

LA MUJER EN EL HOGAR

OBRAS DE LA MISMA AUTORA

PUBLICADAS POR ESTA CASA

ORIGINALES

- Cuentos de Colombine*.—Tres pesetas.
Los inadaptados (novela).—Tres pesetas.
La voz de los muertos.—Una peseta.
Cartas sin destinatario (impresiones de viaje).—Una peseta.
En la guerra (novelas).—Una peseta.
Al balcón.—Una peseta.
Giacomo Leopardi (*Su vida y sus obras*).—Dos tomos en 4.º: Seis pesetas.
La mujer en España (Conferencia dada en la Asociación de la Prensa de Roma, 1906).—Una peseta.

TRADUCIDAS

- Los evangelios y la segunda generación cristiana* (Renán).—Dos tomos: Dos pesetas.
La Iglesia cristiana (Renán).—Dos tomos: Dos pesetas.
La inferioridad mental de la mujer (Moebius).—Una peseta.
La guerra ruso-japonesa (Tolstoi).—Una peseta.
Dafnis y Cloe (Longo).—Una peseta.
Diez y seis años en Siberia (L. Deutsch).—Dos tomos: Dos ptas.
El rey sin corona (F. de Bonhéliér).—Una peseta.
Las piedras de Venecia (Ruskin).—Dos tomos: Dos pesetas.
Las siete lámparas de la Arquitectura (Ruskin).—Una peseta.
Las mañanas en Florencia (Ruskin).—Una peseta.

ARREGLOS

- Modelos de cartas*.—Una peseta.
La cocina moderna.—Una peseta.
Arte de saber vivir.—Una peseta.
Salud y belleza.—Una peseta.
Las artes de la mujer.—Una peseta.
Vademécum femenino.—Una peseta.
El arte de ser amada.—Una peseta.
Arte de la elegancia.—Una peseta.
El tocador práctico.—Una peseta.
La mujer jardinero.—Una peseta.

ARCHIVO (6) 2

LA MUJER EN EL HOGAR

(ECONOMÍA DOMÉSTICA)

643
130R

GUÍA DE LA BUENA DUEÑA DE CASA

ARREGLADA POR

C/44485

Carmen de Burgos (COLOMBINE)

PROFESORA DE ESTA ASIGNATURA
EN LA ESCUELA SUPERIOR DE ARTES INDUSTRIALES
DE MADRID

Contiene un estudio de las escuelas de menaje y de la importancia de la Economía Doméstica en la vida de la mujer.—Propiedades y conservación de los alimentos.—Preceptos de higiene.—Distribución, orden y contabilidad de la casa.—Modo de lavar, planchar, quitar manchas y conservar las ropas, los muebles, etc., con multitud de recetas prácticas de todas estas materias.

R 4827



Editorial PROMETEO
Germanías, F S
VALENCIA



*Esta Casa Editorial obtuvo Diploma
de Honor y Medalla de Oro en la Expo-
sición Regional de Valencia de 1909 y
Gran Premio de Honor en la Interna-
cional de Buenos Aires de 1910.*



R/ 101.715

LA MUJER EN EL HOGAR

INTRODUCCIÓN

*Las escuelas de menaje.—Su importancia.—Su historia.
Papel moralizador que están llamadas á ejercer*

La orientación de la enseñanza moderna en el extranjero tiende desde hace algunos años á atraer á las mujeres hacia el hogar, evitando así la crisis que una lamentable exageración de la necesidad de tomar parte en la vida pública origina á la familia.

Las escuelas de menaje y las escuelas de cocina se multiplican. Es digno de notar, sin embargo, un fenómeno: en todos los países del Norte la enseñanza del hogar se presenta floreciente y decae de un modo fatal conforme nos acercamos al Mediodía. Alemania, Inglaterra, Bélgica y Suiza son las naciones europeas más adelantadas en este concepto. En Italia empieza á implantarse, en España se desconoce casi totalmente; sólo tenemos los pequeños ensayos de una clase de cocina creada por la señora de Lluria en el Centro de Cultura Popular, y otra por don Amalio Jimeno, á su paso por el ministerio de Instrucción

pública, para dotar á las Escuelas de Artes é Industrias de clases de Cocina y Economía doméstica, rehabilitada actualmente por el ilustre é inteligente ministro don Julio Burell, el cual se propone organizar las escuelas de menaje en España. Esta tendencia á la enseñanza del hogar con relación al clima se encuentra hasta dentro de una misma nación; en Francia, al Norte y al Este son numerosas las escuelas y cursos de menaje; en el Oeste se cuentan muchos menos, y salvo en las montañas, apenas si se halla alguna en la parte Sur.

Hace dos años, en el Congreso internacional celebrado en Friburgo, se fijaron las bases de tan importantísima enseñanza; á esta asamblea acudieron representantes, con carácter oficial, de todos los países: sólo España se mantuvo ausente y ajena á movimiento de un interés tan capital (1).

Casi todos los Estados hicieron formar parte de sus programas de educación la ciencia del menaje.

Expondremos una ligera reseña que dará á conocer su importancia.

En Alemania, la emperatriz Federico fundó la escuela de cocina Pestalozzi-Froebel-Hans, en la cual se matricularon con entusiasmo las jóvenes de la aristocracia; y la emperatriz Augusta le prestó un gran apoyo, ocupándose especialmente de la formación de las hijas del pueblo. En 1889 hizo su primer ensayo la clase superior de la es-

(1) Doña María Pérez de Mendoza ha publicado una linda obrita sobre tan interesante Congreso, titulada *Misión social de la mujer*, publicada por la Casa F. Sempere y Compañía de Valencia. Al citado Congreso estuvo adherida la autora del presente libro, y que no logró sacar de su ensueño rutinario al entonces ministro, don Faustino Rodríguez San Pedro.

cuela primaria de Cassel, y desde entonces la enseñanza del menaje se declaró obligatoria. En la actualidad se cuentan 155 escuelas de menaje en otras tantas poblaciones alemanas. A medida que aumenta el número de jóvenes que se dedican á la industria y al comercio, se hace más importante prepararlas para sus deberes futuros de dueñas de casa y de madres de familia, puesto que las estadísticas dan un total de 80 por 100 en las jóvenes que se casan sin ninguna educación práctica. Al Estado se le deben las escuelas de Prusia, en las ciudades de Dresde, Léipzig, Freiberg y Coburgo. En el ducado de Sajonia-Meiningen se ha hecho también obligatoria la enseñanza desde este año.

Se le concede tal importancia social á la labor de estas escuelas, que allí donde el Estado las descuida, la iniciativa particular las establece. Existen cursos de tardes para obreras de fábrica, cursos de los sábados y cursos ambulantes.

En el gran ducado de Baden, la gran duquesa Luisa estableció un curso de lechería y un curso de cocina en su propiedad de Mainan, cerca del lago de Constanza, y no contenta con esto, fundó los cursos de menaje ambulantes para atender á la instrucción de las mujeres del campo.

Austria, á pesar de su carácter eminentemente agrícola, fundó en 1906 un curso normal de menaje en Viena, y en 1907 otro en Brünn, de los cuales se han derivado gran número de escuelas en las que se enseña cocina, lavado y plancha, jardinería, cría de animales domésticos, etc., y entre las que se citan como principales las de Budweis, Friedland, Laibach y otras.

También Hungría, como país agricultor, cuida de la educación de las jóvenes del campo, y en la

ley promulgada en 1868 introduce la enseñanza del hogar y la enseñanza práctica de diferentes ramas de la agricultura en la escuela primaria, y sobre todo en la escuela dominical, cuyo programa cambió en 1896 el ministro de Instrucción pública para que comprendiese agricultura, lechería, avicultura, higiene, economía doméstica, cocina y costura.

En todas las escuelas agrícolas primarias, que ascienden á unas 59, se dan cursos á las mujeres, enseñándolas á hacer el pan, el jabón, conservas de frutas, cuidado de los niños, corte, confección, cría de aves, cultivo de plantas y el modo de establecer y desarrollar una multitud de pequeñas industrias unidas á la agricultura, para las que basta aprovechar las primeras materias. Dignas de mención son también las escuelas de menaje de Bohemia y Moravia, cuyos habitantes, así como los alemanes, se han esforzado en dotar, y á las cuales acuden numerosas jóvenes de la clase media. Se enseña la cocina, la química de la alimentación, preceptos de higiene, de pedagogía, etcétera. Algunas de las escuelas de menaje están combinadas con las primarias y disponen de lujosos locales y amplios jardines. Como modelo puede presentarse la escuela culinaria establecida en Praga, en la que se enseña la cocina burguesa y la cocina aristocrática. Cuenta con más de cien discípulas, con cultura doméstica, que no estorban la ciencia y el arte á la educación necesaria para la vida de familia, que es preciso conservar como base de engrandecimiento y prosperidad de los pueblos.

En 1886, el gobierno belga, deseoso de mejorar la suerte de las obreras, formó una «Comisión del Trabajo» que abrió una amplia información

sobre la situación de las industrias y los trabajadores, y señaló como causa principal de la misma en las familias obreras la ausencia del orden y economía en el hogar y la ignorancia é incapacidad de las mujeres, deduciendo la necesidad de preparar por medio de la escuela á las jóvenes obreras, á fin de que sepan desempeñar sus tareas domésticas.

Con este objeto se crearon escuelas normales de menaje, de las que salieron maestras inteligentes para las escuelas primarias.

Dinamarca debió sus primeras escuelas de menaje á la iniciativa privada: la asociación de profesores *Foreningen of Hushol duingelaerere og Laererinder* se fundó en 1907 para realizar un trabajo cooperativo en la propagación de la ciencia del menaje, que ha alcanzado un gran desarrollo, hasta el punto de que el Parlamento danés empezó por subvencionarlas y acabó por tomarlas á su cargo. La escuela *Den Suhrske Husmoderskole*, que cuenta siete años de existencia, ha dado ya 2.000 discípulas: una tercera parte del campo, 200 del extranjero y el resto de Copenhague.

Inglaterra puede decirse que es la nación en que más desarrolladas están estas escuelas. Son numerosas en Irlanda, el País de Gales y todo el territorio del Reino Unido. En Londres, una de las Escuelas Normales de Cocina, la establecida en Buckingham Palace Road, es un establecimiento magnífico, que cuenta entre sus alumnas á todas las princesas hijas del difunto Eduardo VII, cuya viuda posee grandes conocimientos culinarios, y su madre, la reina Victoria, se ocupaba mucho de la mesa real desde el punto de vista de la higiene.

Estos ejemplos de afición al hogar no son raros entre las soberanas. La hija del emperador de Alemania posee su diploma de profesora de cocina. La emperatriz María, viuda del zar Alejandro III, durante el período en que se temió por la vida del emperador, preparaba ella misma los alimentos. Como todas las hijas de la reina de Dinamarca, la zarina había recibido una educación sólida y estaba acostumbrada á conocer los mil pequeños detalles de la vida doméstica, que muchas mujeres creen elegante desdenar. La emperatriz de Alemania prepara todos los días el desayuno de su marido, ofrendándole su ternura en esos cuidados tan femeninos, que son un complemento obligado del amor á la familia. En cuanto á la bella reina de Italia, uno de sus placeres es hacer platos de su país, muy del gusto del rey Víctor.

En Holanda, en donde las escuelas de menaje son de fecha reciente, pues en 1888 aparece la primera, existen ya 11 de estos establecimientos: nueve escuelas industriales y de menaje combinadas y dos escuelas profesionales. En Amsterdán y en Leyde las respectivas Casas del Pueblo tienen establecidos cursos de economía y de cocina para las familias de sus socios.

Hasta en el gran ducado de Luxemburgo, con una población de 250.000 habitantes, existen 15 escuelas de menaje.

Noruega posee 14 escuelas, que han dado resultados sorprendentes para la formación de las dueñas de casa.

En Suecia se han fundado 130 escuelas, siendo la primera la de San Nicolás, en Stockolmo, el año 1889.

Suiza es otro de los emporios de la enseñanza

del menaje. Todos los cantones cuentan con numerosas escuelas. En la Suiza alemana existen 16 escuelas de menaje con internado, 16 cursos de cocina con lecciones diarias para externas, 68 cursos alternos y además cursos obligatorios en todas las escuelas primarias. La mayoría de los cantones tienen establecidos cursos ambulantes. Las Escuelas Normales funcionan en Berna y Zurich.

Sobresale en la Suiza francesa el cantón de Friburgo, que sirve de modelo á toda la confederación, y merecen citarse como dignas de estudio las escuelas del cantón de Neuchâtel y las de Ginebra. No pueden dejar de mencionarse tampoco las escuelas de los cantones de Vaud, Valais y Tesino. En este último la Escuela Profesional de Lugano cuenta desde el primer año de su existencia la cifra de 127 alumnas. «Nosotras queremos—dicen sus manifestantes—formar la mujer para la familia, porque la familia bien establecida es la base física, moral é intelectual de la sociedad. Nuestro programa corresponde á las necesidades y los deseos de nuestro pueblo.»

Para último lugar de esta breve ojeada europea sobre el actual estado de las escuelas de menaje, he dejado á Francia, quizás porque su espíritu está más cerca del nuestro, quizás por el deseo de ver cómo asimila y transforma todo lo bueno que puede espigar en el amplio campo de las ideas. Ya he dicho que siguiendo una proporción directa con el clima, en el Norte y el Este son más numerosas las escuelas de menaje.

Además, en Francia la enseñanza oficial y la enseñanza libre han abordado el problema de la distribución de la ciencia del menaje por medios algo distintos. En todos los pueblos del campo se

dan oficialmente cursos aislados y se fundan escuelas permanentes por las asociaciones libres de enseñanza. Los cursos de escuela pública los sostienen los municipios. La ciudad de Lyon destina 7.500 francos á cada escuela.

Hay que distinguir tres tipos principales en las escuelas de menaje:

Escuelas abiertas en día fijo.

Escuelas abiertas con internado.

Escuelas ambulantes.

Las primeras se deben á distintas iniciativas. En el Loire es la Unión de Sindicatos Agrícolas la que ha instalado una en cada cabeza de partido. En Tristh-Saint-Leyer el honor de la fundación corresponde á una sociedad cooperativa de consumos. En Navey son obra de una dama caritativa, y en Commentry de una sociedad de beneficencia. Tan distintos orígenes nos demuestran lo difícil del estudio de la organización de cada una, aunque todas puedan coincidir en un punto común.

Las escuelas con internado para obreras son casi todas de beneficencia, y los cursos ambulantes están en su gran mayoría organizados por el Estado. Se escoge la localidad y se abre una escuela por 15 días, y durante ellos se dan á las jóvenes nociones de higiene, de economía, prácticas de agricultura, lechería y jardinería y se enseña á preparar los alimentos y las conservas. Dos veces á la semana hacen la comida en grupos alternos.

En París existen gran número de escuelas, de las que citaremos una municipal en la calle de los Mínimos, que funciona todos los jueves. Dos fundadas por la condesa de Diesbach, que siguen el sistema belga; la escuela de la *Maison sociale*,

cuya directora vino de Friburgo. La de la Unión Familiar, semejante al Pestalozzi-Froebel-Haus, de Berlín; la Escuela de madres fundada por la inteligente escritora Mad. Augusta Moll Weis, la normal de menaje y la *Escuela de cocina para señoras*.

El primer cuidado de esta clase de escuelas consiste en mejorar la alimentación popular, enseñando á las mujeres las propiedades de los alimentos y la ración necesaria. Por ejemplo: se ve que la ración alimenticia establecida por Pettenkofer es de 120 gramos de albuminoides, 60 gramos de grasa y 500 gramos de hidrato de carbono, para las personas que tienen un ejercicio muscular moderado. Este cálculo se funda en el Atwater para un gasto de 3.014 calorías. Para las personas de trabajo sedentario una ración inferior en $\frac{4}{5}$ es suficiente, y en cambio habría que aumentarla para los trabajos de fuerza. La dueña de casa necesita saber graduar los alimentos según la edad, el temperamento, ocupación, estaciones y clima. Atendiendo á esto no es sólo práctica la enseñanza de estas escuelas, en las que se cuida de la instrucción general y se dan conocimientos profundos, sino que se habitúa también á la futura dueña de casa á la compra y elección de los alimentos en relación con su precio. Se nota en todas estas escuelas una tendencia á reemplazar las carnes con las legumbres y los pescados, sin ser por eso exclusivamente vegetarianos. La contabilidad tiene tal importancia, que en el momento de hacer su menú la cocinera debe saber el costo que supone por persona y los principios nutritivos que lleva, así como las condiciones digestivas.

La alimentación de niños y enfermos requiere

condiciones especiales. Desde el punto de vista moral, la escuela combate el alcoholismo, desterrando la creencia de ser indispensables los vinos en la mesa.

Para comprender bien el modo de funcionar de estas escuelas, fijémonos en una. La enseñanza del menaje en la de Saint-Hilaire comprende:

1.º Sección teórica: Ciencias prácticas bajo la forma de lecciones de cosas.—Nociones de cálculo rápido y de contabilidad.—Nociones de jardinería.

2.º Sección práctica: Cantina escolar.—Limpieza y arreglo de ropa.—Compra y preparación de alimentos.

3.º Sección profesional: Corte y confección.—Sombreros.—Flores.—Cocina.—Plancha y lavado.

En algunas existe una clase infantil, en donde además de la instrucción primaria á las niñas, se las empieza á acostumbrarse á los trabajos manuales. Es digno de notar que se suprime la costumbre de enseñar á coser en trocitos de tela. Con objeto de hacer comprender la utilidad de las cosas, la primera labor es ya algo útil que despierta más el interés.

Las discípulas de los cursos superiores llegan á la confección de patrones y hacen una exposición de sus obras todos los años por Pascua.

Los sombreros se confeccionan dos veces al año, en Diciembre y Abril, y se les enseña á aprovechar las formas viejas de fieltro ó terciopelo y á refrescar los de paja, tul, etc.

Lo mismo se hace con los vestidos.

El lavado y el repasado de la ropa es objeto de una lección especial.

Las prácticas de cocina generalmente se hacen en la cantina escolar, que tiene por objeto servir

á los niños los alimentos calientes, sopa y legumbres, que se añaden á las que traen de sus casas.

A la hora de la comida, las mesas están dirigidas por un grupo de alumnas; otras se encargan del servicio de la semana, distribución de la ropa y cuidado de los alimentos. A las discípulas que les toca, limpian las mesas, el suelo, lavan la vajilla, etc., con ayuda de las criadas.

Para dirigir con acierto las escuelas de menaje, se necesita la ayuda de una Escuela Normal del ramo. Veamos el modelo de las de Berlín y las de Cassel. La duración de los cursos normales para maestras de escuelas primarias de menaje es de un año: pero como ese lapso de tiempo es escaso para permitir que las jóvenes adquieran los conocimientos teóricos y prácticos, se exige de la aspirante que haya terminado sus estudios en las escuelas públicas y que tenga veinte años cumplidos. El programa del curso comprende: la cocina y teoría de la higiene y la administración; lavado, plancha y compostura de ropa usual; limpieza y arreglo de la casa; trabajos de aguja, corte y confección de sombreros y adornos; conocimientos de Historia Natural; cuidados que reclaman la infancia y la asistencia de enfermos ó heridos; derecho en sus relaciones con la familia; contabilidad, dibujo, lengua, pedagogía, estética y metodología teórica y práctica.

Para profesora de escuela de segunda enseñanza de menaje se necesita haber aprobado el primer curso y estudiar otro segundo curso de ampliación seguido de un examen y de seis meses de prácticas en un sanatorio ú otro establecimiento análogo. Como fácilmente se comprende, estas alumnas son las que desempeñan más tarde las escuelas públicas.

Las escuelas prácticas son indispensables unidas al curso normal, atendiendo siempre en unas y otras á la formación moral.

El programa de cocina se divide en tres grados: el primero tiene todo lo necesario á la cocina obrera: el segundo á la cocina burguesa, y el tercero á la cocina artística. De éstas, las alumnas que quieran colocarse en hoteles y casas particulares son muy buscadas.

Los cursos de primer grado comprenden 26 lecciones de cuatro horas, en las cuales se trata: 1.º *del fuego* y de los libros de contabilidad; 2.º, *del agua*, las patatas, legumbres, etc.; 3.º, de los principios de alimentación, la leche y las frutas cocidas; 4.º, de la alimentación de niños, sémola, sopas, etc.; 5.º, del queso, la manteca, grasas y platos de verduras y pastas preparados con ellas; 6.º, de los *huevos*, tortillas y legumbres verdes; 7.º, de la *carne*, caldos y salsas; 8.º, de los *asados*, y 9.º, de los *pescados*.

Los grados segundo y tercero son, en realidad, ampliaciones de este programa, ajustado al sistema cíclico concéntrico.

Se habrá observado que los programas de la escuela de menaje dan una gran importancia á la cultura intelectual de la mujer, así como á la formación moral. Se trata, ante todo, de hacer á la madre, á la compañera; de formar el carácter para que haya elementos de orden, de reflexión, que en todos sentidos favorezcan la vida de familia.

Como ciencias, la física, la química y la historia natural, tienen marcado un gran papel en las escuelas de menaje. El programa de la Escuela Normal de Zurich les concede dos horas por semana á cada una de ellas. En la física se empieza por hacer conocer los aparatos para medir y pe-

sar, con objeto de economizar fuerzas; presión del agua, el peso específico de los cuerpos, y pasando por el mercurio se llega á los líquidos; la presión del aire, barómetro, máquina neumática; después los gases; termómetro, higrómetro, las máquinas de vapor, la óptica, la electricidad, y de todo esto se desprenden conocimientos razonados fundamentales y necesarios para la calefacción, fabricación de hielo, alumbrado y otras muchas aplicaciones.

En química se aprende las propiedades y composición de los cuerpos: gases, líquidos y sólidos, así como las reacciones químicas que les son propias.

El mismo método se sigue en la historia natural, ayudándose de excursiones científicas, como visitas á fábricas, á jardines botánicos, etc. Un pequeño laboratorio para el análisis de los alimentos es útil como complemento de esta clase de estudios.

«Para hacer conocer á las discípulas la necesidad del baño, lo mejor es llevarlas al baño», dice un proverbio vulgar, y fiel á ese principio, se practica en sus escuelas, hasta el punto de que aun las discípulas más pobres al salir de allí lo instalan del modo que mejor pueden en sus hogares, distinguiéndose por el orden y limpieza que reina en todos ellos.

Aunque no fuese más que desde este punto de vista, la escuela de menaje habría realizado una misión eminentemente moralizadora. Nadie puede calcular el bien que para la higiene y la salud pública representa la limpieza y una racional higiene de los hogares; pero aun es mayor la influencia moral. Un sabio italiano ha establecido una proporción de la criminalidad con la suciedad

de los barrios infectos de las grandes poblaciones. Ser limpios es un indicio de pureza moral.

Además, en la ciencia del menaje ocupan un gran puesto los cuidados maternos. La madre aprende algo de pedagogía; sabe atender á la lactancia de su hijo, educarlo, formar su carácter é influir sobre su espíritu. Asusta la cifra de los niños que mueren en la lactancia por ignorancia de las madres. La piadosa institución de la Gota de Leche realiza su obra redentora más por el consejo que ofrece que por el socorro material que proporciona, y en las almas, ¡cuántas enfermedades incurables por no saber dirigir las bien!

Así, de una educación sólida, á la vez práctica é intelectual, que no se detiene en un extremo para caer en la erudición falsa de la *marisabidilla* ni en el analfabetismo, se obtiene la verdadera influencia femenina.

Son estas mujeres educadas importantes factores para sostener la lucha contra la tuberculosis y el alcoholismo. Será imposible destruirlos si no se cuenta con el auxilio poderoso de la familia. Es la labor paciente de todas las madres la que ha de moldear el espíritu de las generaciones venideras. La célebre frase de Pasteur á los desolados colonos del Mediodía de Francia, consternados por la muerte de los gusanos de seda: «Salvemos la semilla», se parodia al tratarse de los destinos de la humanidad con el grito de todos los higienistas: «Salvemos al niño.»

Económicamente, la influencia de la escuela de menaje es tal, que sólo el jornal del hombre sabiamente administrado, producirá mayor ganancia á la sociedad conyugal que el escaso salario que obtiene la mujer desatendiendo los cuidados de la casa.

Los gastos para el aprovisionamiento son menores y el buen gusto libra de ciertos alardes superfluos y recargados. Cuando una mujer conoce el encanto del color y de la línea, busca en todo la sencillez y la armonía. La raza misma gana de un modo notable; las mujeres prefieren el campo á la ciudad y los hombres las siguen en su paseo sano el día de fiesta en vez de ir á la taberna. ¡Hay tanta diferencia entre el trabajo malsano del taller y el trabajo doméstico y campestre!

Y no sólo esta influencia bienhechora que atrae hacia la vida de familia se reduce á los ciudadanos; gozan su influencia las mujeres del campo. La escuela agrícola de menaje resuelve el grave problema de la despoblación de las campiñas. Las escuelas de menaje tienen generalmente una derivación hacia la formación de granjeras, de mujeres de campesinos capaces de tener á su cargo un establecimiento de labranza.

Se debe educar á la joven, como decía madame de Stael, con el pensamiento constante de que será un día la compañera del hombre. No se puede olvidar el papel que tenemos marcado en el hogar, en la augusta trinidad de la familia. Después de una época de delirios igualitarios que nos han llevado demasiado lejos, es de saludar este encauzamiento que nos rehabilita en nuestro papel de educadoras, madres y compañeras, poniéndonos en el pie de igualdad ante las leyes y dándonos toda la dignidad moral que no puede regatearse.

CAPITULO PRIMERO

Papel de la mujer en la sociedad y en la familia.—Conocimientos que le son necesarios.—Importancia de la educación doméstica.

La ciencia que más importa á las mujeres conocer es la economía doméstica, que trata de todas las cuestiones relativas á la administración y á la dirección de una familia.

Administrar una familia consiste en disponer de todos los medios de modo que se le procure en el presente y el porvenir la mayor cantidad de bienestar posible, en atención á los recursos de que dispone.

La dirección es arreglar la existencia moral y asegurar la subsistencia y la representación social en el círculo en que se vive.

Se llama *familia* una reunión de individuos, generalmente parientes ó unidos los unos á los otros, teniendo entre ellos una estrecha solidaridad de afecto, de intereses y de creencias.

La familia es una unidad social, y toda persona que administra ó dirige una familia cumple una función social muy importante.

La administración y una parte de la dirección de las familias están, en general, confiadas á las

mujeres, y por eso ejercen una influencia considerable.

La mujer, como individuo, puede proceder de diferentes maneras en la sociedad: puede ser comerciante, obrera, escritora; pero si se quiere precisar y determinar el alcance de su figura, es decir, de su papel de mujer *indispensable al funcionamiento social*, se reconoce que no puede producirse sino de tres maneras diferentes:

1.^a Vigilando la prosperidad de una familia, que se mantendrá tanto mejor cuanto más sabiamente sea administrada.

2.^a Educando los niños, que serán los miembros más ó menos útiles á la sociedad, según que hayan sido más ó menos bien educados y dirigidos.

3.^a Creando con sus cuidados y combinaciones, en apariencia ínfimas, una reserva para el porvenir, que es también una unidad en la fortuna pública.

La importancia de ese papel lo eleva á la altura de una misión. Cuando la mujer lo llena dignamente, la sociedad no tiene derecho á exigirle otra cosa, y de cualquier manera que obra de otro modo, su acción no tendrá jamás la misma importancia.

Si esta misión de la mujer se ejerce en el silencio, en la esfera modesta del hogar, no por eso es inferior, ni menos alta, ni menos esencial á la prosperidad de las naciones.

Lo que nos parece infinitamente pequeño es á veces lo más importante.

La aptitud para dirigir y administrar una familia, no es en la mujer una facultad innata, es el resultado natural de la inteligencia y de la educación. Nosotros decimos á la vez la *inteligencia* y la

educación, porque si, por la simple costumbre, una mujer inteligente puede siempre resolver poco más ó menos las cuestiones ordinarias, se presentan á cada instante en la vida dificultades que nadie resolverá si el estudio no le ha preparado á ello.

La economía doméstica, en efecto, no consiste solamente en la práctica de las cosas del arreglo doméstico; en su parte teórica no puede apoyarse más que en los datos ciertos y positivos de la ciencia. Estos datos le son suministrados, según los casos, por las ciencias físicas y naturales, ó bien por las ciencias morales y políticas.

La alimentación, el lavado, el vestido, la habitación, la higiene, interesan á los problemas más delicados de la química y de la fisiología. Se trata de establecer el presupuesto de la familia, de equilibrar los recursos y los gastos, de buscar las causas de prosperidad y suprimir las causas de ruina, de prever el encarecimiento de los comestibles ó la disminución de las rentas, de determinar la mejor colocación de los ahorros; problemas de economía política que se ponen ante el ama de gobierno, pero más grande y más difícil es aún la misión de la mujer. No solamente la prosperidad y la dicha presentes de la familia, sino su seguridad en lo sucesivo, dependen de ella en una medida muy grande; tiene también su parte de responsabilidad en el porvenir del país.

1.º Debe preparar sus hijos, para que sean útiles, almas sanas, corazones altamente esforzados.

2.º Debe hacer del hogar que se le ha confiado un lugar tranquilo y dulce, donde el hombre pueda reposar del trabajo y de las luchas de la vida y de donde salga vivificado, sosegado y bueno.

3.º Debe tener para todos, marido, hijos, criados, pero particularmente para el hijo, un lugar de estimación tan querido y venerable que más tarde cada uno de ellos, en su fuero interno, pueda transportarse como á un tribunal supremo, para juzgar sus propios actos y permanecer en el deber.

Así es como la influencia de una humilde mujer puede, mucho tiempo después de que haya desaparecido, hacer aún bendecir su memoria; pero que se persuada bien de que la estima en que los suyos la tienen, es la misma condición de esta influencia.

Estos sentimientos de confianza y de estimación deben extenderse mucho más allá del círculo del estrecho parentesco.

Es á la mujer á la que le está confiado el cuidado de mantener y de consolidar los vínculos que unen su familia á las familias afines y al resto de la sociedad. Parentescos frágiles que las pasiones humanas extienden ó rompen fácilmente, y que, sin embargo, forman alrededor de cada domicilio como un escudo de amistad, de benevolencia, de ayuda y de protección.

Esta ciencia, en apariencia tan fútil, de las relaciones sociales, no es en el fondo más que el resumen de las atenciones y de la asistencia que nos debemos los unos á los otros; pero las conveniencias, las costumbres, la moda misma, influyen sobre ella en gran parte; los disgustos no están compensados por la mancomunidad de interés y los estrechos vínculos de la sangre.

Es necesario á la mujer un tacto infinito de prudencia y de delicadeza; es menester un sentimiento exquisito de las conveniencias para procurar y conservar á los suyos los beneficios de un

excelente medio y relaciones, ó quizás de amistades útiles.

Tal es la elevada misión de las obligaciones que la Naturaleza y la sociedad imponen á la mujer, tales son los deberes de que necesita rendir cuenta á su familia y á su país. Pero estas obligaciones no las conocerá de ciencia cierta si no las estudia seriamente en el conjunto y en los detalles. Estos deberes no los llenará en toda su extensión, si no está preparada para ellos desde su juventud, desarrollando en ella las cualidades que forman sus bases.

Para llenar completamente su tarea de mujer de gobierno, son necesarias desde el principio dos grandes cualidades: *el orden* y la *vigilancia*.

El *orden* es el arte de dar á cada cosa su lugar, á cada objeto su importancia.

La *vigilancia* es el cuidado del dueño que mira y sabe ver, es la firmeza para mantener las decisiones tomadas y el espíritu de prosecución en la dirección de las cosas.

Es fácil hacer reglamentos para sí mismo y para los otros; es fácil poner en determinados días toda la casa al revés, con pretexto de gran arreglo; es fácil hacer producir de repente, como un relámpago, la cólera de una madre ofendida. Pero si la dueña de la casa no vigila constantemente á su personal y á ella misma, si los hijos no están amoldados á la disciplina y los sirvientes al trabajo regular, no se necesitarán más que algunos días para que todo vuelva á caer en el caos.

Sin embargo, esta vigilancia no permite una minuciosa revisión de cada detalle todos los días; solamente se necesita tener dulzura y voluntad para que se hagan bien las cosas, hasta que el

orden, el trabajo, la limpieza, la *exactitud*, hayan pasado al estado de costumbre.

Las obligaciones morales de la mujer piden otras muchas cualidades.

La familia es en pequeño la imagen de la sociedad: las mismas pasiones se agitan en ella, los mismos trabajos se encuentran. En esta agrupación de individuos, parientes, hijos, servidores, los caracteres casi siempre son diferentes, los intereses opuestos á menudo, y la mujer, sobre la que recaen todas las responsabilidades, se debe al esplendor de su casa.

Para volver á encontrarse siempre con su superioridad incontestada y su autoridad intacta, es necesaria una *abnegación absoluta*, para atraerse los corazones; una *perfecta modestia*, para manejar los amores propios; una *ciencia* profunda de lo *justo*, para arreglar conveniencias tan diversas; una *benevolencia extrema*, para dulcificar los razonamientos, y una *previsión* vigilante, para impedir los conflictos.

Todas estas cualidades no se improvisan; existe siempre el germen en el corazón, en los instintos de mujer, pero solamente en la razón sacará las fuerzas necesarias para saber dirigirse á sí misma, reformar aquí ó desarrollar allá.

La personalidad de cada uno de nosotros está en nuestras manos, en la época de la juventud, un instrumento admirablemente dócil, pero que no se modifica sino por medio de un trabajo personal y constante.

La educación previsora hace tocar la realidad de las cosas, invita á la buena voluntad y llama al orden; la necesitamos para perfeccionarnos y engrandecernos. El alma humana no cede más que á sus propios esfuerzos.

De aquí que los que desprecian las tareas que la dirección del hogar y la familia imponen á la mujer ignoran que para esta misión se necesita más espíritu culto y sólida instrucción que para cualquier otra carrera ó arte, que sólo exigen determinados conocimientos, mientras la buena dueña de casa necesita saber un poco de todo.

CAPITULO II

La casa-habitación.—Condiciones de salubridad que han de tenerse en cuenta para su elección

Lo primero que ha de tener presente la dueña de la casa es el presupuesto de que, según los haberes de la familia, pueda disponer para el alquiler de la habitación.

No deberá nunca excederse de lo que buena-mente pueda pagar, pero no ha de entender que en esto es conveniente una exagerada economía, puesto que una habitación malsana es causa de gran número de enfermedades, en las que se gasta más que se ha economizado en los alquileres, sin contar los sufrimientos y desgracias que pueden acarrear.

Se entiende por salubridad de una habitación (del latín *salus*, salud) las garantías que ofrece á los que la habitan. La salubridad, cuando la casa está bien construida y perfectamente seca, depende de causas muy complejas: las principales consisten en la *orientación*, la *ventilación*, la *naturalaleza del subsuelo* y la *vecindad*.

La orientación de una casa está en la situación de sus huecos (puertas y ventanas) relativamente á los cuatro puntos cardinales. Las reglas de la orientación varían según las localidades.

El viento que viene del lado del mar trae siempre consigo la humedad, á menos de que las montañas, las altas colinas ó un gran espacio de terreno interpuesto no le hayan resecado algo. Esta humedad será *fría* si el viento viene del Norte; *caliente* si viene del Mediodía.

Cada país deberá elegir, por consiguiente, con preferencia tal ó cual orientación, según la situación de las montañas que lo defiendan de los vientos.

Por ejemplo, los habitantes de los valles profundos, en donde los vientos, aprisionados entre dos montañas, soplan como los aires de las tempestades, no deben orientarse á la parte de la corriente. Fuera de esto, se puede decir que la orientación mixta, Sudeste y Noroeste, es la mejor en la mayoría de los casos.

Cualquiera que sea la orientación que las circunstancias impongan, los huecos deben estar dispuestos de tal modo que el sol dé en la casa durante una parte del día. El sol produce efecto, no solamente por su calor, que remueve las capas de aire y las renueva, sino por su luz. La *luz directa es un agente absolutamente indispensable á la salud*.

La casa debe estar ampliamente abierta al aire exterior; cada habitación ha de tener su ventana; las alcobas cerradas, los gabinetes oscuros, son malsanos. En el invierno son necesarios los ventiladores para renovar la atmósfera interior, más enrarecida por la calefacción, y en el verano se deberá arreglar de modo que se puedan establecer en ciertos momentos corrientes de aire.

Las condiciones de ventilación suficientes están siempre con corta diferencia completas en el campo, pero tienen necesidad de ser muy cuida-

dosamente estudiadas en las ciudades, en donde la aglomeración de los seres vivientes echa cada día cantidades considerables de gas asfixiante ó deletéreo en el medio que se respira.

La naturaleza del *subsuelo* debe, al contrario, llamar particularmente la atención en los campos.

Los suelos arenosos ó cretosos, los suelos constituidos por rocas, como el granito ó el calcáreo, serán favorables, porque dejan pasar las aguas de la lluvia. Los suelos arcillosos ó margosos la retienen, y una casa construida en semejantes suelos será húmeda, á menos de trabajos particulares de saneamiento.

Si el subsuelo estuviera constituido por un fondo pútrido, como una antigua laguna, será peligroso habitar la casa.

Existen, en fin, cierto número de condiciones locales de insalubridad, procedentes de lugares de infección en la vecindad. Estas causas deben ser investigadas con tanto más cuidado cuanto que son ordinariamente muy activas.

Las principales son: la vecindad de un lodazal, de un brazo de río en vía de desecamiento, de un hospital, de amontonamiento de restos orgánicos (estiércol, inmundicias, hoyo de basuras mal cubierto), de un ingenio insalubre (fábrica de arsénico, cuerdas de intestinos, de pajuelas químicas, etcétera).

Si absolutamente se estuviere obligado á habitar esas temibles vecindades, como los obreros agregados á una fábrica, ó establecer cerca de su casa alguna acumulación de despojos pútridos, como estiércoles ú hoyos de basuras para explotaciones agrícolas, sería necesario orientarse de modo que no se esté *bajo el viento del foco de infección*, es decir, de manera que el foco de in-

fección no esté interpuesto en la misma línea, entre la habitación y la dirección del viento que sopla más habitualmente en el territorio.

Por muy modesto que sea el presupuesto de la familia, deben evitarse esas casas húmedas, sucias, hediondas, como se encuentran en las grandes ciudades, en donde el sitio es reducido, la ventilación insuficiente, y cada piso está contaminado por un centro de suciedad, de olores nauseabundos, de miasmas perniciosos.

Es preciso convencerse de que en tales habitaciones no se pueden criar hijos bien sanos y que el dinero que se gasta cada año para hacer frente á las enfermedades sería mejor empleado en darse el placer de una habitación aseada é higiénica.

CAPITULO III

Distribución de las habitaciones.—El salón.—Otras habitaciones.—El comedor

Distribución interior.—En la distribución interior de la habitación debe procurarse que haya espacio suficiente y que cada servicio esté en relación con su importancia.

Al arreglar lo conveniente á los diversos espacios de su habitación, el ama de gobierno debe desconfiar de la natural tendencia que tenemos en estimar sobre todo las casas que satisfacen nuestra vanidad. Si muchas personas están obligadas á la representación, si ésta es natural en las gentes ricas que tienen sus días de recepción y necesitan extensos salones y muebles de lujo, nada obliga á la mujer de una mediana posición á sacrificar lo útil y necesario á su familia por su deseo de brillar. Su corazón le dirá que no debe nunca comprometer la salud de sus hijos relegándolos en las alcobas ó gabinetes mal ventilados, para reservar la mejor pieza de la casa á algunas horas de reunión por semana. Su razón le dirá que un gran salón, si es mediana la fortuna y exigua la vivienda, no engaña á nadie, y que cediendo á esta vana tentación, queda en ridículo y expuesta á pagar con muchas lágrimas su vanidad.

Nosotros daremos aquí en líneas generales lo que debe ser la distribución de una casa para una familia regularmente acomodada, y el buen juicio de las señoras les hará modificar estas líneas generales según los intereses y conveniencia de cada uno.

Antesala.—Esta pieza de la vivienda no está destinada más que á hacer esperar á los visitantes; se podrá, por consiguiente, conceder poca importancia á su instalación.

Sin embargo, es útil que por su decorado, más ó menos rico, corresponda á lo que las visitas verán en el interior. Desde este punto de vista, deberá conformarse, por su estilo, por la elección de muebles y el color, con el aspecto que presenta la primera pieza á la que dé acceso.

En general, su decoración es sencilla. Los artesonados se alzan hasta la mitad de las paredes ó á un tercio, lo demás del muro es empapelado ó de tela de color obscuro lisa ó con dibujos regulares. El mobiliario lo forman un sofá, algunas sillas, un gran perchero con espejo para poner paraguas, bastones y sombreros, y una mesa con accesorios para escribir, en la cual pueden colocarse algunos álbums ó revistas que hagan agradable la espera.

El salón.—Desde el punto de vista higiénico, el salón no pide muchas condiciones esenciales. Es una pieza de la vivienda poco habitada, fuera de ciertos días y de ciertas horas, á la que basta ventilar de manera suficiente, aplicando todos los cuidados necesarios de aseo para mantener un estado de salubridad deseable. Sin embargo, se debe aconsejar á las dueñas de casa que habiten

bastante á menudo su salón; resulta de eso un sello de intimidad, de vida, que siempre producirá buen efecto en una pieza no reservada exclusivamente á las recepciones. Si una mujer desea reunir con regularidad un grupo de amigos para conversar y adquirir la reputación de dueña de casa culta y áfable, es necesario que dé á su interior un aspecto de intimidad.

Nada es tan propicio á la conversación como un salón dispuesto y arreglado con gusto, en el cual ningún color discrepe ni hiera la vista atrayendo la atención con fuerza.

Los bibelots escogidos inteligentemente armonizan bien con el conjunto, dan ligereza y gracia al mobiliario, pero de modo que no estorben y sirvan de adorno. Es un matiz que pocas personas saben dar con gusto, y sin embargo, si pensarán en la angustia del visitante que, bajo las miradas de personas llegadas antes que él, atraviesa el salón bamboleándolo en medio de mesas frágiles, de pequeños muebles inestables y de colgaduras complicadas, retirarian prontamente de su salón esta forma de almacén de bisutería de lance que ofende á la lógica. La conversación selecta y amena, los círculos escogidos, fueron patrimonio de los salones claros, espaciosos, de muebles confortables en donde los asientos ligeros, fáciles de manejar, formaban las tres cuartas partes del mobiliario. Los contertulios trasladaban los asientos á su capricho y las personas que simpatizaban entre ellas formaban pequeños círculos dentro del círculo general; allí, en la intimidad, se mostraba la espiritualidad, el saber y las gracias que actualmente sentimos hayan desaparecido. Si el salón hubiese sido embrollado, si cada sillón enorme y difícil de mover estuviese

irremediablemente incrustado entre una mesa ligera y un juguetero sobrecargados de objetos frágiles, los visitantes no habrían podido aproximarse para tener conversaciones interesantes y seguidas, y la dueña de la casa más hábil se habría visto en la necesidad de dar principio á una conversación común; dirigir una palabra á cada uno de sus visitantes, evitando un diálogo demasiado largo, que hubiese condenado á todas las personas no interesadas á escuchar silenciosamente ó á aprovechar el primer minuto de silencio para levantarse y desaparecer.

Resulta de todo lo que venimos á resumir que el salón embrollado es tan detestable como el salón frío, severo, sin bibelots que lo amenizan, sin flores, sin muebles ligeros. Los salones deben estar amueblados en un estilo á propósito para las dimensiones de la pieza, á su elevación, á la decoración, los gustos particulares y también las tendencias de la moda que modifican un poco esta regla.

Los estilos Luis XIV, Luis XV y Luis XVI son, entre los clásicos, los que parecen prestarse mejor á la decoración de un salón. Los estilos modernos, así llamados aunque no tengan ningún estilo, pueden también encontrar empleo. Cada uno es libre de su elección en semejante materia, según sus conveniencias, conforme el medio en que se encuentre y la gente que reciba, porque en el salón los dueños se deben á sus invitados, y que además de eso tienen que sacrificarse á las costumbres. Por otra parte, siendo el salón la pieza de ostentación de la vivienda, se debe dedicar á ella todo el lujo que permita la posición social, procurando que domine el buen gusto.

La alfombra será de hermosa y rica tela, pero de color atenuado, en armonía con el mobiliario. Por excepción, cuando se trate de muebles de salón muy subidos, Luis XIII ó Luis XIV, en ciertos tonos oscuros de madera y de tapicería, se podrán destacar por el conjunto de los colores vivos de la alfombra, pero es peligroso; es necesario estar seguro de su gusto y ser bien aconsejado.

Para armonizar la pieza, el cielorraso será generalmente de fondo blanco ó buenas pinturas. La moda de casas lucientes ha pasado.

En muchos salones se ve todavía la gran mesa de comedor, útil para sostener bibelots, libros, jardineras, reloj y candelabros. Entre las ventanas, un mueble de fantasía ó un gran espejo, aunque éstos han pasado de moda. El piano al presente, á pesar de las formas desagradables, recto, ha tomado sitio en todas partes. Si no hay sala de música, tenemos que colocarlo en el salón y se le cubre para ocultar la severidad de sus líneas con una preciosa tela, que da un motivo más de decoración. El piano de cola ocupa más espacio, pero es también más elegante y de mejor sonido. Es necesario evitar el poner sobre su tabla superior, como se hace con frecuencia, objetos pesados, que perjudican á la sonoridad del instrumento y son de difícil traslación cuando se le quiere abrir.

Los otros grandes muebles consisten en veladores y mesas, vitrinas y consolas, para poner los bibelots, bibliotecas con música, jardineras montadas sobre pie, columnas para sostener los canastillos de flores ó las estatuas; se emplean con la misma intención jugueteros y otras bagatelas. Con todos estos elementos se amuebla convenientemente el salón.



Una elección de sillas ligeras, de asientos portátiles, acompaña á este mobiliario, y una ó dos pequeñas mesas se encuentran dispuestas para comodidad del visitante, á fin de que pueda poner el libro que desee hojear, un pañuelo, un abanico, etc.; las cortinas no impedirán que penetre el sol, y encuadrarán graciosamente las ventanas en lugar de ocultarlas; flores sólo las del tiempo ó plantas naturales escogidas según el estilo del mobiliario, acabarán de dar al conjunto un sello risueño; la chimenea estaba en otro tiempo adornada con un reloj de pared monumental que parecía recordarnos la brevedad del tiempo; hoy se reemplaza por un mármol, un bronce, un barro, un objeto de arte, en fin, cualquiera, con tal que su forma sea bonita; pero como es importante conocer la hora, un reloj pequeño se tendrá expuesto á la vista sobre una mesa, no lejos de la dueña de la casa, que podrá así decir la hora, si la visita la reclama.

En muchas casas lujosas se tienen habitaciones para recreo, gimnasia, gabinete para fumar, biblioteca, etc., que como no son de un uso general, no es necesario describir en detalle.

El comedor.—Este exige una atención grande. Todos los comedores deberán ser alegres, claros, ventilados, de cielorraso, altos, anchos y espaciosos, para facilitar el servicio. No siempre es posible encontrar una habitación que reúna estas preciosas ventajas; es necesario, pues, esforzarse en sacar el mejor partido posible de lo que está puesto á nuestra disposición. Las dueñas de casa circunspectas deberán consultar el buen sentido ante la moda, y recordar siempre que las condiciones esenciales son: aire y claridad. Así es que

evitarán para esta parte de su vivienda los muebles severos, las tapicerías demasiado espesas, las vidrieras opacas, sobre todo si el comedor es un poco obscuro por sí mismo; de otra parte hay que tener presente que el mucho sol incomoda á la vista, eleva la temperatura en verano de un modo insoportable y ocasiona el nacimiento de insectos nocivos para la buena conservación de los manjares; se debe, pues, temer el Mediodía como exposición para el comedor.

La decoración de la pieza no puede ser indicada: varía hasta lo infinito según el gusto y la posición de cada uno. Solamente diremos que los matices muy fuertes estarían ridículos; se preferirán las tinturas sencillas, sin brillo, los colores iguales neutrales ó aun las tapicerías representando ya escenas de la vida campestre, ya cuadros sencillos y de color apagado. Los cielorrasos jamás serán de un blanco crudo. Las tapicerías murales estarán en telas, en colgaduras, en piel de cordobán, en papel marrón, rojo ó verde, sea liso, sea en bandas, sea, en fin, en disposiciones poco notables; pero es necesario no olvidar que la lana se impregna de todos los olores y los guarda tenazmente, así como el polvo; la razón aconseja dar la preferencia al enmaderamiento de ensambladura. Por esta misma razón, las sillas recubiertas de tela y las cortinas serán reemplazadas por simples encuadramientos de ventanas ó bandas de tela, y los cristales de colores serán aquí de buen efecto si tuviesen buena luz: en cuanto á los portiers, estorbarían el servicio; se debe, pues, prohibirlos.

Una gran alfombra recubrirá el pavimento, ó rodeará por lo menos las sillas de los convidados; la alfombra fija debe ser rechazada, porque

no permite la limpieza suficiente de algunos relieves que pueden tocar.

La mesa no ha de ser ni demasiado grande ni demasiado pequeña para el número de convidados. Ese es un punto importante. Demasiado pequeña es incómoda y expone á los invitados y á las personas de servicio á torpezas. Demasiado grande enfría la conversación y paraliza las expansiones.

Es bueno que la mesa no esté muy aproximada á la chimenea ó estufa, á fin de no molestar al que se halle colocado cerca. Habrá un reloj de péndulo bien arreglado, colgado en la pared, y en un ángulo un espejo algo grande, para permitir el reparar, si hay lugar, cualquier desorden de *toilette* cuando se pasa del comedor al salón.

Los estilos admitidos para los comedores son el gótico y el Renacimiento, con muebles derechos, rígidos, de encina ó de nogal sin barniz; el Luis XIV, severo, de altos respaldos; el Luis XV son poco conocidos en este género, pero tienen hermosa apariencia, con una elegancia más fina; permiten gran número de muebles más cómodos que los del Renacimiento; en fin, lo moderno ha encontrado, para el comedor, ingeniosas combinaciones. Por último, recordaremos los bellos comedores del segundo Imperio en caoba enteriza, con aparadores altos, de muchos cuerpos, mesa de servicio, etc. Tienen mucha elegancia y el barnizado da á la severidad de la pieza una nota más brillante. Pero el ostracismo para con el pino barnizado es tal hoy, que apenas nos es permitido dedicar un recuerdo á este estilo desaparecido y comprobar que se hacen tímidos esfuerzos para que vuelva.

CAPÍTULO IV

*Gabinete-tocador.—Cuidados que exige.—Sala de baño.
Dormitorios.—Otras dependencias*

Todas las mujeres desean un gabinete-tocador elegante y cómodo; es por excelencia su reino, el cómplice de su coquetería y también el auxiliar de su salud. Un gabinete-tocador *puede* ser lujoso y *debe* ser siempre confortable. Antiguamente los cuidados del tocador consistían sobre todo en el rizado del pelo, colocación de lunares, empleo de afeites; las abluciones estaban reducidas á la más simple expresión. Nada sorprendente entonces era la cantidad de muebles de la pieza, que servía tanto á la recepción como al tocador; las pinturas de alto precio cubrían las paredes, amenizaban el cielorraso, el oro de las ensambladuras alternaba con obras maestras. Actualmente todas esas lindas cosas desaparecen, pues el agua reina en este santuario. El tubo, la ducha, las numerosas y copiosas abluciones de agua caliente y fría, exigen un mobiliario menos frágil y las paredes se cubren, sea de loza barnizada, sea de esteras claras, sea de papel de colores. El buen gusto incluía la elección para el mobiliario del gabinete hacia los colores atenuados, las telas flexibles, que se ar-

monizan con todos los tocados y les hacen resaltar.

El lujo permite todas las fantasías: tapicerías recubiertas de muselina, sederías antiguas, tapices espesos de tintes pálidos ó linoleum, numerosos espejos ó armarios de tres lunas, que una vez abiertos permiten abarcar de un golpe de vista todo el tocador, cajones hábilmente disimulados encierran los objetos de tocador y las provisiones de perfumería. En un gabinete de tocador lujoso no se debe ver ninguno de los utensilios que sirven para el tocado, excepto dos grandes mesas, una para el tocador, propiamente dicho, provista de cubetas, frascos, vaporizadores, jabonera, cepillera, cajas para polvos, etc. La otra sirve para el peinado; en ésta, revestida de tela y colgaduras y adornada con cintas y espejos, se tienen las horquillas, los alfileres, el juego de cepillos y peines, las cajas de polvos de arroz y los perfumes de todas clases.

Los tocadores más sencillos reemplazan el tapiz por el linoleum, los armarios por simples planchas de madera recubiertas de tela bajo las que se disimulan las perchas. Largas cortinas fijadas en el techo forman una separación en la que se colocan los mil objetos que no se quieren exponer á las miradas indiscretas.

Desde el punto de vista higiénico, el tocador debe ser claro, soleado y con buena ventilación, para que la humedad inevitable en él pueda secarse prontamente.

Las esponjas deben ser objeto de un cuidado esmeradísimo.

Para limpiarlas nos servimos de la espuma de jabón y el agua dulce, del baño de leche diluída, de un poco carbonato de sosa en agua tibia, y en

fin, del ácido clorhídrico muy debilitado (dos cucharadas en un litro de agua). Pero este último sistema sólo se emplea en caso de una gran limpieza, y siendo el olor del cloro muy desagradable, es necesario tener cuidado de completar la operación por un baño largo en agua fresca un poco perfumada y el enjugamiento al aire. Antes de servirse de una esponja fina para el tocado, se la debe poner siempre en remojo durante veinticuatro horas en una mezcla de agua pura y de leche, y se estará seguro entonces de su perfecta limpieza. Las esponjas *finas* jamás deben limpiarse con jabón.

Las esponjas se desengrasan con el ácido clorhídrico muy diluído; se las blanquea con la ayuda de la leche ó del zumo de limón.

Para restaurar las esponjas viejas, hacerlas hervir durante algunas horas en una disolución de carbonato de sosa ó ceniza de madera. Lavar con mucha agua. Esta primera colada tiene por objeto desemulsionar todas las materias grasientas. En seguida sumergir estas esponjas en ácido clorhídrico diluído durante veinticuatro horas. Esta segunda operación da por resultado el quitar las arenas calcáreas, las substancias colorantes y los miasmas aprisionados en las celdas que hayan resistido en la primera manipulación. Enjuagar hasta la completa desaparición de todo olor de cloro. Una vez secas, servirse de las esponjas así restauradas con toda confianza, como si estuviesen nuevas.

Frecuentemente las esponjas están llenas en sus tejidos de arenas ó de restos de conchas que no se sabe por qué medio quitar sin desgarrar la esponja. Para conseguirlo, después de seca se coloca sobre el asperón del fregadero y se apalea

bien con un mango de madera. Las impurezas se reducirán así á polvo fino, que se quita sacudiendo en seguida la esponja contra la mano.

Cuarto de baños.—Las costumbres de higiene están actualmente muy generalizadas para que sea necesario insistir sobre la utilidad del cuarto de baños en las viviendas. Lo que era un lujo hace veinte años, viene á ser ahora una cosa enteramente natural, y en las casas nuevas el cuarto de baños se encuentra en todos los pisos. Desgraciadamente todas las ciudades de provincia no siguen aún este buen ejemplo, y hay motivo para sentirlo; no se podrán seguir regularmente los tratamientos hidroterapéuticos mientras que no estén de modo que no perturben la vida ordinaria, y falta mucho más tiempo para ir al establecimiento de baños que para tomar el baño ó una ducha en casa.

El tener agua las casas modernas en todos los pisos permite la instalación de un cuarto de baños sin grandes gastos y los aparatos para calentar esta agua son perfeccionados y de un precio módico.

Un cuarto de baños debe estar muy claro, expuesto al sol, á fin de que la humedad no pueda impregnar la pieza y la convierta en fría y malsana. Las ventanas y las puertas estarán bien protegidas contra el aire, y si el clima fuese un poco riguroso, un sistema de doble cierre será preferido. Cuando las dimensiones de la vivienda lo permitan, vale más poner los calentadores y el generador en una pieza contigua; se evita así la elevación de la temperatura y todos los pequeños desagregados que resultan de la proximidad de estos aparatos. En cuanto á la instalación propia-

mente dicha del cuarto de baños, está subordinada á la situación de fortuna, al gusto, al lujo de cada uno.

Sin embargo, se deben observar algunas reglas importantes: alejar todas las combinaciones de pinturas espesas, de tejidos, que se impregnarian de humedad y de miasmas; los cuartos de baños siempre deberán estar revestidos, no solamente los muros, sino también el piso, de losa, de cemento, de estuco ó de mármol; así el aseo y la salubridad estarían asegurados y el agua que salta durante las duchas se enjuga fácilmente.

La elección de la bañera es importante. Debe ser de materia bastante sólida para resistir á los ataques de las sustancias sulfurosas, alcalinas, etcétera, que entran en la composición de la mayor parte de los baños, y ha de poder conservarse limpio y brillante y no presentar ningún ornamento complicado, difícil de mantenerlo en buen estado. El palastro esmaltado parece presentar todas estas ventajas, y se debería emplear, no solamente para las pilas, sino también para todos los accesorios y aparatos hidroterápicos: pila ó baño de asiento, tubo, palangana, etc. Las pilas de cinc se oxidan y se aplastan cuando el cinc está bruñido en el interior, y conservado con gran cuidado, esta deterioración es mucho más lenta; las de cobre, estañado en el interior, serían prácticas sin la presencia del vapor que oscurece el cobre y echa á perder la estañadura. El cobre niquelado, desgraciadamente, es todavía de un precio demasiado elevado para poder emplearlo; conserva la apariencia de la plata más brillante y su solidez es extremada. Las pilas de mármol son igualmente muy caras, si éste es bueno, y además se rompe y conserva más difícilmente que el de fun-

dición ó de palastro esmaltado y el cobre esmaltado ó cobre niquelado. Los romanos habían adoptado las pilas de mármol, porque esta materia se encuentra por todas partes en Italia. Existen algunas que son verdaderos objetos de arte, que todo el mundo ha podido admirar en los museos, bien en París, en Nápoles, Florencia, Roma, etc. Existen también bellas bañeras antiguas de pórfido.

La forma de la pila es variable; se adopta generalmente la ovoide, que tiene la ventaja de contener menos agua que las de figura de barco. Las pilas hundidas en el suelo, género oriental, son de un acceso más cómodo, sobre todo en caso de enfermedades ó debilidades, y se debe preferir este sistema cuando la conformación de la casa lo haga posible.

Las alfombras de linoleum ó de tela encerada protegen el entarimado y son menos frías y desagradables que las losas de mármol ó de estuco; debajo de la pila es necesario poner una chapa de plomo, que será mejor preservativo de la humedad que el linoleum.

Además de los aparatos hidroterapéuticos, el cuarto de baño debe contener: una silla larga, sobre la cual puedan tenderse durante las fricciones y los masages, ó sencillamente para disfrutar un poco de reposo después del baño; un armario para guardar las ropas necesarias, los ingredientes empleados en los baños, los guantes de crin y los accesorios para las fricciones, etc. Si el cuarto de baños sirve al mismo tiempo de gabinete de tocador, es evidente que el mobiliario y arreglo de la pieza se modifica en consecuencia. Los espejos deben estar colocados en el interior de los armarios ó replegarse sobre sí mismos, á fin de

no estar expuestos á la acción del vapor, que los empañaría y ennegrecería. Por lo demás, esta combinación de cuarto de baños tocador debe ser rechazada, salvo absoluta necesidad, como defectuosa y malsana.

Dormitorios.—Un dormitorio moderno debe ser grande, accesible al sol, fácilmente ventilado, y si es posible alejado del ruido y del movimiento. Es necesario considerar que la enfermedad puede retener largo tiempo en esta pieza, que está destinada á recibir, no solamente una pareja, sino que también, en muchas familias, una cuna. Todas las comodidades, todas las diligencias de limpieza y de confort deben ser preferidas á los caprichos de la moda.

Las alcobas presentan varios inconvenientes, y felizmente tienden á desaparecer. La cama en medio, de modo que el aire circule alrededor libremente y que las cortinas la protejan sin envolverla, porque éstas, si son muy complicadas, se convierten en nidos de polvo, de insectos y de microbios. La chimenea sirve para renovar el aire y hace servicio lo mismo de ventilador que de aparato de calefacción; es un error perjudicial cerrar el orificio, suprimiendo así la corriente de aire que se establece por el tubo.

La tapicería varía según la posición, la fortuna ó la tendencia de la moda, y es difícil establecer una regla respecto á ella; recordemos solamente que el color verde contiene arsénico y puede causar enfermedades y hasta envenenamientos, por lo que conviene no tapizar la alcoba con papel de este color. Los tapices clavados que cubren toda la superficie de la habitación impiden la limpieza completa y conservan los miasmas deletéreos. Un

tapiz de dormitorio debe levantarse y sacudirse todos los días; si se frota el suelo con cera desleída en esencia de trementina, exhala un olor grato y saludable, á propósito para alejar los insectos.

El dormitorio no debe ser calentado con exceso; la temperatura tiende á elevarse durante la noche y se debe renovar el aire al acostarse; es mejor habituarse á dormir en una pieza no calentada á encender en ella fuego.

El lecho moderno es grande, espacioso, poco elevado, y sus accesorios muy sencillos; se han abandonado los colchones de paja y farfollas, que guardaban el polvo, la humedad y los malos olores; del mismo modo no se usan los colchones de plumas, que se impregnan fácilmente de microbios epidémicos, de miasmas malsanos, hacen imposible la circulación del aire alrededor del cuerpo y son muy difíciles de limpiar.

El sommier elástico, colchones de lana y de crin, forman la mejor composición de un lecho. El sommier está siempre limpio estando ventilado; se compone de resortes metálicos en espiral ó de alambres tendidos, sobre los que se fijan pequeñas tiras de madera.

Es preciso limpiar bien los dormitorios, colocar cada mueble en su sitio, sin que haya exceso de ellos, y secar bien los suelos para que no les quede humedad; es necesario abrir las ventanas largo rato y exponer al aire las sábanas y objetos del lecho.

No se debe colocar la cama entre la puerta y la ventana, porque sería seguro que no se podría evitar la corriente de aire. Hemos dicho que las tapicerías varían según la clase del dormitorio; en general, es temible el abuso, y se necesita tener

presente este axioma: un dormitorio debe, ante todo, ser un lugar donde se respire libremente. El cuerpo humano desoxigena cerca de once mil litros de aire en veinticuatro horas y exhala quinientos cuarenta litros de ácido carbónico; en estas condiciones, todo lo que se le reste de espacio y de aire en las habitaciones es sumamente perjudicial.

Una excelente precaución consiste en no dejar en el dormitorio por la noche los zapatos y los efectos llevados durante el día; los miasmas que exhalan son perjudiciales para la salud y desagradables para el olfato.

El dormitorio debe estar habitado el menor tiempo posible, fuera de las horas del sueño; las ventanas se tendrán abiertas una gran parte del día, con todas las temperaturas, salvo los días de humedad, que bastará abrirlas durante un cuarto de hora después de la limpieza, estableciendo una corriente de aire.

Todos los estilos de amueblamiento convienen á los dormitorios (1).

Sin embargo, el severo del Renacimiento ó los graciosos de León XV ó Luis XVI serán preferibles según la edad de los que lo hayan de habitar.

Una mujer joven preferirá Luis XV, de color rosa ó azul, según sea morena ó rubia; las telas serán de raso ó de damasco de seda con fondo claro, los dibujos bouquet ó rayitas; las lilas, las rosas, las flores amarillas, el gris y el azul claro se combinan de un modo encantador. Las cintas, abrazaderas y cortinas deben hacer juego.

(1) Véase el *Arte de saber vivir*, publicado por esta Casa Editorial.

El estilo Luis XVI, con sus pinturas claras, acompañará quizás mejor á una jovencita y admite mayor número de objetos, juguetes, bibelots, etcétera.

Cualquiera que sea el estilo, la alcoba no debe tener más muebles que la cama, el armario, una consola, una *chaise longue* y algunas sillas, en las paredes algunos cuadros, prefiriendo los de paisajes, marinas ó naturaleza muerta.

Dormitorio para niños.—El dormitorio para los niños debe ser ventilado, expuesto al sol, porque según el proverbio, donde no entra el sol entra el médico; nada de árboles ni de casas altas delante de las ventanas; las paredes blanqueadas con cal, pintadas al óleo ó estucadas, son preferibles á las tapicerías; la chimenea, que sirve de ventilador, no se cerrará nunca y se encenderá raras veces en el invierno; los niños bien abrigados nunca tienen necesidad de calefacción, de perfumes ni de flores; la ventana se abrirá todos los días durante una hora lo menos, pero ni demasiado temprano ni demasiado tarde.

El mobiliario del dormitorio de los niños no exige ningún estilo particular; los ingleses poseen una serie de muebles ligeros, prácticos y de colores alegres, que convienen perfectamente á este género de amueblamiento. Las cretonas y las telas de muselina, que se pueden lavar fácilmente, acompañan las camas de hierro. Poner una mesa espaciosa para colocar los numerosos utensilios del tocado de los bebés y colocar tablitas adaptadas al muro donde los niños pueden poner sus juguetes.

Los niños recién nacidos y los pequeñitos consumen tanto aire como los adultos, porque sus

inspiraciones son mucho más numerosas; el recién nacido hace cuarenta y cinco inspiraciones por minuto, veintiséis un niño de cuatro á cinco años y diez y ocho un adulto de veinte años; por otra parte, la capacidad torácica del niño es menos grande y la cantidad de aire inspirada menor, y se calcula, por la comparación hecha, que se necesita tanto aire en la habitación de un niño como en la de un adulto.

Es, pues, condenar á los niños al raquitismo, colocándolos amontonados, como se hace frecuentemente, en las habitaciones más pequeñas de la vivienda.

Los niños no tienen necesidad de un colchón muy blando, y se deberá componer así su cama: un colchón elástico, un colchón ordinario y una almohada.

La cama blanda, así como todo objeto que contenga plumas, debe ser proscrito por ser anti-higiénico.

El fuego, que no es necesario mucho tiempo, fuera de los grandes frios, si la habitación de los niños estuviese inhabitada durante el día, es casi indispensable cuando los niños permanecen á trabajar ó jugar en esta pieza; se deberá tanto cuanto sea posible emplear la madera para calefacción. El calor de ésta es moderado y muy preferible al del carbón de piedra, porque no desprende emanaciones nocivas.

Cuando se hace dormir á los niños en su habitación durante los días del verano, es útil mantener algún fresco en la pieza, y es á veces difícil en los departamentos expuestos al sol. Se llegará, no obstante eso, á bajar la temperatura, colocando en la habitación, y al sol, un gran jarro ó bote lleno de agua, con un gran ramillete



de pequeñas ramas de sauce, tilo ó abedul. El sol hará evaporar el agua, por conducto de estas plantas, y se obtendrá un fresco muy agradable al mismo tiempo que un desprendimiento de oxígeno á propósito para purificar el aire ambiente. Es necesario renovar cada día el agua y el bouquet. Notemos todavía que este jarrón así provisto no deberá dejarse á la sombra, y sobre todo por la noche en la habitación, porque entonces el desprendimiento producido será de ácido carbónico peligroso.

Debe evitarse que duerma en la habitación de los niños la niñera ó aya; si el tamaño de la vivienda lo permite, será mucho mejor que la niñera esté en una pieza al lado. Los niños tendrán más aire y un aire mejor, porque á pesar de los cuidados de limpieza exigidos, siempre se puede temer de las emanaciones desprendidas de sus cuerpos, y también á algunos gérmenes de enfermedades orgánicas.

Del mismo modo es necesario evitar el trabajar al lado de los niños dormidos; el fuego, el tufo de la lámpara, la respiración, son otros tantos medios de corromper el aire puro, que tanto necesitan los bebés.

Habitaciones para criados.—Las habitaciones para los criados podrían ser objeto de una larga disertación. En las grandes ciudades, sobre todo, están en los rincones oscuros, á menudo privadas de aire ó próximas á lugares insalubres. Los criados relegados al 6.º ó 7.º piso, no están mejor; las piezas exiguas, la dificultad para los dueños de hacer comprender la utilidad de las leyes de higiene, tales como la ventilación de los lechos, la extrema limpieza, todo hace de la habitación

de los criados un foco de microbios, un riesgo permanente para todos.

Una buena dueña de casa ha de cuidar mucho de esta clase de habitaciones, que sean ventiladas, claras y que tengan cama limpia, lavabo y armarios para guardar la ropa, á fin de conservar un perfecto orden.

de pequeñas ramas de sauce, tilo ó abedul. El sol hará evaporar el agua, por conducto de estas plantas, y se obtendrá un fresco muy agradable al mismo tiempo que un desprendimiento de oxígeno á propósito para purificar el aire ambiente. Es necesario renovar cada día el agua y el bouquet. Notemos todavía que este jarrón así provisto no deberá dejarse á la sombra, y sobre todo por la noche en la habitación, porque entonces el desprendimiento producido será de ácido carbónico peligroso.

Debe evitarse que duerma en la habitación de los niños la niñera ó aya; si el tamaño de la vivienda lo permite, será mucho mejor que la niñera esté en una pieza al lado. Los niños tendrán más aire y un aire mejor, porque á pesar de los cuidados de limpieza exigidos, siempre se puede temer de las emanaciones desprendidas de sus cuerpos, y también á algunos gérmenes de enfermedades orgánicas.

Del mismo modo es necesario evitar el trabajar al lado de los niños dormidos; el fuego, el tufo de la lámpara, la respiración, son otros tantos medios de corromper el aire puro, que tanto necesitan los bebés.

Habitaciones para criados.—Las habitaciones para los criados podrían ser objeto de una larga disertación. En las grandes ciudades, sobre todo, están en los rincones oscuros, á menudo privadas de aire ó próximas á lugares insalubres. Los criados relegados al 6.º ó 7.º piso, no están mejor; las piezas exiguas, la dificultad para los dueños de hacer comprender la utilidad de las leyes de higiene, tales como la ventilación de los lechos, la extrema limpieza, todo hace de la habitación

de los criados un foco de microbios, un riesgo permanente para todos.

Una buena dueña de casa ha de cuidar mucho de esta clase de habitaciones, que sean ventiladas, claras y que tengan cama limpia, lavabo y armarios para guardar la ropa, á fin de conservar un perfecto orden.

CAPÍTULO V

La cocina.—Condiciones que debe reunir.—Modo de amueblarla.—Cuidados que exige

Cocina.—Este laboratorio doméstico, en el cual se preparan los alimentos, debe reunir, tanto cuanto sea posible, todas las condiciones de comodidad, salubridad y economía deseables. La cocina debe estar situada de tal modo que, sin perjudicar á la prontitud del servicio, no pueda incomodar con los diversos vapores que de ella se exhalan. Una ventana grande favorece el acceso del aire y de la luz, y no hay personas que sabiendo vivir puedan consentir en comer lo que se fabrica en los antros sombríos decorados con el nombre de cocinas por ciertos propietarios.

De otra parte, la cocina estará bastante dependiente de los departamentos de los dueños, para que la dueña de la casa vigile fácil é inopinadamente, y también la repostería, si tuviese esta segunda pieza á su disposición.

El perfecto tiro de la chimenea de la hornilla, una ventilación frecuentemente establecida, un aseo minucioso, no solamente en la persona de los criados, sino del lienzo empleado y de los utensilios, de los armarios, de las paredes, del piso, de la piedra del fregadero, tales son las prin-

cipales prescripciones de la higiene bien entendida.

La humedad es nociva á la salud, descompone rápidamente las carnes, acelera el que se marchiten las legumbres, echa á perder las frutas. Se debe, pues, ordenar á la persona encargada de la cocina que evite todas las causas que pueden producir esta humedad: acumulación de lienzo sucios y mojados, grifo de tinaja mal cerrado, baldosas insuficientemente enjugadas, etc.

Los malos olores son igualmente nocivos; se les evita por la ventilación, el aseo de la piedra del fregadero y conservación de la caja destinada á recibir las basuras; el empleo de los desinfectantes es obligatorio. La cocina, así como toda la casa, debe fregarse frecuentemente con zotal.

El mobiliario y la compostura de una cocina dependen mucho de la importancia de la casa y del personal; sin embargo, ciertos principios son generalmente observados.

Por ejemplo, las paredes estarán pintadas con aceite ó blanqueadas con cal; el piso será de losa ó enladrillado, las hornillas estarán colocadas para recibir directamente la claridad, con preferencia por la izquierda, y un sistema de ventilación bien comprendido arrastrará al exterior las emanaciones carbónicas producidas por la combustión. La chimenea será grande, con una campana elevada, pero el cañón estrecho, á fin de reducir cuanto sea posible la cantidad de combustible y conservar más calor; un reloj, pesas y medidas son indispensables.

La mesa, así como los otros muebles, serán de madera de haya, muy fácil de conservarlas en buen estado; las sillas de paja ó madera, porque las sillas de tapicería recibirían demasiado fre-

cuentemente la suciedad y los malos olores penetrarían en los tejidos, sin que sea posible hacerlos desaparecer. Una mesa de centro, grande y sólida, sirve para poner los platos, para preparar las carnes y los accesorios de la comida. En la mitad de su longitud un mantel blanco, ó en su defecto, uno de hule igualmente blanco, será puesto, á fin de que los platos destinados al comedor estén preservados de toda suciedad. Un armario, un tronco de madera bastante alto para picar la carne, vasares y aparadores; otra mesa de mediano tamaño sobre la cual se pueden depositar diferentes objetos frágiles, una despensa: tales son los principales muebles de la cocina ordinaria. La batería de cocina, el filtro, el cajón para los lienzos sucios, para las rodillas, mandiles, etcétera, completan la instalación. La despensa, un pequeño mueble destinado á guardar el lienzo limpio dado cada semana por la dueña de la casa para el servicio de la cocina, y también el cajón para el lienzo sucio, estarán mucho mejor en otra habitación destinada á fregadero, si se puede tener.

Un perfecto orden debe reinar en la cocina. Cada objeto tendrá un sitio marcado y determinadas atribuciones; por ningún pretexto este sitio y esas atribuciones serán modificadas; de otro modo, el desorden, la suciedad y la inexactitud serán inevitables.

Para obtener este resultado, la dueña de la casa debe poner á disposición de su personal una batería de cocina completa y lo necesario con arreglo á las necesidades del servicio; tiempo necesario será dado para concluir el trabajo en condiciones satisfactorias, las órdenes llegarán bastante pronto para evitar el trastorno y la confusión; en fin, una economía podrá y deberá presidir á todas

las adquisiciones, á todos los gastos, pero sin degenerar en parsimonia, lo que conduciría á los domésticos á sacar partido de las cosas defectuosas y de los objetos en mal estado.

La humedad es de temer, no siguiéndose de esto que falte suprimir los lavados; al contrario, una cocina debe estar limpia, y la dueña de la casa andará en ella sin temor á deteriorar su *toilette*. Se tendrá cuidado solamente de lavar con esponja cuidadosamente, á fin de que el agua no se estanque y no sea absorbida por el subsuelo.

Los fósforos estarán alejados de toda humedad y también de las boquillas de gas, hornillas, etcétera. Una buena precaución consiste en tener siempre azufre en la cocina, y si un fuego de chimenea se declara, una fritada se inflama, se arroja inmediatamente un puñado de este azufre en la chimenea, interceptándole el aire con la ayuda de un trapo mojado aplicado delante de ella. El fuego se extingue al punto.

Las ventanas estarán siempre muy limpias y el polvo cuidadosamente quitado en los aparadores, vasares, etc. Un armario ha de contener los trapos, á fin de sustraerlos de la vista: se los cuelga sobre cuerdas puestas expreso en este armario en vez de las tabletas ordinarias.

Algunas recetas son útiles para conservar una cocina en perfecto estado y las más sencillas son siempre las mejores.

Lavar con lejía las paredes cada mes, fregar las maderas de los muebles, las mesas con jabón negro diluído en agua hirviendo; una gruesa brocha de grama sirve para frotar enérgicamente; se pasa después una esponja empapada en agua pura; esta limpieza se opera frecuentemente. Las hornillas de fundición se conservan negras con

lápiz-plomo; las hornillas de ladrillo basta limpiarlas con agua fuerte bien diluída, y cuando están secas, con la ayuda de un estropajo de lana humedecido de aceite se acaba de volver á los ladrillos el brillo de nuevos.

El aceite debe emplearse en pequeña cantidad, á fin de evitar todo olor cuando las hornillas están encendidas y los ladrillos calientes. Las losas ó enlosado se lavan todos los días con mucha agua y alguna vez se frotan con un cepillo empapado de jabón negro ó de agua conteniendo potasa. El lavado del enlosado se hace con la ayuda de tela de embalaje que cuesta poco cara, se limpia fácilmente si la frotan con agua clara después de cada limpieza y en seguida se la hace secar. Las esponjas son de un precio más elevado y se desgastan pronto; el tenerlas en buen estado demanda más cuidado, porque una esponja engrasada no podría hacer servicio. El embaldosado de losa se limpia con agua y jabón negro. Un excelente medio de ennegrecer las hornillas de la cocina, las chimeneas, etc., consiste en mezclar tres claras de huevos batidas con 250 gramos de lápiz plomo y diluirlo todo con cerveza agria. La mezcla se pone en el fuego y debe hervir un cuarto de hora. Se la deja enfriar y se emplea como simple lápiz-plomo. Esta mixtura puede conservarse. Los objetos de hierro batido en hoja de lata se vuelven brillantes frotándolos con carbón pulverizado y ceniza fina de madera humedecida con un poco de aceite común, no teniendo ni gusto ni olor; se enjugan con una rodilla de lana. Los asadores, parrillas, tenazas, etc., se limpian con papel de lija y ladrillo rojo.

Para limpiar bien una cazuela, un caldero, una mezcla de asperón ó de arenilla, con una

rodilla mojada y empapada en esta composición, se frota en todos sentidos, se enjuaga y se la hace secar. Si se desea un brillo más perfecto, se toma blanco de España, ó más sencillamente, un puñado de hojas de acederas y se frota el cobre durante algunos minutos.

Todos los objetos de cobre amarillo se limpian mejor con el agua de cobre, pero no deben servirse de ella sino para los candeleros y los objetos que no sirvan para la cocción y en los cuales no se deposita ninguna substancia alimenticia. Se venden diferentes clases de polvos, de pastas, para conservar en buen estado los cobres; el blanco de España es eficaz y de un empleo muy práctico, porque sirve para diversos objetos en una casa.

Cuando un recipiente estañado está engrasado, se llena de ceniza de madera y agua, se hace hervir el todo; después de algunos minutos de ebullición se frota con una escoba de palma, evitando rayar la estañadura; por consiguiente, no se servirán jamás de utensilios puntiagudos y duros ni de asperón. Para secar el objeto fregado se le pone inmediatamente al sol ó sobre fuego lento.

Para preservar del óxido á los objetos de metal (hoja de lata, etc.), se les somete á un fuego muy vivo, después se frotan con cera virgen hasta el punto que el metal venga á ponerse imposible de tocar sin temer la quemadura; la cera, una vez derretida, se frota con un trapo de lana ó un pedazo de piel.

Se pueden también mojar en agua de cal viva bastante espesa, dejarlas secar, y solamente entonces quitar la humedad con un trapo suave cuando el enjuague ha concluído.

Los objetos de estaño ó de metal mezclado con estaño se limpian con el blanco de España mojado, se enjugan con un trapo seco. Puede empezarse la operación frotando con un trapo humedecido con aceite. Otro procedimiento excelente: un manojo de hierbas tiernas y esponjosas ó cabillos de puerros metidos en asperón muy fino. Se frota el estaño, volviéndolo siempre en el mismo sentido, á fin de evitar el rayado; después se seca, primero con una rodilla de trapo usado, después con una rodilla de lana

CAPÍTULO VI

La batería de cocina.—Ventajas é inconvenientes de los utensilios de hierro, barro, cobre, porcelana, etcétera.—Objetos necesarios.

Batería de cocina.—Se designan bajo el nombre de *batería de cocina* todos los utensilios que sirven para las operaciones culinarias. Uno de los muros de la cocina debe estar provisto de vasa-res y portaclavos para recibir é instalar la batería de cocina.

Estos utensilios se fabrican de cobre, de hierro batido, de hierro blanco, de palastro esmaltado, de fundición, de barro ó de cinc.

Los utensilios de *cobre* cuestan caros, se venden al peso y siempre es necesario tomarlos de un espesor suficiente para resistir los golpes de calor que se llaman en la cocina *golpes de fuego*; son, además, de conservación bastante penosa; deben frotarse cada vez que hay que servirse de ellos. Pero su duración es casi indefinida, y de todos los utensilios posibles, si exceptuamos las vajillas de barro, son los menos sensibles á la acción de un fuego demasiado vivo.

Aunque el cobre no sea tan venenoso como se ha creído por mucho tiempo, debe tenerse cui-

dado de conservar los utensilios de cobre en buen estado de estañadura.

La *estañadura* es un revestimiento de estaño con el cual se guarnece el interior de la mayor parte de los utensilios de cocina. Debe ser hecho con buen estaño fino. Si el estaño está falsificado con el plomo, como ocurre frecuentemente, su acción en ciertos alimentos puede dar lugar á sales más venenosas que las del cobre.

Por consiguiente, siempre hay más seguridad dirigiéndose á casas de confianza para la estañadura de los utensilios de cocina.

Cuando se emplean utensilios estañados, es necesario no olvidar nunca que el estaño se funde á una temperatura de 228°, es decir, muy inferior al hornillo sobre el cual se opera. Cuando se trata de caldos, de salsas, ó asimismo de viandas jugosas, la vaporización del agua mantiene á 100° la temperatura interior del recipiente; pero si se opera á fuerte calor seco, como cuando se hace caramelo, la cazuela se eleva fácilmente á 228°; el estaño entonces se desprende en gotas y cae en la preparación.

En casos particulares en los que se teme ver producirse este efecto, se servirán de vasijas de cobre no estañadas ó de barro.

El *hierro batido* hace, sobre poco más ó menos, en la cocina los mismos servicios que el cobre, y sirve para idénticos objetos. Cuesta más barato, se empaña más difícilmente y se conserva sin mucho trabajo. Representa la batería de cocina más cómoda para una familia modesta, donde la dueña de la casa está obligada á hacer por sí misma su trabajo.

El hierro batido, como el *hierro blanco*, se compone de una plancha de hierro batido en lá-

mina (palastro) y recubierta de una capa de estaño; pero los utensilios de hierro batido son fabricados antes del estañado y al fuego rojo, mientras que los utensilios de hierro blanco son sacados de las planchas de palastro estañado y soldados solamente con estaño. Los primeros resisten á todas las temperaturas, casi en las mismas condiciones que el cobre, mientras que los otros, á menos de estar llenos de agua y mantenidos así á una temperatura que no pase mucho de 100°, caen en pedazos por fusión de su soldadura.

Comparado al cobre, el hierro batido tiene poca inferioridad. Si una vasija en contacto con un fuego demasiado vivo llegase á enrojecer, la vasija de cobre tiene necesidad que sea restablecido su estañado, pero el cobre no altera su naturaleza íntima. Una vasija de hierro batido se pierde fácilmente, porque el palastro, en enrojeciendo, se oxida. Estos accidentes, que sólo ocurren á las cocineras negligentes, serán en parte prevenidos si se tiene cuidado de escoger el hierro batido suficientemente grueso.

Diferentes utensilios de cocina, principalmente las cazuelas y ollas, se fabrican también de palastro esmaltado, es decir, recubiertas en el interior de un esmalte ó barniz de naturaleza vidriosa.

Esta clase de utensilios son de fácil limpieza y de uso cómodo, pero cuestan bastante caros y duran poco; el fuego hace estallar muy pronto el esmalte, que luego se despega poco á poco. Todas las precauciones del mundo no pueden impedir que se produzca ese accidente y no existe ningún medio para remediarlo.

La fundición está provista de cierto número de

utensilios muy cómodos, de un precio poco elevado, de fácil conservación y que dan excelentes resultados en la cocina á causa del calor que en ella se puede concentrar. Las preparaciones al vapor se hacen allí mejor que en cualquier otra parte. Las cazuelas de fundición se llaman en algunos lugares *cocotte* ó *coquelle*, ó aun *huguenotte*. Se fabrican también ollas y utensilios de cocina de fundición.

El inconveniente está en la fragilidad de la fundición, que se quiebra fácilmente por el choque, sobre todo cuando está caliente, y la facilidad de oxidación. Se evitará este último inconveniente poniendo los utensilios de fundición en un sitio muy seco y teniendo cuidado de no dejar jamás enfriar los alimentos más allá de ciertos límites. Contraerían mal gusto. Por lo demás, se sabe que el óxido de hierro ó herrumbre no tiene nada de venenoso.

El *barro cocido y barnizado* ó *vajilla de barro* proveerá á la batería de cocina de muchas piezas importantes.

Las propiedades refractarias de la arcilla dan cochura más delicada en los cacharros de alfarería que en los de metal; el caldo de la carne en ellos será excelente. Las preparaciones del oficio á mucho fuego, las salsas fáciles á agriarse, se harán muy bien en los utensilios de barro.

Hay dos clases de vajillas de barro: las de greda y las de arcilla.

Las *vajillas de greda* tienen ventajas muy grandes; sus elementos, habiendo sufrido en la cocción una media fusión, están perfectamente impermeables, y el ligero barniz que se les da no puede de ningún modo descomponerse por la acción de los ácidos. Desgraciadamente, esas va-

jillas no van al fuego; el cambio brusco de temperatura, determina su rotura instantánea.

Si se quisieran pasar frituras, caldos ó confituras, es necesario tener cuidado de dejar enfriar un poco estas preparaciones antes de ponerlas en la vasija.

Las *vajillas de arcilla* común no tienen ese inconveniente, pero tienen otro, sobre el cual no se puede llamar demasiado la atención de las dueñas de casa. Como el barro cocido es muy poroso, se le recubre para volverlo impermeable de un barniz á base de plomo. Este barniz, en las condiciones ordinarias, no puede comunicar ninguna propiedad tóxica á los alimentos; pero si está usado, resquebrajado ó rayado por mucho uso, y viene á meterse allí una substancia ácida ó solamente asimismo si esta substancia ácida reposa mucho tiempo allí, el plomo será atacado y se formará un óxido de plomo venenoso, que se introducirá en todo el conjunto. Será, pues, prudente conservar más bien en las vasijas de greda las preparaciones ácidas ó susceptibles de agriarse.

Las *vajillas de barro inferiores* y mal cocidas, como se encuentran en algunas provincias, las que al primer cocimiento despiden un olor desagradable ó comunican un sabor insípido y nauseabundo al agua que en él han hecho hervir, deben ser desechadas como sospechosas.

Las *vajillas finas, loza y porcelana*, no tienen ningún inconveniente, pero no sirven para el fuego.

El *cinc*, en fin, también nos dará cierta cantidad de utensilios, á muy buen precio y fuerte resistencia, tales como cubos para contener agua y lebrillos para lavar las legumbres.

Pero la fusibilidad del cinc á 500°, la desventaja que tiene de trocarse frágil á 200°, y las propiedades venenosas de sus óxidos, nunca permitirán generalizar su empleo en los usos de la cocina. Lo mismo ocurre con el *hierro galvanizado*, que no es otra cosa que el palastro recubierto de una capa de cinc, y que se emplea en la fabricación de los mismos utensilios. A nuestro juicio, los mejores son los recubiertos con baño de porcelana blanca, aunque se resquebrajan mucho.

Siempre se debe recordar que las sustancias ácidas contraen propiedades tóxicas; en otra clase de vasijas se debe evitar poner vino ó agua avinagrada en los recipientes de cinc ó de hierro galvanizado, así como también el hacer preparar pasteles de frutas ó de manzanas sobre planchas de estos mismos metales.

Mesas, armarios.—Poca cosa tenemos que decir de las mesas de cocina, cuya forma varía según las localidades. Existen unas *mesas* ó *armarios* cuya parte superior es una tabla de madera de fresno de cinco centímetros de espesor. Sobre esta tabla se manipulan las carnes, las legumbres, y en general, todo género que se emplea en las operaciones culinarias. Ordinariamente está provista de una ranura destinada á guardar los cuchillos y picaderas, y de cajones para contener diversos objetos, cucharas de madera, sacacorchos, vacíamanzanas y cuanto se puede necesitar en el curso de las operaciones culinarias.

Asimismo en las casas, aun en las más modestas, es útil que la cocina esté provista de un armario con cierre de llave para guardar en él los trapos en uso del servicio, el sobrante de ciertas provisiones, como la manteca, el azúcar y el vino. Esta

llave, que le está permitido siempre á la cocinera guardarla en su bolsillo, establece claramente las responsabilidades y evita muchos disgustos.

No queda ya, para organizar completamente la cocina, sino proveerla de diversos objetos que someramente vamos á enumerar.

1.º Un fieltro, del cual hablaremos en detalle cuando nos ocupemos de la cuestión *aguas*.

2.º Una jofaina pequeña con su caja para el jabón y una toalla colgada al lado.

3.º Un reloj sencillo, pero de buena fabricación.

4.º Instrumentos de pesar y medir, á saber: una balanza y una serie de tres medidas de capacidad de lata: un litro, un medio litro y un decilitro.

La cocinera estará asimismo autorizada para usar ampliamente de estas últimas medidas como de tazas ordinarias. Eso dará una gran precisión á su trabajo y costará menos caro que las tazas y vasos, de los cuales se rompen una gran porción en la cocina.

En cuanto á la balanza, se escogerá de la forma dicha *balanza Roberval*, de fuerza de 20 kilos, y se abastecerá de una serie de pesas desde cinco kilos á un gramo, con las cuales se podrán verificar todas las pesadas ordinarias de una casa.

Las pesas, desde 10 kilos hasta medio hectogramo (50 gramos), pueden comprarse de cobre ó de fundición; cuestan menos caras y son más fáciles de tenerlas exactas. Más abajo de 50 gramos, no se funden más que en cobre.

El arreglo de los objetos que componen el mobiliario de una cocina se modificará según el local de que se dispone; lo esencial es establecer un método y sostenerlo.

Será bueno si la dueña de la casa puede de un solo golpe de vista asegurarse de que todo está en orden, y si la cocinera encuentra instantáneamente bajo su mano aquello de que tiene necesidad, sin indecisión, sin esfuerzos de memoria, sin rebuscar á derecha ó á izquierda.

Una gran economía de tiempo y de dinero serán el resultado.

CAPÍTULO VII

El fregadero.—Limpieza de la vajilla y la batería de cocina.—Desinfección de las habitaciones, ropas, etcétera.

El *fregadero* no está establecido fuera del lavatorio sino en las grandes casas y en ciertas localidades donde existe la costumbre, costumbre excelente, de reservar una pequeña pieza para esta parte del servicio. Es la parte de la casa destinada á la limpieza de la vajilla y de la batería de cocina.

El *fregadero* se compone ordinariamente de una losa de piedra incrustada en el muro, acanalada en su superficie y provista de conductos para el derrame de las aguas.

Debe ser hecho de buena piedra, bien pulida y bastante dura, mejor de mármol.

Se empiezan á hacer hoy *fregaderos* de plomo, de un uso más cómodo que los de piedra. Si hubiese un grifo de agua caliente en el *fregadero*, sería útil, dándole al *fregadero* de plomo la forma de una pila, para lavar directamente en ella la vajilla.

En los grandes establecimientos, el servicio del lavado no se hará propia y prontamente más que de este modo.

La vajilla debe ser enjugada cuando aun está húmeda; sin eso no quedará perfectamente limpia. Sin embargo, se debe dejarla destilar un poco, á fin de emplear en el enjugamiento menos rodillas, y sobre todo menos tiempo.

Se llama *vajillero* un aparato establecido para poner á gotear la vajilla.

Los vajilleros antiguos, en forma de cuna, tan incómodos como embarazosos, están reemplazados hoy por una *plancha de cinc* levantada en los bordes algunos centímetros y formando un plano ligeramente inclinado hacia un punto, en donde se encuentra el tubo de conducción para las aguas. La vajilla, en saliendo del fregadero, se coloca sencillamente en esta plancha, en donde se enjuga, sin ningún riesgo de rotura.

El contorno del cuarto de lavado debe estar provisto de armarios ó de tablas á propósito para colocar la vajilla. Estas tablas no deben estar á demasiada altura, á fin que sean accesibles fácilmente.

Cuando se haya enjugado la vajilla se colocará en su sitio habitual. Los platos por orden de grandor, para que la clasificación pueda hacerse por la simple costumbre de la vista. Un inventario, siempre al corriente, debe estar fijado en el lavatorio.

Cuchillos.—Los cuchillos de mesa jamás deben mojarse en agua caliente, que los despega, fundiéndoles la colofana por medio de la cual la hoja está asida al mango (1). Se les limpia al quitar de la mesa con un trapo húmedo, se les enjuga y

(1) Si este accidente ocurriese, se quitará la hoja, se calentará en la luz de una bujía la parte que entra en el mango y se colocará en su sitio. La colofana fundirá y la hoja se adherirá de nuevo.

después, despacio, se frota la hoja sobre una badana cubierta de piedra pómez en polvo. El tiempo de la limpieza se disminuye en la mitad de este modo.

En cuanto á los cubiertos de metal y plata, hay que atenerse á las recetas que para limpiar estos objetos daremos luego.

Limpieza del cristal.—Cuando los vasos y los cristales son lisos, un simple lavado con agua fresca, seguido de un enjugamiento muy esmerado hecho con un lienzo fino, basta para darles una claridad y limpieza satisfactorias; pero los cristales grabados y tallados son mucho más difíciles de conservar en buen estado; sobre todo las botellas de vino, los frascos de vinos finos, conservan siempre vestigios de los líquidos que contenían y necesitan una limpieza más exigente. Las recetas recomendables son numerosas. Citaremos: las hojas de paritaria, de borraja, de cotufa, el papel gris sin cola cortado en pedazos pequeños, la sal en granos gruesos, pedazos de patatas, cascarnes de huevos, la arena fina, el carbón vegetal quebrantado; cualquiera de estas materias se introduce en las botellas con una pequeña cantidad de agua clara y se agita frecuentemente en todos los sentidos. El carbón tiene la ventaja sobre todas las otras recetas de quitar por completo los malos olores; es menester dejarlo reposar algunas horas en la botella que se desea desinfectar y enjugarlo después con agua clara.

Las botellas y garrafones que hayan contenido líquidos grasos y las vinagreras, se limpian con agua caliente, á la cual se añaden cristales de sosa, de vinagre ó cenizas de madera. Se enjuaga con agua pura.

Importa no dejar las garrafas y botellas medio llenas, bajo la pena de ver formarse un círculo, que algunas veces es muy difícil que desaparezca. El agua misma contiene sales corrosivas que graban el cristal. Así, pues, las vasijas de vidrio deben estar siempre llenas ó completamente vacías.

Los polvos de índigo, espolvoreados con un lienzo fino húmedo y bien frotados en seco luego, aumentan mucho la claridad de los cristales.

La rotura es inevitable, por buena que sea la organización, y en las grandes casas puede elevarse á una cifra considerable. El mejor medio de remediar esta pérdida, es dar, para este objeto, un tanto por mes á la cocinera ó á la auxiliar del lavatorio. Si lo roto es menos, la demasía del dinero es para ella; si pasa, el exceso le es retenido sobre sus gajes. De este modo siempre tiene el inventario su efectivo completo. Pero es necesario que la dueña de la casa compruebe por sí misma y muy frecuentemente el estado de la vajilla.

La vajilla es generalmente de porcelana ó de loza.

La porcelana no se raya con el cuchillo como la loza, pero el golpe la descantilla más fácilmente.

Hoy se fabrican servicios de loza estampada, dicha *tierra de hierro*, que son sólidos, dan en la mesa un golpe de vista elegante y cuestan menos caros que la porcelana blanca ordinaria.

El fregadero es el sitio que exige los más minuciosos cuidados de aseo.

Las aguas caseras, cargadas de despojos orgánicos, son putrescibles en el más alto grado y los productos de su fermentación constituyen miasmas extremadamente perniciosos.

El fregadero, cada vez que se sirven de él, debe ser lavado con agua de carbonato de sosa, que en cierta medida destruye los residuos grasientos, saponificándolos. Si es de piedra se le pasará asperón de cuando en cuando para pulir y desgastarle la superficie, siempre impregnada de cuerpos grasos.

Los acueductos que parten del fregadero para ir, ya sea al sumidero ó ya al arroyo, deben ser de un calibre bastante grueso para limpiarlos fácilmente; no deben tener ni codos ni ángulos, porque cada ángulo vendrá á ser un punto de retención para los residuos.

Deben además estar provistos de un enrejado para tamizar las aguas grasas y un obturador para cerrar toda vía á las emanaciones de fuera. No queda ya más que conservar el aparato en buen estado de funcionamiento.

Eso es precisamente lo que no sucede siempre. Las cocineras que no comprenden su importancia, le manejan sin precaución y no tardan en ponerlos inservibles si no se las vigila de cerca.

Por lo menos una vez cada semana deben limpiarse los acueductos por medio de un junco y verter en ellos lentamente un cubo de agua hirviendo. Después se les echará, principalmente durante los calores del estío, cerca de un litro de una solución de sulfato de cobre.

En las provincias, la cuestión de las aguas caseras, sobre todo para los grandes establecimientos, es con frecuencia difícil de resolver. Generalmente se proveen por sumideros que se establecen debajo de las ventanas del lavatorio.

Los sumideros son hoyos llenos de cascajos, ó bien pozos de mampostería, á los cuales hacen conducir las aguas, que se pierden después en el

terreno. Los sumideros están cerrados con losas y el suelo se halla reconstituido por debajo.

A menos que no estén en comunicación con el río ó sumidero por medio de una canal, es peligroso conducir allí las aguas sucias.

Si el suelo está formado de una arena guijarrosa, en el cual las aguas grasas tienen poca presa, la filtración las conducirá hasta los lechos de las aguas subterráneas, de las cuales se alimentan los pozos vecinos, que también serán envenenadas. Si está, por el contrario, constituido por un fondo arcilloso, se impregnará de materias grasas que esas aguas acarrean y vendrá á hacerse muy pronto impermeable. Se formará entonces en el fondo del sumidero un hogar de infección. Si viene un año de calores excepcionales, este sumidero arrojará en la atmósfera los más formidables miasmas.

La cuestión de las aguas sucias, cuando se producen en cierta cantidad, está lejos de ser resuelta; lo mismo sucede cuando están próximas á un sumidero, porque éste va á llevar sus fermentos al río ó arroyo, que infecta poco á poco.

Esperando que este difícil problema de higiene pública haya encontrado su solución, nosotros aconsejaremos, en el campo, hacer absorber las aguas sucias á algunos animales, volátiles ó puercos, que se engordan muy bien, provistas con una mezcla de salvado ó de patatas. Si esto no es posible, quedará el recurso de tirarlas á la tierra vegetal, que las transformará en abono. Lo difícil de resolver está en las ciudades, á pesar de sus deficientes alcantarillados.

Desinfección.—Este cuidado está considerado hoy, y con justo título, como de la mayor impor-

tancia. Los malos olores son producidos por la presencia de microbios nocivos; destruyendo los microbios se destruye el olor por sí mismo, y se salubrifíca.

La desinfección se opera con la ayuda de los antisépticos. El sulfato de hierro ó caparrosa verde, el cloruro de cinc, de cal, de sosa, el sublimado, el fenol, el timol, el salol, el zotal antisépticos son los más empleados para la desinfección de las habitaciones, de los utensilios, de los patios, de las caballerizas, de los establos, lecherías, apriscos, carnicerías, etc.

Si el departamento fuese húmedo, se puede poner en los armarios, cerca del piso, una vasija llena de *cloruro de calcio anhidro*, substancia que tiene la propiedad de absorber la humedad. Si la habitación ha de permanecer desocupada, se colocará en medio un recipiente profusamente lleno de este producto, y colocado este mismo en otro más grande destinado á recoger el exceso de agua absorbido por el calcio; puertas y ventanas serán cerradas con cuidado.

Los malos olores, los de la cocina, del tabaco, etcétera, son arrojados fácilmente por medio del pequeño aparato llamado ozonador.

Las ropas de cama y los vestidos, que se perjudican con el contacto de la mayor parte de los antisépticos, se desinfectan al vapor, bajo presión, en aparatos especiales. A falta de esto, es necesario golpearlos; en todo caso exponer al aire, y sobre todo al sol, los objetos que se crean contaminados, y en caso de epidemia ponerlos en un horno calentado á 120° centígrados. Este calor no altera los colores ni puede romper los tejidos.

La solución de sublimado corrosivo con el ácido tártrico ó del cloruro de sodio, que es lo

más generalmente empleado, puede deteriorar los objetos, y además, no penetra de una manera completa las tapicerías y las maderas.

Se lavan las cubas, escupideras, etc., con muchas aguas todos los días, añadiendo al agua una poca sosa y potasa. Terminado el lavado, se echan en esas vasijas unas cuantas gotas de esencia de trementina ó de alcanfor, ó mejor una poca ceniza de madera, ó bien arena muy mojada. Estas materias impiden los malos olores; se las debe dejar reposar en los recipientes.

Una sola gota de esencia de trementina echada de cuando en cuando en el hoyo del excusado, basta para hacer desaparecer todo mal olor. Del mismo modo para la limpieza de los fregaderos y los caños: algunas gotas en un cubo de agua y lavar completamente.

CAPÍTULO VIII

Modo de limpiar muebles y habitaciones.—Limpieza de los entarimados.—Conservación de las alfombras.—Cuidados que exigen los muebles de diferentes clases.—Limpieza de espejos, dorados, pinturas, piedras, oro, plata y otros metales.

Parece á primera vista tarea muy fácil la de la limpieza de la casa, para las personas que creen basta coger la escoba y el limpiapolvos y descargar sendos porrazos sobre todos los objetos, pero es algo más delicado.

Se necesita saber *recoger* el polvo con un trapo húmedo, puesto que con el procedimiento de *sacudir* sólo se consigue que flote un poco tiempo en el aire y vuelva á posarse sobre los objetos. Así, pues, lo primero que se hará será barrer bien el suelo (con serrín húmedo si es de losa ó ladrillo y del modo que más adelante indicaremos si está entarimado ó cubierto de esteras, alfombras, etc.) Después se limpia el polvo con un trapo ó esponja húmeda de los objetos que lo consientan y se pasa un plumero fino sobre flores, papeles, retratos, etc.

Las tapicerías se cepillan muy bien, y las maderas, cristales y objetos de bronce, plata ú otros metales se cuidan esmeradamente, como puede

verse á continuación, utilizando las recetas que transcribimos:

Limpieza de entarimados.—Los entarimados no encerados son difíciles de conservar en buen estado si no se tiene la precaución de darles dos ó tres manos de pintura de aceite, color madera, amarillo ó rojo. Basta entonces lavar el entarimado así preparado tan á menudo como tenga necesidad. Pero este procedimiento no se emplea apenas sino en el campo, en donde la pintura de aceite conserva la madera y la garantiza, no solamente de la humedad, sino aun de los ataques de los insectos. En los dormitorios en los cuales el entarimado está así preparado en colores, es mejor limpiar con la escoba seca que lavar, porque la humedad siempre es malsana. Sin embargo, una pieza, bien ventilada, lavada en tiempo seco, y en la cual se haga un fuego bastante vivo, no conservará trazas de humedad.

Los *entarimados encerados* se conservan quitando todos los días el polvo con el cepillo de crin y el trapo grueso de lana; este último da el brillo al embetunado. La brocha plana se reserva para las limpiezas completas con el encerado ó el encáustico.

En general, las manchas desaparecen en seguida de emplear la rasqueta de hierro ó el papel lija; algunas materias exigen medios particulares para desaparecer completamente. Para la tinta, se lava la mancha con agua caliente, después se le toca con un pincel embebido en agua mezclada con algunas gotas de ácido nítrico. Cuando la tinta ha desaparecido, se frota inmediatamente con un estropajo mojado en agua fría; sin esta precaución, el ácido calaría en la madera tan pro-

fundamente, que le dejaría una señal blanquecina indeleble.

Contra las manchas de grasa se emplea la solución siguiente: 100 gramos de tierra de batán, 100 gramos de potasa de América, hervidos en un litro de agua. Se toma esta mezcla muy caliente, se extiende sobre la mancha y se la deja doce horas, después se quita con arena fina humedecida en agua. Cuando la mancha está completamente seca, se emplea el encáustico. Si las manchas fuesen muy numerosas y muy visibles, se cubrirá con la solución toda la superficie manchada del entarimado, dejándola veinticuatro horas en vez de las doce.

Debe tenerse cuidado de extender el encáustico por igual, á fin de evitar los empastamientos; esta precaución es también esencial en la limpieza de los encerados; puestas con exceso estas materias, se mancharían bajo los pies y el polvo se pegaría sobre el entarimado, sin que el estropajo de lana pueda hacerlo desaparecer.

Encáustico para entarimados.—Medio litro de agua; 625 gramos de cera amarilla; 125 gramos de potasa blanca, hacer fundir en fuego lento y remover la mezcla. Cuando la pasta está suficientemente compacta, añadir medio litro de agua hirviendo, removiéndolo vivamente hasta que la mezcla se verifique. Este encáustico se extiende con una brocha, una esponja ó un trapo de lana; se deja secar, después se termina la limpieza frotando con el cepillo. A fin de facilitar la disolución, la cera amarilla debe ser cortada en pedacitos.

Volver como nuevos los entarimados.—Es me-

nester, desde luego, lavarlos con agua de lejía y hacerles desaparecer las manchas.

Si estas son *manchas de grasa*, se hace una mezcla por partes iguales de greda y de un líquido alcalino (agua de carbonato, lejía ó amoníaco). Se extiende la mezcla, en estado de papilla clara, sobre la mancha, y se la deja en contacto el tiempo suficiente. Si son manchas de tinta, se lavan con agua caliente, se espolvorea la mancha con sal de acedera pulverizada y se mantiene húmeda hasta que desaparezca.

El entarimado bien limpio, se le pasa, por medio de un pincel, el encáustico siguiente:

Cera amarilla.	500 gramos.
Potasa blanca.	125 „
Agua.	1 litro.

Poner en el fuego la cera y la potasa en una poca agua hirviendo y añadir agua poco á poco, removiéndolo de manera que se obtenga un encáustico perfectamente ligado. Extender caliente y frotar al cabo de doce á quince horas á lo menos.

Se puede colorear el encáustico en amarillo con *orellana*, en rojo con el *ocre rojo*, en moreno obscuro con *tierra-sombra* ó aceite de nuez.

Conservación de las alfombras.—Las hojas de té que ya han suministrado infusiones se conservarán con cuidado, sirviéndose de ellas para frotar ligeramente las alfombras de lana, y de este modo se les avivarán los colores. En los países fríos se frotan las alfombras con nieve; el polvo es absorbido y vuelven otra vez los colores frescos y brillantes. Muchas personas prefieren al empleo de las hojas de té las hojas secas de zanahorias ó las hojas de col cortadas en pedazos. Estos pro-

cedimientos son, en efecto, mejores cuando se trata de alfombras de colores claros ó blancos. También se puede poner esencia á las alfombras por medio de muñecas de franela. Mas es necesario no usar estos medios muy frecuentemente, como asimismo en las piezas poco habitadas, debiendo abstenerse de barrer las alfombras todos los días. La pelusa se quita sencillamente pasando el cepillo de grama por los sitios empolvados.

Las amas de casa previsoras hacen poner por debajo de la estera juncos ó paja extendida, ó una cama de papel gris de embalaje. El polvo no puede ya penetrar en los pavimentos, y este papel se quita fácilmente cuando se levantan las alfombras. Basta solevar las cubiertas y en las ondas que se han formado sacudirlas bien.

Las escobas que sirven para limpiar las alfombras deben ser conservadas con cuidado y lavadas muy á menudo con mucha agua.

Ordinariamente las alfombras se quitan todos los veranos; un tapicero se encarga de sacudirlas, de conservarlas y de ponerlas en el siguiente otoño. Las alfombras más pequeñas se limpian en el domicilio. Es necesario empezar por sacudir todo el polvo, apaleándolas enérgicamente por el revés con un palo redondo y más suavemente por el derecho; en seguida se toma un cepillo suave empapado en agua fría mezclada con hiel de buey y se frota toda la alfombra; cuando está completamente cepillada se le quita la espuma que resulta de la operación con agua clara y se enjuga con un trapo muy seco. Si la alfombra estuviera manchada, se le quitarán las manchas antes del lavado, por medio de la bencina ú otra esencia de limpiar.

Las estereras de paja se limpian con una rodilla

rugosa empapada en agua salada; la sal impide amarillear la paja. Se enjugan rápidamente con una rodilla seca.

Las alfombras de tela encerada no pueden ser lavadas con agua caliente, porque el calor haría fundir el barniz; se emplea una esponja empapada en agua fría ó en leche y se enjuga con un lienzo seco. Es necesario tener cuidado de no hacer uso del jabón de potasa.

El linoleum se limpia todos los días con una esponja empapada en agua fría; se puede añadir un poco de jabón. Se enjuga con un lienzo seco y se encaustica; gracias á este procedimiento, las alfombras de linoleum se conservan por mucho tiempo tan brillantes como cuando nuevas. Los lavados con la potasa y el carbonato de soda son muy perjudiciales á esta clase de alfombras.

Para limpiar bien una alfombra debe ser extendida sobre hierba fresca ó césped y sacudida con bastoncitos de madera flexible, para evitar los rasgones; el polvo cae en la hierba; además, la frescura de ésta aviva los colores; se la vuelve y se barre con una escoba de paja de arroz y no con una escoba de palma, que dañaría el tejido.

Para limpiar en la habitación se sirve igualmente de la escoba de paja de arroz, pero á fin de evitar el polvo, se esparcen sobre la alfombra hojas de té infusionado y todavía húmedo. Se pretende que estas hojas conservan la vivacidad de los colores.

Limpieza de ensambladuras.—A las ensambladuras de las habitaciones se les debe quitar la humedad con un lienzo y efectuar esta limpieza todos los días. Cuando las ensambladuras están muy sucias, es necesario limpiar las partes daña-

das con agua mezclada de espíritu de vino blanco, ó servirse de agua clorurada; después concluir la limpieza con una esponja empapada en agua fresca. Si las ensambladuras estuvieran enteramente deslustradas, hacer disolver en agua muy caliente un poco blanco de España, como una nuez de potasa, de jabón negro. Batir esta mezcla mientras que está en el fuego, y cuando ha tomado cierta consistencia, retirarla y verter como dos vasos grandes en un plato de agua tibia. Frotar ligeramente la ensambladura con un pincel empapado de la mezcla, teniendo cuidado de formar siempre círculos con el pincel, después lavar con agua clara la ensambladura pintada, y dejarla secar sin enjugar.

Las ensambladuras que no están pintadas, planchas de cocinas, estantes de gabinetes para desahogo, etc., se frota con una brocha dura empapada con la composición siguiente:

Cal.	1 parte.
Asperón.	3 ,
Jabón blando.. . . .	2 ,

Se frota lavando con agua clara y se enjuga con un trapo seco. Esta limpieza tiene la doble ventaja de dar un excelente olor á la madera y preservarla de los ataques de los insectos.

Para tapar las hendiduras y los agujeros de las ensambladuras y de los muebles, se sirve uno de la almáciga ordinaria adicionada con tintura de benjuí. Esta almáciga se hace dura como la piedra y no se adelgaza al contacto del aire.

También pueden servirse de esta almáciga para cerrar cajas que contengan objetos que se alteran por la humedad ó que deben hacer una larga travesía.

Conservación de los muebles.—Los muebles de bambú recobran su brillo cuando son frotados con una esponja empapada de petróleo.

Los muebles de nogal natural (no encerados) no pueden limpiarse sin perjuicio; es menester contentarse con quitar la humedad por medio de un trapo fino; si alguna mancha muy visible necesitara una limpieza más formal, se emplea el papel lija.

Las sillas de cañizo, los muebles de junco, las estereras de paja, se limpian por medio del jabón, después se los frota con una esponja empapada en agua salada. Se enjugan rápidamente, porque la humedad, á pesar de la sal, les haría amarillear y pudrir; se los enjuga con un lienzo muy seco y se exponen al sol, al fuego ó á una corriente de aire.

Los muebles de madera blanca se frotan con un cepillo de grama empapado en agua y jabón negro ó agua carbonatada. Las manchas se quitan con el agua de Javel. Aun es mejor la receta siguiente, que preserva á la madera de los ataques de los insectos y le da un excelente olor; frotar con un cepillo muy duro empapado en una mezcla compuesta de una parte de cal, dos partes de jabón negro y tres partes de asperón, limpiar lavando y frotando con agua clara y poner á secar.

Los muebles barnizados se conservan frotándolos diariamente con un trapo de seda ó de algodón muy flexible. La lana raya el barniz. La humedad deteriora y deslustra; es necesario desde luego lavar el mueble deteriorado ó ensuciado con una esponja empapada de agua, después secar con un lienzo fino y hacer un segundo lavado reemplazando el agua por una mezcla de

espíritu de vino y aceite de linaza. Las manchas se quitan antes de aplicar el barniz; se hace un polvo mezclando blanco de España, ceniza de madera y potasa por partes iguales y se tamiza la mezcla, después se lava la mancha, cualquiera que sea, de grasa, de tinta ó de otra materia, y se frota con un lienzo salpicado con el polvo; al final se lava con agua clara, ó más bien, se pasa una esponja húmeda y se enjuga con el trapo de seda. Cuando los muebles necesitan ser rebarnizados completamente, puede servirse de la composición siguiente, aplicándola con una muñeca de algodón recubierta con un lienzo muy suave:

Espíritu de vino.	5 decilitros.
Barniz blanco con goma laca.	5 »
Aceite de adormideras purificado.	2 »

Rebarnizar un mueble por entero es una operación difícil y es más prudente recurrir á la competencia del ebanista.

Los *muebles encerados* deben limpiarse todos los días con un trapo grueso de lana. Las manchas de grasa se quitan con una poca leche muy caliente; basta embeber en ella un trapo fino y frotar rápidamente la mancha. Se termina la limpieza pasándole encáustico con el estropajo de lana.

Receta del encáustico para muebles.—Cincuenta gramos de cera amarilla; 50 gramos de esencia de trementina rectificada. Mezclarlo todo haciéndolo derretir á fuego muy lento. El fuego vivo tiene el inconveniente de facilitar la evaporación de la esencia y puede ocasionar la inflamación de las dos materias igualmente combustibles.

También son recomendables las siguientes recetas para los

Muebles barnizados.—Lavar el mueble con espíritu de vino y secar al mismo tiempo con un trapo suave de algodón ó de seda (la lana raya al barniz). Si este lavado no bastara para restaurar el mueble, frotarle con una mezcla, por partes iguales, de aceite de linaza y de alcohol.

Del mismo modo puede usarse para los

Muebles encerados.—Lavar el mueble, quitarle las manchas si las tiene y pasarle el encáustico siguiente:

Esencia de trementina..	1	litro.
Cera amarilla.	250	gramos.

Hacer fundir á fuego lento, y tomando las precauciones que exige un cuerpo inflamable como la esencia, colorear con orcaneta para la caoba, con el ocre para el ahití y para el roble con una decocción de aceite de nuez más ó menos concentrado.

Extender el encáustico y frotar con una muñequita de lana (1).

Los *muebles de caoba* que tienen manchas de tinta, fácilmente pueden ser limpiados; derramar dos ó tres gotas de ácido nítrico en una cucharadita de agua clara y tocar la mancha con un pincel embebido del ácido, después frotar inmediatamente con un trapo mojado en agua fría, sin que el ácido penetre en la madera, que dejaría una señal blanca. No descuidar tampoco el lavar la man-

(1) Este encáustico sin colorear conserva perfectamente los entarimados y los muebles en buen estado.

cha con agua caliente y frotarlo antes de aplicar el ácido.

Conservación de los espejos y vidrieras.—El mejor medio de limpiar un espejo, lustrar arambes de cristal, etc., es humedecerlo por medio de un lienzo empapado en agua clara y alcohol puro.

Se enjuga con la gamuza.

El papel *José* es excelente para frotar los cristales, los espejos, no hace pelusa como las telas y no tiene el inconveniente de rayar el espejo como los papeles ordinarios.

Otro procedimiento consiste en lavar los espejos ó las vidrieras con una esponja embebida con agua jabonosa tibia, enjugar completamente, y cuando el espejo está seco, frotar con una gamuza espolvoreada con polvos blanco de España. A fin de evitar el rayado, se deslie el blanco de España en una poca agua, se cuela á través de un lienzo muy fino y se decanta el líquido; el depósito que se ha formado en el fondo del recipiente sirve para la limpieza.

También todos estos objetos se limpian con la creta desleída en un líquido alcalino, particularmente en agua amoniacal. Se cubre la superficie con la mezcla, se deja reposar y se frota poco á poco con lienzos. Algunas veces se forman en los cristales de las lámparas manchas oscuras que ninguno de estos procedimientos les hace desaparecer. Se les quita frotándolas con papel de lija, piedra pómez, ó en caso de necesidad, con polvos de esmeril.

Para limpiar las pinturas.—Se toma un poco blanco de España sobre una franela húmeda, se frota ligeramente la superficie de la pintura y se

lava con agua. El efecto es sorprendente. El jabón mineral bueno da también resultados satisfactorios.

Para conservar las pinturas sobre madera y sobre hierro, expuestas á las intemperies, se las lava minuciosamente y se las cubre con una capa de aceite de linaza hirviente. La pintura así preparada jamás se agrieta.

Conservación de los tapetes de mesa.—Se les cepilla todos los días y se les sacude una vez por semana, así como las cubiertas de lana puestas sobre los manteles. Cuando es necesaria una limpieza más completa, basta sumergir el tapete ó la cubierta en agua de Panamá bastante fuerte (madera de Panamá macerada durante veinticuatro horas), mezclada con agua caliente. Se lava con cuidado, se tuerce la tela y se la hace secar extendida.

Conservación de los mármoles.—Según sus grados de engrasamiento, los mármoles se lavarán, ya sea con agua de jabón ó con agua de amoníaco cada vez más concentrada. Se les enjuaga luego con agua pura.

Las manchas de grasa ó de tinta se quitarán por los procedimientos ordinarios. Se guardará de ensayar el efecto de los ácidos, porque atacan las piedras calcáreas.

Limpiado el mármol, se le barnizará con un encáustico á la esencia de trementina, en el cual la cera amarilla será reemplazada por cera blanca de primera calidad.

Se le conserva después frotándolo de cuando en cuando con un trapo de franela, ligeramente empapado en aceite.

Escaleras de piedra.—Se lavan con agua de lejía ó de jabón, se las frota con piedra de aspe-
rón ó mejor con ladrillo inglés (1) y se las enjuaga
con agua pura.

Alabastro (limpieza).—El humo, el polvo, ama-
rillantán el alabastro; se debe entonces lavarle
con un agua jabonosa, limpiar lavando con agua
pura, después frotar con una especie de caña em-
pleada por los torneros para pulir la madera, y
que se llama *cola de caballo seca*. A falta de la
cola de caballo, frotar con un pincel duro cubierto
de yeso pulverizado.

Limpieza de bronce dorados.—Limpiar el ob-
jeto con una disolución caliente de potasa ó de
sosa, después extender sobre un tapón de lienzo
un poco de la mezcla siguiente:

Agua.. . . .	125 gramos
Carbonato de sosa.. . . .	7 »
Blanco de España.. . . .	15 »
Alcohol á 85°.. . . .	50 »

Dejar secar y quitar el revestimiento con un
trapo fino ó un cepillo suave. El dorado vuelve á
tomar todo su brillo.

Para los objetos que no reclaman gran cuida-
do, basta cepillarlos con agua hirviente de jabón
y restregarlos cuidadosamente con agua caliente,
dejándolos secar al aire sin enjuagarlos, y por úl-
timo, pasarles una piel fina ó lienzo fino sola-
mente sobre sus partes brillantes.

Dorados sobre madera ó aplicaciones al barniz.

(1) Especie de piedra pómez.

—Con un difumino muy suave se pasa sobre los dorados una ligera capa de amoníaco; después de algunos minutos se le quitan suavemente las manchas con un lienzo de batista usado.

Es una operación muy delicada y que necesita grandes precauciones para no deteriorar los dorados.

El estaño y objetos estañados (hoja de lata, etcétera).—Se frotan con creta desleída en agua de lejía.

Limpieza del cobre.—Una mezcla de 30 gramos de ácido oxálico, ó ácido sulfúrico en un litro de agua, dan inmediatamente á los objetos de cobre un bruñido muy hermoso; pero esta mezcla, conocida bajo el nombre de *agua de cobre*, es peligroso emplearla. La más pequeña desolladura en las manos puede producir, bajo su acción, una considerable hinchazón: es además un veneno enérgico que no es prudente usar.

Un poco de *trípoli* desleído en vinagre da, sin riesgo, el mismo resultado.

Otras fórmulas muy recomendables son como sigue: 60 gramos de jabón negro disuelto en 500 gramos de agua pura; 100 gramos de légamo reducido á polvo fino; 60 gramos de alcohol; 100 gramos de esencia de trementina. Ponerlo todo en una botella bien tapada después de haber agitado la mezcla. En el instante de la limpieza, empapar un pedazo de paño ó de franela y frotar el objeto de cobre, enjugar con gran cuidado con la ayuda de un lienzo muy flexible y bien seco, después pasarle la piel.

El cobre se limpia igualmente en el *trípoli rojo* ó *trípoli* de Venecia, ó con el *trípoli blanco* ó *tri-*

poli de Berlín. Este último se emplea diluyéndolo con una pequeña cantidad de aceite de olivas. También se puede emplear el rojo inglés mezclado con légamo en el aceite de olivas.

Para limpiar los objetos de cobre se pueden servir de una disolución de 20 gramos de ácido oxálico en 125 de agua, ó mejor:

Acido oxálico.	8 gramos.
Acido sulfúrico.	8 »
Légamo.	70 »
Agua.	1 litro.

Agítese en el momento de emplearlo.

Sin embargo, se pretende que es un error emplear un ácido para limpiar el latón. Este se vuelve descolorido en muy poco tiempo. El aceite de olivas y el *tripoli* muy fino, después lavado con agua de jabón, es el mejor medio de conservar el brillo.

Para colorear el cobre no barnizado y darle un color de oro, se le frota con una pasta de sal de amoníaco reducida á polvo y agua pura; en seguida se le hace calentar sobre un fuego de carbón y se le hace brillar, cuando está así seco, con el blanco de España.

Bronces ó cobres dorados sin barnizar.—Se limpian con agua de jabón y agua de potasa y se les enjuaga en un agua ligeramente amoniacal, pasándoles después una gamuza.

Hay que tener precaución para usar el *tripoli* y no mezclarlo jamás con vinagre.

Limpieza del oro.—Para limpiar el oro emplear la gamuza impregnada de polvos finos de cólcotar ó bien echar en el agua hirviendo una poca sal de

amoníaco; remover, sumergir apenas las alhajas, enjugar con un lienzo fino. Cuando estén secas pasarles un cepillo suave con un poco de rojo de Inglaterra.

Frecuentemente basta tenerlas en espíritu de vino después de haberlas enjabonado. Hacer secar con serrín de madera.

Limpieza de las alhajas.—Para limpiar las alhajas de oro empapar una brocha suave en agua, frotar suavemente con jabón los objetos que se han de limpiar durante uno ó dos minutos solamente, lavarlos con mucha agua, enjugarlos y ponerlos cerca del fuego hasta que queden bien secos.

Hacer en seguida quemar un pedazo de pan, reducirlo á polvo *muy fino* y frotar las alhajas con una gamuza. También podrá volvérselas el primitivo brillo lavándolas con un poco de amoníaco cáustico, limpiar lavando y frotando pronto y enjugar.

Las alhajas en azabache se limpian con miga de pan, que se introduce apretando en las curvas y en las cavidades; se frota en seguida con la franela.

Para las alhajas de acero emplear el hollín ó blanco de España desleído en vinagre. Estas alhajas temen mucho á la humedad, que las oxida. También es necesario envolverlas en papel de seda.

Hierro, fundición, acero.—Se limpian y se pulimentan estos metales, cuando están deteriorados, frotándolos con papel de lija ó piedra de asperón. Se acaba de dar el lustre á los objetos de acero por medio de una pasta de hollín desleída en aceite.

Para preservar de todo deterioro los objetos de hierro ó de fundición, sin barniz, se les frota ligeramente con un cuerpo graso, y después de haberlos enjugado con cuidado se les envuelve en un papel gris sin cola.

Limpieza y pulimento.—Emplear para la limpieza una franela empapada de *trípoli blanco* ó *trípoli* de Berlín mezclado con un poco de aceite de oliva, de modo que forme una pasta blanda.

Se preserva este metal del óxido haciéndole calentar hasta que no se le pueda tener más en la mano y frotándolo en seguida con cera virgen muy pura y muy blanca. Se calienta un segundo para hacer desaparecer la cera; después se frota con un pedazo de piel, á fin de darle brillo. La humedad ya no tiene acción sobre el acero así preparado.

Si el acero estuviese muy oxidado por falta de esta operación preventiva, se frotará con esmeril; el óxido más ligero desaparecerá frotando con un pedazo de madera esponjosa de higuera (con un pedazo de piel), revestida de la mezcla siguiente: extender sobre una tabla de mármol ó de vidrio un poco de aceite de oliva, dos partes de *trípoli* y una parte de flor de azufre, mezclándolo todo bien.

Conservación de la plata.—La plata es un metal extremadamente maleable, que no adquiere alguna resistencia sino por su ligazón con el cobre. La plata más fina es la de ley, de 0'940. Las aleaciones de una ley inferior son más duras, pero no tienen el mismo brillo.

La imitación de la plata, llamada vulgarmente *ruolz*, está fabricada por medio de un metal co-

mún, que se recubre de una ligera capa de plata por los procedimientos de la galvanoplastia. La *ruolz* se deteriora menos que la plata, porque el metal de fondo es más duro; pero la capa superficial se desgasta más ó menos pronto, según que esté más ó menos espesa.

La plata debe ser lavada aparte en una cubeta de madera. Si la plata fuese fina y muy adornada, se tendrá cuidado de poner en el agua uno ó dos puñados de salvado para disminuir el frotamiento.

Los objetos de *ruolz* se lavarán, *aparte*, en la misma agua.

Se conserva el brillo de la plata lavándola con agua de jabón de cuando en cuando y frotándola con una piel de búfalo. Si hubiese estado descuidada se le devolverá su brillo por medio de la mezcla siguiente:

Hollín en polvo impalpable.	5 partes.
Alumbre.	2

Hacerlo hervir en agua hasta obtener una papilla muy clara.

Algunas personas reemplazan el hollín por la creta (blanco de España); pero con la creta se corre el riesgo de rayar la plata.

La plata contrae con frecuencia manchas verdosas, oscuras ó del color del iris, que provienen de combinaciones de la plata con ciertas sustancias alimenticias; la plata que no está cuidadosamente envuelta y colocada en sitio seco, se cubre poco á poco de manchas, por efecto de algunos cuerpos que el aire húmedo conduce á su contacto.

Estas manchas, según su origen, ceden á algunos medios muy sencillos que se pueden ensa-

yar sucesivamente. El agua de jabón, el agua de cenizas, el agua salada, bastan en la mayor parte de los casos. Si las manchas resistiesen, se las quitará con algunas gotas de amoníaco.

En todos estos casos es necesario proceder vivamente, y tan pronto como la mancha haya desaparecido fijar el efecto del reactivo bañando el objeto en agua.

Si la plata estuviese cubierta de materias grasas, se empieza por pasarla por agua hirviendo, después se cepilla con agua jabonosa conteniendo un poco de amoníaco; en seguida se enjuagan las piezas una á una en agua templada y se depositan sobre un lienzo; se enjugan con una tela fina, después se las frota con una gamuza ligeramente untada con rojo de Inglaterra; se termina repasando cada pieza con una gamuza, esta vez sin el rojo.

La plata se pone muy brillante hirviéndola en el líquido siguiente, compuesto por 3 litros de agua, 60 gramos de sal ordinaria, 60 gramos de alumbre y 60 de crémor tártaro. Las cucharas ó tenedores ennegrecidos por los huevos se limpian frotándolos con hojas de acedera, hollín, ceniza ó vinagre. También se les puede sumergir en el agua que ha servido para cocer patatas. Cuando la plata tiene manchas morenas, que son siempre producidas por la sal, no se las puede quitar bien sino envolviéndola en un trapo de tela fina embebido en amoníaco líquido puro y frotándola repetidas veces.

Para limpiar la plata manchada y vieja.—Cólcotar (rojo de Italia) desleído en espíritu de vino. Al principio se pone en un desecador de lienzo fino, después se pasa á una gamuza.

Crema de tártaro en polvo fino. . .	60	gramos.
Blanco de España en polvo fino. .	60	»
Alumbre en polvo fino.	30	»

Mezclar con cuidado y en el momento de servirse del polvo, desleirlo en poca agua y frotar la plata con una brocha fina ó con un trapo fino; enjugar con la gamuza. Fuera de esto, el empleo diario de la gamuza después del lavado mantiene en buen estado la plata y evita las grandes manchas muy frecuentes. Entre las muchas recetas para conservar en buen estado la plata, algunas fórmulas son de temer, porque la rayan; vale más recurrir á los procedimientos conocidos que acabamos de indicar.

La plata sucia y manchada será puesta á hervir en una disolución de 10 gramos de cloruro de amoníaco en un litro de agua. Se la enjuga y se le pasa la gamuza.

Una brocha pequeña bastante flexible se necesita para limpiar la plata con filetes ó adornos, así como las piezas de platería ornadas.

El metal inglés y el estaño se mantienen en buen estado por los mismos procedimientos, ó mejor todavía lavándolos en agua muy caliente; después se les frota con la pasta siguiente: jabón blando, aceite de oliva y tierra cenagosa muy fina. Se enjuga con una piel muy seca y muy flexible.

CAPÍTULO IX

Teoría de la alimentación.—Principios generales.—Los condimentos.—Digestibilidad de los alimentos

Nuestros organismos se gastan por el continuo trabajo y reclaman imperiosamente la reparación, que por medio de la alimentación se verifica.

Las sustancias propias para reconstituir nuestros órganos son de dos suertes:

- 1.º Materias azoadas y albuminosas.
- 2.º Sales minerales.

Particularmente la fibrina, caseína, albúmina, que provienen del reino animal, así como gelatina, sustancia poco asimilable; el gluten, la leguminosa y la amandina, de que nos proveen los vegetales.

Las materias albuminosas se transforman por los jugos orgánicos en un líquido llamado peptona ó albuminosa, propio para ser absorbido por las membranas del organismo y pasar á la sangre.

Las sales minerales que juegan papel importante son: el carbonato de potasa, el fosfato de cal, base del esqueleto y de los dientes, el cloruro de sodio ó sal de cocina que entra en la mayoría de nuestros líquidos, y las sales de hierro, que coloran y fortalecen la sangre.

Las sustancias propias para aportar el carbono necesario al gasto del calor animal son: los licores fermentados, las materias azucaradas y las feculentas, que se transforman en glucosa, y las grasas, que no se transforman, pero se emulsionan y pasan á la sangre.

Cuando la nutrición no es suficiente ó los alimentos son incompletos, sobreviene la delgadez y la anemia, las fuerzas desaparecen y el cuerpo está más expuesto á todas las enfermedades.

Hay alimentos completos, la leche y los huevos; pero los demás es preciso mezclarlos sabiamente para no privarnos de ninguno de sus elementos.

El hombre debe consumir al día 15 gramos de ázoe y 250 de carbono. Así, pues, hace falta emplear un régimen que no sea exclusivamente vegetal ni exclusivamente carnívoro.

En el primer caso, para absorber esos 15 gramos de ázoe, se necesitaría absorber exceso de carbono.

Así, como conclusión se impone que la alimentación deberá ser mixta, conteniendo de un cuarto ó un tercio de carne.

Las proporciones siguientes constituyen un excelente régimen:

Pan ó legumbres. . .	de	800 á 1.000	gramos.
Carne.	»	200 á 300	»
Agua.	»	1.500 á 2.000	»

En la práctica, empero, es absolutamente imposible determinar para cada alimento su proporción en ázoe, carbono y sales minerales; pero se puede exponer el principio siguiente: «La alimentación debe ser lo suficientemente variada para que todos los elementos necesarios á la nutrición

sean, en un tiempo relativamente corto, introducidos en la corriente circulatoria.»

Algunos elementos, como el vino, la cerveza y los licores fermentados, no son de absoluta necesidad.

Los pueblos del Norte (suizos, holandeses, daneses, escoceses, finlandeses y rusos) beben habitualmente agua y se desenvuelven maravillosamente. Hallan el carbono necesario en los cuerpos grasos, especialmente en la leche y la manteca, de la cual hacen gran uso.

En el extremo Norte (Laponia), donde carecen de manteca, la suplen con la grasa de pescados.

Así, pues, *sólo el agua es la bebida absolutamente indispensable.*

Los alimentos no contienen siempre en el mismo peso la misma cantidad de sustancias elementales que les son propias. Esta cantidad es extremadamente variable. En las plantas se modifica con la edad, la naturaleza del suelo, la cantidad de agua que absorben, etc. Entre los animales varía también según la edad y la alimentación. Una carne joven es menos nutritiva. Si se toma más cantidad de alimento de la que es necesaria, el estómago se fatiga por un trabajo excesivo é inútil. Si se desea conservar bien el estómago, es preciso no darle más trabajo que el indispensable; para esto, mezclar con cuidado los alimentos ricos en jugos y fáciles de digerir.

Hay que tener en cuenta para la alimentación la edad, el sexo y las ocupaciones. Si un hombre fuerte, joven, que hace considerable gasto de sus fuerzas, puede tomar vinos generosos y viandas succulentas en gran cantidad, los niños y los viejos necesitan otra alimentación más en armonía con su naturaleza, y el hombre y la mujer seden-

tarios han de usar los alimentos con más moderación. Hay una regla de proporción entre el trabajo digestivo y las fuerzas de cada individuo. Es un error creer que un niño puede comer carnes sanguinolentas en cantidad y beber vino puro. Este régimen le dificultaría el desarrollo, haciéndolo delgado y raquítico.

Un niño en el crecimiento necesita reponer á cada momento con una gran reserva de grasas los gastos de su organismo. En el pan, las féculas, un poco de vino ordinario y mucha agua, hallará los elementos necesarios. Es precisa también la carne, porque la carne hace los músculos, pero sin imponer á su estómago un trabajo excesivo.

Los ancianos necesitan una alimentación ligeramente excitante, que con poco volumen sea abundante en materias reparadoras. Carne tierna, buenos caldos, leche, huevos, legumbres cocidas y el vino aguada.

Los hombres sedentarios y las mujeres observan el mismo régimen.

Es un error creer que las carnes asadas son más alimenticias que las cocidas. Si un estómago está debilitado por enfermedad es conveniente presentarle el jugo y la sangre que casi instantáneamente absorbe; pero si goza de buena salud, le es igual la carne asada ó cocida, con tal que la cocción no haya coagulado los principios albuminosos.

Una cocción mal entendida puede hacer insoluble, y por consiguiente inasimilable, una parte de los principios albuminosos; por consiguiente, no es sólo por proporcionarnos los placeres de una buena comida en el sentido del gusto, sino para excitar nuestros órganos digestivos al traba-

jo de la nutrición, para lo que es importante la preparación de los alimentos.

Muchas personas no tienen esto en cuenta y suprimen los condimentos, creyéndoles perjudiciales, cuando por el contrario, excitan el gusto y las secreciones del estómago y de los intestinos, ejerciendo acción saludable.

Los condimentos se clasifican en tres grupos: los que despiertan el apetito por su aroma; los que excitan por su sabor picante la actividad de las funciones digestivas en la boca, el estómago y los intestinos, y los que por ciertas propiedades antisépticas ó vermífugas, obran sobre el organismo como calmantes. Estos últimos, sobre todo, tienen una importancia extrema.

Se distinguen además dos especies de condimentos: los indígenas y los exóticos.

La sal es un condimento universal, que se emplea tanto en los pueblos salvajes como en los civilizados. Es no sólo condimento, sino nutritiva de los líquidos de nuestro cuerpo, de los que forma parte.

Los principales condimentos indígenas son:

La cebolla, rica en azufre y mucilago, y sobre todo antiséptica y laxante.

El ajo, vermífugo en alto grado; perejil y apio, aperitivos y febrífugos de acción enérgica. No se debe usar la raíz del perejil ni el cogollo, que pueden producir intoxicaciones.

La angélica, el anís y el comino son tónicos estomacales. El laurel sudorífico y antiséptico, pero el laurel cereza tiene un aceite esencial con sabor de almendra amarga, muy venenoso (ácido prúsico) y le da cualidades sedativas.

El Jhym es estimulante y antiséptico por excelencia; tiene todas las propiedades del ácido fénico.

La pimpinela es astringente y diurética; el estragón vermífugo; el gengibre y el azafrán estimulantes y la mostaza tónica, antiescrofulosa y aperitiva.

Todas estas hierbas que sirven de condimento, reciben el nombre de *finas hierbas*.

Los condimentos exóticos hay que tener cuidado para usarlos, porque suelen producir irritaciones.

La pimienta, originaria de las islas de Sonda, es blanca ó negra, de sabor acre, picante y estimulante de las funciones del estómago. Los clavillos son estimulantes y antisépticos. La nuez moscada tiene propiedades calmantes. La canela tiene un sabor agradable y propiedades digestivas. El anís estrellado de la China es en todas sus condiciones semejante al nuestro; el gengibre, que viene de las Antillas, tiene un sabor muy aromático y facilita la digestión.

Bajo el nombre de especias se comprenden en la cocina la nuez moscada, canela, pimienta negra, clavillos y pimentón, que es el polvo del pimiento encarnado después de seco y molido. Lo hay dulce y picante; mezclado al azafrán, constituye el *kari* indiano; se considera exótico por la procedencia india. En cuanto á sus propiedades, son en alto grado estimulantes y antisépticas.

Los condimentos exóticos deben prohibírseles á los niños, los enfermos y los ancianos. Los de nuestro país, por el contrario, son favorables á todas las edades y temperamentos.

Con estas indicaciones y un buen libro de cocina, las señoras sabrán elegir y componer los platos más en armonía con las condiciones de las personas que hayan de comerlos, y fácilmente se advierte qué perjudicial es para la salud de la fa-

milia la ignorancia de las cosas que á esta materia se refieren, en la que desdichadamente están muchas dueñas de casa.

He aquí un cuadro de la digestibilidad de los alimentos que debe tenerse muy en cuenta:

DIGESTIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS

	Horas	Minutos
El arroz se digiere en.	1	»
La sopa de pastas.	1	30
Tapioca.	1	45
Trucha y salmón.	1	20
Leche cocida, huevos crudos.	2	»
Leche sin cocer, huevos fritos.	2	15
Volateria cocida.	2	30
Vaca cocida, ostras.	2	45
Huevos blandos, vaca asada.	3	»
Pan, vaca rotí, queso, huevos duros.	3	20
Volateria asada, tocino.	4	30
Ternera asada.	4	»
Jamón.	5	»
Manteca de vaca, vaca salada.	5	30

Hay que observar que la digestibilidad de las legumbres es mucho más rápida que la de otros alimentos. Las bebidas pasan todavía más rápidamente.

CAPÍTULO X

Objetos de primera necesidad: pan, leche, carnes, etcétera.—Sus propiedades y modo de conocer las falsificaciones.—Otros alimentos.

Conviene á la dueña de casa conocer las condiciones de los alimentos de que hace provisión, para no ser engañada por los abastecedores y saber las condiciones que deben reunir.

Empezaremos á hacer un ligero análisis de los alimentos más comunes y de los de *primera necesidad*.

El pan.—Constituye la base de la alimentación en todos los pueblos de Europa. Se obtiene con diferentes harinas, maíz, cebada, centeno, pero por lo general se hace de trigo.

Hay que examinar el pan desde el punto de vista de las substancias que entran en su composición, de su fabricación, de su conservación y de las falsificaciones de que puede ser objeto.

Composición del pan.—Todos los cereales contienen dos elementos principales: un principio azoadado ó albuminoso, el *gluten*, y un principio feculento, el *almidón*, además de un cuerpo graso y del tejido celular.

El gluten es un cuerpo muy complejo en el

que se encuentra albúmina, caseína y leguminosa ó principio inmediato de esta clase de plantas. Es una especie de carne vegetal por sus cualidades nutritivas.

El almidón contiene el principio amiláceo de la harina, y forma un polvo blanco, que á veces azulea por la acción del yodo. Tiene la propiedad de transformarse en azúcar por una serie de reacciones químicas.

Se ha creído durante mucho tiempo que el pan debía su color á la mayor ó menor cantidad de gluten, y que por consiguiente el pan moreno era más nutritivo que el blanco, pero se ha demostrado que esto no es así.

El pan de trigo contiene, de 100 partes, 19 de gluten y 55 de almidón, y el pan de centeno 13 de gluten y 65 de almidón.

Fabricación del pan.—El pan de buena calidad debe tener la corteza dorada y la miga esponjosa y bien cocida.

Para hacer el pan es preciso levadura ó fermento, que vulgarmente llamamos *reciente*. Se emplea para esto la levadura de cerveza, pero es mejor guardar una porción de masa, que fermenta y sirve para *reciente*. Esta masa se deslíe bien para emplearla en seis ú ocho litros de agua caliente y se mezcla al agua en que se va á amasar, cuidando de que no le queden partes duras. Se le añade la harina, se trabaja bien y se le deja en sitio caliente, poniéndole por cima un paño de lana, con lo que al cabo de dos horas ya ha fermentado. Durante ese corto espacio de tiempo, tres transformaciones sucesivas se han operado bajo la acción combinada de la levadura y el calor; el almidón ha pasado á dextrina, ésta á

glucosa y la glucosa ha dado alcohol y ácido carbónico, que hincha la pasta y produce *los ojos* del pan. Es preciso velar para detener la fermentación en el momento preciso, á fin de que no pase á la acidez. Entonces se hacen los panes y se les cuece en el horno. Se hacen también en algunos países panes sin levadura. La fabricación de bizcochos, pastas y galletas es muy semejante (1).

Falsificaciones del pan.—El pan puede ser falsificado por *exceso de agua en la panificación*, que lo hace indigesto y fácil de enmohecer. Por la intervención del sulfato de cobre que se le mezcla á fin de obtenerlo perfectamente blanco con harinas de clase inferior. Introduciendo en la harina de trigo otras más económicas, como la de maíz, habas, lentejas y hasta serrín, y lo que es peor, con centeno atacado de cornezuelo, que puede ser origen de graves accidentes.

La primera falsificación es fácil de conocer, pero las otras necesitan el empleo del microscopio y de reacciones químicas.

Pastas.—Para las compras de las pastas hay que tener presente que las mejores son las de Italia. Para ser de buena calidad han de cocerse sin perder la forma y conservando el caldo todo su sabor.

Otros cereales.—El arroz, bajo todas sus formas, es alimento excelente, rico en principios nutritivos y muy fácil de conocer por su blancura y forma de sus granos.

(1) Véase *La cocina moderna*, publicado por esta Casa Editorial.

La cebada perlada con leche resulta de un gusto agradable.

La harina de avena en gachas es un alimento digerible para los estómagos delicados y muy nutritiva.

El maíz tiene, además, propiedades refrescantes. Es preciso saber escogerlo bien seco, pues si no se corre el peligro de erupciones producidas por un hongo que cría el maíz mal seco ó conservado en sitio húmedo.

El gluten granulado se vende para los enfermos y niñas débiles y da resultados excelentes.

Las féculas, tales como la tapioca, *sagon*, *arrow-root*, etc., habrá que tomarlas bien frescas, prefiriendo comprar en los grandes almacenes, mejor surtidos y cuya provisión se renueva con facilidad.

Leche.—Es uno de los alimentos más necesarios, de digestión fácil y de importancia capital en la infancia y en las enfermedades. Necesita grandes cuidados, cerciorarse de que procede de animales sanos y de que no tiene ninguna de las funestas adulteraciones que tan terribles accidentes suelen ocasionar.

Lo primero es inspeccionar la lechería, ya sea de cabra, oveja, vaca ó burra, según el gusto ó las necesidades de cada cual. La leche de cabra es excelente y refractaria á los microbios de la tuberculosis; la de oveja se hace difícil de digerir por su cantidad grande de grasa; la de vaca es más ligera, y la de burra refrescante, pero de poco alimento.

Una limpieza esmerada ha de tenerse con todo lo que á la leche se relacione y evitar ponerla en vasijas de metal. Las leches en conserva no son recomendables.

Falsificaciones de la leche.—La más general consiste en añadirle agua, cosa que se conoce fácilmente con el lactómetro, que acusa su poca densidad.

Se falsifica también con fécula y bórax. El primero se conoce poniendo dos gotas de tintura de yodo en medio vaso de leche, que si tiene fécula toma un lindo color azul.

El fraude por el bórax es más difícil de conocer y desgraciadamente es el que más se usa, porque el bórax espesa la leche y le da un aspecto cremoso de los más apetecibles.

Cuando se sospeche, se pondrá la leche en un vaso, y si al cabo de dos días está de buen color es preciso hacerla analizar.

Manteca y queso.—Hay dos clases de manteca: la que se hace con la leche y la de grasa de animales derretida. La primera y los quesos, requesones, etc., reclaman los mismos cuidados que la leche; se falsifican también con féculas, y es preciso comprarlos, á ser posible, de primera mano, para evitar dichas falsificaciones.

Manteca de cerdo.—Las grasas y mantecas de vaca, etc., son poco usadas en la cocina española. Me limitaré, pues, á tratar de la manteca de cerdo que debe comprarse en rama, esto es, recién muerto el animal y antes de derretirla, para conservarla en la forma que veremos en el capítulo destinado á las conservas.

Aceite.—Entre nosotros no se emplea más aceite que el de oliva. Este suele ser falsificado con otros inferiores, que aunque no son malsanos, le dan un gusto desagradable. Así, pues, hay

necesidad de verlo en un vaso de cristal para apreciar su color dorado y transparente y probarlo después en ensalada, asados, etc. Es el único medio de asegurarse de su buena calidad.

Azúcar.—Es sabido que se encuentra de varias clases en el comercio: de caña, remolacha, etcétera, y de diversas calidades.

Se obtiene ventaja comprándolo en las mismas fábricas, según la clase y precio que cada uno desea. El azúcar se adultera con facilidad y es difícil de conocerlo.

Café.—Se le designa generalmente con el nombre del país de donde viene: Moka, Java, Puerto Rico, etc. Cada uno de ellos posee un aroma especial según el clima en que se ha producido y el grado de calor necesario á cada especie desenvuelve su aroma. Sería, pues, perjudicial mezclar para tostarlos cafés de diferentes clases. Han de tostarse separados, aunque luego se mezclen.

La torrefacción del café necesita grandes cuidados para que tome un bello color. Se le mezcla un poco de azúcar en polvo para que absorba el aceite esencial que se escapa por todas partes, y rodea los granos de una capa preservativa que con su humedad impide se evapore el perfume.

Es preferible tostar el café en casa. El Moka suele tener bayas, y es preciso limpiarlo antes.

Una vez tostado, se extiende en grandes hojas de papel blanco y se guarda después.

Chocolate.—El bueno se compone de una pasta de almendra de cacao ligeramente tostada y azúcar. Se conoce en que es muy obscuro y se mol-

dea fácilmente con el calor de los dedos. No puede costar menos de cinco pesetas kilo.

Se perfuma con canela ó vainilla.

Los chocolates de segunda calidad tienen harina, fécula, almendras, etc. Se conoce tocándole con tintura de yodo y se pone azul. El de cacao suele también ponerse azul ó verde con el yodo, pero desaparece en seguida el color, mientras en el otro persiste.

Té.—Como sabemos, es la hoja de un arbusto que crece en la China y el Japón.

Hay dos clases de té, el *negro* y el *verde*; ambos provienen de una misma planta y su diferencia consiste sólo en el modo que tuvieron de prepararlos.

El té contiene tanino, ácido gálico y un principio estimulante, acre é irritante en la hoja verde, y que la torrefacción destruye en parte en el té negro.

Los mejores téis que vienen á Europa son el *souchong* y el *hysan* (flor de primavera) como especie ordinaria, y el *pekoë* (puntos blancos) *perla* como escogidos.

Los téis superiores vienen de Rusia, que los trae directamente de China. El té negro y el verde forman una excelente mezcla, pero el segundo se emplea poco á causa de sus propiedades irritantes.

Servir el té con elegancia es un arte y una moda muy extendida en toda la buena sociedad (1).

(1) Véase *Arte de saber vivir*, publicado por esta Casa Editorial.

Carnes.—Las que se desea conservar pueden comprarse en cantidades grandes, pero las otras que hayan de emplearse frescas es mejor tomarlas en la porción que se necesita al día.

En las carnes se distinguen cuatro partes: tejido muscular, tejido celular, grasa y sangre. El tejido muscular es la substancia reparadora por excelencia. Se compone casi exclusivamente de materia azoada ó albuminosa, que designamos con los nombres de fibrina, musculina, albúmina y caseína; otro gran número de sales, como lactatos y fosfatos, un principio desconocido y varios alcaloides especiales.

El tejido celular tiene por base la gelatina y es poco nutritivo. La grasa es rica en carbono y la sangre es una substancia rica en principios alimenticios, pero la cocción la hace difícil de digerir.

La mejor carne es de animales jóvenes y sanos. La de animales cebados exprofeso es más tierna y substanciosa, pero menos sabrosa que la de animales salvajes.

Según la parte del animal á que pertenece la carne, se destina á diferentes usos. En el buey, vaca ó ternera, la carne del lomo es la que se escoge para asados, y recibe el nombre de *filete*; la culata es también excelente para asados, y después la del morrillo y las piernas.

De segunda clase se consideran las costillas, los brazuelos y el cuello.

De tercera clase el pecho, los extremos de piernas y brazuelos y la barriga.

Y por último, de cuarta, la cabeza, la cola y las quijadas. Estas partes dan excelentes caldos. Como los precios son diferentes, cada uno puede elegir lo que mejor le parezca. La asadura, cora-

zón, sesos, lengua y riñones, se venden en las triperías y dan también excelentes recursos.

Los carneros son muy buenos, especialmente en invierno; su carne es nutritiva, de digestión fácil. Las partes preferidas son el lomo, las piernas y las costillas; después los brazuelos, y por último, el pecho y la barriga. Sus despojos, asadura, riñones, sesos, lengua y patas se emplean como los anteriores.

Carne de cerdo.—Es la que presenta más peligros, tanto por difícil de digerir como por la tenia y la trichina. Hay que buscarle de color rosa unido y la grasa muy blanca. La que tiene manchas blancas ó rosa y una especie de bolillas como guisantes, es sospechosa. La tenia es un parásito que no puede vivir más que á expensas de otro organismo y que no puede desenvolverse completamente en el que ha nacido. El huevo de tenia contenido en la carne de puerco se desarrolla en el estómago del que lo come. Sólo lo destruye un calor de 100 grados. Por lo demás, vive después de la muerte del animal.

Muchos individuos débiles y anémicos deben su estado á la presencia de estos animales.

La trichina es un parásito todavía más terrible. Toma asiento en los órganos más profundos, principalmente en las fibras musculares. La trichinosis es una enfermedad mortal.

Se conoce en el cerdo vivo en la boca y la lengua, que tienen quistes en número considerable. Para la carne es preciso el microscopio. Ni la sal ni el humo la destruyen. No existe otro remedio que el calor á 100 grados. Es, pues, prudente no comer carne de cerdo más que bien cocida.

Las partes principales del puerco son las mis-

mas que en los otros animales dejamos señaladas.

El cabrito, cordero y lechón son preferibles en Febrero, Marzo y Abril. Son poco alimenticios, pero muy delicados.

Aves.—En éstas se distinguen las de carne blanca y las de carne negra. Las primeras son de digestión más fácil; comprenden pollos, gallinas, capones, codornices y casi toda la familia de las gallináceas; en las segundas se comprende una gallinácea, la paloma, y los patos, pavos, perdices, etcétera.

Una buena ave debe tener la carne blanca y fina. Las viejas se conocen en el espolón largo y duro, y las enfermas en el mal color de las barbas, los ojos y la cresta. Habrá que fijarse en la gordura tocándoles los muslos y la pechuga. Cuando se compra un ave ya muerta ó un pedazo de ella, se cuidará de que la carne no esté violácea y la grasa amarillenta, pues entonces no procede de animal joven y sano.

Hay épocas en el año en que las carnes de los animales están en mejor sazón y deben preferirse. (Véanse los cuadros 1 y 2, págs. 116 y 117.)

En la carne de ciervo, conejo, liebre, etc., se prefiere la de los animales salvajes, al contrario de las gallináceas, en las cuales se da la preferencia á las cebadas á propósito.

Pescado.—Es un alimento sano fácil de digerir y muy nutritivo; no conviene á los niños débiles y nerviosos en el período del crecimiento por el mucho fósforo que contiene. Desde el punto de vista alimenticio se dividen en de carne blanca, de carne azul, de mar y de agua dulce. Los prime-

zón, sesos, lengua y riñones, se venden en las triperías y dan también excelentes recursos.

Los carneros son muy buenos, especialmente en invierno; su carne es nutritiva, de digestión fácil. Las partes preferidas son el lomo, las piernas y las costillas; después los brazuelos, y por último, el pecho y la barriga. Sus despojos, asadura, riñones, sesos, lengua y patas se emplean como los anteriores.

Carne de cerdo.—Es la que presenta más peligros, tanto por difícil de digerir como por la tenia y la trichina. Hay que buscarle de color rosa unido y la grasa muy blanca. La que tiene manchas blancas ó rosa y una especie de bolillas como guisantes, es sospechosa. La tenia es un parásito que no puede vivir más que á expensas de otro organismo y que no puede desenvolverse completamente en el que ha nacido. El huevo de tenia contenido en la carne de puerco se desarrolla en el estómago del que lo come. Sólo lo destruye un calor de 100 grados. Por lo demás, vive después de la muerte del animal.

Muchos individuos débiles y anémicos deben su estado á la presencia de estos animales.

La trichina es un parásito todavía más terrible. Toma asiento en los órganos más profundos, principalmente en las fibras musculares. La trichinosis es una enfermedad mortal.

Se conoce en el cerdo vivo en la boca y la lengua, que tienen quistes en número considerable. Para la carne es preciso el microscopio. Ni la sal ni el humo la destruyen. No existe otro remedio que el calor á 100 grados. Es, pues, prudente no comer carne de cerdo más que bien cocida.

Las partes principales del puerco son las mis-

mas que en los otros animales dejamos señaladas.

El cabrito, cordero y lechón son preferibles en Febrero, Marzo y Abril. Son poco alimenticios, pero muy delicados.

Aves.—En éstas se distinguen las de carne blanca y las de carne negra. Las primeras son de digestión más fácil; comprenden pollos, gallinas, capones, codornices y casi toda la familia de las gallináceas; en las segundas se comprende una gallinácea, la paloma, y los patos, pavos, perdices, etcétera.

Una buena ave debe tener la carne blanca y fina. Las viejas se conocen en el espolón largo y duro, y las enfermas en el mal color de las barbas, los ojos y la cresta. Habrá que fijarse en la gordura tocándoles los muslos y la pechuga. Cuando se compra un ave ya muerta ó un pedazo de ella, se cuidará de que la carne no esté violácea y la grasa amarillenta, pues entonces no procede de animal joven y sano.

Hay épocas en el año en que las carnes de los animales están en mejor sazón y deben preferirse. (Véanse los cuadros 1 y 2, págs. 116 y 117.)

En la carne de ciervo, conejo, liebre, etc., se prefiere la de los animales salvajes, al contrario de las gallináceas, en las cuales se da la preferencia á las cebadas á propósito.

Pescado.—Es un alimento sano fácil de digerir y muy nutritivo; no conviene á los niños débiles y nerviosos en el período del crecimiento por el mucho fósforo que contiene. Desde el punto de vista alimenticio se dividen en de carne blanca, de carne azul, de mar y de agua dulce. Los prime-

ros ofrecen gran variedad; algunos no se pescan más que en determinadas épocas, y como son muy fáciles de corromperse, se hacen con ellos muchas conservas.

Es fácil conocer el estado del pescado por el olor y por el mal color de las agallas. Se necesita ser muy inexperta para equivocarse.

De los peces de agua dulce los más estimados son las truchas, carpas y barbos. Las anguilas y las lampreas se incluyen también entre los peces.

Las ostras, cangrejos, almejas, caracoles, y en general toda clase de mariscos ó de crustáceos, no se deben comprar nunca muertos. Se corrompen con facilidad y sin que lo advierta el gusto ó el olfato; pueden dar lugar á serios trastornos digestivos é intoxicaciones.

Vegetales.—Ejercen papel importante en la alimentación, hasta el punto de que hay gran número de partidarios del régimen vegetariano.

Las legumbres aportan á la economía principios azoados en gran abundancia y todos los vegetales encierran, en mayor ó menor cantidad, alcaloides, esencias y metales (en las cenizas de los pensamientos se encuentra cinc; en las de trigo y centeno, cobre y hierro en casi todas). Los vegetales aseguran la integridad de nuestras funciones digestivas y respiratorias, al mismo tiempo que nos desembarazan de parásitos que nos comunican el uso de la carne. Cada estación parece producir sabiamente las cosas que nos son más necesarias. (Véanse los cuadros 1 y 2, págs. 116 y 117.)

En primavera, los hinojos, que son diuréticos; las achicorias, laxantes, y los rábanos, berros y alcachofas, cargados de principios activos.

En verano, durante los calores, los mucilagos y los azucarados: ensaladas, judías, espinacas.

En otoño, cebollas, ajos, excitantes del estómago; tomates, pimientos, patatas y calabazas, calmantes.

En el invierno, las legumbres feculentas y frutas cargadas de principios nutritivos: achicorias, habas, guisantes, setas, etc.

El principal cuidado al escoger las legumbres consiste en que estén frescas, lo que se ve fácilmente.

Huevos.—Son un alimento completo, que conviene á todos los temperamentos, pero se deben comer muy frescos, porque contienen mucho azúcar y su descomposición se traduce en una producción de ácido sulfúrico, que no solamente es detestable al gusto, sino que envenena la digestión y puede causar fuertes cólicos.

Se les examina mirándolos al través de la luz, y si la cáscara presenta puntos blancos ó color opaco se debe desconfiar de ellos. Otro medio excelente es echarlos en una gran vasija llena de agua y no comprar nada más que los que se vayan al fondo y rechazar los que sobrenaden.

Frutas.—Secas ó frescas, forman un excelente postre; se debe huir de la fruta verde y de la demasiado temprana, que se hace madurar de un modo artificial. Sin exceso, la fruta es buena, sobre todo las aciduladas: manzanas, naranjas, fresas, etc., que son excelentes refrescantes.

Dulces.—Han de comprarse en poca cantidad para que no se endurezcan. Jamás se comerá nada que tenga moho, aunque se le quite éste,

pues es un hongo muy peligroso, del que siempre quedan residuos. Los dulces de crema y leche, fáciles de agriarse, es también peligroso guardarlos. Se conoce que los dulces secos y merengues están en buen estado cuando los copos de caramelo que los cubren son transparentes y se conservan húmedos. Los bizcochos y pastas se distinguen al tacto por la blandura, los de crema por el olor y las mermeladas, almíbares, etc., por su transparencia y por una ligera espuma, propia del fermento que aparece en los bordes.

Con estas indicaciones creemos que una buena dueña de casa podrá hacer con acierto todas sus compras y provisiones.

Réstanos encarecer la importancia del reposo y vigilancia en los precios, así como el arreglar todo el peso y medida necesario para el gasto del día.

CAPÍTULO XI

*Modo de componer los menús.—Teoría de la cocción.
Caldos, asados y frituras*

A menudo nos encontramos con dificultades para componer los menús, bien sea para el servicio diario, ya para las comidas de ceremonia á las cuales se invita á los amigos (1).

Con objeto de evitar esas dificultades, damos aquí algunos modelos de menús y un cuadro de las materias alimenticias propias de cada estación.

Conviene renovar con frecuencia el orden del menú, para evitar la monotonía en la comida. Esto puede hacerse fácilmente consultando el cuadro de que hablamos, y que señalamos con el número 2 en la página 117.

En el cuadro número 1 suponemos una familia de posición modesta, que come de un modo sano é higiénico.

Es evidente que cada uno podrá variar sobre esta base los platos más ó menos costosos y de un modo semejante establecer con variedad diferentes menús para las otras semanas.

(1) Véase *Modelos de cartas*, publicado por esta Casa Editorial.

CUADRO núm. 1

Menús de la primera semana de Noviembre

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
<i>Domingo.</i>	Café con leche Manteca.	Chuletas. Espárragos en tortilla. Fruta.	Sopa de tapioca. Vaca guisada. Pollo asado. Ensalada. Queso. Fruta.
<i>Lunes.</i>	Té con leche. Galletas.	Estofado vaca. Alcachofas fri- tas. Compota.	Sopa de pasta. Caracoles en salsa. Ensalada. Queso.
<i>Martes.</i>	Chocolate. Bizcochos.	Higado en salsa Acelgas fritas. Fruta.	Potaje con pata- tas. Higado en salsa. Judías verdes. Fruta seca.
<i>Miércoles.</i>	Chocolate con leche. Tostadas.	Arroz con carne Croquetas. Queso.	Salsa de pescado. Tortilla. Sesos fritos. Dulce.
<i>Jueves.</i>	Leche con bo- llos.	Bistek con pa- tatas. Pastelillos. Fruta.	Potaje de garban- zos. Carne asada. Ensalada. Mermelada.
<i>Viernes.</i>	Café con leche y tostadas.	Guiso de pes- cado. Huevos. Crema.	Sopa Juliana. Pescado asado. Legumbres. Compota.
<i>Sábado.</i>	Té con leche y miel.	Lengua en sal- sa. Merluza frita. Fruta.	Potaje judías. Lomo con pata- tas. Pescado al horno. Ensalada. Fruta ó queso.

CUADRO núm. 2. — Recursos que presenta cada estación para los menús

CUADRO num. 2. — Recursos que presenta cada estación para los menús

	CARNES	AVES	CAZA	PESCADO DE MAR	PECES DE AGUA DULCE	MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	LEGUMBRES	FRUTAS
PRIMAVERA Marzo, Abril y Mayo	Ternera. Vaca. Carnero. Puerco. Cabrito.	Capones. Pichones.	Conejos. Liebres. Codornices.	Lenguados. Boquerones. Sardinias. Raya. Merluza. Pescadillas. Jurel.	Carpas. Lampreas. Salmón. Truchas.	Ostras. Almejas. Caracoles. Cangrejos. Camarones.	Espinacas. Achicorias. Lechugas. Espárragos. Guisantes. Coles de York. Coliflor. Rábanos. Alcachofas.	Manzanas. Naranjas. Fresas.
VERANO Junio, Julio y Agosto	Buey. Vaca. Carnero. Cabrito. Cordero.	Capones. Pichones. Pavos. Pollos.	Conejos. Liebres. Ciervos.	Lenguados. Boquerones. Merluza. Raya. Atún. Bonito Sardinias.	Carpas. Barbillones. Anguillas.	Hortigas. Almejas. Percebes. Caracoles. Lapas. Langosta.	Acelgas. Espinacas. Achicorias. Lechugas. Espárragos. Alcachofas. Guisantes. Habas. Judías. Coles.	Ciruelas. Melones. Melocotones. Cerezas. Grosellas. Albaricoques. Higos. Uvas. Brevas. Almendras.
OTOÑO Septiembre, Octubre y Noviembre	Vaca. Ternera. Cordero.	Capones. Gallinas. Pichones. Pavos. Pollos.	Liebres. Conejos. Faisanes. Perdices. Pájaros.	Lenguados. Raya. Salmonetes. Calamares. Sardinias. Merluza.	Carpas. Lampreas. Anguillas.	Ostras. Caracoles. Percebes. Cangrejos. Langostinos.	Berros. Guisantes. Pimientos. Tomates. Nabos. Calabazas. Patatas. Apio. Cardos. Judías.	Uvas. Peras. Higos. Chumbos. Almendras. Nueces. Castañas.
INVIERNO Diciembre, Enero y Febrero	Vaca. Cordero. Carnero. Puerco.	Capones. Pollos. Pavos. Patos. Gallinas.	Liebres. Conejos. Perdices. Faisanes. Venado.	Lenguados. Raya. Merluza. Calamares. Boquerones. Sardinias.	Carpas. Anguillas. Truchas. Salmón.	Ostras. Percebes. Caracoles. Lapas. Almejas. Langosta. Langostinos.	Cardos. Apio. Coles. Coliflor. Habas.	Peras. Manzanas. Nueces. Naranjas.

Hay que contar con el aprovechamiento. En una casa bien ordenada no debe desperdiciarse nada. El cocido sobrante, los pedazos de carne, el pan duro, todo son elementos que sirven y entran en nuevas preparaciones: ropa vieja, salsas, croquetas, albondiguillas, sopas, etc.

A veces de un mismo plato pueden sacarse recursos para otros varios. Por ejemplo, una cazuela empanada de pescado presenta la sopa, y el pescado en nogada constituye el segundo plato. Los macarrones á la italiana pueden hacerse poniendo en tomate después la carne que ha servido para ellos, y de la carne del cocido se hacen diversas salsas y frituras (1). Todo esto constituye un mejoramiento notable en la comida y una economía no despreciable.

Es natural que los productos indicados en el cuadro número 2 no son exclusivos de una época, sino que en ella abundan más. Hasta puede decirse que en algunas localidades se producen en épocas distintas.

Haremos ahora unos menús más escogidos que se compongan de dos ó tres platos de carne, legumbres y un entremés y postres, puesto que hoy la moda se pronuncia por las comidas sencillas, que sean apetitosas y no fatiguen el estómago, para lo cual se alterna la composición y clase de platos de modo que las carnes negras y las carnes blancas, los platos salpimentados y los dulces vengan á ofrecer descanso los unos de los otros.

El orden de una comida debe siempre ser como sigue:

(1) Véase *La cocina moderna*, publicado por esta Casa Editorial.

- 1.º La sopa.
- 2.º Un plato de alimento, mejor de carne.
- 3.º Una ó varias *entradas*. Platos compuestos de carne, huevos, legumbres, pescado, etc.
- 4.º El asado seguido de la ensalada. Se suele sustituir por jamón, embutidos, *foie-gras*, etc. En este caso no se sirve ensalada.
- 5.º Un plato de legumbres.
- 6.º Un entremés azucarado.
- 7.º Los postres.

Los entremeses en un día de ceremonia no figuran sobre la mesa, se les pasa entre las *entradas* y el asado.

Si se trata de una comida íntima, basta con el primer plato fuerte, el asado, las legumbres, los entremeses y los postres (1).

He aquí algunos modelos de menús extraordinarios:

INTIMO

Sopa Juliana

Plato fuerte

Pepitoria de gallina

Asado

Chuletas con patatas

Legumbres

Espinacas al jugo

Entremeses

Crema al caramelo

(1) Si se desean detalles para el servicio, orden, vinos, etcétera, véase *Arte de saber vivir*, publicado por esta Casa Editorial.

Postres

Frutas, pastas, bombones, dulces

(Si se disminuye el asado y el entremés, queda aún confortable.)

MENÚ DE CEREMONIA

Sopa primavera

Plato fuerte

Lengua de vaca en salsa

Entradas

Merluza frita

Calamares rellenos

Sesos volados

Asado

Capón con berros

Legumbres

Alcachofas ó espárragos

Entremeses

Crema de vainilla

Postres

Helado, frutas y dulces

Para más detalles recomendamos los libros *La cocina moderna* y *Arte de saber vivir*, en donde se pueden completar estos conocimientos.

La cocción de los alimentos es también de importancia suma, puesto que esta operación es la que prepara las viandas para facilitar el trabajo de la digestión. La carne cruda nutre más que cocida, pero no excita el apetito ni destruye ciertos fermentos que puede contener.

Se ha de cocer la carne hasta el punto preciso en que se ponga tierna y sabrosa. Puede verificarse de cuatro maneras:

- 1.^a Al contacto del agua ó del vapor.
- 2.^a Al contacto de un cuerpo graso en ebullición.
- 3.^a En los hornos.
- 4.^a En los asadores.

El arte de la cocción admite luego diferentes subdivisiones.

Ya hemos dicho que la carne contiene fibrina, albúmina, gelatina, grasa y sangre. Examinemos la acción del fuego sobre ellas.

Las materias albuminosas á la temperatura de 68° á 70° se presentan en una masa insoluble, pero el agua fría la disuelve.

La fibrina es insoluble en el agua, no se desagrega; la gelatina se deslíe con el calor en el agua y se coagula al enfriarse, lo mismo que la grasa, aunque esta última no se mezcla con el agua. La sangre se entumece con la cocción.

Así, pues, los procedimientos de cocción serán distintos según el resultado que se quiera alcanzar.

Si se quiere extraer á la carne los líquidos que contiene, se evitará la acción del fuego hasta que esté bien disuelta la albúmina en el agua. Si se les quiere conservar se hará prontamente congelar la albúmina.

El fuego se gradúa para cada uno de estos casos. Las cocineras le llaman fuego ardiente, fuego vivo, fuego dulce y fuego cubierto. Sus mismos nombres indican cómo debe ser. Se emplean también las cenizas calientes y el baño maría, que consiste en introducir la vasija en que se opera dentro de otra llena de agua y puesta al fuego.

La cocción al agua ó al vapor presenta tres tipos que explicaremos con ejemplos.

El caldo.—En éste nos proponemos extraer de la carne la mayor parte posible de principios nutritivos. Se cuidará, pues, de no coagular la albúmina.

Se pondrá la carne en agua fría, con sal, para ayudar á la disolución de la albúmina, y se la pondrá á *fuego cubierto* por una capa de ceniza y se mantendrá al calor, hasta que se espume y tome color obscuro, y entonces se aumentará el fuego para llegar á la ebullición.

Carne en estofado.—En ésta hemos de procurar que queden parte de los principios nutritivos en la carne y otra parte en el caldo. Para lograrlo, se pone en frío y se hace hervir antes de lo que hemos dicho para el caldo.

Carne en salsa.—Se trata de que la carne, después de la cocción, vuelva á absorber sus jugos y las substancias aromáticas que se le pongan. Es preciso dejarla hervir para que evapore el agua.

Las frituras consisten en la cocción por medio de un cuerpo graso: manteca, grasa ó aceite. Se debe procurar en la fritura que la carne no suelte sus jugos ni la grasa penetre en ella. Para lograrlo, se pone un fuego muy vivo y se echa la carne cuando la grasa está fuerte y humeante, sin ennegrecerse. Una buena fritura ha de quedar dorada, tierna y sin huellas de grasa.

Los asados se hacen al horno, sobre planchas ardiendo ó dando vueltas al asador en la llama; en todos los casos el fuego debe ser dulce para

que se ablande la carne y quede gustosa y tierna (1).

Las féculas son difíciles de cocer. Hay que desleirlas en un poco de agua fría y mezclarlas al líquido hirviendo en que se hayan de cocer, moviéndolas muy bien hasta el momento de la disgregación de las células, y se deja cocer unos diez minutos. El *sagón* y el *arrow-root* exigen cerca de una hora de cocción.

Las legumbres secas, judías, guisantes, lentejas y habas se colocan antes de cocer en agua por espacio de doce horas, y se ponen en agua fría para cocer, sin añadirles sal hasta que están tiernas. Los garbanzos, también puestos en agua desde la noche antes, hay que ponerlos en agua hirviendo, añadir en seguida la sal, y que no cesen de hervir, porque se endurecerían. Si aun así son duros, se les pone un poco de bicarbonato.

La leche aumenta de volumen con el calor y es menester estar pronta á separarla de la lumbre ó poner una poca agua fría cuando empieza á subir. Se emplea fuego dulce.

Los huevos es sabido que como substancia muy albuminosa se endurecen con la cocción, y para evitarlo sólo se han de tener algunos momentos.

Para la cocción de los pescados se siguen las mismas reglas que para la carne.

Las legumbres frescas, especialmente los guisantes, habas, judías y lentejas, deben ser cocidos en agua casi desprovista de sales calcáreas, de lluvia, por ejemplo, pues es sabido que la legu-

(1) No entramos aquí en detalles de guisos y salsas, que pertenecen al libro de cocina. Véase *La cocina moderna*.

minosa forma con las sales de cal compuestos insolubles.

Si son de gusto muy fuerte se les cambia dos ó tres veces el agua, y si se desea que al servir las tengan un color muy verde, se las sumerge en agua fría bruscamente al terminar la cocción.



CAPÍTULO XII

La despensa.—Teoría de la conservación de los alimentos.—Conservas de carnes, pescados, legumbres y frutas.

Las compras diarias han de hacerse de las materias difíciles de guardar, mientras que las que pueden conservarse bien en la despensa es mejor comprarlas en grandes cantidades, dichas *al por mayor*, pues así se consiguen grandes ventajas en el peso, la calidad y el precio.

Para colocar estas compras, que reciben el nombre de provisiones, se necesita tener una habitación reservada á la conservación de los alimentos, que recibe el nombre de *despensa*. Las alacenas ó armarios sólo sirven para contener objetos de gasto inmediato, y las llamadas *fresqueras* ó ventanillas de tela metálica, en que se colocan al fresco los alimentos, son más bien para las sobras de comida ó alimentos que al día siguiente se hayan de preparar.

Las despensas deben estar orientadas al Norte ó al Este para que sean bien ventiladas, con grandes ventanas y corrientes de aire, con cuerdas y garfios para colgar viandas, tablas y botes en donde guardar conservas, y espacio para las salazones, etc. Los sótanos, no siendo húmedos, reúnen por lo general buenas condiciones.

Un termómetro, para cuidar de que la temperatura no se eleve á más de 10° centígrados, es de absoluta necesidad.

Habrà que tener siempre provisión de substancias propias para retardar la fermentación en virtud de sus propiedades químicas: sal, pimienta, carbón de madera y cenizas.

La teoría de la conservación de los alimentos es muy sencilla; reposa toda ella sobre la de las fermentaciones.

La descomposición de una substancia orgánica no es más que la transformación de sus elementos, bajo la acción de una causa viviente mal definida, que se llama *fermento*. Los gérmenes de la fermentación existen con profusión en todos los medios, desde que la acción superior de la vida no defiende los cuerpos orgánicos; estos terribles agentes les descomponen y vuelven á la Naturaleza cada uno de los elementos que los componían. La acción de los fermentos está limitada entre 0 y 100° de temperatura, y se hace tanto más activa cuanto más se eleva ésta.

Una vez que se conocen estos principios, la teoría es fácil de comprender. Se reduce á cuatro reglas:

1.^a Impedir la acción de los fermentos por una temperatura inferior á 0°.

2.^a Librar los objetos de la acción del aire.

3.^a Absorber los líquidos ó gases que puedan fermentar por medio de substancias químicas.

4.^a Neutralizar con un cuerpo alcalino los productos de la fermentación, que son siempre ácidos.

Es bien conocido de todos el procedimiento Appert para la conservación de las carnes. Consiste en privarlas del aire encerrándolas herméti-

camente en botes de hierro blanco, que se echan en agua y se les va calentando hasta que hierven, manteniéndolas durante bastante tiempo á 100 grados para que se destruyan los fermentos.

Este procedimiento se sigue en las casas en parte cuando se guardan las longanizas y las carnes fritas en aceite en ollas herméticamente tapadas, que es una de las conservas más fáciles.

Carnes y embutidos en aceite.—Se fríe el aceite (ó manteca) y en él la carne ó el embutido que se desee guardar, poniéndolo en una orza, que se coloca en sitio fresco para que solidifique la grasa, bien tapada con un lienzo y papel sobre la cobertera.

Otro procedimiento de conservar la carne es en sal. Se hace de dos maneras: ya poniendo los pedazos de carne en una orza llena de agua de sal, ya salando en seco.

Este procedimiento es el que más se sigue, sobre todo con la carne de puerco.

Se frotan con sal los pedazos que se desea salar y después se van enterrando en capas de sal de modo que no se toquen, recubriéndolos con una tela blanca. Al cabo de quince días la salazón está hecha y se puede conservar largo tiempo sin andar tocando más que de vez en cuando para llevarse el pedazo que se desee.

Lo general es retirar la carne de la salazón y colgarla en sitio fresco. Para evitar que se enrancie se recubre con una capa de tierra de greda.

A los jamones finos se les añade en cada kilogramo de sal 50 gramos de pimienta, frotándolos bien, y se dejan en la salazón ocho días. Al cabo de ese tiempo se cuelgan al humo y se pone la salmuera al fuego, añadiéndole: