya formado una crema lisa se añade una pizca de sal y se retira del fuego. Entonces se agregan, una después de otra, las yemas de los dos huevos, la cáscara del limón picada muy fina, la naranja también picada y las claras batidas a punto de nieve. Se echa todo el preparado en un molde para soufflé enmantecado y se cuece a horno medio durante veinte minutos. Se sirve inmediatamente.

PASTEL DE LIMÓN

Ingredientes:

Dos limones
Dos huevos
Su peso en harina, azúcar y manteca
Una cucharadita de levadura
150 gramos de azúcar glass

La manteca, blanda pero no derretida, se mezcla con el azúcar hasta que forme una crema lisa. Se agregan los dos huevos, batiendo entre uno y otro, y luego se añade una cucharada de zumo de limón y la harina, a la que se habrá unido la levadura. Se echa la mezcla en un molde redondo y plano, untado de manteca y se cuece a horno caliente durante treinta minutos. Cuando el pastel esté frío se saca del molde y se cubre con una crema que se preparará con el resto del zumo del limón, el azúcar glass y una cucharadita de agua caliente.