



## El arroz y la economía doméstica

En la visita que hemos hecho a los Mandos del Sindicato Nacional del Arroz, para informarnos de sus interesantes actividades, nos afirmaron que con el arroz se condimentan los platos más baratos al alcance de las familias modestas, y en demostración de su verdad nos facilitan dos fórmulas de cocina, en cuyos cálculos de coste se tiene en cuenta que el arroz se debe vender en toda España a 1,40 pesetas el kilo, según la tasa marcada, y en los demás accesorios el precio de tasa si lo tienen señalado y si no, los precios a que realmente se venden en el mercado de Valencia.

Tan sugestivas son la baratura y sencillez de realización de las dos fórmulas, que las publicamos porque, sin duda, interesarán a nuestras lectoras, a las que rogamos que en misión de hermandad las divulguen cuanto puedan, haciéndolas llegar a aquellos hogares de familias modestas que conozcan, por ser platos muy económicos y nutritivos.

### ARROZ CASERO (para cinco personas)

	Ptas.
Arroz, 600 grs. ....	0,84
Aceite, 150 grs. ....	0,60
Coste. Ajo, cebolla, tomate y azafrán. ....	0,36
Combustible. ....	0,35
Total. ....	2,15

Se coge una cazuela de barro que sea llana, y con 150 grs. de aceite se sofríe un tomate maduro fresco o de conserva, un poco de cebolla y uno o dos dientes de ajo, todo bien trinchado, e inmediatamente se echan los 600 grs. de arroz, que se sofríe junto con la guarnición anterior, removiéndolo bien con una cuchara. Una vez todo sofrido, se le añade algo menos de litro y medio aproximadamente de agua hirviendo, que de antemano se tendrá preparada (lo usual es doble volumen de agua que el del arroz en crudo), o en igual cantidad un caldo previamente preparado; se le pone un poco de azafrán y un poco de sal, rectificándose ésta a voluntad; se remueve durante uno o dos minutos para que quede bien mezclado y distribuido a igual nivel por toda la superficie de la cazuela y se cuece a fuego vivo y continuo durante unos quince minutos, retirándose del fuego cuando esté cocido, semiseco, y los granos sueltos, sacán-

dose a la mesa en la misma cazuela para servirse.

Si se quiere más sabroso, en vez del agua sola, se emplea caldo del cocido hirviendo (si se hizo éste) o un caldo substancioso de costillitas o huesos de cerdo o de carnero preparado anticipadamente; en tal caso debe disminuirse un poco los 150 grs. del aceite, guardando relación con la substancia grasa que se le agregue.

### ARROZ AL HORNO (para cinco personas)

	Ptas.
Arroz, 600 grs. ....	0,84
Aceite, 150 grs. ....	0,60
Garbanzos, 200 grs. ....	0,46
Coste. Patata, 200 grs. ....	0,20
Ajo, cebolla, tomate, azafrán y pimentón. ....	0,55
Combustible. ....	0,35
Total. ....	3,—

La noche antes se ponen a remojo los 200 grs. de garbanzos, que al día siguiente se cuecen por separado en agua sola, que formará el caldo, para emplearlo en un volumen doble que el del arroz en crudo.

En una cazuela de barro plana y poco honda, con 150 grs. de aceite se sofríe bien un tomate maduro fresco o de conserva y un poco de cebolla; a medio sofrir se le añade un diente de ajo trinchado, y a punto de tomar el sofrito color dorado, se le agrega la patata mondada a rodajas finas bien mojadas, y seguidamente se le echa los 600 grs. de arroz, removiéndolo todo con una cuchara, añadiéndole a los pocos momentos un poco de pimienta encarnada molida (pimentón) y se sigue removiéndolo unos instantes solamente, sin sofreírlo demasiado para que éste no se ennegrezca.

Una vez semifrito el conjunto, se echan los garbanzos cocidos con su agua en cantidad algo menor de litro y medio, se añade un poco de azafrán y sal, rectificándose ésta a voluntad, y removiéndolo el conjunto para que quede bien mezclado y repartido en toda la superficie de la cazuela, se le añade una cabeza entera de ajos y se somete la mezcla un poco a fuego directo vivo, y a los dos o tres minutos estará en condiciones de enviarlo o meterlo en el horno, donde se cocerá a fuego vivo durante unos quince minutos, retirándose del mismo cuando esté seco por encima; después de reposado, se sacará a la mesa en la misma cazuela para servirse el riquísimo arroz que resultará.

## Sección de Grafología

Comunicamos a nuestras lectoras que las condiciones para cursar una consulta grafológica son: enviar cuatro cupones en cada número de "Y", y de 15 a 20 líneas escritas en papel sin rayar y con texto original, es decir, no copiado, advirtiéndole que la carta a la que fulte alguno de estas condiciones será destruida al momento, siendo, por lo tanto, inútil que nos envíen por separado los cupones o cumplan tardíamente cualquier requisito que fultare.

La Sección Grafológica de "Y" está atendida por las más prestigiosas autoridades en estos estudios.

Matilde Ras, cuyas publicaciones y participación en Sociedades internacionales consagradas a estas materias le han valido una reputación que podemos calificar sin hipérbolo de europea.

"Leticia", seudónimo de una elegante muchacha, muy versada en Grafología, que dictamina con juventud y sentido literario. Sus "contestaciones" le han hecho acreedora a una verdadera simpatía, ya que junto al acierto grafológico une siempre la frase feliz, dispensando acogida amable a cuantos muchachos y muchachas exponen sus problemas...

"Ruy" es el seudónimo de un conocido escritor muy preparado en Grafología. "Ruy" derrocha ingenio y simpatía en sus respuestas, y sus admiradoras "grafológicas" son incalculables.

❖ NOEL.—Si, sí, soñador, es muy cierto, pero vamos, no eres de los que desconocen la realidad, excepto quizá en amor, en que todos vuelven el rostro al claro desengaño. Voluntad firme; ambición que no excluye generosidad, al contrario, es por satisfacer ampliamente esta necesidad de tu corazón. Pues sí que hay afinidades con el grafismo que sigue.

❖ LA BELLE.—Asimilación intelectual; buen gusto; primor, habilidad; genio vivo; coquetería, dulzura, naturaleza seductora; afán de lucirse (lo que seguramente consiga con facilidad); tendencia al entusiasmo y a la exaltación; la mayor diferencia es que a La Belle le importa el dinero, el positivismo, la economía, más que a ti, aunque haga alardes de todo lo contrario.

❖ ANAKAONA.—Inteligencia clara; espíritu de contradicción; genio expansivo y franco; bastante fuerza de voluntad; sentimientos afectuosos (a pesar de la manía de contradecir) y muy leales; generosidad bien entendida, afán de remediar el sufrimiento ajeno.

❖ ESABORIA.—¿El motivo de tu esabोरación, me preguntas? ¡Esa sí que es buena! ¿No ves que eso no consiste sólo en el carácter, sino en las circunstancias, y esas yo no las conozco! Claro que hay en ti una propensión marcada al mal humor... Mucha actividad y mucha habilidad manual; temperamento celoso (puede, puede que ahí esté la causa en cuestión...) Instintos acaparadores, excesiva economía.

❖ ELEUTERIA (Barcelona).—Juicio muy claro; carácter impresionable y emotivo; afectos muy constantes; prudente reserva; positivismo que no llega a avaricia. Ráfagas de tristeza o de depresión; eres muy distraída. Timidez, aunque acabas por vencerla.

❖ AMANTE DE CLIO.—Muy simpático amor, por cierto, y que cultivarás con éxito, pues posees clara visión de la realidad, asimilación intelectual y voluntad en extremo perseverante, que es la más eficaz en el estudio. Tienes mucho dominio sobre ti misma y prudente reserva. A tu pregunta, si me envías tu dirección, tendré mucho gusto en contestarte; pero ten en cuenta, para no impacientarte, que como voy abriendo las consultas por riguroso turno, es forzosa la tardanza.

❖ MAGALI TRAVIESA.—No, traviesa Magali, mi deber es el de contestar en esta sección... Tu letra revela imaginación graciosa, voluntad de mucho ímpetu, genio independiente y amor al dinero, pero no por tacañería, sino, al contrario, por satisfacer gustos derrochones...

❖ UNA TRIGUENA DE OJOS VERDES (Ubeda).—Juicio claro; temperamento nervioso, carácter reservado; mucha fuerza de voluntad; gustos de vida brillante; generosidad bien entendida.

❖ MARUJA V. G. G. (Valencia).—Como el recorte que me mandas carece de firma, resulta documento insuficiente para el análisis. No hace falta que la firma vaya con el nombre auténtico; puede ser—y hasta conviene que sea en estas secciones—un seudónimo, pero sí se rubrica, la rúbrica debe ser la habitual, porque da uno de los más ciertos indicios al grafólogo. ¿Comprendes?

❖ MARUJILLA.—Espíritu muy observador y perspicaz; genio un tanto crítico—y con mucha gracia, lo que aún resulta peor para las víctimas...; mucha espontaneidad (demasiada a veces). Economía. Voluntad impulsiva, pero que no se sostiene. Pronta ira, pero también se te pasa pronto...

❖ IGNORANTE (Melilla).—Espíritu deductivo y lógico; viva sensibilidad, afectos apasionados; voluntad que no carece de

fuerza, pero algo apabullada cuando escribiste tu consulta; sin embargo, eres de los que, felizmente, reaccionan. Un elemento primordial de tu carácter es la generosidad. A tus preguntas, escríbeme a Infantas, 26 y te contestaré con mucho gusto.

❖ FARINATA (Ciudad Rodrigo).—Imaginación coloreada y fantaseadora; gustos rebucados y aparatosos; afán de producir deslumbrador efecto; temperamento ávido de goces, diversiones y ocasiones de brillar. Genio en extremo discutidor.

❖ UN POCO RARA.—Serenidad de juicio; muy buen criterio; voluntad firme y perseverante; sentimientos afectuosos y muy leales. Desinterés bien entendido. Si; tienes el carácter expansivo cuando te ves en ambiente propicio, pero sabes también ser discreta cuando debes serlo. Buen gusto. No, de verdad, hija mía, no tienes ningún defecto saliente. Eres una sensata y excelente personita...

❖ MUY ENAMORADA DE MANOLITO (Zaragoza).—No sé si se le puede dar el parábola a quien se enamora, siendo de temperamento tan celosillo como lo eres tú... Te deseo que Manolito te sea fiel, porque si no vas a sufrir horrores. Tienes inteligencia clara, aunque poco cultivada; sentimientos cariñosos y constantes, amor propio demasiado susceptible y genio reservado.

❖ INA.—Este lema es tan confuso, que no sé si lo interpreto exactamente; y si la primera vez que te dirigiste a mí tuviste mala suerte en Blanco y Negro, puesto que fué al final y no llegó a mi mano tu consulta, para que no te pierdas, te guío con lo dicho... Temperamento en extremo nervioso e impresionable, carácter afectuoso y muy expansivo, voluntad desigual, ráfagas de impaciencia; tristeza o depresión.

❖ POBRETICA ILUSIONADA.—Imaginación fantaseadora; originalidad, espíritu muy discutidor y con tendencia a llevar la contraria; afán de deslumbrar; esplendidez; eres muy espontánea y cordial, pero también sabes reservarte lo que te conviene... Esta es la primera carta que de ti recibí: te agradezco mucho tus amables frases y te deseo a mi vez felicísimo año 41.

❖ GATIN.—Ingenio vivo y agresivo; temperamento nervioso e irritable, sin ningún dominio sobre sus impulsos; bastante dosis de petulancia; amor propio muy vidioso. Y... cosa que debe acabar de hacer brincar tus vibrantes nervios—una terrible tendencia a los pícaros celos...

❖ FREDA DE WAALDAN.—Juicio reflexivo, pero cuando te decides no te gusta volverte atrás; pues posees una voluntad resuelta, firme y perseverante, con dominio sobre ti misma. Reserva. Buen gusto. Generosidad bien entendida.

❖ FIERECILLA (Melilla).—¡No es mi sastre el que conoce el paño! Porque el lema te va divinamente... Y no porque carezcas de sensibilidad, pues la tienes muy viva, incluso excesiva, sino, al contrario, porque eres susceptible, apasionada, celosa, irritable, exaltada, y como al mismo tiempo eres de fuerte e impetuosa voluntad, cuando te enfadas (y el caso es, sin duda, frecuente) debe de ser algo serio...

❖ VICTORIA DE SAMOTRACIA.—¿Porque no tienes cabeza tampoco? Pues sí, aunque esta importante región, dotada de asimilación intelectual, quede dominada más de una vez por el temperamento apasionado. Perezosa... en lo que no te interesa: en lo que sí, actividad devorante. Y de voluntad no andas mal, no... Tienes espíritu defensivo... y agresivo, si se te da. Eres capaz de darle un palo al lucero del alba; para eso tienes alas...