

Vous devez apprêter le poisson salé comme suit : trempez-le dans l'eau pendant 2 à 3 heures en changeant l'eau souvent. Placez une grille dans un poêlon en fonte. Déposez le poisson sur la grille; recouvrez avec de l'eau et amenez à ébullition. Égouttez-le, ajoutez de l'eau fraîche et laissez mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre. Le poisson est maintenant prêt à être utilisé dans n'importe quelle recette.

### Tremblements de terre

S'il y a un violent tremblement de terre et que vous n'avez pas le temps de sortir de votre maison pour vous rendre dans un endroit dégagé, l'embrasure de la porte est le lieu le plus sûr. L'arche est capable de supporter de lourdes charges et de résister aux pressions.

### Viandes

Voici quelques détails que vous devez surveiller lorsque vous achetez de la viande «à l'état brut».

**Agneau-** On reconnaît l'agneau frais à la couleur rose pâle de sa chair. Plus l'animal est âgé, plus le rose est foncé. La viande de mouton est rouge; le gras doit être blanc et avoir une apparence légèrement friable. Le gras de l'agneau est très mou et rosâtre. La viande de chèvre, un produit de remplacement populaire, a une couleur rose plus violacée et la chair a une texture plus filandreuse.

**Boeuf** — La viande doit être d'un beau rouge vif, avec des veinures de gras. Les os d'un jeune boeuf sont poreux et rouges. Chez un boeuf plus vieux, la viande est dure et les os sont blancs et ont l'aspect du silix.

**Foie** — Le foie de veau ou d'agneau est, bien sûr, préférable, mais il n'est pas toujours disponible. Le foie de boeuf ou de porc ou même le foie de l'ami ou du kérabau sont tout aussi bons, mais ils ont une saveur plus forte et il faut les faire tremper dans de l'eau chaude de 5 à 10 minutes avant de les cuire.

**Jambon** — En général, vous devez faire tremper pendant douze heures au moins le jambon que vous achetez à l'étranger, à moins qu'il ne soit en conserve, et vous devez changer l'eau souvent pour en retirer l'excès de sel.

**Porc** — La chair du jeune porc a une couleur rose tirant sur le gris. La viande d'un animal plus vieux est d'un rose plus foncé.

**Veau** — La viande doit avoir une couleur légèrement grisâtre. Le gras doit être bien blanc et ferme; les os sont poreux et rouges.

Si vous avez un doute quelconque au sujet des viandes locales, faites-les bien cuire. Mettez-les au réfrigérateur et, si possible, congelez-les pendant dix jours avant de les consommer pour être absolument sûr que les larves de ténia et les trichines ont été éliminées.

### Volaille

Les petits poulets ne sont pas toujours jeunes et tendres. Seule l'expérience vous dira si vous devez faire bouillir chaque poulet pendant quelque temps avant de le faire cuire sur le gril, de le rôtir ou de le frire.

Si la dinde ou le poulet a un stemum rigide, c'est un signe que la chair peut être dure, mais peut-être pas assez dure pour prendre la peine de faire bouillir la volaille avant de la rôtir. Un moyen de la rendre plus tendre, c'est de la faire dorer rapidement sur une grille placée au dessus d'un plat à rôtir. Une fois que la volaille est dorée, versez une tasse d'eau bouillante dans la rôtissoire, couvrez et laissez la volaille cuire à la vapeur pendant qu'elle rôtit.

### Yogourt

C'est habituellement l'unique produit laitier sûr que vous puissiez utiliser dans les pays où la pureté du lait et de la crème est douteuse. Si vous y ajoutez une bonne quantité de sucre, vous obtenez un bon dessert. Vous pouvez l'utiliser nature pour remplacer la crème sûre.