



52

1050



**APUNTES**  
DE  
**ECONOMÍA DOMÉSTICA**

PARA  
**Escuelas Normales de Maestras**

POR  
**Dolores Villán Gil**

Profesora Normal  
procedente de la Escuela de Estudios Superiores del Magisterio  
y actualmente  
Profesora de Labores y de Economía Doméstica en la Escuela Normal  
de Maestras de Palencia

RI 54.360  
==  
**SEGUNDA EDICIÓN**  
corregida y aumentada  
==

**VALLADOLID**  
Imprenta Castellana

1923





## PRÓLOGO



AL comenzar nuestro estudio sobre Economía doméstica, no abrigamos el insensato deseo de crear ideas nuevas, sino de evolucionar las ya prescritas por el espíritu humano desde remotos tiempos. En la exposición de tan vasta materia no se puede tener en cuenta un plan meditado de antemano que nos lleve por un camino rectilíneo a la consecución de nuestro ideal. Abarcar una pauta, indicar una línea recta de la que fatalmente no pudiéramos desviarnos, sería tanto como pretender esclavizar el pensamiento y la voluntad de los más a la soberbia creencia de uno solo.

En todo gobierno existen factores movibles, sujetos a las mutaciones de tiempo y ambiente. Circunstancias son estas que no pueden, en modo alguno, pasar desapercibidas al modo de obrar de los gobernantes. La adquisición de riqueza, su valoración en productos, las ventajosas transformaciones de unos y otros juntamente con su reparto o administración equitativa entre los miembros que integran una nacionalidad, es lo que viene a constituir el sano ejercicio de la Economía política. Si esto, pues, es base de la vida pública, reduciendo su actuación a un número escaso de indivi-

duos unidos por apretados lazos de familiaridad, tendremos el justo concepto de lo que en síntesis viene a ser la Economía doméstica.

Ella es origen, eje, punto de partida de toda idiosincrasia general. Para llegar al conocimiento exacto del todo, es preciso el estudio de las partes, y de éstas comenzar por la más simple. Es el objeto de nuestro análisis el individuo en sí, su actuación moral y material aislada de toda relación con sus semejantes, es la referencia de aquello que nos llevará de lo menos a lo más, de lo simple a lo compuesto hasta el fin de nuestro deseo, que no es otro que intentar de una manera clara, concisa, la adquisición de conocimientos útiles para el desarrollo y actuación de la familia en la vida.

Arrojar una piedra a un estanque o piscina y veréis que, al tiempo de sumergirse, el agua forma una serie de círculos concéntricos que van extendiéndose, explaiéndose. Del choque inicial proviene el primer círculo, reducido, sí, pero bien marcado. Éste a su vez es origen de los sucesivos, en los que halla su magnitud en relación inversa de su intensidad.

De tan gráfico modo podríamos suponer la compleja existencia de una nación y aun de la humanidad.

El primer círculo es el correspondiente a la familia, el segundo al municipio, y así sucesivamente, la región y el Estado total.

Nosotros hemos de fijarnos principalmente en el individuo y en la familia. Si considerásemos ajustada la definición de Economía doméstica, que nos legó Aristóteles, es decir «procedimiento que usa una persona privada para procurarse ingresos», desde luego que nuestro trabajo quedaría restringido al simplicísimo molde de la Economía individual, o sea la del padre. Porque en toda familia bien organizada, exenta de las

inesperadas desgracias de incapacidad física o moral, muerte o guerra, aquel es el encargado éticamente de suministrar sustento a su progenie; pero la Economía doméstica abarca de igual forma al padre que a la madre y ambos a la par tienen el deber de la educación moral de sus hijos. Por lo tanto, si a uno le corresponde la adquisición de rentas o ingresos, a esotro la distribución de ellos. Trascendental labor es la primera, sin la cual no tendría caso de ser la administración en la segunda. Mas como es imposible prescindir de los reveses de la vida, ninguno debe de estar duermes en lo concerniente al otro, y su acción debe desarrollarse en el mutuo campo del hogar.

El desatinado pensamiento del filósofo de que «la mujer es un animal de ideas cortas y cabellos largos», no puede subsistir. Al desarrollo de su inteligencia y voluntad, encaminándolas al orden y amor, tienden los principios expuestos en las sucesivas páginas. La vida, gran maestra, va estereotipando y transformando en axiomas lo que no hace mucho se tenía como hipótesis imaginativas.

La idiosincrasia de la mujer española, es una muy otra de los tiempos del Califato. En su gestación paulatina se ha limpiado de la pátina de aquellos siglos bárbaros que la tenían reservado el ignominioso papel de barragana. Su inteligencia y su corazón se han impuesto, y la sensual animalidad ha discernido en el espíritu femenino un venero inmenso de moralidad y orden. Al atisbo de sus frutos plausibles, la humanidad, colocándola en el lugar que merece, la ha entregado las llaves de la administración y educación conyugal, no estando quizá lejana la época en que la mujer tenga intervención en los destinos de la distribución pública.

Es indudable que la capacidad de la mujer en sus diferentes modalidades ha progresado en tales términos, que se reconoce como paralela de la del hombre, pero su actuación primordial debe intensificarse en el gobierno de la casa. Factor indispensable de esta misión, es el pleno estudio y ejercicio de la Economía doméstica, que contribuye a su existencia, manteniendo y afianzando los vínculos familiares.

Razón por la cual, el dominio de esta materia no sólo incumbe a las alumnas de las Escuelas Normales, sino a la mujer en su amplia acepción, porque sus principios han de ser ejercitados por todos cotidianamente, desligados de otros conocimientos que son complemento de su instrucción. Mayormente corresponde su estudio de una manera particular a las referidas alumnas, pues ellas serán educadoras de una generación que por naturaleza formarán un hogar del que han de ser ecónomos.

Educar a las discípulas de hoy y futuras maestras en esta vasta cuestión que podríamos llamar política del hogar, es el esencialísimo objeto que nos ha sugerido escribir estas modestas líneas. Ellas podrán ser pobre simiente, pero con el amor y desvelo con que han sido sembradas en los surcos rectilíneos de sus páginas para transportarlas a los fecundos terrenos de sus inteligencias, espero que harán florecer alguna de las tres inmaculadas flores que deben adornar la graciosa y nativa figura de la mujer: amor de esposa y madre, ordenada templanza y activa voluntad.

*Dolores C. Villán.*

## PARTE GENERAL

**Economía.—Medios económicos.—Riqueza.—Circulación.—Distribución.—Consumo.  
Limpieza.**

X **La Economía en general, es la ciencia que trata de la administración recta y prudente de los bienes.**

No hemos de entrar en la discusión de este concepto, pues en cada una de las distintas manifestaciones económicas político-social, doméstica, militar, agrícola, etc., puede verse que la definición para aquellos particulares, no es otra cosa que una aplicación de ésta.

Los medios económicos los constituyen las riquezas que a su vez dependen de la producción, la circulación, la distribución y el consumo.

**La producción** es el fenómeno económico mediante el cual las cosas toman la forma y utilidad necesarias, para la satisfacción de las necesidades del hombre.

Los elementos necesarios a toda producción son *El Trabajo*, *El Capital* y *La Naturaleza*.

La armonía de estos tres elementos es la que da a la producción las condiciones de economía.

La parte económica en la producción, es una cuestión importantísima; pues si no se produce en buenas condiciones, viene el agotamiento del Capital, es decir la ruina; y por tanto hay que estudiar con todo cuidado el coste del trabajo, salario, el interés del Capital invertido, coste de las primeras materias, gastos del personal, rentas, gastos de luz, agua, etc., etc.; gastos generales para con todos ellos a la vista poder deducir el precio de costo al que se agregará el tanto por ciento correspondiente para señalar el precio de venta.

En la producción hay que tener también en cuenta las exigencias del consumo; pues si se produce más de lo que se puede consumir ocasiona la crisis a menos de encontrar otros mercados; si el consumo es superior a la producción se origina la carestía.

**La circulación.**—Esta tiene su fundamento en el cambio y las instituciones que de él dependen, *aduanas, tratados de comercio, etc., etc.*

Siendo el cambio el medio más necesario para la circulación de las riquezas, los elementos más fáciles de cambiar, han de ser los instrumentos más útiles de la circulación; tales como la moneda, las letras, cheques, etc., circulación fiduciaria en que se establece el crédito por un plazo más o menos largo.

Las aduanas son derechos que hay que abonar para la importación de productos de otros países que tienden al aumento de circulación de las industrias agrícola y fabril.

Los tratados de comercio favorecen la circulación exterior.

**La distribución** es el reparto proporcional y justo que se hace de las riquezas entre todos los que directa o indirectamente han contribuido a formarlas.

**Consumo** es el empleo destructivo de las cosas

aplicándolas directamente a la satisfacción de las necesidades humanas.

Se admite la división del consumo en *reproductivo* e *improductivo* según que el valor se destruya reemplazándole o no por otro; también se admite la división en *consumo rápido*, el de capitales circulantes, y *lento*, el de capitales fijos. La división más importante es la de *consumo público* y *privado*.

El privado que es el que más nos interesa se divide en *individual* y *colectivo*, debe recomendarse este porque no aumenta al aumentar la colectividad, y disminuye proporcionalmente al aumentar el número de individuos.

**Limpieza.**—La limpieza es de utilidad general para todos los usos de la vida y de importancia suma en la economía doméstica; la mujer que cuide y administre lo que la esté encomendado, bien sea suyo o de propiedad ajena, debe ser muy celosa en la conservación de ropas y muebles; así como de las sustancias alimenticias que requieren con frecuencia grandes cuidados y excelente conservación para que cuerpos extraños no les corroa y adultere.

La limpieza requiere frecuentes lavados, habitaciones bien soleadas y despensas suficientemente ventiladas; sin olvidar en las personas la necesidad del aseo para la conservación de la salud.



## LECCIÓN PRIMERA

**Concepto de la Economía doméstica.—Su importancia.—A quienes interesa el estudio de esta asignatura.**

La renta más segura es la economía.

*Cicerón.*

Al estudiar una ciencia, lo primero en que debemos fijar nuestra atención, es, en el significado que encierra el término o términos con que se designa. La palabra «economía», etimológicamente considerada, proviene del vocablo griego *oikonomia*, que está formada del nombre *oikos*, que significa «casa»; y de *nomos*, que significa «administración». De modo, que, conforme a su origen, Economía equivale a «administración de la casa». Pero podemos dar otra definición más categórica, diciendo que Economía es la ciencia que se ocupa del buen régimen de una casa, mediante el cual se hace una administración recta y prudente de los intereses destinados al sostenimiento y bienestar de una familia.

La economía se divide en *general* y *especial*, y ésta se subdivide en *política social*, *rural*, *industrial*, *doméstica*, etc., según el orden de ideas a que se refiera. Nosotros nos ocuparemos de la *Economía doméstica*, que abarca la ciencia práctica de la casa, es decir, lo concerniente a la administración de los bienes, a la



R.57  
condimentación de los alimentos, a la preparación de confituras, al arreglo de la ropa, al planchado, lavado, etcétera. Esta ciencia, dice *La Condesa de A\** en su admirable obra *La mujer en la familia*, «exige conocimientos prácticos sobre la vida natural, que no se aprenden en el colegio, sino que se adquieren en el seno de la familia, bajo la dirección de la madre; conocimientos que permiten establecer, conservar, aumentar y restablecer en las casas el orden, el desahogo, la salud y la alegría, y hacer útiles y agradables las relaciones con amigos y conocidos.

»La economía doméstica enseña a atesorar, a conservar, a utilizar, a reparar y a embellecer, y tiene como auxiliares: para atesorar, el trabajo y el ahorro; para conservar, el orden y el aseo; para utilizar, los diversos conocimientos adquiridos y las lecciones de la experiencia; para reparar, la industria y la actividad; para embellecer, las enseñanzas del buen gusto.

»La economía doméstica es necesaria para que una casa no caiga en la penuria, en la ruina, y muchas veces en el desorden moral.

»Raramente se empobrece una familia a causa de los acontecimientos. Cuando veáis una casa venir a menos observad bien lo que pasa en el fondo y encontraréis ordinariamente una de estas cuatro pasiones, cuando no varias a la vez: la prodigalidad, la vanidad, el juego, la manía de las especulaciones. Las dos primeras suelen encontrarse en la mujer; y si ésta es virtuosa y hábil, si une la instrucción al tacto y al orden, puede a menudo remediar las otras dos.»

«Hay que estar a la mira de todo y evitar los pequeños despilfarros. Esta regla exige una vigilancia personal sobre todo lo que os pertenece, sobre todo lo que os ha sido confiado, y sobre todos los que viven y tra-

moradores. Su voz no es la palabra articulada humana: es una melodía limpia que la Naturaleza sorprendió en el rumor de fuentes escondidas, en el gorjeo de ignotas avecillas, en el estremecimiento de follajes primaverales. Lo que en el hombre es el grito de la inteligencia que quiere y manda, es en la mujer el encanto de los sentimientos que halagan y embelesan, constituyendo la felicidad de las familias.

La mujer, respecto de la familia, puede hallarse en distintas circunstancias: puede ser *esposa, madre, hija, hermana* o simplemente encargada y en cada uno de los casos, tiene deberes muy trascendentales que cumplir.

La mujer en concepto de esposa debe poner todo su celo en hacer la felicidad de su marido, tributándole verdadero amor y fidelidad, soportando sus defectos y procurando complacerle en todo, sacrificando en su obsequio sus más delicados gustos y deseos.

La mujer hará dichoso a su marido si puede decir como Salomón de la sabiduría: «Con ella en mi casa han entrado el honor, la paz, la alegría, la virtud y por añadidura, la prosperidad temporal, ¡todos los bienes!»

Fray Luis de León dice, en su admirable obra *La perfecta casada*, hablando de lo que es necesario para la perfección de la mujer:

«Así como el valor de la piedra preciosa es de subido y extraordinario valor, así el bien de una mujer buena tiene subidos quilates de virtud, y como la piedra en sí es poca cosa, y por la grandeza de la virtud secreta cobra gran precio, así lo que en el sujeto flaco de la mujer pone estima de bien, es grande y raro bien; y como en las piedras preciosas la que no es muy fina no es buena, así en las mujeres no hay medianía, ni es buena la que no es más que buena, y de la misma ma-

nera que es rico un hombre que tiene una preciosa esmeralda o un rico diamante, aunque no tenga otra cosa, y el poseer estas piedras no es poseer una piedra sino poseer en ella un tesoro abreviado, así una buena mujer no es una mujer, sino un montón de riquezas, y quien la posee es rico con ella sola, y sola ella le puede hacer bienaventurado y dichoso; y del modo que la piedra preciosa se trae en los dedos y se pone delante de los ojos y se asienta sobre la cabeza para hermosura y honra de ella, y el dueño tiene allí juntamente arreo en la alegría y socorro en la necesidad, ni más ni menos a la buena mujer el marido la ha de querer más que a sus ojos y la ha de traer sobre la cabeza, y el mejor lugar del corazón de él ha de ser suyo, por mejor decir, todo su corazón y su alma, y ha de entender que en tenerla tiene un tesoro general para todas las diferencias de tiempos, y que es varilla de virtud, como dicen que en toda sazón y coyuntura responderá con su gusto y le henchirá su deseo, y que en la alegría tiene ella compañía dulce con quien acrecentará su gozo, comunicándolo, y en la tristeza amoroso consuelo, y en las dudas consejo fiel, y en los trabajos regalo, y en las faltas socorro, y medicina en las enfermedades, acrecentamiento para su hacienda, guarda de su casa, maestra de sus hijos, previsora de sus excesos; y finalmente, en las veras y burlas, en lo próspero y adverso, en la edad florida y en la vejez cansada, y por el proceso de toda la vida, dulce amor y paz y descanso.»

Hablando después de que los gastos inútiles de la mujer son muchas veces la causa de la ruina de una familia, dice: «Porque si dan en golosear, toda la vida es el almuerzo y la merienda y la huerta y la comadre y el día bueno; y si dan en galas, pasa el negocio de pasión, y llega a increíble desatino y locura; porque

hoy un vestido y mañana otro, y cada fiesta con el suyo; y lo que hoy hacen mañana lo deshacen, y cuanto ven, tanto se les antoja. Y aún pasa más adelante el furor, porque se hacen maestras e inventoras de nuevas invenciones y trajes, y hacen honra de sacar a luz lo que nunca fué visto. Y como todos los maestros gustan de tener discípulos que los imiten, ellas son tan perdidas, que en viendo en otras sus invenciones, las aborrecen y estudian y se desvelan por hacer otras.. »

«...Pues no sea la perfecta casada costosa, ni ponga la honra en gastar más que su vecina, sino tenga su casa más bien abastada que ella y más reparada, y haga con su aliño y aseo que el vestido antiguo le esté como nuevo, que con la limpieza, cualquiera cosa que se pusiera le parezca muy bien, y el traje usado y común cobre de su aseo della no usado ni común parecer. Porque el gastar en la mujer es contrario de su oficio; demasiado para su necesidad, y para los antojos viciosos y muy torpe y negocio infinito que asola las casas y empobrece a los moradores, y los enlaza en mil trampas, y los abate y envilece por diferentes maneras.»

La conducta, pues, de la mujer ha de ser el fundamento de la felicidad conyugal. La que no cumpla fiel y exactamente sus deberes de esposa, ella misma labra su desgracia y la de su marido, introduce en la familia el desconcierto y la mala educación y es la causa de su ruina.

La mujer para el hombre es una aspiración; el pensamiento y el alma, el honor y la fortuna. La mujer es la que enseña al hombre a odiar y a amar, a trabajar y sufrir, a luchar y vencer.

La mujer hacendosa es una fortuna, mientras que

descuidada, es el mayor castigo que Dios puede imponer al hombre al darle una compañera.

Así como la mujer tiene deberes sagrados que cumplir dentro del matrimonio, así el marido debe tratar con todo respeto y consideración a la mujer, pues de lo contrario, no cumpliría con los deberes de esposo, ni correspondería al fin grande y sublime para que fué instituido el matrimonio. El esposo ha de hacer la felicidad de la mujer de la misma manera y con iguales medios que ésta hace la de aquél, pues sólo así puede existir la identidad de sentimientos y aficiones que entre ellos debe haber.

No puedo resistir el deseo de copiar aquí los siguientes párrafos de *La Condesa de A\**, que tan santa doctrina ha vertido en su admirable obra *La mujer moderna en la familia*, sobre la materia que nos ocupa:

«El esposo debe ser un amigo para su esposa—dice hablando de los deberes del marido para la mujer.—Al entregarse a él ¿qué quería, qué deseaba, qué esperaba la joven que se sentía como sola, hasta al lado de su madre? Ante todo, y más que todo, deseaba ser amada. Y él la amará, sin duda, aunque no siempre con el amor de los primeros días, porque esto es imposible, y porque perjudicaría a uno y a otro, distrayéndoles demasiado de sagradas atenciones. La amará con ese amor que es más que amistad, pero que de la amistad tiene la paz y la posesión de sí mismo.

»Amar así, es procurar hacer feliz a la persona amada; es olvidarse de sí propio para serle útil; es trabajar por ella, velar por ella, apartar de ella todos los males y todos los peligros; es no perdonar medio de aliviarle las penas inseparables de la vida; es ser bueno, compasivo y afable; es soportar sus imperfecciones y corregir sus defectos con dulzura; es prodigar con delicadeza

los consejos útiles; es impedir los pasos en falso; es, en fin, procurar hacer mejor a la que es la mitad de su cuerpo y de su alma.

»Reserve, pues, el marido a su mujer el primer puesto en el corazón; evite las palabras agrias, el tono seco, el aire imperioso, las maneras ofensivas que tan dolorosamente desgarran el corazón; no permita que pueda dudar nunca de su afecto. De esta manera será un amigo verdadero y fiel, así en la flor de la edad y la salud, como bajo las canas y en los achaques de la ancianidad.

»El esposo ha de ser un compañero para su esposa.

»La vida es un viaje que cansa, que aísla, que abruma, y para prevenir el tedio, mitigar la fatiga y disminuir los peligros de ese viaje, el hombre y la mujer se acompañan y sostienen mutuamente.

»El buen marido no defraudará las esperanzas de su esposa. Será para esa frágil y delicada criatura, un compañero seguro para su fe, para su virtud y para su honor; un compañero agradable para darle alegría, paz y consuelo; un compañero perpetuo, lo mismo en las sombrías noches de la tristeza, que en los días risueños de la alegría. Se complacerá en vivir con ella, ya que ella se aísla del mundo para consagrarse a él, y no hará por tanto, en torno de ella, con ausencias frecuentes y no motivadas, un vacío parecido a la viudez.

»El esposo ha de ser protector para su esposa.

»Esa compañera que Dios le ha dado es tímida, carece de experiencia y necesita ser protegida; es débil y necesita un apoyo; y cuenta con su marido, al amparo del cual le parece que nada tiene que temer. A él le toca, pues, protegerla contra una sensibilidad que no puede ella dominar, y ayudarla en sus temores. La firmeza del esposo remediará la inconstancia de su con-

sorte; la fuerza y resolución del uno corregirá la debilidad y timidez de la otra. El brazo del marido procurará la subsistencia a la mujer, y su actividad le evitará el cuidado de los negocios. Él velará por la reputación de su esposa, tanto o más que por su propio honor; atenderá a los intereses materiales de ella como a sus propios intereses, y se mostrará cuidadoso de su tranquilidad, de su salud y de su alegría. Nunca olvide que es su compañera y no su esclava, y evite que tenga que llorar en silencio a causa de su conducta y de sus exigencias.

»El esposo ha de ser un maestro para su esposa.

»La joven desposada es generalmente muy imperfecta a causa de su naturaleza, de sus pocos años y de su educación. A su marido incumbe completarla. Si ella carece de experiencia, él debe dársela. Si ella sabe poco de la vida, él debe enseñarla lo que necesita saber. Si ella tiene defectos, él se los hará ver con mucho tacto, y la ayudará con inteligente dirección a corregirse, y la perfeccionará cada día con sus ejemplos, con sus conversaciones, con sus consejos, con sus lecturas, y así formará aquella inteligencia, aquel alma y aquel corazón que le han sido confiados.»

De Severo Catalina son estas hermosísimas palabras: «Cuando un hombre y una mujer de talento se estrechan con el doble vínculo de la virtud y del amor, el amor y la virtud forman la barca en que apaciblemente bogan por el mar de la vida: un ángel les sirve de piloto; su rumbo es la inmortalidad; su puesto el cielo.»

## LECCIÓN 3.<sup>a</sup>

### La mujer en concepto de madre, de hija y de hermana.

*Lecc. 5<sup>a</sup>*

No puede llamarse infeliz el hombre que al nacer recibe de su madre el primer beso, que encuentra durante su vida la mano de su madre para coronarlo en sus glorias y para enjugar su llanto, que lucha con él y al cerrar para siempre los ojos ve que recoge su último suspiro quien recogió su primer aliento.

*Guerrero.*

Muchas maravillas hay en el universo, pero la obra maestra de la creación es el corazón materno.

*Bersot.*

Grandes y sublimes son todos los deberes de la mujer, pero donde resalta más la importancia social de ella es en el desempeño de la hermosa y santa misión de madre. En el ejercicio de esta sublime y abnegada misión, es donde tiene deberes más trascendentales de cuyo cumplimiento depende no sólo el porvenir y felicidad de las familias, sino también el porvenir y felicidad de los pueblos.

Puede asegurarse que la mujer, como madre, es la maestra del género humano, porque ella es la que forma nuestro corazón, la que lleva las primeras ideas a nuestra inteligencia, la que dirige nuestros primeros

pasos y nos dispensa todos los cuidados que reclama la conservación de la salud y el progresivo desarrollo del cuerpo.

«El mejor pedagogo ¿hará algo que no pueda hacerlo una mujer? ¿Quién mejor que una madre, puede enseñarnos a preferir el honor a la fortuna, a amar al prójimo, a socorrer a los desgraciados, a elevar nuestra alma hasta el manantial de lo bello y de lo infinito? Un maestro vulgar aconseja y moraliza: lo que una madre ofrece a nuestra memoria, lo graba al mismo tiempo en nuestro corazón; ésta nos hace amar lo que logra infundir en nuestro conocimiento o en nuestra fe, y por vía del amor nos conduce a la virtud.»

El primer deber de la mujer como madre, es el de cuidar con gran esmero de la educación integral de sus hijos. Para que la mujer pueda cumplir este altísimo deber, es condición precisa darla la cultura conveniente, pues hay que advertir que, aún hay muchísimas madres, que haciendo todo cuanto saben y pueden, carecen de la cultura necesaria para el buen desempeño de su misión en asunto tan trascendental.

Los sentimientos que la madre nos inspira y arraigan fuertemente en nuestro corazón, nos facilitan los fines de la vida. Nadie más que ella es responsable de las acciones y del porvenir de sus hijos, pues en la primera edad, que es la que pertenece exclusivamente a la madre, es cuando pueden corregirse mejor los defectos y cuando arraigan más fuertemente los vicios y las virtudes. Cuando la mujer quiere cumplir bien con los deberes de madre, no debe separar al niño de su lado en los primeros años de su vida, empezando entonces su educación, teniendo fuerza moral suficiente para corregir todos sus defectos, aunque con ello lastime lo que vulgarmente se llama *amor de madre*.

«La madre ha de tener firmeza y energía, sin dejar de ser tierna y cariñosa con los niños. Debe ser para éstos la estrella luminosa que los guíe a través de la vida y ellos deben seguirla con amor, convencidos de que sólo pueden brotar palabras de verdad y de bondad de sus amorosos labios.»

Para evitar los males que trae consigo la ignorancia ha de procurar educar e instruir a sus hijos, empezando por desenvolver armónicamente sus facultades mentales, siguiendo gradualmente el curso de sus años y de su inteligencia; destruirá de raíz todas sus malas inclinaciones cultivando su corazón para el bien, y pondrá en práctica las reglas y los preceptos de la higiene doméstica para atender a la conservación de su salud.

Pasada la primera edad, ha de procurar que asista a la escuela, para que allí se complete la obra que empezó en el regazo materno, y de esta manera, evitará a sus hijos los grandes errores y peligros que trae consigo la ignorancia, pues debemos de tener en cuenta que la ignorancia produce el error y el error produce el atentado.

«Para poder realizar con éxito esa alta educación de los hijos, que constituye la más noble misión de la mujer, la madre inteligente y fiel al cumplimiento de sus deberes, sabrá encontrar los elementos necesarios, de modo que, una vez trazado el camino, le sea fácil emprenderlo sin más estudio que el de su propio corazón.

»Hasta hace poco, las mujeres reinaron como amantes y como esposas; en nuestra época han de reinar sobre todo como educadoras de las nuevas generaciones, y este título que exige de ellas más luces y más reflexión, les promete un nuevo imperio.»

### La mujer en concepto de hija y de hermana.

Cuando el gobierno de una casa corre a cargo de la hija mayor, tiene sobre sí la sagrada obligación de cuidar a los padres y de atender a los hermanos como si fuesen sus propios hijos.

Nada ha sido más particularmente recomendado en las santas escrituras, y sobre todo, en uno de los más bellos libros de moral: *La Escuela de costumbres*, por Juan Bautista Blanchar. «Nosotros debemos a nuestros padres—dice este autor—el respeto, el amor, la obediencia y los servicios. Cualquiera que sea la dignidad o puesto eminente a que hayamos sido elevados, debemos tener siempre respeto a aquellos de quienes hemos recibido la vida.

»El agradecimiento, pues, a los beneficios obtenidos debemos manifestárselo con señales exteriores, asistiéndoles y cuidándoles con gran esmero y acierto, sacrificando en su obsequio, nuestros deseos y acciones y hasta nuestra vida si necesario fuera. Tal es el verdadero amor que se manifiesta más por las obras que por las palabras.»

Como hermana debe cuidar de sus hermanos como si fuese su propia madre, proporcionándoles todo lo necesario para la conservación de la salud y el progresivo desarrollo del cuerpo, atendiendo al mismo tiempo a su educación e instrucción, para separarles de los peligros de la ignorancia, y puedan adquirir una cultura que les sirva de base a su porvenir y felicidad.

La falta de enseñanza produce hombres animales, cerebros incompletos, instintos fatales en que la honra perece. Iluminar un espíritu es darle alas para que pueda cernirse en las alturas, donde el alma se mueve con la libertad, y nadie mejor que la mujer para conseguir tan altos fines.

## LECCIÓN 4.<sup>a</sup>

«La habitación».—Condiciones de salubridad que han de tenerse en cuenta para su elección.—Distribución de las habitaciones.—Muebles que deben existir en las diferentes dependencias.

*Lecc. 4*

El hogar doméstico es la fuente de todas las virtudes sociales, y en él se guarda, como en un santuario, el germen de todos los hechos grandes y heroicos.

*Flores.*

Se da el nombre de habitación al lugar donde viven reunidos los distintos miembros de una familia, lugar sagrado donde se verifican los actos más trascendentales de nuestra existencia, donde se disfrutan las mayores alegrías, y donde se forman las costumbres.

El hombre necesita la habitación para defenderse de los accidentes atmosféricos que le son perjudiciales o desagradables y, por tanto, la Higiene se ha encargado de estudiar los medios más adecuados para conseguir que el hombre esté protegido contra las variaciones atmosféricas sin perturbar las funciones biológicas.

Lo primero que debe tener en cuenta la mujer, en la elección de la casa, es en la cantidad de que puede

disponer para el alquiler de la habitación según los ingresos de la familia, procurando que no exceda nunca de lo que buenamente pueda pagar, sin llegar a una exagerada economía, que a veces es la causa de gran número de enfermedades, que además de las desgracias y sufrimientos que traen consigo, se gasta más en medicamentos que lo que economiza en el alquiler. Ajustado el precio al presupuesto, procurará que reúna ciertas condiciones higiénicas, sobre todo en aquello que se refiere a la orientación y ventilación.

La orientación de una casa no puede determinarse fijamente, varía según las localidades, debiendo estar situadas al Norte en los países cálidos y al Sur en los fríos.

Qualquiera que sea su orientación, el sol debe entrar en la casa durante algunas horas del día, no sólo porque remueve las capas atmosféricas y aumenta su temperatura, sino porque su luz directa es un agente indispensable a la salud.

Para las condiciones de ventilación la casa debe estar ampliamente abierta al aire exterior. En el invierno por medio de ventiladores que pongan en comunicación la atmósfera pura y fresca de la calle, con la enrarecida por la calefacción de las habitaciones, y en el verano estableciendo corrientes de aire en horas que no perjudiquen a la salud. Las alcobas oscuras y cerradas van desapareciendo por completo, sustituyéndose por habitaciones que reciban luz directa.

Otra de las condiciones que ha de tener en cuenta en la elección, es que sea suficientemente amplia al número de individuos de la familia con el fin de que no se aglomeren, sobre todo durante la noche, muchas personas en una misma habitación que vicien la atmósfera, y por la dificultad de la ventilación se vean obli-

gados a vivir en ella durante varias horas, debilitando su salud por falta de elementos necesarios a la vida, o por el exceso de otros perjudiciales a ella.

Debe evitar el vivir en casas próximas a inmundicias, hoyos de basuras para explotaciones agrícolas, o acumulación de despojos pútridos, pues en tales habitaciones no pueden criarse hijos sanos y robustos.

**Distribución de las habitaciones.**—La distribución interior de las habitaciones debe ajustarse a las necesidades de la familia, debiendo existir amplios salones en las familias ricas, acostumbradas a tener sus días de recepción en que reciben a sus numerosas amistades, mas las de una mediana posición deben prescindir de ellos sustituyéndolos por gabinetes sencillos, pero amueblados con arte, donde se reciben las visitas de etiqueta, pues en la época actual es el comedor el lugar destinado a los íntimos, y el centro de las reuniones familiares.

Daremos unas ligeras ideas respecto a la distribución de una casa para una familia regularmente acomodada, y de los muebles que deben existir en las diferentes dependencias.

**Antesala.**—Esta pieza está destinada a hacer esperar a las visitas mientras se pasa la tarjeta o el recado. Debe estar decorada de manera que corresponda con el interior de la vivienda, pudiendo apreciar por ella un espíritu observador, la posición social de la familia.

Su decorado, aunque elegante, debe ser sencillo. El mobiliario lo forman un par de sillas, un sofá, un perchero con espejo para poner sombreros, abrigos, paraguas, bastones, etc., y puede haber también una mesa para escribir, en la cual se colocan algunas revistas con el fin de hacer agradable la espera.

**El Comedor.**—Es la pieza donde la mujer suele desplegar todo su arte por ser el centro de congregación de la familia, por cuya razón, los comedores deben ser amplios, alegres, claros y muy bien ventilados.

La decoración está en gran parte subordinada a las exigencias de la moda y al gusto de cada uno. Un color en boga hoy para un salón, un comedor, etc., puede dejar de agradar y reemplazarse por otro, que algunos años después sufrirá la misma suerte.

Lo mismo acontece con el papel de tapicería de tonos vivos y brillantes que han de ceder el puesto a los colores desabridos y pasados, tan en uso desde algunos años. Hoy dominan los decorados con grandes ramajes; mañana, por oposición, volverán las microscópicas florecitas, sobre un fondo de una tonalidad completamente neutra.

En la época actual, según la moda, debe dominar el tono claro, sobre todo si esta pieza es oscura por sí misma. En las paredes suelen existir tapices, representando escenas de la vida campestre, copia muchos de ellos de los lienzos de Goya, o bien pinturas murales, debiendo dominar en todo caso los colores apagados. El reloj y el calendario son indispensables en todos los comedores para regular el orden de la familia; en cambio, los bodegones y las piezas de caza al natural sobre escudos de madera, han desaparecido por completo. Nada debe colgarse en las paredes, sólo un espejo con marco sencillo haciendo juego con los muebles de esta habitación, debe existir en ellas para reparar cualquier desorden de *toilette*.

El pavimento debe estar entarimado y cubierto el centro por una alfombra no fija, para verificar la limpieza con más facilidad.

Los muebles del comedor consisten: en una mesa, un aparador y algunas sillas.

La mesa ovalada, redonda o cuadrada, debe tener un tamaño relacionado con el número de personas que han de comer en ella. Un bonito tapete debe cubrirla fuera de las horas de la comida, y un centro de mesa, generalmente obra casera, sirve de base a un artístico florero.

El aparador se compone de dos cuerpos, el superior con vidrieras para evitar el polvo y dejar ver la vajilla fina que en esta parte suele guardarse. En la parte inferior se coloca la porcelana de reserva, y encima la vajilla corriente, jarras del agua, vinagreras, fruteros y bandejas del servicio de mesa.

Las sillas del comedor deben estar en relación con los muebles ya descritos.

La chimenea debe vestirse y adornarse con flores, figuras de China o aparatos artísticos de luz.

Los estilos góticos y Renacimiento son los admitidos para los comedores con muebles de nogal o encina; el Luis XIV, Luis XV y Luis XVI, son poco conocidos, pero son de una finísima elegancia. El estilo moderno es combinación de todos ellos y se construyen verdaderos muebles de lujo que, a la duración, allegan la belleza de las formas, la novedad de la invención y la comodidad de los precios.

Cualquiera que sea el estilo, debe procurarse que los muebles estén barnizados, porque no sólo se limitan a embellecerlos con una brillantez que halaga a la vista sino que prolongan considerablemente su duración, preservándolos de la acción destructora del aire y de la humedad; conserva la lisura de sus superficies, que ponen al abrigo de las manchas y del polvo; impiden, en fin, la introducción de los insectos en el interior de

las maderas, y suprimen, por este medio, la causa más activa del deterioro de la mayor parte de los muebles.

**Dormitorios.**—Al elegir y distribuir las habitaciones para las distintas necesidades de la vida, debe procurarse que los dormitorios puedan ser fácilmente ventilados, accesibles al sol y con capacidad suficiente para contener de 60 a 65 metros cúbicos de aire.

Las paredes pintadas de colores claros o estucadas, no deben tener más cuadros y objetos que los que exigen las creencias religiosas.

El pavimento debe ser de tarima o mosaico, con dos alfombras colocadas a los lados de la cama.

Respecto a los muebles no debe existir más que los precisos: una cama, una o dos mesillas, un armario, una *chaise longue* y algunas sillas, constituyen el mobiliario de la alcoba.

La cama puede ser de hierro o madera. Éstas, aunque de formas muy variadas y elegantes, son menos higiénicas que las de hierro, y, por tanto, menos recomendables, pues aunque se ponga mucha atención en la limpieza y se evite el anidamiento de las chinches, es imposible evitar la introducción de ciertos insectos en el interior de las maderas, que causan el deterioro de la mayor parte de los muebles, y de microbios perjudiciales a la salud, que a veces son la causa de grandes desgracias. Se ha dado el caso de morir varios niños en una misma cuna de igual enfermedad, y al estudiar la causa, se encontraron que los poros de la madera estaban impregnados del microbio epidémico que los ocasionó la muerte. Por tal razón, recomendamos las camas de hierro sencillas pero fuertes, que permitan limpiarlas fácilmente y quemarlas en caso de necesidad, para evitar el anidamiento de microbios.

La cama debe ser suficientemente amplia para una

o dos personas y sus accesorios muy sencillos. Un somier elástico sirve de base a uno o dos colchones de lana.

Las almohadas, en número de dos, han de ser de lana, pero muy ligeras. La de encima suele sustituirse por uno o dos cuadrantes.

Nunca debe dormirse con una sola almohada, por los trastornos que puede ocasionar en la respiración y digestión.

El dormitorio debe ser un lugar donde se respire libremente y por lo mismo se necesita una completa ventilación, teniendo las ventanas abiertas durante el día, para que circule el aire libremente, evitando las corrientes que son causa de las más atroces enfermedades, y por la noche se conseguirá por medio de ventiladores higiénicos, pues la influencia que el aire ejerce en la salud de los individuos es muy poderosa, toda vez que de él tomamos nuestro principal alimento. Por tanto el ama de casa debe evitar que el aire se vicie o pierda su pureza, por lo cual procurará conservar siempre una esmerada limpieza en todas las partes. Alejará de estas habitaciones los braseros y estufas, así como todo aquello que despida mal olor y pueda infectar el aire que nos rodea.

Las flores, muy convenientes durante el día, porque adornan y purifican el ambiente, deben desaparecer de los dormitorios en las horas del sueño, pues privadas de la luz solar, vician el aire por el desprendimiento abundante de anhídrido carbónico.

Las colgaduras de las camas, verdaderos nidos de polvo, de insectos y de microbios, van desapareciendo por completo.

Los demás muebles, que con la cama constituyen el mobiliario del dormitorio, deben ser del mismo tono y estilo que el lecho.



El lavabo es corriente tenerle en esta dependencia para que apenas salgamos del lecho, podamos recibir las abluciones diarias, sin temor de coger un enfriamiento, que sería muy fácil si el cuarto tocador no estuviese contiguo al dormitorio.

El estilo Luis XV y Luis XVI en colores claros, azul o rosa, se recomienda para una mujer joven y el severo del Renacimiento para las señoras.

**Gabinete.**—El gabinete es la habitación en que se recibe a las visitas de etiqueta y por lo tanto, es una pieza poco habitada.

Las paredes, pintadas de colores claros, deben estar adornadas con cuadros, que sino de buenas firmas deben ser copias sensatas de cuadros célebres, desterrando los cromos grotescos que dicen muy poco en favor del sentimiento artístico.

Las ventanas estarán graciosamente adornadas con cortinas y estores que no impidan la entrada de la luz solar.

El pavimento de mosaico o tarima debe estar encastrado para que resalte más la limpieza, cubriendo el centro una alfombra que se pueda mover con facilidad.

El mobiliario debe ser sencillo pero elegante, desterrando la acumulación de muebles y embrollo de objetos, que no sirven más que de estorbo a la visita y de dificultad para la limpieza.

Los muebles de esta dependencia consisten en un velador para poner figuras de China, aparatos artísticos de luz y un pequeño reloj para que la visita pueda saber la hora que es si lo desea; una vitrina para tener expuestos a la vista con seguridad y sin deterioro objetos de arte; una colección de sillas ligeras y algunas columnas para sostener los canastillos de flores o estatuas, constituyen el mobiliario del gabinete.

Si el ama de casa tuviese piano le colocará en esta habitación, adornando su tabla superior artísticos floreros con flores del tiempo, retratos, figuras de China, etcétera, etcétera.

**Gabinete tocador.**—Hablando de esta dependencia, publicó un bonito artículo la revista mensual *La mujer en su casa*, cuyas líneas dicen así:

«De todas las habitaciones femeninas, el tocador es indudablemente la que ha sufrido mayores modificaciones, hasta llegar a la higiene y *confort* moderno.

»Atendiendo a la civilización, limpieza, reserva, y presunción de cada época, nos encontramos con que unas veces ha sido el tocador causa de fastuosas prodigalidades, mientras que otras de descuido y lamentable abandono.

»Si nos remontamos a los tiempos antiguos, vemos a las reinas y grandes señoras rodeadas de infinidad de doncellas y servidoras, prontas a prepararlas el baño y a ayudarlas en su *toilette* cotidiana; las pinturas de alto precio cubrían las paredes, amenizaban el cielo raso, el oro de las ensambladuras alternaba con obras maestras. Actualmente todas esas lindas cosas desaparecen, pues el agua reina en este santuario. La higiene va logrando imponerse, y se ve con toda claridad la tendencia decidida a prescindir de lo que pudiéramos llamar aparatoso, aceptando todo lo que redunde [en beneficio de la salud y de la comodidad.

»En todas las circunstancias de la vida, y sin desatender los deberes de esposa y de madre, la mujer tiene que pasar largos ratos en el tocador, por lo que es muy conveniente que dicha habitación sea clara, alegre y acomodada a todos los detalles y cuidados de

su persona, conservando esa elegancia y armonía que ha de reinar alrededor de la mujer ordenada y discreta, adivinándose en todo su buen gusto y sello especial; por lo tanto el tono y colorido general de la habitación será delicado e indeciso: el gris azulado, el crema y el verde mar, serán los más indicados para la pintura de las paredes, cortinas, tapetillos, etc.

«La pintura al óleo es lo mejor en las paredes, porque se pueden lavar con grandes esponjas siempre que se quiera, y sobre un fondo liso, en los colores antes indicados, resultan de mejor efecto los frisos floridos pintados a la plantilla. El suelo será de ladrillos en mosaicos, que admite también las frecuentes lavaduras, y delante de los muebles se colocan, según la estación, esterillas japonesas, alfombras o pieles.

«En cuanto al mobiliario debe ser sobrio y elegante.

«El lavabo con una o dos palanganas encajadas en la tabla de mármol, un *étagère* encima del mismo mármol, espejo con marco de madera y en la parte inferior uno o dos compartimientos con sus puertas de madera.

«Un sofá de rejilla con un mullido colchoncito y tres cómodos almohadones.

«Mesita o velador rectangular con un mármol o cristal encima y rejilla en la tabla de abajo.

«Un gran espejo de tres lunas, fija la del centro y movibles las de los lados, que recibirán la luz del balcón, guarnecido con un ligero estor y cortinas de cretona.

«Y por último, delante del balcón la mesa tocador con espejo biselado y varios cajoncitos hábilmente disimulados que encierran los objetos de tocador y las

provisiones de perfumería, cubierta la tabla con cristal, lo que es muy limpio y muy cómodo para mientras dura la *toilette*, y después se coloca encima un paño de seda, de encaje o bordado, generalmente obra casera.

»Delante de la mesa un sillón de rejilla con almohadón para el asiento y otro almohadón que se coloca a los pies.»



## LECCIÓN 5.<sup>a</sup>

**La cocina.—Condiciones que debe reunir.—Modo de amueblarla.—Batería de cocina.—Ventajas e inconvenientes de los utensilios de cobre, aluminio, porcelana, zinc, arcilla y greda.**

**La cocina.**—Es el lugar en el cual se preparan los alimentos, o bien el sitio de la casa en donde se guisa la comida. Por el número de objetos que en ella se encuentran es la habitación más compleja, y por tanto donde la mujer debe tener una esmerada limpieza, pues cualquier descuido puede ocasionar graves trastornos en la salud de la familia, pudiendo ser a veces motivo de intoxicaciones.

Debe estar situada cerca del comedor para la prontitud del servicio y con el fin de que los diversos vapores que de este *laboratorio* se desprenden no incomoden a los distintos miembros de la familia o a las visitas, debe estar bastante distante del gabinete, de los dormitorios y del despacho, a la vez que se establecerá una completa ventilación por medio de grandes ventanales que en comunicación con la chimenea, forman una corriente constante que arrastra al exterior todos los vapores y gases que se desprenden de la cocina.

Las paredes deben ser de azulejo, blanqueadas con

cal o pintadas con aceite y el piso será de losa o enladrillado, pero nunca entarimado, porque recibiría demasiado frecuentemente la suciedad, y los malos olores penetrarían en los poros, sin que fuese posible hacerlos desaparecer.

La luz debe entrar libremente en esta habitación, donde la mujer ha de pasarse muchas horas del día, y por tanto, en las ventanas no debe haber visillos ni cortinas.

El mobiliario de la cocina, como el de todas las dependencias, debe estar en relación con la posición social de la familia que la habita, pues en caso contrario, da lugar a que se formen juicios poco favorables de ella.

Los principales muebles de cocina son: una mesa, un guarda comida y un gabinete para cocina, un par de sillas, un reloj y algunos vasares. Todo esto, con la batería de cocina, completan la instalación.

La mesa más o menos grande, según las necesidades de la familia, está destinada para preparar las carnes y los accesorios de la comida, así como para colocar el servicio de mesa antes de llevarle al comedor. Debe estar cubierta de un hule blanco, con el fin de preservar los alimentos de toda suciedad.

El guarda comidas se compone generalmente de dos cuerpos: la parte superior está destinada a guardar ciertos objetos de la batería de cocina, así como el filtro, manteles, etc., y en la parte inferior, los alimentos que han de usarse en el día, el gabinete para cocina tiene por objeto guardar la batería.

La limpieza en esta dependencia debe ser extremada, recomendando enérgicamente que se use con bastante frecuencia algún desinfectante para purificar los utensilios de cocina.

**Batería de cocina.**—Se da este nombre al conjunto de utensilios necesarios para cocinar. Los utensilios suelen ser de cobre, de aluminio, de palastro esmaltado, zinc, arcilla o greda.

Los utensilios de cobre, destinados a la preparación de alimentos, aunque se usen estañados deben proibirse por completo, porque las preciosas cualidades de este metal están contrarrestadas por muchas propiedades nocivas que circunscriben sus aplicaciones.

Si el cobre, en estado de metal, parece no tener acción marcada sobre la economía, sus óxidos y sus sales, al contrario, poseen casi todas, en la dosis de algunos gramos solamente, una acción más o menos pronunciada: el aire, el agua, el calor, los cuerpos grasos, los ácidos fuertes, el vinagre, el vino, la sangre de los animales, el agua salada, etc., le atacan con tal facilidad, que el uso diario que se hace de él para la preparación de los alimentos y de los medicamentos, con frecuencia es el origen de los más graves accidentes.

Este metal sobre todo es muy venenoso en el estado de óxido o de carbonato, y tiende a transformarse en estos compuestos desde que está en contacto con el aire húmedo o con los alimentos ácidos o grasos. Así es, que expuestos al aire se empañan y se cubren de una ligera capa de hidro-carbonato, de color verde, llamado vulgarmente *cardenillo*.

Los alimentos cocidos en cazuelas u otros vasos de cobre, no contraen ninguna calidad nociva, en tanto que no se les deje enfriar en los mismos; pero si permanecen en los vasos durante algunas horas, adquieren propiedades venenosas, porque bajo la influencia de los ácidos o de las materias grasas contenidas en

estos alimentos, el cobre se oxida a expensas del aire y entonces se disuelve en la masa. Por olvidar esta observación, con mucha frecuencia se expone la vida de las personas que comen manjares cocidos y enfriados en vasos de cobre.

Este motivo hizo proscribir el cobre de los usos domésticos en Suecia, bajo la reina Cristina, y el reconocimiento público hizo levantar una estatua al célebre profesor Schoffer que solicitó esta reforma.

Entre nosotros, para disminuir los peligros del uso de los utensilios de cobre en las cocinas, se acostumbra a cubrirlos con una capa de estaño. Pero es menester no olvidar que se ha de renovar a lo menos todos los meses, esta capa preservativa cuando los vasos son de uso habitual, porque la limpieza, el frote de las cucharas y las salsas ácidas, separan diariamente pequeñas porciones de ella y ponen el cobre al descubierto.

En conclusión, podemos decir de una parte, que el uso de los vasos de cobre exige siempre las mayores precauciones con respecto a los enfermos sobre todo, mucho más sensibles que las personas sanas a la acción de las substancias extrañas; de la otra, que los vasos estañados, aun conservados con esmero, exponen por la confianza misma que inspiran, y que están lejos de merecer, a más peligros quizá que los vasos de cobre puro o ligado con zinc; y en fin que es casi cierto que aquellas personas que admiten este metal en su cocina, toman diariamente una corta cantidad de cobre oxidado, o en el estado de sal, circunstancia que no deja de estar en relación con la multitud de afecciones crónicas de las vías digestivas, y con el número de ligeros accidentes, cuya causa con frecuencia se ignora.

Por todas estas razones, se desprende fácilmente, que los utensilios de cobre deben desaparecer de las cocinas.

El aluminio, muy en moda en la actualidad, y por lo mismo bastante caro, reúne excelentes cualidades para la fabricación de utensilios de cocina, pues permanece inalterable en el aire seco y en el aire húmedo, no formándose ningún compuesto que pueda ser perjudicial a la salud.

Además de estas propiedades importantísimas, tiene la de ser un cuerpo muy poco denso, muy resistente, y admite por el bruñido un hermoso pulimento y otras veces una superficie mate como la plata que da a estos objetos un aspecto agradabilísimo.

Los más convenientes de todos son los de palastro esmaltado, porque a las buenas cualidades que reúnen allegan la facilidad de la limpieza y la comodidad de los precios, encontrándose a la altura de todas las posiciones sociales.

Estos utensilios son de hierro batido, cubiertos de un baño de porcelana blanca o barniz de naturaleza vidriosa, que además de hacerles agradables a la vista no admiten ninguna combinación que pueda perjudicarnos.

También se construyen de zinc, pero tienen los mismos inconvenientes que los de cobre, por lo que deben desecharse.

En las casas muy modestas se utilizan de arcilla o de greda, con un ligero barniz para hacerlos impermeables.

Su mayor inconveniente, además de lo poco artísticos que son, tienen la de su fragilidad, pues se quiebran fácilmente con el choque, sobre todo si están calientes. En cambio tienen la gran ventaja que no pue-

den comunicar ninguna propiedad tóxica a los alimentos y sólo en el caso de mucho uso, o que se haya saltado el barniz, se deposita en sus poros una substancia ácida que se combina con uno de los componentes del barniz, formando un óxido de plomo venenoso que se introduce en todo el conjunto.

## LECCIÓN 6.<sup>a</sup>

**Conservación de los alimentos.—Conservas de carnes, pescados, legumbres y frutas.—La despensa.—Condiciones higiénicas que debe reunir.**

La teoría de la conservación de los alimentos, reposa toda ella sobre la de las fermentaciones.

Toda substancia orgánica puede descomponerse bajo la acción de seres vivientes llamados *fermentos*. Según Pasteur, estos seres pueden vivir sin aire, pero no sin oxígeno, y cuando no hallan dicho elemento en el aire, de cuyo contacto están privados por defecto de ventilación y siéndoles necesario el oxígeno, como a todos los seres vivos, lo toman de las substancias fermentescibles, ocasionando la descomposición de los alimentos.

Puede evitarse la acción de los fermentos, haciendo que los alimentos se encuentren en un lugar fresco y bien ventilado, lo cual se consigue con una despensa higiénica y con fresqueras de tela metálica para que circule el aire libremente.

El arte de preservar las substancias de su descomposición y conservarlas en un estado que puedan servir para el alimento del hombre, es sin disputa, uno de los objetos más interesantes de la economía doméstica; por él se proporcionan grandes utilidades y economías

a todas las clases de la sociedad, pues su fin es preservarse en la abundancia para no sentir las penurias en la escasez. Con este objeto damos en nuestro libro algunas nociones útiles y de fácil ejecución, cuyo efecto sea capaz de prolongar la duración de las substancias propias para nuestro sustento. No hay duda que será indispensable alguna diligencia y cuidado, pero una madre de familia para quien la economía es una necesidad, encontrará una dulce recompensa a sus trabajos en la grata satisfacción de poder ofrecer a su esposo y a sus hijos, en medio de los rigores del invierno, los manjares y frutas del ardiente Agosto, debido a su diligencia y cuidado.

**Conservación de las carnes por la privación del aire.**—El medio más ventajoso para conservar las carnes, consiste en encerrarlas herméticamente en botes de hierro que se colocan en baño de maría y se les va calentando hasta que hierve, manteniéndolos durante algún tiempo a 100 grados para que se destruyan los fermentos.

Si se quiere conservar las carnes frescas durante algunos días, se envuelven en un lienzo limpio y así se meten en una olla, la cual se cierra y entierra en arena muy seca y que tenga una baja temperatura.

**Conservación de las carnes por medio del adobo.**—Se compone el adobo de agua y vinagre con ajos machacados, bastante sal, pimentón dulce y picante, hojas de laurel, orégano y otras plantas aromáticas. En este compuesto se echa la carne que se desea conservar y se tiene en infusión por espacio de doce o catorce días, al cabo de los cuales se saca y se cuelga al aire libre. Si se quiere utilizar la carne fresca, sólo puede ser cuando esté en infusión, porque lavándola queda como recién comprada, pero una vez que se cuelgue y

pase algunos días, se pone muy compacta y entonces toma el nombre de cecina, que resulta más sabrosa que si fuese fresca.

Las piezas de caza se conservan limpiándolas bien interiormente, llenándolas luego con trigo u otra semilla y así dispuestas y sin quitarlas la piel o la pluma se meten en un montón de los mismos granos.

**Conservación de los pescados frescos.**—Los pescados frescos están muy expuestos a descomponerse en poco tiempo en el verano y aun en el invierno cuando el tiempo está húmedo; asimismo pierden su sabor si han estado entre hielo. Para evitar este inconveniente es necesario, cuando se hace provisión de pescados, sean grandes o pequeños, limpiarlos bien, polvorearlos con sal, pimienta y otras especias. Después se ponen en una vasija en seco y cuando esté llena se la tapa herméticamente, engrudando toda la circunferencia de la vasija para que no penetre el aire, e inmediatamente se coloca por algunos minutos en un horno cuando se va a meter el pan a un calor de fuego de leña.

Otro procedimiento, que es el más corriente, consiste en ponerlos en escabeche, con lo cual no sólo se conservan, sino que al mismo tiempo se logra hacerlos notablemente sabrosos. Después de bien frito el pescado, se coloca en ollas y se cubre con el mismo aceite, una vez que se ha frito ajo y laurel, se echa un poquito de vinagre, y así se conserva durante largo tiempo.

Si se quieren conservar en aceite se hacen las mismas operaciones pero sin echar vinagre.

**Conservación de las legumbres.**—Al proponer los medios que puedan emplearse para la conservación de las legumbres, no es nuestro plan el tratar de cada

una de las especies que pueden servir para alimento del hombre, y sí sólo el exponer la preparación y conservación de aquellas legumbres de que más suele hacerse provisión en la economía doméstica.

Los garbanzos, guisantes, judías y lentejas, son las legumbres que más frecuentemente sirven para el alimento del hombre. Cuando estas semillas han llegado a su estado perfecto de madurez, entonces es fácil conservarlas más allá de una a otra cosecha; sólo basta tenerlas en graneros secos y bien oreados, removiéndolas de tiempo en tiempo. Para la provisión doméstica aun es preferible guardarlas en cajones o arcas de madera.

Las legumbres preferidas, los guisantes y lentejas, están expuestas a ser destruídas por el gorgojo. Para matar la acción de este enemigo destructor, se recomienda el escaldarlas o meterlas al horno antes de guardarlas. Para escaldarlas se ponen en unos cestos claros, se meten en una caldera de agua hirviendo por dos o tres veces, teniendo cuidado de sacarlas en cuanto se bañen un momento, se extienden al sol, y estando bien secas se guardan.

Para calentarlas al horno después de recogidas, se extienden al sol por tres o cuatro días seguidos, se ponen después durante tres cuartos de hora en un horno que se haya acabado de sacar pan, y luego se vuelven a extender por media hora y se guardan.

Las judías verdes se conservan durante el invierno del modo siguiente: se las corta un poco las dos puntas y se las quita la hebra; puestas en una cesta o ensartadas en hilos como rosarios, se introducen por dos minutos en agua hirviendo, se extienden a la sombra en un paraje ventilado para que se sequen perfectamente. Puestas al sol perderían el color verde. Una vez secas,

se guardan en saquitos de papel, y cuando se quieran comer se ponen en remojo por seis u ocho horas y después de cocidas, parece que se acaban de cortar de la planta.

**Conservación de las legumbres por la privación del aire o por el sistema de Appert.**—Se colocan las legumbres que se quieran conservar en botellas de vidrio o en botes de hojadelata, teniendo cuidado de cerrarlos herméticamente, pues lo que concurre con más eficacia a la conservación es el cierre perfecto.

Hecho esto, se colocan las botellas en un caldero que resista el fuego, procurando que el agua llegue al anillo de las botellas y se va calentando hasta que hierve, manteniéndolas durante bastante tiempo a 100 grados de temperatura. Es de advertir que el tiempo prescrito para cada especie se abreviará un tanto, según que la misma substancia vegetal sea más o menos tierna.

**Conservación de las frutas.**—Las frutas no maduran pronto más que por el concurso del aire, del calor y de la luz; privándolas de estos tres agentes puede asegurarse que no madurarán pronto y por consiguiente, se conservarán largo tiempo, puesto que su madurez es el término de su conservación. Las frutas que se deseen conservar se colocan en una habitación, cuyas ventanas estén siempre cerradas y aun la puerta interceptada. Se ponen sobre tablas de modo que no se toquen, quitando las que empiecen a descomponerse. Las buenas frutas se colocan en cucuruchos de papel encolado unido de modo que las prive del aire, y se cuelgan del techo. La uva albilla se conserva del mismo modo.

**Conservación de las frutas por la deseca-**

**ción.**—Por este medio, se prepara toda especie de fruta seca, como las pasas de las uvas, higos y ciruelas, y los orejones del melocotón, y otros productos semejantes.

Las operaciones para toda especie de desecación son muy sencillas; en general consisten en exponer las frutas sobre zarzos al calor del sol en los países meridionales, y del horno o estufa en los países fríos. También suelen escaldarse con agua sola o en una lejía débil, como se hace con la uva, por lo que la piel se amortigua y agrieta.

El método de Appert puede aplicarse también para la conservación de las frutas.

**La despensa: Condiciones higiénicas que debe reunir.**—Para el depósito y conservación de los alimentos, es de absoluta necesidad que haya en las casas un lugar que reúna las mejores condiciones higiénicas para el caso, el cual recibe el nombre de *despensa*. Esta es una joya preciosa de que disfrutaban muy pocas casas, llegando a sustituirla por un hueco de pared, comúnmente llamado *alacena*, o por un armario sin luz ni respiradero donde se guardan sustancias en diferente estado: crudas, cocidas y a medio cocer, por cuya razón se observa un olor pestilente por falta de ventilación y frescura.

Para que el ama de casa pueda conservar convenientemente los alimentos, es necesario que la despensa esté en la parte más fresca y sana de la casa, libre de la humedad y fuera del alcance de los miasmas procedentes de depósitos de basuras y otros lugares insalubres. Debe estar de manera que pueda ventilarse con facilidad, para lo que se requieren grandes ventanas.

Para los comestibles que se descompongan con fa-

ilidad debe existir en las casas una *fresquera*, compuesta de paredes metálicas que permita circular el aire con facilidad. Estas fresqueras deben estar situadas en la cocina o despensa, aunque en comunicación con el aire exterior.

## LECCIÓN 7.<sup>a</sup>

**Teoría de la alimentación.—Estudio económico doméstico de los principios alimenticios del hombre.—Principios generales predominantes en los alimentos de origen animal y de origen vegetal.—Digestibilidad de los alimentos.—Cuidados higiénicos que reclama la digestión.**

ae. 18

La fisiología ha demostrado que estando el protoplasma (1) en estado incesante de desintegración por el continuo trabajo, no puede vivir más que pidiendo al medio ambiente sus materiales de reconstitución, mediante los cuales se sostiene la vida en una perfecta balanza entre dos movimientos opuestos: *destrucción* y *reparación*.

Las pérdidas que por el movimiento de destrucción sufre un hombre en 24 horas, suponiéndole un peso de 65 a 70 kilogramos, son las siguientes: 500 gramos de su carne o de los demás compuestos albuminóideos de su sangre y de sus tejidos y quema una parte de sus reservas de hidratos de carbono y de grasas. Expele, además, por el conjunto de sus secreciones, cerca de 20 gramos de nitrógeno, 300 gramos de carbono y 22 gramos de sales diversas. Además pierde agua: aproximadamente 1.500 gramos por la orina, 500 por la

---

(1) «El protoplasma es la base física de la vida» ha dicho Huxley.

piel y 500 por los pulmones. La alimentación diaria debe reparar estas pérdidas, y para ello se ha determinado en qué grado contienen los alimentos cada una de las sustancias que pueden servir de alimentación, a fin de conocer de un modo positivo cuáles son los más convenientes para reparar las pérdidas y sostener el estado normal del individuo.

Las proporciones en que deben ser ingeridas las diferentes especies de alimentos, para que el balance entre los ingresos y los gastos esté equilibrado, con conservación de un buen estado de salud, representa lo que se llama *ración de sostenimiento*, que es necesario que contenga las tres categorías de principios inmediatos; albuminoides, grasas y feculentos, y es preciso, además, que éstos estén mezclados en proporciones determinadas, pues ningún elemento reúne por sí solo todas las condiciones que reclama nuestro organismo, a excepción de la leche que se considera como único alimento completo.

La leche es una secreción de los mamíferos, compuesta de pequeños glóbulos en suspensión de un líquido; estos glóbulos son gotitas de grasa que con el reposo se suben a la superficie en virtud de su menor peso específico y forman la crema o nata. Además de los glóbulos de grasa, la leche contiene también en suspensión granulaciones fosfáticas y caseína. El líquido en el que están suspendidos los glóbulos es el plasma de la leche o *lacto-plasma*; este líquido contiene materias albuminóideas, un azúcar particular y sales. La cantidad de esta secreción es difícil de apreciar y, por otra parte, es eminentemente variable, pudiéndose evaluar de 1.000 a 1.500 gramos diarios en la mujer.

La leche de mujer contiene aproximadamente en 1.000 gramos, 30 gramos de manteca, 20 gramos de

materias albuminoides, 60 gramos de azúcar de leche y dos gramos de sales.

La leche de vaca es más concentrada que la de la mujer, ya que contiene más caseína y más grasa, aunque contiene menos azúcar de leche, siendo, pues, preciso añadirla agua y azucararla para alimentar al niño.

La leche de la madre, si ésta se halla en buenas condiciones, y en general la de la mujer, es la alimentación más propia del niño si se quiere conservar en buen estado de salud, pues algunas enfermedades que padecen son causadas por la leche de vaca. Un niño que lacte artificialmente mala leche llegará a un estado de debilidad fatal o sufrirá diarreas o cólera infantil, del cual pocos se salvan.

En el mismo caso se halla un enfermo a quien se le ordena un régimen lácteo.

Hay además el peligro de un contagio de tuberculosis por medio de la leche procedente de vacas tísicas, así como también puede haber contagio de otras enfermedades que padezcan las vacas, por lo que se exigen las mayores precauciones con respecto a los enfermos y a los niños sobre todo, mucho más sensibles a la acción de elementos extraños que una persona sana y completamente formada, aconsejándose, contra estos peligros, que toda clase de leche sea cocida por espacio de diez minutos, pues aun cuando la naturaleza nos la ofrezca en el mejor estado, por la cocción no pierde las condiciones esenciales, y es además conveniente para la conservación.

Hecho un estudio de la leche como alimento completo del hombre, veamos qué materias alimenticias y cuáles son las dosis que hemos de tomar para reparar las pérdidas ocasionadas, teniendo en cuenta que debemos ingerir diariamente 106 gramos de albúmina, 64 gramos

de grasa y 345 gramos de hidratos de carbono, cuyos principios inmediatos proporcionan al organismo 17 gramos de nitrógeno y 270 gramos de carbono.

Hay un gran número de alimentos que combinados sabiamente llenan las exigencias de la ración, sin embargo, expondremos en números redondos, esquemáticos, un *menú* que contenga albúmina, grasas e hidratos de carbono en la proporción anteriormente indicada, y que estén en relación con los medios pecuniarios, que escasos frecuentemente, exigen que no se pierda de vista el aspecto económico de la alimentación.

### Ración alimenticia de un adulto.

ALIMENTOS	Peso por día en estado natural — GRAMOS	Principios alimenticios calculados en estado seco		
		Albúmina — GRAMOS	Grasas — GRAMOS	Hidratos de carbono — GRAMOS
Leche.. . . . .	100	4	4	4,2
Huevos.. . . . .	100	16	12	»
Carne.. . . . .	150	30	3	»
Pan.. . . . .	400	32	4	220
Patatas.. . . . .	200	4	»	44
Legumbres secas.	100	20	1	57
Cuerpos grasos..	50	»	40	»
Azúcar.. . . . .	31	»	»	29
Alcohol ( $\frac{1}{2}$ litro de vino a 9°).. . . .	45	»	»	80 (1)
TOTAL. . . . .	1176	106	64	434,2

(1) Contado como azúcar.

Tales son, pues, los pesos de las substancias alimenticias que constituyen la ración de sostenimiento de un hombre adulto medio, de las razas de Europa y de América del Norte. Esta ración, sin embargo, no corresponde más que a un trabajo moderado o nulo, debiendo aumentarse según sea el trabajo y el género de vida del individuo.

La ración de sostenimiento del hombre dedicado al trabajo es, según Hedon: 150 gramos de albuminoides; 90 gramos de grasas, y 600 gramos de hidratos de carbono.

Sufrirá, también, alguna modificación según el estado de los alimentos, pues no contienen siempre en el mismo peso igual cantidad de substancias elementales que le son propias. En las plantas se modifica con la naturaleza del suelo, la edad, la cantidad de agua que absorben, etc. Entre los animales varía, también, según la edad y la alimentación.

Para la mujer, que es más pequeña y de un peso menor que el del hombre, se admite que las cifras precedentes deben reducirse una quinta parte. Los ancianos y los niños que tengan un régimen lácteo necesitan una alimentación ligeramente excitante, que con poco volumen sea abundante en materias reparadoras: leche, buenos caldos, huevos, legumbres cocidas, carnes tiernas, etc.

Cualquiera que sean los alimentos que se preparen ha de procurarse que la cocción sea completa, pues de lo contrario se hace insoluble y por tanto inasimilable una parte de los principios albuminosos.

**Principios inmediatos predominantes en los alimentos de origen animal y de origen vegetal.**— Hemos dicho que ninguno de los alimentos, a excepción de la leche, reúne por sí solo todas las condicio-

nes que reclama nuestro organismo, por lo que es necesario conocer su poder nutritivo o la cantidad de principios inmediatos predominantes en ellos para formar un *menú* que satisfaga nuestras necesidades.

Los alimentos que con más frecuencia son empleados tienen la siguiente composición:

En 100 partes existen	Agua	Albúmina	Grasas	Hidratos de carbono
En la leche . . . . .	87	4	4	4'2
» los huevos . . . . .	71	16	12	—
» el pan . . . . .	35	8	1	55
» la carne . . . . .	77	20	2	—
» el jamón . . . . .	49	16	35	—
» la manteca . . . . .	13	1	86	—
» la merluza . . . . .	80	18	1	—
» el arroz . . . . .	13'5	8'5	—	78
» el lenguado . . . . .	80	17	1'5	—
» el queso . . . . .	40	43	16'7	—
» el bacalao . . . . .	17	80	1	—
» los guisantes . . . . .	15	22	1	59
» las patatas . . . . .	75	2	—	22
» la remolacha . . . . .	87'5	1'5	—	10
» las manzanas . . . . .	85'5	0'4	—	13
» la ensalada . . . . .	94	1'5	0'3	3
» la naranja . . . . .	89	0'7	—	7'5
» la fresa . . . . .	87	1	—	7
» las ostras . . . . .	80'5	8'5	1'5	—
» las almejas . . . . .	82	11'5	1'5	—
» las judías blancas . . . . .	14	25	2	49
» » verdes . . . . .	88	3	0'2	8

Por esta lista vemos que el arroz, los guisantes, las patatas y el pan son alimentos excelentes por su riqueza en hidratos de carbono, pero en cambio, no contienen grasas; y la carne, los huevos y la manteca, abundantes en substancias albuminóideas, no contienen suficientes hidratos de carbono, de donde se desprende la necesidad de ciertas asociaciones de alimentos para que la reparación sea completa.

En general la carne es el alimento más rico y debe aparecer como el primero entre todos los demás, pues son los que mayor tiempo permanecen en el tubo digestivo, exigen más trabajo, dan más calor, excitan mayor secreción de los jugos gástricos, activan la circulación, son los más nutritivos y dan a los órganos mayor número de fuerzas. Serán por lo tanto útiles a las constituciones delicadas y débiles, a los habitantes de los climas fríos y a los que tengan profesiones que exijan mucho ejercicio muscular.

Tomados con exceso pueden causar muchas apoplejías y toda clase de congestiones.

Los alimentos vegetales, por contener agua en grandes proporciones tienen poca substancia nutritiva, lo que no rebaja la importancia de ellos, pues son muy convenientes, sobre todo los poco substanciosos, a los niños y a las personas de temperamento sanguíneo e irritable, además, facilitan en el régimen alimenticio la variedad indispensable, corrigen los inconvenientes de la alimentación animal exclusiva, regularizan y facilitan, con la gran abundancia de residuos que dejan, las evacuaciones intestinales, reducen al mínimo las toxinas, y son, por esta razón prescritas para ciertas afecciones (albúmina, gota, etc.)

Las semillas y los frutos son las partes de los vegetales que tienen más principios nutritivos, puesto



que tienen sustancias proteicas, hidro-carburos y sales.

Los pescados tienen poca cantidad de sustancia alimenticia; abundan en agua y en gelatina; tienen sustancias, grasas y ácido oleo-fosfórico, que aumentan en cantidad conforme el animal es más desarrollado. Las condiciones nutritivas son extraordinariamente variables, no sólo con relación a la especie del pescado y al medio en que vive, sino respecto a la edad, marcada por el peso y el volumen. Hay pescados de carne más blanca y otros de carne más roja; este color rojo se debe, según Kresny, al ácido salmónico. Los primeros son menos nutritivos que los segundos. Hay pescados marítimos, fluviales y de aguas estancadas. Por regla general, son más nutritivos los marítimos y de agua corriente. También son más alimenticios los carnívoros que los herbívoros a diferencia de lo que sucede con los animales terrestres.

**Digestibilidad de los alimentos.**—Respecto a este tema no podemos dar una regla fija, puesto que depende en gran parte de la trituración de los mismos, porque de este modo se hace más factible su contacto con los jugos que los han de modificar y se favorece su disolución.

La importancia de una perfecta masticación, la han reconocido no hace mucho las autoridades norteamericanas, imponiendo a los directores de escuelas públicas la obligación de enseñar ese arte a los alumnos, vigilándoles de una manera estrecha durante las comidas que se efectúan en las escuelas.

Han de estar íntegros los órganos encargados de la función digestiva, y debe haber cierto reposo para que la digestión no se perturbe y se retrase.

Por último, en la digestión tiene una influencia no-

table la edad y el temperamento del individuo, sin embargo, daremos algunas nociones sobre la mayor o menor digestibilidad de los alimentos.

La leche, en general, es muy digestible por la poca cantidad de grasa que contiene, al mismo tiempo que es muy nutritiva. La leche fresca es más fácil digerirla; la descrematada también se digiere fácilmente pero es menos nutritiva.

Las carnes, contienen gran cantidad de sustancias proteicas y algunas grasas, por lo que son difícil de digerir, pero en cambio, son un alimento asimilador de primera fuerza y constituyen una necesidad del organismo.

La carne de las aves llamadas de corral, es menos digestible y nutritiva que la de los mamíferos, porque contiene más grasa y menos sustancias fibrinosas, con especialidad las de ganso y pavo.

Los huevos frescos y crudos, o casi crudos, son el alimento de más fácil digestión y poder nutritivo.

Las aves de caza, por efecto del ejercicio, tienen poca grasa y mucha masa muscular; es pues, su digestión fuerte, aunque muy nutritivas.

Los pescados, en general, se digieren pronto, sin embargo, su mayor o menor facilidad para su digestión varía mucho según las especies. Los langostinos, aunque de una carne fina, es fácilmente atacada por los jugos gástricos, lo que les hace indigestos.

La langosta, de carne más dura, es menos digestible que los anteriores, necesita una gran cantidad de jugo gástrico para digerirse, por lo que, si ha de servir de alimento, ha de estar muy bien condimentada.

Los vegetales, se digieren con más facilidad que los alimentos anteriormente citados.

El pan es uno de los más preciosos alimentos del

hombre, pero el pan de miga muy compacta, demasiado espesa, es esencialmente muy indigesto. Lo mismo sucede al pan tierno cuando está todavía caliente y acaba de salir del horno.

El pan masticado muy deprisa es frecuentemente indigesto. Eso depende de que no se le da el tiempo suficiente para impregnarse de saliva y que pueda entonces empezar a convertir la fécula en dextrina. De aquí resulta que la materia amilácea, que ha llegado intacta al estómago, obra como cuerpo extraño, y perjudica a la digestión de las demás sustancias, que han sido allí simultáneamente introducidas.

El pan muy cocido no es indigesto, con tal de que haya sido bien masticado. Lo mismo sucede con el llamado duro, cuya dureza es debida a que el agua que contiene, se ha evaporado en parte. Se considera como más digestible que el pan tierno.

Con estas indicaciones y un buen libro de cocina, las amas de casa sabrán elegir y componer los platos más en armonía con las condiciones de las personas que hayan de ingerirlos, y fácilmente se advierte qué perjudicial es para la salud de la familia la ignorancia de las cosas que a esta materia se refieren, en la que desdichadamente están muchas dueñas de casa.

**Cuidados higiénicos que reclama la digestión.**—Para la buena digestión de los alimentos, es necesario tener en cuenta las siguientes reglas:

1.<sup>a</sup> Los alimentos han de estar en relación con el trabajo, procurando que no pasen de cuatro comidas al día para el obrero, y de tres para el dedicado a trabajos intelectuales, debiendo mediar por lo menos de una a otra cuatro o cinco horas.

2.<sup>a</sup> Los alimentos no deben tomarse con exceso, porque dan lugar a una parexia de los movimientos pe-

ristálticos, disminución de los jugos gástricos y pasa el alimento en malas condiciones al intestino, dando lugar a alteraciones (diarreas) y a un exceso que en algunas ocasiones produce una indigestión.

3.<sup>a</sup> Los alimentos deben tomarse en horas fijas, pues el comer frecuentemente es malo porque no da descanso al estómago y el trabajo exagerado de esta víscera produce un aniquilamiento en las fuerzas digestivas.

4.<sup>a</sup> Después de comer no conviene entregarse al trabajo sin que haya pasado media hora por lo menos, sobre todo a los intelectuales, pues no solamente contribuye a retrasar la digestión, sino que da lugar a verdaderos estados dispépsicos.

## LECCIÓN 8.<sup>a</sup>

(CONTINUACIÓN DEL ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS)

### **Condimentos en general.—Condimentos salinos, azucarados, ácidos, oleaginosos, acres y aromáticos.**

Entendemos por condimentos las substancias que mezcladas con los alimentos aumentan su sabor, modifican sus cualidades o las hacen más digestibles, excitan el gusto y las secreciones del estómago y de los intestinos, ejerciendo una acción saludable. El hábito hace que los condimentos sean tan indispensables como los mismos alimentos y pone a estos últimos en el caso de no poder servir para la nutrición sin el auxilio de los primeros.

Los condimentos unos se incluyen en la clase de los que sazonan y tienen por objeto, en virtud de su olor y sabor aumentar el gusto de los alimentos y hacerlos de más agradable ingestión; tales son las especias: pimienta, clavo, canela, pimentón, nuez moscada, etc. Los otros son especialmente excitantes del sistema nervioso y son los agentes designados con el nombre, desde luego discutible, de alimentos de ahorro. Estos, tomados en muy pequeña cantidad, determinan una sensación de bienestar, de energía, que permite al individuo, aun sin tomar otros alimentos ejecutar durante

cierto tiempo un esfuerzo vigoroso, intelectual o físico. Tales son los alcoholes y los diferentes excitantes a base de cafeína: el *café* originario del Africa; el *te*, procedente del Extremo Oriente, la *kola*, del Africa occidental, etc.

Al lado de estas substancias a base de cafeína, se puede colocar el *cacao*, que contiene, además de muy poca cafeína, un homólogo inferior de la cafeína, la *teobromina*. Pero este cuerpo sólo posee propiedades excitantes muy débiles; por otra parte, los frutos del cacao, particularmente por su manteca, gozan de verdaderas propiedades nutritivas, y el *chocolate*, mezcla de azúcar y cacao, que es la forma más habitual de su consumo, es sin disputa, un verdadero alimento.

Los condimentos se clasifican en salinos, azucarados, ácidos, oleaginosos, acres y aromáticos.

**Condimentos salinos.**—La sal o cloruro de sodio es un condimento universal y el cuerpo más abundante esparcido en la naturaleza, presentándose bajo dos estados: en capas más o menos considerables en el seno de la tierra y en disolución en ciertas aguas, tales como las de mar, de los lagos y de las fuentes salinas.

La sal es un condimento mineral, indispensable en todos los aderezos donde no entra el azúcar. La falta de sal produce un sabor desagradable y hasta repugnante que se llama *soso*. Sin ella no se podrían digerir la mayor parte de los alimentos vegetales. Obra aumentando las secreciones del estómago, descomponiendo químicamente los alimentos y facilitando la digestión. Es no sólo condimento, sino nutritiva de los líquidos de nuestro cuerpo, de los que forma parte.

Existen depósitos de sal en casi todas las regiones del globo; el Asia y la América los poseen más o menos ricos, siendo en ciertas localidades de Europa in-

mentos, en términos de constituir montañas enteras en donde la sal se presenta a veces al descubierto.

Las minas de sal más célebres de Europa son las de Wieliczka y de Bochnia, cerca de Cracovia, que se extienden hasta Moldavia al pie septentrional de los montes Cárpatos.

España es sin contradicción uno de los países más favorecidos para la producción de la sal, puesto que abunda en ricas minas de sal gema, cuenta muchas fuentes de agua salada y tiene varios lagos salados. Mas como los límites de esta obra no nos permiten hacer la descripción de todos los depósitos conocidos, nos concretamos a mencionar uno de los más importantes, situado cerca de la villa de Cardona, en la provincia de Barcelona, donde se encuentra el célebre mineral de *sal gema*, el cual es un peñasco de sal macizo de unos 100 metros de elevación y una legua de circunferencia, sin hendiduras ni capas, cuyas piedras cristalizadas ofrecen una vista deliciosa por los preciosos colores que forman a los rayos del sol.

Como las sales aparecen como verdaderas canteras sobre la tierra, se arrancan y cortan como la piedra por medio de barrenos, de manera que con una libra de pólvora se hacen saltar pedazos tan enormes que a veces exceden de 400 fanegas, los cuales son después reducidos a pequeñas partículas que venden al por mayor a los consumidores que la solicitan para la condimentación de los alimentos.

**Condimentos azucarados.**—Entre los condimentos de esta clase figura el *azúcar*, que se distingue por su sabor dulce y agradable; en química sólo se concede este nombre a las substancias susceptibles de experimentar inmediatamente la fermentación alcohólica, es decir, que puede convertirse sin ninguna transición, y

por la sola influencia del agua y de un fermento, en espíritu de vino y en ácido carbónico.

El azúcar es uno de los condimentos de uso más general: empléase en la preparación de una multitud de manjares, en la cocina de las personas acomodadas; añádese a la leche, al café, al té y al chocolate; forma parte de las cremas, de los dulces, de las pastas, de las compotas, de los licores de mesa, etc.

El uso moderado del azúcar es casi siempre inofensivo y sin él apenas podrían tomarse algunas frutas demasiado ácidas. Ingerido solo y en gran cantidad produce una impresión de calor en el estómago; causa una abundante secreción del aparato digestivo y sobre todo produce una gran cantidad de ácido úrico; pero unido con alimentos poco estimulantes, activa algún tanto la energía de esta víscera favoreciendo la digestión.

El azúcar ha entrado en el consumo alimenticio de casi todos los pueblos. En las regiones tropicales pocas naciones se ven privadas de él y en los países fríos o templados, su consumo es tanto mayor en cuanto la civilización y la riqueza están en ellos más desarrolladas; así es que la Gran-Bretaña, Francia y Alemania, son las naciones que hacen mayor consumo, sin que esto quiera decir que en las demás no se haga gasto considerable.

Aunque el azúcar sea inalterable al aire, atrae la humedad de la atmósfera y se reblandece tanto más cuanto es de más inferior calidad, de lo que se deduce la conveniencia de conservarlo en un lugar seco.

El azúcar debe escogerse brillante, duro, no esponjoso, muy blanco, muy dulce y que se disuelva pronto en el agua.

**Condimentos ácidos.**—El que caracteriza este

grupo es el *vinagre*. Este nombre dado primero al producto de la acidificación del vino al contacto del aire, fué después aplicado a todos los líquidos alcohólicos que han experimentado la fermentación acética. Designándose, pues, con este nombre genérico todos los líquidos que resultan de la fermentación secundaria del vino y de la de otras muchas sustancias vegetales. El mejor y del que se hace más uso procede del vino y es designado con el nombre de *vinagre de vino*. Este líquido contiene independientemente del ácido acético, todos los principios fijos y las diferentes sales que existían en el vino. También se le encuentra un poco de alcohol no descompuesto, y una corta cantidad de éter acético que se ha formado durante la fermentación.

Los usos domésticos del vinagre son conocidos de todos. Empléase diariamente para escabechar las sustancias cuya descomposición se quiere retardar un poco y como condimento de un gran número de otros. El abuso de los alimentos aderezados con vinagre tiene todos los inconvenientes del vinagre mismo; pero su uso moderado es útil, sea porque son más tiernos, más fáciles de digerir; sea porque excitando el apetito, aumentan al mismo tiempo el tono de los órganos digestivos. Las personas melancólicas, las gotosas, las de nervios sensibles deben evitar su uso. La mejor bebida que los obreros pueden tomar en verano, para refrescar y calmar la sed, es el agua en la cual se pone un poco de vinagre.

Hay muchas personas gruesas que beben vinagre en abundancia con la intención de enflaquecer en armonía con su gusto estético, pero por desgracia el remedio es peor que el mal, puesto que ocasiona irritaciones muy intensas del estómago y de los intestinos, irritaciones, que terminan frecuentemente con la muerte.

El vinagre puro, aplicado sobre el cutis, le vuelve más blanco, más suave y puede remediar las grietas producidas por el aire; tomado al interior, obra a la manera de todos los ácidos: es ligeramente refrescante, astringente, estimulante e irritante, según su grado de concentración, y a dosis demasiado fuertes o muy poco dilatado en agua, puede ocasionar lesiones graves.

Dilatado con bastante cantidad de agua de modo que no conserve más que una ligera acidez, el vinagre es refrescante y pasa por ligeramente tónico; excita en efecto el apetito, favorece la digestión, remedia los flatos producidos por los alimentos y aumenta la secreción urinaria.

El vinagre se altera con el tiempo al aire, bajo la influencia de un calor suave, deja entonces en sedimento unos copos viscosos y adquiere olor y sabor pútridos; por tal razón debe tenerse al abrigo del aire exterior, en vasos bien tapados que se ponen en lugares frescos. Fórmanse en el vinagre que se conserva en vasijas abiertas animales infusorios, cuyas generaciones sucesivas alteran la calidad de este líquido y lo vuelven débil.

Para extinguir estos animales, se hace pasar el vinagre a través de un tubo de estaño, torcido en espiral, y rodeado de agua hirviendo; los infusorios perecen por el calor, y basta con filtrar después el vinagre, para que quede en condiciones de poderlo usar.

Con demasiada frecuencia, en el comercio, se suele adulterar el vinagre para aumentar su acidez o darle más sabor picante con substancias que pueden ser nocivas a la salud:

1.<sup>a</sup> Suelen mezclarlo con *ácido sulfúrico*. Para probar la presencia de este cuerpo, basta evaporar una corta cantidad de vinagre sospechoso, en una vasija de

porcelana, enseguida se perciben vapores blancos picantes y muy densos, el residuo se ennegrece después y exhala luego el olor vivo del ácido sulfuroso.

2.<sup>a</sup> *Vinagre con mezcla de ácido hidroclórico.*— Para descubrir este cuerpo se debe destilar en una retorta el vinagre que se sospecha ha sido así adulterado, y examinar después el producto de la destilación con la solución de nitrato de plata, que no tiene acción sobre el producto de la destilación del vinagre puro, formando con el que contiene ácido hidroclórico libre, un precipitado blanco vedijoso de cloruro de plata, cuyo peso puede permitir calcular el del ácido hidroclórico que ha sido añadido al vinagre.

3.<sup>a</sup> *Vinagre con mezcla de ácido nítrico.*— Aunque esta mezcla no sea muy frecuente se puede reconocer ensayando el vinagre con la solución de sulfato de indigotina, que le hace perder su color primitivo si está mezclado con el ácido nítrico.

Todos estos conocimientos son necesarios a la buena ama de casa si quiere conservar en perfecto estado de salud a los individuos de la familia.

**Condimentos oleaginosos.**— De los condimentos de esta clase el principal es el *aceite*. El de olivas, que es el de más uso, da a los alimentos la propiedad de emolientes y algún tanto laxantes.

El aceite de olivas es uno de los cuerpos más preciosos; tiene una importancia comercial que está legitimada por su utilidad en los numerosos usos a que está destinado para las necesidades de la vida. Sirve de condimento para las salsas, para la preparación de los alimentos y para conservar a éstos durante largo tiempo. El reemplaza la manteca, sobre todo en los países de los olivos en donde el calor y las largas sequedades no permiten que haya prados para criar ganados, y en

donde no puede, por consiguiente, emplearse aquella. El aceite es un buen alimento. en cantidad conveniente y mezclado con otras substancias nutritivas; en mucha cantidad no se digiere, provoca el vómito, da origen a acedías del estómago, purga, etc.

Distínguense en el aceite tres variedades: 1.<sup>a</sup>, *aceite virgen*, de sabor y olor poco señalados y agradables, que se obtiene exprimiendo en frío las aceitunas maduras y no fermentadas; 2.<sup>a</sup>, *aceite común*, que es amarillo y se enrancia fácilmente. Se prepara desliendo en el agua hirviendo la pulpa de las aceitunas, después de haber separado el aceite virgen; 3.<sup>a</sup>, *aceite fermentado*, turbio, de amarillo verdoso, de olor y sabor más fuertes y menos agradables que los de los anteriores y se obtiene amontonando las aceitunas para hacerlas fermentar, y someténdolas a la acción de la prensa.

En el comercio se conoce el aceite *superfino* que es el virgen extraído en frío y el *aceite fino* que es el virgen extraído por medio del agua hirviendo; ambos son destinados para la mesa, pero este último está más expuesto a enranciarse que el primero. El *aceite fermentado*, muy difícil de purificar, sirve especialmente para las jabonerías y el alumbrado.

Es conveniente guardar el aceite en un lugar fresco, y en vasos bien tapados, de esta manera se puede conservar durante dos o tres años sin ninguna alteración.

Un medio para impedir que el aceite se enrancie consiste en poner en un vaso mitad de aceite y mitad de agua caliente, a un grado que la mano pueda resistir el calor, se agita fuertemente y se deja reposar por espacio de 24 horas, al cabo de las cuales se retira el agua por un sifón y el aceite queda puro por haber salido disueltas en el agua, las materias que le perjudicaban conservándose por este medio, durante muchos

años, en vasijas descubiertas, sin que se enrancie, ni pierda ninguna de sus buenas propiedades.

**Condimentos acres y aromáticos.**—Casi todas estas substancias se caracterizan por la presencia de un aceite etéreo, volátil a la temperatura ordinaria. Entre éstos están incluídos la *pimienta*, la *mostaza*, el *azafrán*, el *pimentón*, etc. Ejercen una acción local irritante que usados en exceso, llegan a producir alteraciones en las funciones gástricas. El principio aromático que casi todos ellos contienen, se volatiliza, penetra en la sangre y activa la circulación aumentando las oxidaciones orgánicas.

**La pimienta.**—Es el fruto seco de un arbusto sarmentoso que se cría espontáneamente en las indias orientales, sobre todo en la costa de Malabar, probablemente también en las islas de la Sonda, pero el cultivo ha hecho que se dé en todas las partes cálidas del Asia, en las islas de Francia y Borbón, hasta en América.

La pimienta es un condimento indispensable en la mayor parte de nuestros manjares: por su sabor caliente y aromático es apreciable para aumentar el de los alimentos animales y vegetales, sobre todo de naturaleza sosa, viscosa, gelatinosa, mucosa, etc., y hacerles más digestibles; fortifica el estómago, ayuda la digestión y da tono a toda la economía cuando es empleada entre nosotros en cantidad moderada.

El uso condimentario de la pimienta, conviene sobre todo a los temperamentos débiles, linfáticos, a las personas de estómago lento, frío y perezoso; es útil en los tiempos húmedos y en los países acuáticos nebulosos. Este condimento no conviene a los jóvenes, a los biliosos, a los temperamentos nerviosos, secos e irritantes, ni a las personas dispuestas

a las enfermedades inflamatorias, ni a las afecciones del pecho.

**Mostaza.**—Es una planta de la familia de las crucíferas y toda la importancia que tiene la recibe de sus semillas por su gusto picante, un poco amargo y que son empleadas como estimulantes. Entera la semilla de mostaza es inodora y muy poco activa, al paso que pulverizada o sometida a la acción de la humedad, o también mojada, desarrolla propiedades muy enérgicas; en el primer caso su sabor es de un amargo muy mediano, mientras que en el segundo es acre y muy picante, y por esta razón debe hacerse uso de ella siempre en el estado de polvo y humedeciéndola. Este condimento es un poderoso digestivo y muy estimulante del estómago, propio para excitar el apetito y en consecuencia la digestión.

**El azafrán,** tal como se observa en el comercio, es un compuesto de hebras rojizas, muy delgadas, formadas de los estigmas de la flor, a los cuales se deja con frecuencia el pistilo, que se reconoce entonces en su color menos vivo.

El azafrán debe elegirse en hebras largas, flexibles, elásticas, de color anaranjado subido, sin mezcla de estilos, que no contengan estambres ni otros cuerpos extraños, de olor fuerte, vivo y penetrante, de sabor acre un poco amargo, que colore fuertemente la saliva en amarillo dorado y que una corta cantidad de él, en pocos instantes, comunique su tinte a bastante cantidad de agua.

En el comercio se suele conservar el azafrán en un lugar húmedo, para aumentar su peso; pero como todas las substancias orgánicas, el azafrán se conserva mucho mejor perfectamente desecado y encerrado en vasos herméticamente tapados. La luz le hace per-

der su bello color y casi sus propiedades y por esto conviene tenerlo en vasos opacos.

Hoy día, los usos domésticos del azafrán son muy numerosos: sirve para condimentar ciertos alimentos, sobre todo donde entra el arroz; para colorear las pastas de fideos, macarrones, las confituras, los helados, dulces, algunos licores de mesa, y además se consume también bastante cantidad en los tintes y en otros oficios.

**El pimentón** es el pimiento picante molido que sustituye a la pimienta verdadera como especia y que tiene las mismas propiedades que ésta, si bien en el comercio se falsifica con toda clase de mezclas.

## LECCIÓN 9.<sup>a</sup>

**Nociones elementales de cocina.—Condimentación.—  
Arte culinario.—Preparaciones culinarias.—Coc-  
ción.—Caldo.—Fritura.—Guisado.—Asado.**

L. 18

Los productos que el hombre toma del medio ambiente, para satisfacer la necesidad de alimentarse, no penetran en el tubo digestivo tal y como se presentan en la naturaleza: unos porque repugnan al paladar; otros porque su cubierta celular es completamente inatacable por los jugos digestivos; otros, en fin, porque en estado de crudeza son difíciles de digerir. De aquí que el hombre haya procurado siempre modificar de algún modo los alimentos para hacerlos más fácilmente asimilables o más agradables al paladar. Las preparaciones que se hacen sufrir a los alimentos y las sustancias que se los adiciona constituye la *condimentación*; y las reglas a que estas operaciones se someten, forman el *arte culinario* o la *cocina*. Brillant-Savarin dice: «*El arte de la cocina es el primero de las artes, porque el destino de las naciones depende de la manera como se alimentan.*» «*El descubrimiento de un guisado nuevo es más útil para el bienestar de la humanidad que el descubrimiento de una estrella.*»

Entre las preparaciones culinarias más antiguas está la acción del calor sobre los alimentos (cocción).

El calor al obrar sobre los alimentos, disgrega sus moléculas, las hace más tiernas y por lo tanto más solubles en los jugos digestivos. Además determina otro efecto notable, cual es el de destruir los miasmas, los virus y en general, todos los principios nocivos que pueden ser origen de enfermedades.

La aplicación del calor a los alimentos ya hemos dicho que se llama cocción, y ésta puede ser:

- 1.<sup>a</sup> Cocción en el agua caliente, *decocción*.
- 2.<sup>a</sup> Cocción en sustancias grasas, *fritura*.
- 3.<sup>a</sup> Cocción de una mezcla de agua y grasa, *estofados y guisados*.

- 4.<sup>a</sup> Cocción directa por el calor seco, *asado*.

La cocción en el agua no puede llevarse más allá de los 100°, pasando de esta temperatura el agua se evapora. Esta cocción moderada tiene la ventaja de hacer más blandos los alimentos en lo cual influye el modo de preparación, pero en cambio, tiene el inconveniente de que muchos de los principios aromáticos de los alimentos, debidos en su mayor parte a un aceite volátil, se desprenden y son arrastrados por el vapor. Esto hace que los alimentos cocidos de tal manera sean sosos e insípidos, por lo que hay necesidad de condimentarlos de nuevo.

La cocción por el agua varía según el resultado que se quiera alcanzar. Si se desea extraer a la carne los líquidos que contiene, se evitará la cocción hasta que esté bien disuelta la albúmina en el líquido, para lo cual se coloca el alimento en el agua fría y se va elevando poco a poco la temperatura, sin llegar a la ebullición, de esta manera se van disolviendo todos los principios solubles del alimento y resulta un caldo muy rico en sustancias nutritivas. Cuando por el contrario, no tratamos de utilizar el caldo y sí el alimento,

no debe introducirse éste hasta que el líquido esté hirviendo; de esta manera se forma, principalmente en las carnes, por efecto de la acción brusca del calor, una capa de albúmina coagulada en la superficie, que retiene en el interior los jugos y las sales e impide que se disuelvan en el agua.

El *caldo* es un excitante del estómago, es peptógeno y se absorbe rápidamente, repara pronto las pérdidas orgánicas y suministra sus sales a los músculos.

Según Lethevig, para obtener un caldo substancioso, se calienta la carne picada en un vaso igual de agua, desde el frío hasta la ebullición; se deja hervir tres o cuatro minutos, se filtra y se comprime, resultando un caldo de sabor y aroma muy agradable.

La cocción con aceite o grasa, que en términos culinarios se llama *frito* o *fritura*, tiene la ventaja de poder elevar la temperatura de los alimentos a más de 100°, sin que pierdan sus principios volatilizables. Este sistema de condimentación hace perder al alimento una parte muy notable del agua que contiene, al mismo tiempo que se impregna de substancia grasa, lo cual les reblandece y hace que conserven su aroma y sus principios nutritivos.

Se debe procurar en la fritura que la carne no suelte sus jugos. 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 pescados y principalmente la carne se debe cortar en trozos pequeños antes de freirlos, para que el calor pueda obrar en el interior de las substancias.

Los fritos conservan muy bien el aroma y los principios nutritivos de los alimentos, pero la gran proporción de grasa que contienen hace difícil su digestión.

En la cocción por el agua y la grasa, o sea en el *estofado* y *guisado*, hemos de procurar que una parte de los principios nutritivos queden en la carne y otra en el caldo. Para lograrlo se pone el alimento en agua fría y se hace hervir lo antes posible. Esta condimentación es la más conveniente para todas las legumbres y muy particularmente para las verdes, porque conservan todo su sabor y aroma al mismo tiempo que aumenta su poder nutritivo por la adición de cierta cantidad de principios grasos.

La cocción por la acción directa del fuego o *asado*, es una de las operaciones culinarias más difíciles de practicar bien. Es preciso calentar rápidamente la superficie del alimento para que la albúmina se coagule, formando una especie de corteza que se opone a la pérdida de jugos. El asado se emplea generalmente para las carnes y muy particularmente para las aves.

## LECCIÓN 10

### **Allimentación conveniente para el niño desde el nacimiento hasta la adolescencia.**

El estudio de la alimentación del niño es de mucha importancia, pues no solamente requiere una ración de sostén, sino que necesita una ración superior para que pueda formar sus músculos, sus huesos y todos sus órganos, dando lugar al crecimiento.

Ante todo la alimentación debe ser adecuada a la edad del niño, a su capacidad gástrica y a la calidad de jugos digestivos de su estómago. Al nacer el niño sólo necesita la alimentación láctea; con este alimento ingiere todos los elementos necesarios para su desarrollo. Pero poco a poco se transforman sus órganos y necesita alimentos más complejos; por otra parte, su tubo digestivo se modifica, su estómago adquiere una capacidad mayor, su jugo gástrico ya puede actuar sobre los alimentos más difíciles y transformarlos. Por otra parte, se ha desarrollado la dentición y poco a poco el niño ya puede masticar.

El niño, en el primer mes de su vida, no debe satisfacer su apetito más que cada dos horas y media, pues si le dan el alimento antes de las horas prefijadas, éste caerá en el estómago antes que el anterior lo desocupe y el proceso fisiológico no podrá cumplirse.

Estos intervalos se aumentarán pasado el primer mes, hasta tres horas. Además requiere un descanso nocturno de seis horas por lo menos, a fin de dar descanso al órgano.

El estómago del niño debido a su tolerancia, admite que lo carguen muy a menudo, pero un órgano a quien se exija tal trabajo tendrá fácilmente que sufrir. Primeramente los jugos gástricos no podrán atacar al alimento por completo y el estómago empezará a dilatarse y ya en ese camino, se hará dispéptico y comenzará a devolver su contenido. Al principio lo arrojará inmediatamente después de recibido, caso fácil y perfectamente curable; después lo volverá a arrojar a la media hora o a la hora, caso ya más difícil; y al final ya no digerirá y el niño enflaquecerá considerablemente.

En efecto, el regulador de la salud es la función digestiva; perturbada ésta, la nutrición no se verifica con la regularidad debida y la falta de nutrición no sólo impide el desarrollo normal del niño, sino que le coloca en condiciones de menor resistencia en la lucha tenaz que a diario tiene que sostener con las múltiples enfermedades que constantemente le combaten. El método y la regularidad, primero en las mamadas y después en las comidas, son los factores primordiales que han de preocupar siempre a la madre, si quiere criar a sus hijos sanos y robustos.

Sucede a menudo, que a pesar de ser espaciados los momentos de alimentación, el estómago devuelve inmediatamente, después de ingerido parte de su contenido. Esto es debido a que el niño toma más alimento de lo que admite su estómago, lo cual puede corregirse haciendo que esté menos tiempo prendido al seno.

La cantidad de leche que el niño debe tomar en cada

mamada no está en la actualidad con toda exactitud calculada, pues fácilmente se comprende que multitud de causas impiden sea rigurosamente exacta, como son la edad de la madre, su temperamento, las estaciones, las horas del día, etc., etc. Pero desde luego hemos de advertir que es preferible que en los primeros años de su vida la alimentación sea insuficiente; si el niño no toma bastante podrá no aumentar de peso y hasta disminuir; pero, en cambio, no padecerá trastornos digestivos y, éstos son precisamente los que a toda costa hay que evitar.

A medida que el niño va creciendo, se le puede ir aumentando la ración habitual y haciéndole las comidas más distanciadas una de otra.

A los ocho o nueve meses se empieza a dar a los niños sopitas ligeras de harina de avena, crema de arroz, etcétera, preparadas generalmente con leche, y como ésta no siempre es buena, desde hace unos treinta años, se prefiere hacer uso de la «Harina lacteada Nestlé» que está hecha con excelente leche suiza condensada y esterilizada.

Cumplido el año, se puede ir pasando insensiblemente a mayor variedad de sopas preparadas con caldos desengrasados, con tapioca, sémola y pastas de Italia, pero obrando prudentemente. También se le puede dar al niño de cuando en cuando un huevo pasado por agua y sazonado con un grano de sal.

Hasta los cuatro o cinco años bastará para la alimentación del niño: la leche, los huevos, los purés de legumbres y algún pescado ligero. También se les podrá dar carne picada hecha pulpa.

La única bebida será el agua pura, filtrada o hervida si se sospecha la presencia en ella de gérmenes morbosos.

A partir de los cinco años y a medida que aumenta su capacidad gástrica se le puede dar una alimentación más variada, pudiendo tomar carnes tiernas, hortalizas, frutas, etc.

Flugge regula las necesidades de la alimentación de las diferentes edades de la siguiente manera:

	Peso medio del cuerpo en kilgs. — KILOS	Cantidades necesarias por día y por kilgs. de peso			Calorías por kilgs — CALORÍAS
		Albúmina — GRAMOS	Grasa — GRAMOS	Hidratos de carbono — GRAMOS	
Fin de la 1. <sup>a</sup> semana	3'5	3'7	4 3	4'4	73 20
5. <sup>o</sup> mes . . . . .	7'6	4'5	4'8	5'6	86 02
12. <sup>o</sup> — . . . . .	9'6	4'0	4,0	8'0	86'40
18. <sup>o</sup> — . . . . .	10'8	4'0	4'0	9'0	90 5
2. <sup>o</sup> año . . . . .	12'0	4'0	3'5	10'0	89'9
4. <sup>o</sup> — . . . . .	15'1	3'8	3'0	10'0	84'5
6. <sup>o</sup> — . . . . .	18'0	3'1	2'2	10'0	74'2
10. <sup>o</sup> — . . . . .	26'1	2'5	1'6	9'0	61 0
14. <sup>o</sup> — . . . . .	40'5	2'0	1'0	7'5	48 3
20. <sup>o</sup> — . . . . .	65'0	1'8	0'9	7'0	44'5

Con este cuadro y conocidos los principios inmediatos que existen en los alimentos, el ama de casa puede componer los menús con relación a la edad del niño.

## LECCIÓN 11

### Bebidas en general.—Agua.—Su análisis.—Los filtros.

L. 23

Los alimentos líquidos o bebidas, son aquellos que introducidos en nuestro estómago tienen por objeto apagar la sed, excitar los órganos, diluir los alimentos contenidos en el estómago, favorecer la digestión, disminuir la consistencia de la sangre aumentando su cantidad y por último reparar las pérdidas líquidas de nuestro organismo.

Las bebidas pueden ser *acuosas, alcohólicas y aromáticas.*

En las primeras figura el agua, que es la bebida por excelencia e indispensable a todo ser orgánico.

**El agua** es una parte constituyente imprescindible de la materia viva; ella es la que le da su constitución flúida, sin la cual los movimientos y los cambios en su interior no serían posibles; representando más del 50 por 100 del peso del protoplasma. Esta proporción es variable en los distintos tejidos; la totalidad del agua del cuerpo humano alcanza, según Benzold, el 59 por 100; representando en los huesos el 22 por 100 tan sólo, en el hígado el 69 por 100, en los músculos el 75 por 100, en los riñones el 82 por 100. Diariamente pierde un adulto de 2.500 a 3.000 gramos de agua, la

mitad por la orina y la otra mitad por la piel y el pulmón, y como el agua es la condición ineludible de la vida, existe la necesidad de restituir dicha cantidad. El agua es un compuesto de oxígeno y de hidrógeno en la proporción de 1 a 2. El agua líquida nunca se halla pura en la superficie de la tierra, siempre tiene en disolución diversas substancias salinas, porque es susceptible de disolver casi todas las substancias conocidas, hasta los cuerpos más duros, lo que le ha valido con frecuencia el nombre de disolvente universal; y por consiguiente tiende sin cesar a cargarse de algunos de los principios con los cuales se halla en contacto. Así es que según su mayor o menor grado natural de pureza se divide en muchas especies.

Todas las aguas en las cuales las substancias extrañas se hallan en gran cantidad o son bastante activas para modificar notablemente las calidades ordinarias del agua toman el nombre de *aguas minerales*; aquellas que al contrario, se encuentran en circunstancias opuestas, son llamadas *aguas económicas o potables*, que son las que nos interesa conocer como alimento del hombre y como elemento para los muchos usos de la vida. Los principios que éstas contienen más comunmente son: 1.º aire muy oxigenado que se halla en ella, en la relación de 1 a 5 por 100 de su volumen, pero que se desprende a cero o al grado de la ebullición; 2.º ácido carbónico, cuya proporción es igualmente variable; 3.º diversas sales, tales como el sulfato y el carbonato de cal; y 4.º vestigios de materias orgánicas. Esta es la razón porque dan precipitados con diversos reactivos y producen siempre por la evaporación, un residuo. Estas aguas disuelven el jabón, cuecen bien las legumbres y pueden en fin, ser empleadas en todos los usos económicos y medicinales.

Las propiedades generales atribuídas en medicina al agua son: ser refrescante, diluyente, depurante, vomitiva, laxante, diurética, sudorífica, tónica, cordial, astringente, propia para engordar, etc.; y es cierto que según su dosis, su temperatura y según la especie de enfermedad, se ha podido en diversos casos, verle producir todos estos diferentes efectos. Observamos además, que muchas veces, a ella tan sólo es a la que deben referirse las virtudes de ciertos medicamentos, en los cuales parece figurar no más que como simple vehículo.

Para conservarla libre de alteración, el agua debe, tanto como posible sea, ser colocada en cubas o en vasos barnizados y bien tapados; el contacto del plomo, del cobre, del hierro, etc., le imprime fácilmente un sabor desagradable y a veces una acción venenosa; las materias orgánicas obran sobre ella con una gran prontitud y por eso el agua encerrada en toneles se altera en pocos días, a menos que no hayan sido carbonados en el interior. A bordo de los buques, el agua experimenta comunmente la misma alteración que las aguas estancadas, adquiere un olor y un sabor fétidos y pasa a ser nociva. Se le vuelve en parte su salubridad por medio de la ebullición y de una máquina propia para agitarla. En las circunstancias ordinarias, se quitan al agua las impurezas que en ella se encuentran suspendidas, primero por el reposo, y enseguida por la filtración, sea al través de ciertas piedras porosas y calcáreas, sea por medio de esponjas y de carbón pulverizado que, como la ebullición, la desembaraza además de los gases pútridos que es susceptible de contener; pero conviene siempre agitarla al contacto del aire para volverla el oxígeno que ella ha perdido: el agua, en efecto, no es verdaderamente potable sino en tanto que no es más o menos aireada.



Todo el mundo conoce los importantes usos del agua; y así es que con razón los antiguos habían hecho de ella una divinidad, que los Persas ofrecían sacrificios con grande ceremonia, y que los Griegos y los Romanos adoptaban su culto. Sábese que sirve de vehículo para la cocción de un gran número de alimentos, para la preparación de los caldos, de las tisanas, de las aguas minerales artificiales, de ciertos extractos, etc ; que es la más común de las bebidas, la más sana y la más indispensable del hombre y de los animales; que tomada sola y fría refresca, calma la sed, ayuda la digestión, sirve para desleir los alimentos, para reparar las pérdidas líquidas ocasionadas; que ella nutre realmente, puesto que prolonga los días de los desgraciados privados de todo otro alimento, y además se conoce su poder nutritivo por los vegetales y ciertas clases de animales; que demasiado fría, puede presentar peligros; que tibia, excita náuseas; que caliente, favorece poderosamente la transpiración; que helada o hirviendo, sirve para comunicar a otros cuerpos sus extremos de temperatura; y por último, reducida a vapores, ofrece aplicaciones muy importantes.

La mejor de todas las aguas es la de lluvia, por las condiciones de aireación y pureza perfecta, pero ha de ser de temporal y recogida en el campo, no debiendo emplearse hasta que haya transcurrido una hora. Recogiéndola en buenas cisternas es muy saludable y la más conveniente para la cocción de los alimentos.

Para el agua turbia se emplean los filtros. Estos se componen generalmente de piedra porosa, de arena o de polvo de carbón, por donde pasan las aguas abandonando las materias extrañas. En la actualidad uno de los más importantes es el de Ducomuum, que se compone de un depósito cilíndrico de hierro, dentro del cual

hay otro de menor capacidad, también de hierro y con un falso fondo de tela metálica. Sobre este fondo descansa un tejido de fieltro y luego una capa de carbón vegetal en pequeños fragmentos, sobre la cual se coloca una rejilla galvanizada, cuyo fin es el de no permitir que se levante el carbón.

**Las bebidas fermentadas**, son los líquidos que resultan de una acción química llamada *fermentación alcohólica*. Estas bebidas producen efectos comunes por la parte alcohólica que contienen; y todas se distinguen entre sí por las diferentes sustancias que con el alcohol se hallan combinadas

En donde hay azúcar, y la naturaleza lo ha colocado en casi todas las partes, se puede estar seguro que hay alcohol; desde la uva que se pone a la cabeza de la primera clase de las sustancias que producen bebidas alcohólicas, hasta los higos, las grosellas y otros frutos se encuentra medio de extraer un producto alcohólico cualquiera, mientras que se obtenga la fermentación necesaria.

Hay algunas sustancias cuyo uso y explotación se hallan circunscritos a las localidades, tales son en Francia, en Normandía sobre todo, los aguardientes de sidra; en algunas localidades de Alemania, el aguardiente de guindas (*kirsch-wasser*); en Arabia, el aguardiente de dátiles, que se dice es muy agradable; en Persia, los aguardientes de albérchigos; en Kamtschatka, el aguardiente denominado *Statkaiatrava*, obtenido de una yerba azucarada desconocida; en Méjico, el *aguardiente* obtenido del vino pulque, etc. Todas estas bebidas han sufrido la destilación, por lo que contienen alcohol casi en su totalidad y su diferencia específica procede de un principio que no entra en ellos más que en débil proporción.

En España la bebida más abundante es el vino que se obtiene por la fermentación del mosto o sea del zumo de las uvas.

Es casi infinito el número de variedades de vinos conocidos, diferentes entre sí por el color, el sabor y la fuerza, aunque conteniendo todos los mismos principios constitutivos, si bien en proporciones diversas. Todas estas variedades de vinos pueden dividirse en dos grandes clases, ya se quiera clasificarlas relativamente al calor, ya relativamente a su fuerza o consistencia: la primera comprende los *vinos tintos* y los *vinos blancos*, la segunda los *vinos secos* y los *vinos generosos*.

Los *vinos tintos* son vinos hechos con uvas negras que se han dejado fermentar con sus películas. En este grupo van comprendidos desde los vinos tintos pálidos hasta los vinos oscuros.

Los *vinos blancos* son vinos obtenidos indistintamente con uvas rojas o uvas blancas cuyas películas han sido separadas del zumo antes de su fermentación. Este grupo comprende desde el vino de Champaña blanco hasta los vinos de Grecia y de Sicilia que son amarillos, dorados y oscuros.

Los *vinos secos*, tintos o blancos, son los vinos cuyo azúcar ha sido completamente descompuesto durante la fermentación.

Los *vinos generosos* son los que todavía tienen una porción bastante considerable de azúcar que les da una consistencia de que carecen los vinos secos; los vinos generosos son generalmente blancos o de un color claro.

El vino es en varios países de Europa, como España, Italia, una gran parte de Francia y de Alemania, de Hungría, de Grecia, etc., la bebida más común en las

comidas, sea puro, sea mezclado con agua. Tomado en cantidad moderada, ayuda a la digestión, fortifica el estómago, aumenta el calor, la transpiración y las secreciones, facilita la nutrición, da tono a los órganos y vivacidad a los músculos. Por la sensación de bienestar y energía que proporcionan al cuerpo, se han considerado, esta clase de bebidas, como alimentos de ahorro. Si se bebe un poco más de lo necesario excita a la alegría, obra sobre la imaginación sutilizando el ingenio, despierta agudezas, excita las facultades intelectuales, da audacia y valor.

Se usa más abundantemente el vino en los países fríos, como Alemania, Holanda, Inglaterra y Bélgica, que en los climas cálidos, aunque no se produzcan en los primeros países; parece que los habitantes buscan en el calor del vino el que falta a su clima. En las comarcas de viñedo el hábito de beber vino hace evitar sus excesos.

El vino es sobre todo necesario a la vejez para reanimar los sentidos helados por la edad, la circulación amortiguada, los músculos entorpecidos, etc. Al contrario, la infancia debe abstenerse de esta bebida, o a lo menos usarla con mucha moderación, y nunca tomarla pura para no irritar órganos ya demasiado activos.

La cantidad de vino que puede beberse cada día, es más bien el resultado del hábito que de la necesidad, puesto que la mayor parte de los pueblos no conocen este licor. En todas partes las mujeres lo usan menos que los hombres y los niños menos que las mujeres.

El exceso continuo destruye el estómago, quita el apetito, debilita los sentidos, predispone a las inflamaciones crónicas de las vías digestivas, al cáncer, a la gota, a la apoplejía, a la hidropesía, que es el fin más frecuente de los borrachos.

Un exceso pasajero de vino produce la embriaguez, caracterizada por una especie de sedación, resultado de la congestión accidental del cerebro, que produce un delirio momentáneo y algunas veces furor. En este estado las piernas flaquean, los sentidos se embotan, la cabeza se vuelve pesada, el rostro se presenta encendido, la lengua se pone torpe, se balbucea, o un estupor completo sub-apoplético tiene lugar.

Es una mala costumbre la de beber durante la comida varias especies de vinos. Estas mezclas son ordinariamente nocivas a la salud y suelen producir la embriaguez.

En la elección de los vinos, el ama de la casa, debe tener confianza para su provisión en las casas más acreditadas, sin preocuparse por la baratura, y nunca ha de comprar vinos nuevos por ser difíciles de cuidar, cuya tarea conviene dejar a los propietarios, o mejor a los negociantes, interesados en no desatender nada para conseguir buenos resultados. La prudencia aconseja escoger vinos hechos, es decir, vinos añejos y bastante maduros, que una vez embotellados hay la ventaja de tener enseguida vinos agradables, que son en general tónicos y muy sanos, que conviene a los estómagos débiles, a los viejos y en todos los casos en que hay necesidad de dar fuerza.

Para hacer la elección de los vinos, se debe catarlos con cuidado. En la catadura, los vinos deben ser de un color claro, fino y brillante, tener una fragancia agradable, estar libres de gustos, es decir, de toda especie de sabor de terruño. Un buen vino dispuesto para ser embotellado debe ser siempre pastoso, tener cuerpo sin ser áspero o acerbo y sobre todo sin ser picante, y al pasar por la garganta ha de hacer percibir una sensación muy suave. En cuanto al color, los vinos difieren

especialmente entre sí: el tinto es en general más espír-  
toso, más ligero y más digestivo; el blanco es menos  
alcohólico, más diurético y más flojo, y como ha fer-  
mentado menos, es casi siempre más graso, más nutri-  
tivo y más gaseoso que el tinto.

Las épocas más favorables para que el ama de casa  
pueda hacer sus provisiones de vinos son los meses  
de marzo y de septiembre, porque estas épocas son  
las mejores para los trasiegos.

**Las bebidas aromáticas**, se parecen a las que  
llevamos descritas, en la excitación que causan en el  
organismo; mas se distinguen en que careciendo de al-  
cohol no producen la embriaguez, ni ninguno de los  
efectos que la acompañan. Se consideran como bebidas  
estimulantes, siendo las más comunes el *café* y el *té*.

El *café* es el líquido que resulta de la infusión de  
las semillas mondadas, tostadas y pulverizadas de un  
arbolito que recibe el mismo nombre.

Los habitantes de diversas comarcas del Africa em-  
plean el café como alimento en sus expediciones milita-  
res: mezclan el café molido con grasa para darle con-  
sistencia; una corta cantidad de esta preparación les  
basta para sustentarse durante marchas de muchos  
días. La calidad nutritiva del café está comprobada,  
también, por la experiencia de los soldados franceses  
en la memorable expedición de Egipto en 1790. Cuan-  
do tenían que resistir fuertes fatigas o penetrar en los  
desiertos que cruzan el valle del Nilo, preferían a sus  
raciones, el café en granos tostados o molidos, por  
sustentarles mejor según se dice.

El infusorio del café, bien hecho y conveniente-  
mente azucarado, es una bebida en extremo agradable  
y de un sabor exquisito. Ingerido en el estómago pro-  
duce en él un calor suave, que comunica el bienestar a

todo el cuerpo. Este infuso es eminentemente digestivo y estomático, acelera la circulación, desenvuelve las facultades intelectuales, favorece la transpiración y las secreciones, conduce y excita a la alegría y a las agudezas del espíritu, da fuerza y agilidad. Esta es la bebida favorita de los Orientales, quienes la toman por decirlo así durante todo el día. El café tomado después de las grandes comidas, de las cuales es su complemento indispensable, facilita la digestión, amortigua los vapores del vino e impide la embriaguez y sus consecuencias. El café es sobre todo conveniente en los países húmedos, nebulosos, templados, etc., y es más útil a los viejos que a la juventud, a los hombres más que a las mujeres.

El café tiene una propiedad muy notable, considerada por unos como perjudicial y deseada por otros, esta es la de alejar el sueño, a lo menos durante seis u ocho horas después de haberlo bebido. Hay personas que aprovechan esta propiedad para dedicarse a los trabajos mentales, sin verse postrados por el sueño, y es menester convenir en que es un agente precioso en este caso, pues procura, con más claridad de ideas, un estado de quietud que concurre a facilitar el trabajo.

Si el café tomado después de la comida, hace la digestión más pronto y más fácil, se ha observado que su uso, antes de la comida quita el apetito.

El café que se usa en España se recibe directamente de los puntos de producción, que son la Isla de Cuba, Puerto Rico, Mayagües y Guayra.

El café que tiene más estima y es más preferido en el comercio es el de Puerto Rico, por ser de mejor calidad. Se importa también en nuestro país el café Moka, aunque en muy corta cantidad, pues el precio

elevado de este producto sólo permite su uso a las clases más acomodadas de la sociedad.

Con frecuencia el café tostado y molido que se vende en el comercio está mezclado con más o menos cantidad de achicoria. Para reconocer este fraude, que afortunadamente no puede dañar a la salud, el ama de casa dispone de un medio muy sencillo: póngase un poco de café sospechoso en agua fría. Si el agua después de algunos minutos queda diáfana e incolora, y el polvo permanece en la superficie, el café podrá ser considerado como bueno y puro. Pero si el agua se colora sensiblemente en amarillo o moreno, es evidente que el café contiene achicoria.

El *té* es un líquido que resulta de la infusión de las hojas de una planta que se cría en la China, Ceilán y Java y tiene el mismo nombre que la bebida.

El consumo de *té* es inmenso; no solamente se usa en casi todo el Asia oriental, en donde su infusión es la bebida común, sino que también la Europa y el Nuevo Mundo lo consume en gran cantidad.

En el comercio existen algunas variedades de *té*, si bien los naturalistas y los viajeros más dignos de crédito han reconocido positivamente que el *té* negro y el *té* verde son producidos por el mismo arbolillo. Por tanto, se puede asegurar que el árbol de *té*, que se encuentra muy a menudo cultivado en los invernaderos de Europa, es la verdadera especie que suministra todos los *tés* del comercio y que las variedades son producidas, sea por la naturaleza del suelo, de la situación y del cultivo, sea por la elección de las hojas y de las épocas de la cosecha, sea en fin, por los diversos métodos de preparación y desecación. Sin embargo, admitimos dos grandes grupos, a saber: *tés verdes* y *tés negros*.

La preparación de los *tés verdes* ofrece la particularidad de que las hojas en el momento que se cogen, se extienden sobre planchas calientes y se procede consecutivamente a su desecación y a su arrollamiento, sin que experimenten la fermentación a la cual se sujetan los tés negros. Es errónea la idea que antiguamente se tenía de que el color del té verde dependía de secar las hojas en planchas de cobre; la verdad es que estas planchas son siempre de hierro.

Para obtener el té negro se exponen durante algún tiempo a la humedad las hojas cogidas, por cuyo medio entran en fermentación y pierden su hermoso color verde para tomar color pardo negruzco; después se secan sobre una gran plancha de hierro, ligeramente calentada por fuego que se mantiene debajo.

El té, ya sea verde o negro, azucarado y mezclado con un poco de leche o de nata, es una bebida agradable, que se estima como eminentemente digestiva, estomática, etc., y como ventajosa en ciertos estados de salud. En China se pone té hasta en el agua común, porque esta hoja tiene la reputación de purificarla, y en la India y en la América septentrional se usa para volver potables hasta aguas salobres. El té convenientemente preparado, ocasiona una ligera exaltación en las ideas por la acción que tiene sobre el cerebro y procura un bienestar pasajero pero a un grado menos señalado que el café.

## LECCIÓN 12

11

6-11

**Calefacción.— Combustibles.— Condiciones de una buena combustión.— División de los combustibles.— Los combustibles en su aspecto económico.— Diversos sistemas de calefacción.— Aparatos y rendimiento económico.**

21

La morada del hombre está sujeta a todas las variaciones de la atmósfera exterior, sin poder evitar que las habitaciones se enfríen o se calienten en grado perjudicial o cuando menos desagradable. El hombre ha buscado medios de combatir estos accidentes atmosféricos empleando aparatos que sostengan la temperatura de las habitaciones en el grado que más convenga a las condiciones de las personas, lo cual se llama *calefacción*. Esta debe estar subordinada al clima, al estado higrométrico local, y sobre todo al estado y condiciones de la familia, pues si las variaciones atmosféricas pueden ser soportadas fácilmente por el hombre de buena salud y en la fuerza de su juventud, los ancianos, los niños y sobre todo los recién nacidos, que producen poco calor o son débiles y delicados tienen necesidad de estar perfectamente abrigados.

La calefacción se obtiene por medio de la combustión, siendo preciso dar ideas generales sobre los diferentes cuerpos conocidos con el nombre de *combus-*

*tibles*, que son aquéllos que combinándose con el oxígeno del aire producen calor y muchas veces luz.

Las condiciones que debe tener todo combustible son: que arda fácilmente en el aire; que sea muy abundante en la Naturaleza para que su empleo resulte económico y que los productos de la combustión no perjudiquen a los cuerpos orgánicos o inorgánicos que han de recibir su calor.

Los principales combustibles que se emplean en la economía doméstica y en las artes son: la leña, la turba y la hulla, comprendiendo bajo el nombre de hulla las diversas variedades de carbón de piedra, tales como la hulla propiamente dicha, la antracita y el liñito. Todas estas sustancias son empleadas en su estado natural y en el de carbones.

Las diferentes materias, pues, que como combustibles sirven en el consumo ordinario se dividen en *vegetales* y *fósiles*.

Hasta estos últimos tiempos el combustible vegetal, la leña, ha sido de la que se ha hecho un uso más considerable, ha servido para la combustión desde la más remota antigüedad y a juzgar por la desolación rápida de los vastos bosques, puede afirmarse que durante largo tiempo su consumo ha sido prodigioso.

El residuo que deja la leña, y en general todas las materias vegetales, después que han experimentado por la acción del fuego una descomposición completa de sus principios volátiles es lo que se llama *carbón de leña*, *carbón vegetal* o *carbón* propiamente dicho. Del análisis resulta que el carbón está compuesto de una materia combustible, de sustancias salinas y de tierras. La materia combustible o el *carbón*, forma generalmente más de tres cuartas partes de la masa.

El calor que los carbones producen, está en razón

directa de su densidad: por esta razón en volúmenes iguales los carbones de leña dura dan más calor que los carbones de leña blanda; pero a peso igual, los efectos calóricos son poco diferentes.

Los combustibles fósiles son masas minerales que se explotan bajo el nombre de *carbón de piedra*, y que provienen de vegetales de las épocas geológicas mineralizadas por causas no completamente explicadas.

El combustible mineral es de origen más reciente que el combustible vegetal o su uso no se remonta más allá del siglo xiv, y sólo desde algunos años acá, han podido apreciarse las inmensas ventajas, que como combustible, podía esperarse de una parte de las riquezas subterráneas. Los principales combustibles que se obtienen por la extracción de las minas son la *antracita*, la *hulla*, la *liñita*, la *turba*, el *mantillo* y el *betún*. La antracita, la turba y las hullas son las únicas cuya explotación se hace en grande escala y cuya aplicación es de utilidad general.

Por espacio de mucho tiempo, la mayor parte del combustible se consumía para el uso doméstico. pero hoy día ha llegado a ser un elemento indispensable de casi todas las grandes industrias y su aplicación al vapor, como fuerza motriz ha aumentado su consumo en proporciones incalculables.

La extracción y el uso del combustible fósil, han adquirido un desarrollo gigantesco, en términos que este nuevo ramo del comercio ha sido para algunas naciones, el origen de una prosperidad extraordinaria.

De todos los combustibles fósiles el más importante es la hulla, llamada vulgarmente *carbón de piedra*, porque ella ha llegado a ser una de las materias más indispensables a las necesidades industriales y domésti-

cas, y puede, con razón, ser considerada como el elemento y el símbolo de la civilización actual.

No hay ejemplo en los anales de la industria de un producto semejante a la hulla, no hay en el día cuestión industrial que no vaya a parar a este combustible. El problema de la navegación, del alumbrado, de los ferrocarriles, de la extracción y la fundición del hierro, de la manufacturación de las lanas y de los algodones, etc., todos dependen de la hulla, y la metáfora no parece exagerada o excéntrica si decimos que este carbón es para la industria en general lo que el oxígeno es para los pulmones de los animales, la luz para las plantas o el pan para el hombre.

La destilación de la hulla suministra el gas para el alumbrado, la brea, la sal amoníaco y el cok. Este último se emplea también en la economía doméstica para la cocción de los alimentos y para la calefacción de las habitaciones, utilizándose con preferencia a otros combustibles porque arde sin humo y sin olor.

**Diversos sistemas de calefacción.**—Para la *calefacción* se emplean los siguientes sistemas: 1.º Por medio de hogares abiertos o cerrados, situados en el interior de las habitaciones. 2.º Por medio de caloríferos situados fuera de las habitaciones para repartirlo luego por medio de tubos a los departamentos que se han de calentar. En el primer grupo están los braseros, las chimeneas y las estufas; y en el segundo la calefacción por vapor, por aire y por agua caliente.

El *brasero* consiste en la combustión de ciertas materias en recipientes abiertos; pero este sistema sólo es aplicable en los países de clima suave, donde no es menester obtener grandes temperaturas, ni es preciso que las habitaciones estén muy cerradas. De los brase-

ros se ha dicho con verdad que calientan por delante y enfrían por detrás.

Es el medio de calefacción más económico porque se utiliza todo el calor producido; pero el foco es siempre poco intenso por ser la combustión muy lenta y presenta además el grave inconveniente de quedar en la habitación los gases tóxicos que se desprenden.

El sistema de calefacción por medio de chimeneas consiste en un recinto abierto por un lado y adosado a la pared de la habitación que se trata de calentar. Este recinto está en comunicación con el exterior por medio de un tubo o chimenea, por el cual y en virtud de la diferencia de temperatura entra el aire interior a la chimenea, y al exterior salen los gases de la combustión.

Las chimeneas, tal como se construían antiguamente, son en verdad las más viciosas de todas, pues la economía en el modo de calentar las habitaciones, es una de las cosas más importantes, no sólo para las familias, sino también en interés de una nación entera, y en este sistema de calefacción se utiliza solamente 0,02 del calor que produce el combustible que arde en ellas, y parecen haber sido construídas, según la expresión de Franklin, con objeto de utilizar la menor cantidad posible de calor.

Actualmente se ha mejorado la construcción de las chimeneas estrechando las aberturas, de modo que la corriente es mucho menor, aprovechándose en este caso un 10 por 100 del calor producido.

Con las *estufas* el calor se produce en la misma habitación y consiste en un espacio cerrado con un tubo en comunicación con el exterior para la evacuación de los gases que se producen en la combustión. Este tubo puede cerrarse merced a una placa de hierro colocada en él. Se dividen en *metálicas* y de *porcelana*. Unas

y otras son muy económicas, pues se utiliza próximamente un 75 por 100 de las calorías producidas, lo que explica el mucho uso que se hace de estos aparatos.

Las estufas metálicas o de hierro fundido se calientan y enfrían con mucha rapidez por lo que deben encenderse momentos antes de prestar servicio, pero tienen el inconveniente de que secan mucho el aire, y de que se enrojecen con facilidad, y como el hierro enrojecido es permeable al gas, sucede que en este caso deja pasar al anhídrido carbónico y al óxido de carbono que vician el aire de la habitación. Estos inconvenientes pueden corregirse con facilidad, en el primer caso colocando un vaso de agua sobre la estufa para que se verifique la evaporación y aumente la humedad del aire; y en el segundo caso evitando que sus paredes lleguen al rojo.

Parte de los inconvenientes de las estufas metálicas están disminuídos o anulados en las construídas con materiales refractarios los cuales evitan la salida de los gases al interior de las habitaciones.

Comparando los tres sistemas precedentes bajo el punto de vista económico, resulta que para producir efectos iguales con los combustibles que generalmente se emplean, si el coste del empleado en el brasero es de un real, el de la chimenea es de diez y el de la estufa es de uno y medio, no teniendo en cuenta el distinto precio de estos aparatos y de su instalación.

*Los caloríferos por corrientes de aire* consisten en calentar el aire por medio de un hogar, situado en la parte inferior del edificio. Este aire caliente en virtud de su menor densidad sube por cañerías dispuestas en las paredes del mismo, hasta los pisos superiores.

El aparato se halla dispuesto de la siguiente manera: De un fogón situado en los sótanos, parten enchufados

unos en otros, un sistema de tubos. Por el orificio inferior llamado *toma de aire*, penetra éste en los tubos, allí se calienta y sube hasta entrar en las habitaciones por el orificio superior denominado *boca de calor*. En las diferentes dependencias de cada piso se colocan una o varias bocas de calor en el sitio más bajo posible, porque el aire caliente tiende siempre a subir. Hay además, un tubo de chimenea común por el cual se desprenden desde el horno los productos de la combustión.

Cuando es útil renovar el aire al mismo tiempo que se va calentando, lo que regularmente tiene lugar en los teatros, los hospitales y los talleres, por ejemplo, es conveniente en cuanto sea posible, disponer las cosas de manera que el aire exterior se introduzca pasando primero por la superficie de los tubos que conducen afuera los productos de la combustión; de modo que el aire más frío, en contacto con las superficies que contienen el humo, lo despoje del calor con tanta más energía cuanto más fuerte es la diferencia de temperatura. Este aire se calienta después gradualmente a medida que se aproxima al lugar de la combustión, cerca del cual entra en el espacio en que debe calentarse por completo, para salir después por los tubos a las diferentes dependencias de la habitación.

Los muchos gastos que ocasiona la conservación de estos caloríferos, hace que este sistema de calefacción resulte muy costoso. A causa de la necesidad de regular la combustión, según el máximo de bocas susceptibles de estar abiertas es imposible proporcionar la consumación del combustible al gasto efectivo del calórico, es decir, al número de bocas en función.

Los gastos de entretenimiento son considerables. Es raro que estos aparatos funcionen muchos años sin que necesiten reparaciones; su duración es muy limita-

da. Después de 14 a 15 años de uso, período relativamente corto para una instalación de esta importancia, los caloríferos de aire caliente no soportan más reparaciones, siendo necesario renovarlos completamente

El sistema de *calefacción por agua* o por radiadores es un sistema cerrado, cuya caldera puede estar fuera o dentro de la habitación, y calienta el aire ambiente por superficies de calefacción, mantenidas a una temperatura poco elevada relativamente. Ni ocasiona polvo, ni despidе olor ninguno, suprimiendo todo peligro de emanaciones nocivas en las habitaciones. En toda casa provista de este sistema de calefacción se disfruta de una temperatura primaveral. El aire ambiente, graduado al temple que se desea, conserva todas sus propiedades vivificantes y esparce por toda la habitación un calor sano, suave y uniforme.

La calefacción por radiadores se compone de tres partes esenciales:

- 1.<sup>a</sup> Un solo regulador del calórico: *la caldera*.
- 2.<sup>a</sup> Una distribución múltiple del calórico: *los radiadores*.
- 3.<sup>a</sup> Un transporte del calórico: *la canalización*.

Estas tres partes forman un circuito completamente hermético, en el que la circulación del agua se efectúa por la acción de la gravedad, con una regularidad perfecta, asegurado independientemente de toda influencia exterior, un funcionamiento automático y silencioso así como una distribución siempre igual del calor.

Todos los aparatos de este sistema (caldera, radiadores y tubos) se hallan completamente llenos de agua. El agua alcanza su máximum de densidad a la temperatura de 4° centígrados; después que esta temperatura sube bajo la acción del fogón de la caldera, el agua se

dilata, disminuyendo su densidad. Según el principio de equilibrio hidrostático, el agua caliente, más ligera, se ve rechazada hacia los tubos ascendentes, mientras el agua fría, más pesada, que va bajando por los tubos de retorno, va a los radiadores, prestando una parte de su calor al aire más frío en contacto con las paredes de estos aparatos.

Este agua fría, al aumentar de densidad y por consiguiente de peso, vuelve a caer en la caldera por los tubos de retorno.

Una vez establecida la circulación, continúa durante todo el tiempo que el aparato se mantiene a una temperatura superior a la de la atmósfera ambiente.

La gravedad es la fuerza motriz que produce la circulación, es decir, una de las leyes más sencillas y más fijas.

La *calefacción por vapor* es muy parecida a la precedente, el vapor producido a presión muy baja en la caldera se traslada a los radiadores, en donde se condensa al abandonar su calor latente. El agua que produce esta condensación vuelve, por efecto de su propio peso a la caldera, en donde se vaporiza de nuevo para volver a calentar los radiadores.

La calefacción central por agua caliente y por vapor a baja presión, asegura la perfecta utilización del calor producido por el combustible y permite obtener el máximo de bienestar con un mínimo de gasto. Se calcula, en efecto que los gastos de calefacción en una habitación de seis piezas de dimensiones corrientes, no excede de una peseta diaria y queda completamente resarcido en menos de diez años el coste de la instalación.

*Calefacción por medio del gas.*—En estos últimos años se ha buscado el modo de evitar los inconvenien-



tes de las estufas y chimeneas, empleando radiadores de gas. Pero su precio elevado hace que esta calefacción resulte muy costosa, y sobre todo, los peligros de asfixia y los riesgos de incendio condenan este sistema.

El hombre primitivo vivía únicamente a la luz del día y tenía su vista acostumbrada a esta intensidad. El hombre moderno prolonga el día con la luz artificial.

## LECCIÓN 13

12

### **Alumbrado.—Estudio de los sistemas de alumbrado desde el punto de vista de su más económico aprovechamiento.**

La iluminación de las habitaciones exige que se estudie detenidamente, pues todos los autores reconocen que una mala iluminación ejerce una considerable influencia en el desarrollo de la miopía

Es preciso que la luz esté uniformemente repartida, que no sea demasiado intensa y viva para la vista, que tenga la menor cantidad posible de rayos reflejos, que no aumente la temperatura ambiente de la habitación, ni vicie el aire con abundantes productos de combustión y por último que no tenga oscilaciones.

La luz artificial puede proceder de distintas fuentes, pero nosotros sólo nos ocuparemos de los aparatos de petróleo, de gas y de electricidad.

El petróleo es para los pueblos un foco luminoso de poco coste y de luz fija y clara.

El petróleo tiene una gran intensidad luminosa. Se necesitan 532 gramos de aceite para representar la luz de 100 bujías esteáricas y solamente 320 gramos de petróleo, o sea una economía de 40 por 100.

Las lámparas de petróleo son lámparas de *aspiración*, en las cuales el recipiente se encuentra a algunos

centímetros del foco pero unidos por un tejido llamado mecha. La mecha bien cortada por igual, apenas debe pasar del borde del tubo de ascensión llamado *mechero*, el cual tiene un aparato regulador de la llama, que lo consigue haciendo arder más o menos cantidad de mecha. El recipiente estará bastante lejos del foco para no ser calentado. Cuanto más se llenan las lámparas de petróleo, menos peligro hay de explosión o de propagación del fuego al líquido, puesto que no hay aire por encima de la esencia.

Gütner ha construido una lámpara, en la cual un depósito de agua se encuentra por encima del recipiente del petróleo; el agua penetrando gota a gota desaloja la esencia; si la lámpara se vuelca, el agua llega al tubo de la mecha y apaga la luz evitando todo peligro de incendio.

Un sistema que tiende a generalizarse por los campos es el mechero incandescente de gasolina. Consiste en un mechero Auer con tubo de cristal como para el gas; se pone incandescente por medio de la llama de una mecha de alcohol, y después se sostiene la incandescencia con vapores de esencia mineral conducidos desde un depósito por un tubo filiforme. Con este sistema se obtiene, con menor consumo que con los mecheros llamados de «mariposa», una luz mucho más clara y potente.

El gas del alumbrado resulta de la destilación de las hullas y es una mezcla de carburo y de hidrógeno incoloro e inodoro en estado completamente puro. Este gas es asfixiante y mezclado en cierta proporción con el oxígeno del aire se vuelve explosivo, de aquí la necesidad de que el ama de casa tome la precaución de cerrar todas las noches el contador a fin de limitar el contenido de gas de los aparatos que pudieran ser origen de una fuga.

Su empleo en el alumbrado tiene grandes ventajas sobre todos los demás sistemas, excepto la luz eléctrica, por su potencia luminosa y aun superior a la electricidad desde el punto de vista económico. Se necesita hacer un contrato con la compañía abastecedora del gas y pagar el alquiler del contador, a menos que se adquiera en propiedad, y las continuas reparaciones de aparatos, tubos, mecheros, etc , etc.

El gasómetro es el almacén que se llena de día y se vacía de noche. Los tubos que serpentean en las calles y suben a los techos de las habitaciones van a parar por medio de venas, más o menos gruesas al gasómetro, de donde el gas es arrojado por una presión constante regulada por medio de pesos de hierro colado. Al anochecer, a la hora conveniente, los inspectores abren las llaves de fuente y los consumidores encienden sus mecheros. Estos tienen siempre una segunda llave que permite aumentar o disminuir su luz en ciertas proporciones, para que todo el carbón sea quemado y para impedir al propio tiempo que el gas se mezcle con el aire de la habitación y dé lugar a explosiones. Actualmente se utiliza para su combustión los mecheros Auer de incandescencia.

El alumbrado por medio del gas hidrógeno es el que da la mejor luz a más módico precio, puesto que ofrece una economía de cerca de la mitad sobre el alumbrado por el aceite; es quince veces más barato que el alumbrado por petróleo y resulta más económico que la luz eléctrica.

Además del bajo precio, este sistema de alumbrado no está sujeto a los inconvenientes que presenta el de aceite y el de petróleo. En las casas particulares tiene la ventaja de evitar la conservación y el cuidado de las lámparas. Hay también, evidentemente, menos probabi-

lidades de incendio, sobre todo en los talleres, en donde con mucha frecuencia la limpieza de las lámparas, el corte de las torcidas durante su ignición, ha producido, por la negligencia de los operarios, incendios frecuentes.

Todas estas consideraciones demuestran suficientemente la utilidad real del alumbrado por el gas, donde no se encuentre establecido el sistema de incandescencia eléctrica, y debe procurarse que esta industria, inmensa en sus resultados económicos, se generalice más y más en todas partes.

Estas son las ventajas; veamos ahora los peligros:

El gas se dice, puede hacer explosiones; exhalar un olor incómodo; ennegrecer los techos, y ensuciar los muebles; finalmente no arde siempre del todo y se traga en parte con el polvo de carbón que se deposita, Todos estos inconvenientes pueden corregirse fácilmente, pues si explota es porque la llave de fuente se ha dejado abierta, cuando se puede tener siempre cerrada y si por casualidad se olvida esta precaución, no hay más que abrir todas las puertas para renovar el aire. Si el gas exhala mal olor es porque la empresa lo purifica mal, y los consumidores pueden quejarse y hacer corregir este defecto. Si ensucia los techos y los dorados de los cuadros, es porque el gas es aún impuro y el ácido hidrosulfúrico forma con el carbonato de plomo un sulfuro de plomo negro como la tinta. Si no arde del todo o si posa carbón, es porque se abre demasiado la llave del mechero o porque éste está mal construído.

Sin embargo, es menester confesar que esta industria tiene inconvenientes graves; pero como dice el señor J. Garnier «¿cuál es la que se encuentra libre de ellos? Un cuchillo puede herir; ¿es esto decir que no deba hacerse uso de este instrumento?»

Aunque no tan económico como el gas, podemos decir que el más conveniente de todos los sistemas es el de incandescencia eléctrica, porque además de sus excelentes condiciones relacionadas con la vista no calienta la atmósfera, no la impurifica con los productos de la combustión, ni ofrece los peligros a que exponen los demás sistemas.

Lo mismo que con el gas se necesita hacer un contrato con la compañía abastecedora del fluido y pagar el alquiler del contador.

En algunas localidades la luz eléctrica se paga según las unidades consumidas por el abonado, marcadas por un aparato llamado *contador*; en otras por abonos de determinadas bujías y se hace efectivo, en uno y otro caso, todos los meses.

Las lámparas de incandescencia o bombillas pueden ser de filamento de carbón y de filamento metálico. Las primeras son de más bajo precio, pero las de mayor consumo; en cambio las de filamento metálico aunque más caras, gastan un tercio menos de fluido, resultando que vista la diferencia de precio de adquisición, la duración de unas y de otras y lo que consumen, es más económico el alumbrado con las metálicas, pues aunque gasten igual producen una luz más clara e intensa.

## LECCIÓN 14

Lección 14

**Limpieza de la ropa.—El lavado.—Operaciones que comprende.—Cuidados necesarios.—Las lejías.—Modo de limpiar las sedas, terciopelos, velos, gasas, blondas, etc.**

La limpieza de la ropa es una de las operaciones necesarias tanto para la higiene como para la economía, pues la ropa sucia propaga las enfermedades y hace que las prendas se deterioren más pronto. Dichas operaciones tienen por objeto quitar a la ropa todas las substancias extrañas por medio del agua y del jabón, lo cual ha recibido el nombre de *lavado*.

Comprende las siguientes partes:

- 1.<sup>a</sup> Apartado de ropas.
- 2.<sup>a</sup> Remojo.
- 3.<sup>a</sup> Jabonado.
- 4.<sup>a</sup> Aclarado.

La primera operación consiste en separar las prendas de diferentes tejidos y las blancas de las de color, porque exigen operaciones distintas.

El jabonado puede hacerse dentro o fuera de la casa y en todo caso se sumerge la ropa sucia en agua clara y se deja un rato con el fin de que se ablande la grasa y otras substancias adheridas a los tejidos, que es lo que constituye el remojo. Pasados unos minutos se em-

pieza a jabonar y se echa un poco de agua caliente si es en el invierno, pues el agua fría no sólo disuelve con dificultad el jabón, sino que es muy perjudicial para quien lava.

Para aclararla se sumerge la ropa en agua limpia varias veces hasta que desprenda todo el jabón y al tiempo de sacarla se retuerce y se tiende, a ser posible al sol.

Esta es la manera más usual de hacer el jabonado, pero son tan variados los sistemas que se siguen, que puede decirse, que cada persona que lava tiene su estilo.

Los jabones que se usan se componen de potasa o sosa mezclados con aceite. Los que tienen potasa son jabones blandos y los que están hechos con sosa son jabones duros.

En razón de la viscosidad que comunican al agua, y sin duda también por el álcali en exceso que contienen, vuelven mezclables con el agua los cuerpos grasos y otras impurezas que están pegadas a los tejidos.

El jabón blanco es el más puro y el que mejor conviene para lavar la ropa blanca fina, como muselinas, encajes, batistas, etc.

Los jabones blandos son principalmente usados para desengrasar los tejidos de lana y para lavar la ropa blanca común.

Con el fin de blanquear las prendas y matar los microbios que puedan perjudicar a la salud se emplea en algunas regiones, sobre todo en Aragón y las Provincias Vascongadas la *colada*. Consiste en meter la ropa blanca en un colador preparado de antemano, el cual tiene un agujero en su parte inferior para que pueda salir el agua. Este colador se cubre con una tela de algodón fuerte que se llama *cernedero* y encima se

echa una capa de ceniza de carbón vegetal, sobre la cual se vierte agua caliente a una temperatura mayor de 80° centígrados. El agua disuelve las sales de potasa de la ceniza que al mezclarse con la grasa de los tejidos forma un jabón soluble, que penetrando poco a poco en la ropa disuelve las substancias extrañas que le resten.

La lejía que se ha formado, y que sale por su parte inferior se recoge en un cubo, se calienta nuevamente y se vuelve a echar por el cernedero.

Cuando se ha repetido varias veces esta operación se cierra el tubo de desagüe y se deja la ropa con la lejía por espacio de 20 o 24 horas, al cabo de las cuales, se aclara después de haberla frotado y se tiende a secar.

En lugar de la colada se emplean también las lejías preparadas que se mezclan con el agua en vez de la ceniza.

Cualquiera que sea la clase de lavado el ama de casa debe tener cuidado de no unir la ropa a la de otras familias para evitar el contagio de enfermedades; de no golpearla con pala porque se estropea mucho y de no ponerla a secar al aire libre cuando está helando, y sí en una habitación apropiada donde haya estufa o brasero, porque de lo contrario se rompe.

Las sedas, terciopelos, velos, etc., no admiten el frote, ni tampoco la colada, por lo que existe la necesidad de usar otros procedimientos que limpien los tejidos sin deteriorarlos.

Las sedas se limpian con palo de jabón, 250 gramos son suficientes para limpiar un vestido. Se divide el palo en trocitos y se pone en maceración en agua fría durante 24 horas, se decanta luego este agua y se añade otra caliente, en cantidad suficiente para que pueda

mojarse completamente toda la tela que haya de limpiarse. Se extiende en seguida sobre una tabla y se la frota con un cepillo de crin, que se moja de cuando en cuando en el agua bien caliente de palo de jabón. Se enjuaga en seguida la tela y se plancha por el revés cuando se halla todavía húmeda.

También puede limpiarse disolviendo el jabón en agua hirviendo; cada dos litros de agua una onza de jabón; cuando se laven estas telas no debe estar el agua hirviendo, pero sí templada; deben de dárseles dos o tres aguas de jabón y en la última se mezcla un poco de aguardiente, después se enjuagan las piezas en agua fría y se dejan secar.

Las medias blancas de seda se lavan en agua clara y después de bien restregadas se meten en espuma de jabón caliente, se ponen al sol una media hora y después se aclaran.

Los fulares se lavan con agua de salvados o con una yema de huevo desleída en un poco de agua y después se planchan mojados.

Los terciopelos se limpian frotándolos con un cepillo de franela que contenga polvos de creta bien finos y secos; la tela se sacude luego y se cepilla cuidadosamente, para quitar el exceso de polvos.

Los cuellos de terciopelo se limpian con una franela, mojada con agua templada y amoniaco.

Cuando ha caído alguna mancha en el terciopelo se cepilla delicadamente con un cepillo empapado en agua hirviendo en la que se ha puesto un poco de espíritu de vino y de hiel de buey y después se seca colgándole al aire sin que le dé el sol. También se limpian los terciopelos frotándolos con una corteza de tocino o con una patata abierta a la mitad.

Para limpiar los velos, gasas y blondas, el mejor

procedimiento consiste en arrollar cualquiera de estos tejidos en una botella cilíndrica y se cubren con un trocito de muselina blanca sujeta por algunos puntos. Después se prepara una vasija con agua bastante para que la botella sobrenade, añadiéndola dos onzas de jabón de Marsella, y si los encajes, gasas o velos están muy sucios, un poco de sosa. Se coloca el agua fría sobre el fuego con la botella cubierta de encajes u otros tejidos y se mantiene en este líquido una hora, al cabo de la cual se aclaran en agua con un poco de añil y se secan prensándolas sobre dos servilletas y exponiéndolas en una corriente de aire.

Cuando los encajes son muy delicados y no conviene mojarlos, lo mejor es extenderlos sobre una hoja de papel de estraza, cubrirlos de una capa fina de magnesia y poner encima otra hoja del mismo papel. Métese todo ello entre las páginas de un libro, póngase en un estante donde entre bien apretado y déjese allí por algunos días. Cuando se saque, cepílese bien el encaje hasta quitar toda la magnesia, y se encontrará aquél tan blanco y flexible como si fuese nuevo.

Si se trata de velos negros de mantilla, se lavan en agua caliente con hiel y después se aclaran en agua limpia sin retorcerlos.

## LECCIÓN 15

**Cuidados de la ropa blanca.—Repaso y compostura.—Planchado.—Modo de planchar las diferentes prendas de vestir.—Útiles necesarios.—Almidonado.**

Antes de que el ama de casa se dedique a los cuidados de la ropa blanca, como es la compostura y repaso, debe lavar la ropa e ir reconociendo después prenda por prenda, separando aquéllas que por alguna causa necesiten del arreglo del ama de casa.

La compostura de prendas es una operación que puede hacerse o por medio de unión de costuras, o zurciendo si se trata de roturas o añadiendo piezas que sustituyan a las inservibles. Es un trabajo que no debe despreciar la mujer laboriosa y económica, por elevada que sea su posición social; pues en el caso de no utilizar las prendas remendadas, siempre será mejor regalarlas en buen estado a los pobres que no con defectos. Por otra parte, nadie puede estar segura de conservar su posición, y en el supuesto de que andando el tiempo tuvieren necesidad de trabajar para vivir, podía contar con estos elementos de vida aunque sean humildes.

Se observa con frecuencia que la mayor parte de las jóvenes pertenecientes a familias bien acomodadas,

creen rebajarse si aprenden esta clase de labores, dedicándose, con predilección, a las de adorno, sin tener en cuenta que las eleva tanto un simple zurcido hecho con primor que una labor de adorno hecha con el mayor esmero.

No nos detendremos en estas consideraciones, y pasaremos a estudiar otra de las operaciones semanales, cual es el *planchado*, que debe tener lugar después del repaso y compostura.

La primera operación antes de empezar el planchado, consiste en clasificar la ropa, separando la blanca de la de color; y una vez hecha esta operación se agrupan las piezas semejantes o sean las que necesitan almidonarse, de aquellas que basta sólo rociarlas con agua para que se estiren con facilidad y queden como recién salidas de la tienda.

El almidonado se verifica sumergiendo una a una en agua que contenga almidón las prendas que lo necesiten; dependiendo la mayor o menor tersura de la cantidad de almidón que se eche en el agua.

Si se quiere hacer una mezcla no muy concentrada, se echa una cucharada de almidón blanco en un cuartillo de agua fría, media cucharadita de bórax desleído para dar lustre, y seis gotas de trementina, con objeto de que corra bien la plancha.

Los utensilios que se emplean en el planchado, son planchas de hierro planas y curvas, tenacillas, el llamado huevo, las planchas de vapor.

Procedimiento: Se echan en el almidón seis gotas de trementina como se ha dicho antes, se disuelve el bórax en dos cucharadas de agua hirviendo y luego se añade agua fría hasta que haya un cuartillo en el recipiente. El almidón se deslíe en este agua, procurando que quede reducida a una pasta muy fina.

Los cuellos y puños al almidonarlos los frotaremos como si estuviéramos lavándolos. Luego los escurriremos bien y los pondremos encima de un lienzo limpio con un pliegue que separe cada uno de ellos. Se arrollan bien apretados y no se planchan hasta media hora después. Si se han de planchar inmediatamente pasaremos el lienzo por el exprimidor.

Frotaremos bien ambos lados del cuello con un pedazo de muselina para quitar el almidón que hubiere quedado en la superficie; de no hacerlo se pegará con frecuencia la plancha y dejará manchas en la prenda. Ésta debe estirarse y ponerse encima de la mesa; empezando a planchar con una plancha que no esté demasiado caliente, porque quemaría la tela, ni tampoco fría en exceso, porque quedaría el cuello falto de rigidez. La plancharemos primero ligeramente del revés; poniendo siempre que sea necesario la plancha de punta para que alcance hasta los bordes. Después volveremos del otro lado el cuello y lo plancharemos, apretando con fuerza la plancha. Haremos lo mismo del revés y proseguiremos de este modo, hasta que se mantenga el cuello perfectamente tieso. Si tiene algún bordado se plancha casi únicamente del revés, retocando solo un poquito con la plancha el otro lado.

Los puños se planchan de igual manera con la sola diferencia de que se empieza la operación por el centro y no por uno de los ojales como en los cuellos.

Si se quiere planchar bien, son necesarios útiles buenos y aparentes. La mesa tendrá pies resistentes para que no se mueva y una buena tabla para que no se combe con la acción del calor; generalmente está hecha de *teca*, madera más dura que el roble. Esta tabla se cubre primero con una manta de lana y encima, cuando las piezas que se planchan no son muy finas,

se extiende una sábana sin costuras. Si lo que ha de plancharse son objetos finos (*pañuelos de batista, blusas, pecheros de señora, etc.*) entonces hay que cubrir la manta de la mesa con un retazo de tela fina para que no se señalen en las piezas los hilos gruesos de la sábana.

La mesa de la plancha ha de ser bastante larga para que sábanas y manteles se extiendan bien en ella, y de buena altura para evitar a la que plancha la fatiga de tener que encorvarse. Esta fatiga proporciona por lo regular dolor de cabeza y de espalda, y el ama de casa ha de velar por la salud de las personas que tiene a su cargo.

Otra segunda tabla es necesaria para planchar vestidos y enaguas; esta ha de ser más estrecha de un extremo que de otro para introducirla en la falda por el lado más estrecho; y por fin es de utilidad una tercera tabla para planchar las mangas de las camisas de hombre; las de las blusas de las señoras, los trajecitos de los niños; y sirve también para sentar las costuras cuando se trabaja en modistería. Estas dos últimas tablas se forran por completo con una franela o tela de lana, cerrándola con una costura del lado que no se plancha. La mesa y la tabla donde ha de plancharse requieren mayor mullido, cuidando de que la plancha se fije en un trípode o bandejilla que se venden en las ferreterías.

Las planchas conviene que sean buenas; y tenerlas de varias clases y tamaños, para emplear la que mejor convenga al objeto que se planche. Las de hierro fundido son las mejores porque tardan más en enfriarse. Deben estar siempre muy limpias y brillantes, lo cual se consigue frotándolas cuando están calientes con un poco de cera amarilla envuelta en un

trapito; y después se las pasa un paño blanco polvoreado con sal que las suaviza mucho, pues hasta la plancha más enmohecida se consigue ponerla limpia y brillante como el cristal, usando la cera y la sal como dejamos dicho.

## LECCIÓN 16

### **Los vestidos.—Higiene del vestido.—Los tejidos. La forma.—Su relación con el Arte-bello.**

El hombre no tiene, como los demás animales, su piel cubierta por una espesa capa del sistema piloso, o por una gran cantidad de tejido célula-adiposo que le preserve de las variaciones atmosféricas. Su piel está desnuda y provista, de una gran cantidad de expansiones nerviosas, de vasos capilares y de glándulas. No sabemos si el hombre, al nacer en estas condiciones naturales, tendría en su organismo medios para luchar con los agentes exteriores; pero lo cierto es que aun en los pueblos más salvajes hay el instinto, primero del pudor, y segundo de la necesidad de cubrir el cuerpo o por lo menos, algunas de sus partes.

El hombre necesita, pues, el vestido para defender su cuerpo de las variaciones atmosféricas y el calzado para evitar choques y frotamientos. Son necesidades de la humanidad que afectan a la salud y por tanto hemos de hablar aquí de los medios más adecuados para conseguir que el cuerpo del hombre esté protegido contra las variaciones de la atmósfera, sin perturbar las funciones biológicas.

Los vestidos modifican ante todo la acción del calor sobre el organismo. Bajo este punto de vista impiden las pérdidas térmicas por irradiación cuando nos encontramos dentro de un medio de temperatura muy inferior

a la nuestra, y dificultan la elevación de la temperatura cuando el medio que nos rodea tiene una temperatura más elevada. Moderan, pues, la calorificación térmica. Claro es que esta acción irá ligada a la mayor o menor conductibilidad de los agentes que forman el tejido del vestido.

Para comprender la acción de los vestidos sobre el organismo, debemos de estudiar:

- 1.º La naturaleza del tejido.
- 2.º Su color.
- 3.º Su forma.

Los materiales para la confección del vestido proceden del reino animal y del reino vegetal.

De las substancias animales se emplean la *lana*, el *pelo*, las *pieles*, el *cuero*, la *seda* y las *plumas*.

De las substancias vegetales, se usan generalmente como substancias textiles, el *algodón*, el *lino*, el *cáñamo*, el *esparto*, el *cautchout*, el *yute* y otros.

La lana, el algodón, las pieles, etc., conservan mucho más que el hilo el calor natural del cuerpo, porque contienen entre sus mallas más cantidad de aire, y como este es un mal conductor del calor, se deduce que los vestidos puestos en contacto con el cuerpo, calentarán tanto más, cuanto más cantidad de aire retengan entre sus tejidos.

El *color* influye también, en su acción sobre el organismo, como modificador de los agentes que sobre él actúan. El color negro es de fácil conductibilidad para el calórico, lo absorbe con viveza y lo irradia del mismo modo. El blanco tiene las propiedades contrarias, rechaza enérgicamente el calórico y lo esparce con dificultad.

El estudio de la *forma* del vestido tiene gran importancia porque influye poderosamente en la salud de las

personas. El vestido debe permitir el libre ejercicio y los movimientos de todo el cuerpo para no ser causa de los muchos males y defectos físicos que traen consigo, sobre todo, si se usa desde la niñez, porque evita el libre desarrollo del cuerpo.

Partiendo de estos principios conviene tener en cuenta que existe la necesidad de aceptar en algo el imperio de la moda, pero sin salirse de la esfera de su posición social y recursos pecuniarios.

«La primera obligación de la mujer es agradar», dijo Rousseau.

Aunque las modas no sean de ordinario sino hijas de la inconstancia y del capricho, las personas más sabias se ven algunas veces obligadas a someterse a ellas por no parecer ridículas. Además, querer que la mujer no se adorne, que viva indiferente a la moda y al color y que no busque en sus vestidos sino un abrigo contra las variaciones atmosféricas, es sencillamente desconocer su espiritualidad, siempre en armonía con las variaciones de la moda y del gusto. La mujer debe vestirse y adornarse respetando las costumbres y conveniencias de cada país, pero es preciso que cada una considere bien su posición social y con arreglo a ella y a los recursos de que buenamente pueda disponer para vestirse, determinar la forma en que ha de hacerlo. Nada hay tan ridículo como ver a una señora o señorita luciendo vestidos de mucho coste que no estén en armonía con su presupuesto, siendo tanto más feo el papel que hacen cuanto más se empeñan en lucir lo que no pueden y viven muy equivocadas cuantas creen que ganan en el concepto del público, vistiendo con más lujo y ostentación de lo que corresponde a su clase.

La mujer debe vestir, pues, con arreglo a sus recursos y huyendo en lo posible de toda exageración. Una

*toilette* de excesivo lujo no contribuirá de ninguna manera a que se la guarde mayores atenciones; servirá tan sólo para que se la mire con lástima, cuando no para que se forme un concepto desfavorable de ella, porque no pocas veces sucede que su decoro y su honor quedan un tanto eclipsados por el desproporcionado brillo de sus vestidos y adornos.

Con relación a la elegancia y belleza del vestido diremos que el abuso de los adornos, el entronizamiento de lo exagerado, de lo llamativo y de lo falso, la extravagancia de la forma y del color son, como se suele decir, signo de los tiempos, que no se muestran sino en las civilizaciones y en los pueblos decadentes.

El traje de una mujer revela siempre algo interior de la persona que lo lleva y sobre todo da noticia del buen o mal gusto. La mujer vulgar elige colores fuertes, adornos que se destaquen mucho, hechuras exageradas; la mujer de gusto fino, es sobria en el adorno, emplea colores delicados, sabe ser elegante sin gastar un lujo excesivo. *La mujer debe saber llevar el traje, no que el traje la lleve a ella.*

Para vestir bien, conviene no obedecer ciegamente las prescripciones de la moda: los vestidos ajustados favorecen a las mujeres gruesas, mas no a las mujeres delgadas; ciertas hechuras bonitas para las mujeres altas, son horribles para las de escasa estatura. En la moda se debe buscar una orientación y nada más. Las damas que tienen sentido estético, saben que por encima de la moda se hallará siempre el culto de lo bello.

«La mujer hábil, la mujer de talento, sabe unificar las reglas del buen gusto con las del provecho y de la salud y el hombre que tenga por esposa a la que sabe embellecerse con economía puede decir que sacó el premio gordo en la lotería del matrimonio.»

## LECCIÓN 17

**«La mujer en la sociedad».—Visitas.—Reuniones familiares.—Deberes de sociedad.—Influencia de la mujer en la vida política.—Necesidad de atender a la cultura de la mujer como medio de suavizar las relaciones sociales.**

Las visitas sirven para estrechar los lazos de amistad y cariño de una familia con la sociedad.

Hay dos clases de visitas, unas que son obligatorias o indispensables, exigidas por el parentesco o la amistad y otras discrecionales. Entre las primeras figuran las que se hacen a primero de año, las que se verifican por reconocimiento, o sea, después de haber sido invitados a una comida aun cuando no se haya aceptado o bien para dar las gracias de un pésame después de pasado el período de luto riguroso, o para manifestar nuestro agradecimiento por algún favor recibido.

Hay también obligación de visitar a las personas con las cuales estamos en relación, cuando hayan sido objeto de una desgracia o de un suceso afortunado, como la obtención de un empleo, de un ascenso, un casamiento, etc.

Las visitas discrecionales son las que pueden hacerse, o no según se juzguen oportunas o molestas.

En cuanto al tiempo que se ha de tardar en hacer las visitas, depende de la clase que estas sean: Las de ceremonias se devuelven rigurosamente antes del décimo día, considerándose como falta de cortesía el que así no se hagan, no existiendo causa justificada para ello. Estas visitas no deben durar más de veinte minutos.

En las visitas de pésame no puede darse un tiempo fijo, porque varía según el grado de amistad. Un amigo íntimo acudirá a la casa inmediatamente de sabida la desgracia para manifestar su sentimiento y prestar algún servicio si necesario fuera. Cuando el lazo de amistad no es muy estrecho se harán dentro del primer novenario.

Las visitas de enfermos deben hacerse diariamente, mostrando nuestro interés por su salud, y en caso de no poder ir personalmente por los muchos quehaceres, o por temor de fatigar al enfermo se manda un recado.

Las visitas de felicitación se harán en Año Nuevo y fiestas onomásticas. Para las visitas íntimas es imposible dar reglas porque depende del grado de simpatía y amistad que las una.

Las señoritas no han de ir nunca solas a una visita y siempre con el consentimiento de los padres o persona que los represente. De la misma manera no han de recibir nunca solas a ningún caballero. Han de guardar una postura correcta, natural, evitando toda manifestación de disgusto y escuchando con agrado y sin afectación toda conversación que se desarrolle.

**Reuniones familiares.**—Un espíritu de sociabilidad, inspira al hombre y a la mujer la necesidad de buscar distracciones comunes.

Las familias de cualquiera clase social tienen un día o más a la semana para recibir a sus amistades ínti-

mas, constituyendo lo que se llaman *reuniones familiares*. La mujer es la encargada de dirigir las siendo el elemento esencial de ellas. Decía Madame Staël que era imposible que la sociedad fuese agradable sin la mujer, refiriéndose a la mujer educada e instruída, no a la mujer frívola que sólo se preocupa de brillar en la sociedad por la elegancia en el vestir y sólo conoce ciertas reglas de cortesía, implantadas por la moda, pero carece del talento necesario para dirigir una reunión.

En todas partes, desde el salón más aristocrático hasta el más humilde, en todas las reuniones, hasta en el propio hogar, las personas bien educadas no pueden prescindir de ciertas formas que caen bajo el dominio de la etiqueta, apropiada naturalmente a los lugares y circunstancias. Saber conducirse con tacto, con moderación, con prudencia y distinción, es hijo de una buena educación. El tener trato de gentes no se refiere a un conjunto de reglas y preceptos, que rigurosamente se observan en la corte o en ciertas reuniones de carácter oficial, donde todos giran alrededor de uno solo, donde el ceremonial y las fórmulas rígidas son indispensables para no cometer una falta o incurrir en el disgusto del superior; sino que consiste en estudiar la manera de que por nuestras palabras y nuestros actos los demás queden satisfechos de nosotros.

La señora que recibe está obligada a dirigir la conversación, no permitiendo jamás que se ataquen o se pongan en ridículo las verdades que sirven de base a la sociedad y a la moral, ni que censuren o hagan uso de palabras inconsideradas que puedan ofender a las personas que asistan a la reunión. Debe evitar toda murmuración contra los ausentes, no sólo porque no pueden defenderse, sino porque en la tertulia puede

haber personas que más o menos directamente pertenezcan a ella. Tampoco debe permitir palabras inmorales, frases de doble sentido o chistes atrevidos que lastimen a las mujeres. Saber envolverse en una atmósfera de simpático respeto, es para el ama de casa lo más trascendental.

Una de las condiciones indispensables en la señora que recibe es la amenidad, sin ella se hace insoportable y vulgar.

Jamás en una conversación de sociedad debe hablarse de ideas políticas y religiosas o discutir con acaloramiento un asunto cualquiera. Todo lo que envuelva gravedad o pueda inspirar el apasionamiento debe ser descartado. Si involuntariamente se desarrolla una conversación de este género, debe cederse siempre aunque se tenga la razón, pues una discusión apasionada puede muy bien degenerar en disputa y no hay nada más desagradable en sociedad como el decidido afán del que habla en que prevalezcan sus ideas, así como el sostener un juicio cualquiera, sobre asunto sin importancia con el mismo interés con que se defiende la vida de un hombre. Quien inicie estas conversaciones demuestra muy poca cultura y que se encuentra a un nivel muy bajo en educación social.

Si para dirigir una conversación es necesario un gran talento, no se necesita menos respecto a las atenciones que el ama de casa debe dispensar a las personas que acudan a la reunión. La señora de la casa debe evitar que todas las atenciones se dirijan a ella, procurando que cada uno de los concurrentes luzca sus habilidades en el piano, el canto o el recitado, atendiendo lo mismo a las personas de mérito que a las mediocres, porque cualquiera demostración de preferencia sería muy censurada y como una tertulia no es

una academia debe darse preferencia a la cortesía sobre el valor de las personas.

Muy digno de recomendación es el acertado tino que se necesita para prodigar elogios sin lastimar a nadie. Las alabanzas deben ser justas y moderadas, para que no se tomen por burla o servilismo.

El arte de recibir es difícilísimo. Si la señora que recibe se muestra excesivamente alegre de ver su casa llena de gente, denota que se halla conmovida por la distinción que la hacen; si toma una actitud en que parece que las honra con su presencia, es ridículo y puede tomarse como una humillación.

Evitar estos dos extremos, es poseer don especial para recibir, es llevar la alegría y bienestar a la reunión.

Las señoras o señoritas que asisten a una reunión no deben desconocer ciertos saludos y cumplidos: El dar la mano a quien no se conoce, antes de haber sido presentada, sólo por el hecho de encontrarse en la misma visita, denota falta de trato social y un desconocimiento absoluto de las reglas de cortesía. La persona que entra en una reunión debe saludar primero a los señores de la casa, a continuación a sus amistades o personas con quien tenga trato, y a quienes no conozca se limitará a saludarlos con una inclinación de cabeza estrechando la mano después de hecha la presentación por la señora o señorita de la casa.

Todos estos saludos se harán sin afectación, siendo signo de escasa educación y falta de sociedad el ponerse roja o hablar con precipitación. La mujer educada para la vida social debe presentarse con naturalidad y sencillez que es lo que la da el sello de la elegancia y distinción.

Estas reuniones familiares han tenido gran impor-

tancia en la sociedad y a veces han influido en la vida política de una nación.

Remontándonos al siglo xvii y fijando nuestra atención en Francia, cuyos salones han servido como modelo de elegancia a toda Europa y cuyas mujeres llegaron a la perfección en punto a sociabilidad, distinguiéndose por su arte y modales elegantes que diera la ley a toda Europa, nos encontramos en el salón de Madame de Lafayette autora de *La Princesa de Cleves*. Influyó poderosamente a la brillantez de la Literatura, de las Artes y en general a la perfección del espíritu humano, pues a estos salones asistían hombres distinguidos que en sus conversaciones combatían las costumbres reinantes que dejaban mucho que desear por su inmoralidad y libertinaje como puede verse en las célebres Cartas que se conservan de Madame de Sevigne que además de ser un modelo de estilo, son un finísimo y pulido espejo de todo aquel período.

Estas dos grandes figuras van implantando poco a poco sus ideas que fueron la base de la buena educación social.

En el siglo xvii nos encontramos también, con el salón de la duquesa Luisa de La Vaillere, que influyó beneficiosamente en la conducta de Luis XIV, a quien ni las lágrimas, ni los consejos de su madre y esposa, ni el nacimiento de un heredero pudieron determinarle a renunciar a su vida licenciosa. Por gran fortuna suya y del país, le inspiró por entonces una inclinación profunda, seria y casi exclusiva la dócil y angelical Luisa de La Vaillere, cuyo amor idólatra para el Rey, juntamente con sus sentimientos piadosos, remordimientos interiores y amargo arrepentimiento, la hicieron incapaz de abusar de su influencia.

La reforma más importante por ser la base de todas

las demás, y en la que influyó La Vaillere, fué la de hacienda.

Si mucho influyó La Vaillere en el gobierno de Francia, mucho más se dejó sentir Madame de Maintenon.

Madame de Maintenon, llamada de soltera Francisca de Aubigné, llevaba una vida muy afflictiva, y para salir de ella se casó con Scarron, escritor satírico.

Scarron introdujo a su mujer en la alta sociedad, donde ella conquistó con su hermosura, talento y carácter calculador y frío, muchos admiradores. Quedó viuda a la edad de 25 años, viviendo retirada hasta que la Montespan, que la había conocido antes y la apreciaba por su modestia, la llamó para confiarla la educación de sus hijos. Su misión fué desempeñada delicadísimamente y supo ganarse el amor de los príncipes, al mismo tiempo que se estableció entre ella y el Rey una intimidad que fué creciendo y que terminó por absorber por completo la voluntad del Monarca y ganarse la simpatía de toda la Corte llamándola entonces, haciendo un juego de palabras, Madame de Maintenant que significa *la señora de este momento*. Hallábase el Rey tan dominado por ella que nadie dudaba en la corte que se casaría legalmente, como ocurrió en efecto en septiembre u octubre de 1685, en la capilla del castillo de la Maintenon.

Según unos esta mujer influyó sobre el carácter violento y brutal de Luis XIV, ejerciendo una influencia benigna y apacible, pero en realidad no hubo nada de esto, sino todo lo contrario, pues por su trato tornóse receloso, adusto y vengativo, y fué la que ejerció una acción más poderosa sobre la persecución de los protestantes.

En una palabra, Madame de Maintenon, se distin-

guió por su estilo elegante, correcto, seguro y tranquilo, e hizo sentir su influencia en el reinado de Luis XIV.

Si en el siglo xvii existieron grandes salones donde la mujer dejó desplegar todas sus facultades, dejando sentir su influencia en el reinado de Francia; si en esta época el lujo desenfrenado hizo desaparecer por completo las ideas de moral y sólo la galantería era digna y decorosa, y las ideas de costumbres se tenían por salvajismo y cosa de aldeanos: en el siglo xviii son más los salones que existían y mayor su influencia en las costumbres y en la vida política de Francia. Los tres más importantes de aquella época son el de Madame Necker, el de la Dudeffant y el de Madame Geoffrin.

Susana Curchod, llamada Madame Necker, cuando se casó con Jacobo Necker, era bella e inteligente como ninguna de su época.

Madame Necker reunía dos veces por semana en sus salones al círculo de hombres que daban el tono a aquella sociedad. El animado trato de los hombres de talento era para ella una necesidad; así es que pronto frecuentaron la mesa de la *bella Hipatía*, como la llamaba Voltaire, todas las notabilidades de París. Vivía en la gran casa de banca de la calle de Michel le-Compte, pero los salones del palacio eran pequeños para tales reuniones, por lo cual Necker compró el magnífico hotel Leblanc, situado en la calle de Clery. Allí pasaba aquellas célebres «tardes de los viernes» la misma sociedad de celebridades parisienses, que los lunes y miércoles comía en casa de la señora Geoffrin, los martes en casa de Helvecio y los jueves y domingos en casa del barón de Holbach.

Así como Jacobo Necker influyó con su pluma en la opinión pública, en los salones su esposa ejercía su influencia sobre los directores de la opinión y donde

antes era armonía y bienestar, degeneró bien pronto en disputa y la butaca se reemplazó por tribuna y no se oyó otra voz que la de la revolución, que más tarde se extendió por toda la Francia y el día 22 de octubre de 1776, ocurrió la más sorprendente de las revoluciones.

Durante la revolución estuvo abierto el salón de Madame Roland donde se reunían los jefes de los girondinos, o sea los que movían al pueblo, por cuyo motivo fué muerta públicamente como cómplice de la revolución.

Estos datos históricos pueden servirnos de ejemplo, para que atendamos a la educación e instrucción de la mujer y su influencia en la sociedad y en la vida política sea beneficiosa para bien de la humanidad.

## LECCIÓN 18

«El trabajo de la mujer».—Profesiones propias de la mujer en armonía con su naturaleza y sentimientos.—Aptitudes especiales de la mujer para educar e instruir a sus hijos.

El trabajo es la vida misma, la vida es un continuo trabajo de las fuerzas químicas y mecánicas.

Desde el ser átomo que se puso en movimiento para unirse a los átomos cercanos, la gran labor creadora no ha cesado, y esta creación que continúa, que continuará siempre, es como la tarea misma de la eternidad, la obra universal a que venimos todos a traer nuestra piedra.

EMILIO ZOLA.

Debido al mal gobierno que existe en España, hay en la mayoría de los hogares una considerable desproporción entre los ingresos que en ellos tienen lugar y sus necesidades. En efecto, en los críticos tiempos porque vamos atravesando, el que no disponga de un pequeño capital o de una mediana renta para atender a sus fuerzas y obligaciones, no puede salir a flote en esta vida llena de asperezas y necesidades. Si esto ocurre en general ¿qué le sucederá al hombre que tiene formado un hogar? Pues que la mayor parte de las



veces son insuficientes los recursos aportados con su trabajo para satisfacer las necesidades, que el cambio de las cosas, y la manera de ser, pensar y sentir actuales, imponen a los miembros de su familia.

Como consecuencia de esto, la mujer que antes estaba destinada única y exclusivamente a ser administradora de su casa, a saber muy bien lo concerniente a coser, limpiar y cocinar, va ahora dedicándose a quehaceres que en la industria y el comercio, estaban desempeñados exclusivamente por hombres.

«La joven que carece de bienes de fortuna ha de tomar parte en la lucha por la existencia, ha de poder vivir con sus propios medios, ha de aprender una profesión; y la rica ha de comprender todos los movimientos y todas las corrientes del día, ha de saber intervenir en ellos, ora ayudándolos, ora estimulándolos, ora dirigiéndolos; ha de tener un criterio en todas las cuestiones candentes de nuestro tiempo, y ha de contribuir ya sola, ya al lado del esposo, al bien de la generalidad.»

He de advertir, sin embargo, que estas ocupaciones han de estar conformes con la naturaleza sumamente delicada y sensible de la mujer, por lo cual no puede dedicarse a trabajos que como los de cavar y serrar madera, exigen una cantidad de fuerzas y energías físicas superior a las suyas. Esta clase de ocupaciones deben estar excluidas de las propias para la mujer, así como aquéllas en que tenga que sufrir grandes temperaturas, tales como los trabajos de fundición, porque su pudor la impide despojarse de las ropas, como hace el hombre, para poderlos desempeñar. Pero aunque la mujer no pueda dedicarse a ciertos trabajos agrícolas o industriales, no cabe dudar tampoco que es elemento insustituible para los restantes. Así por ejemplo, la mujer que vive en la aldea puede sembrar y recolectar los

productos, cuidar de éstos en sus casas, fabricar los quesos, la manteca, preparar las conservas, etc., dando lugar a pequeñas industrias, sí, pero que no por eso dejan de tener gran importancia en la vida.

La jardinería es también otra ocupación muy en armonía con los sentimientos femeninos.

La carrera del magisterio es una de las más adecuadas para la mujer y de las que ofrecen más amplios horizontes para poder labrar un porvenir; pero es preciso no conformarse con obtener el título y sacar en las oposiciones una plaza en la escuela de un pueblo. Es necesario aspirar a más, estudiar y profundizar en ciertas materias, procurar ganar siempre un punto en la escala del saber.

La mujer que vive en la ciudad tiene actualmente oficios, industrias y profesiones a los cuales puede dedicarse. Los bordados, géneros de punto y confección de ropas, están generalmente hechos por la mujer, pues nadie como ella posee la delicadeza que este trabajo requiere, ni nadie tampoco puede competir con ella en el acierto para elegir colores, formas, combinaciones, etc., y en un rincón oscuro y lóbrego de su hogar ejecuta trabajos delicadísimos, por los cuales no va a recibir ni gloria, ni provecho, pues la labor de la mujer está despreciada y mal retribuida. Este injusto proceder de la mitad del género humano ha impulsado a la mujer a salirse de sus estrechos límites, ha derribado muchas de las barreras que los pasados tiempos habían puesto a la instrucción de la mujer y no tardará en echar abajo las pocas que quedan. El feminismo va tomando incremento, va echando raíces que se extienden por todo el terreno del saber humano y va apoderándose cada día de puestos y ocupaciones que antes estaban reservados única y exclusivamente al sexo fuerte.

En algunos centros importantes, tales como el Banco de España y el Credit Lyonnais, existen ya algunas señoras o señoritas dedicadas al servicio de la casa.

Inútil es decir, que las oficinas de telégrafos y teléfonos están llamadas a ser desempeñadas sólo y exclusivamente por la mujer.

En el comercio tiene también un ancho campo, no sólo para el despacho de artículos sino para llevar la contabilidad y correspondencia de la casa.

La mujer no sólo tiene aptitudes para los trabajos físicos; sus adversarios se van convenciendo que tiene las mismas o parecidas cualidades que el hombre para los negocios y para las ciencias, y que existen muchas mujeres que, aunque no brillan en la actualidad, poseen un talento y una cultura muy superior a la de muchos hombres que pasan en el mundo por verdaderos sabios.

Si la mujer es parecida o igual al hombre, igual se la debe educar e instruir, toda vez que será susceptible del mismo perfeccionamiento; pero esa educación e instrucción ha de ser sólida para que esté suficientemente armada y se pueda defender en el rudo combate de la existencia.

«Deja, pues, que tu hija tome parte en las luchas del espíritu—dice La Condesa de A\*—pero no la presentes en la arena de la vida con la espada de palo de la educación a medias por toda defensa, sino armada de todas armas, a fin de que pueda hacer suyas las palabras que dijo Hutten cuando en su tiempo comenzaron los espíritus a agitarse: «¡Es un placer el vivir!»

En efecto, a la hija hay necesidad de educarla, y educarla no sólo para el hogar, no sólo para que sea una buena madre y esposa, sino que hay necesidad de educarla para que aporte a la economía social el

capital de sus aptitudes y de su trabajo, a fin de proporcionarla por este medio un porvenir feliz y desahogado.

Quien no trabaja es considerado como estorbo inútil, y tiene que ceder el puesto al ser necesario e indispensable.

Tal es la ley de la vida, que no es más que la materia trabajando, una fuerza en perpetua actividad la que fabrica, engendra sin descanso, desde los simples fermentos, hasta las criaturas más perfectas, el dios de todas las religiones, para la obra final de la dicha, cuya imperiosa necesidad llevamos en nosotros.

La joven moderna puede abrirse paso en el mundo sin perder su carácter femenino y el suave perfume de la virtud.

Nadie mejor que la madre para educar a la hija bajo estas dos fases diversas.

«Para una maestra, es la niña una ignorante a quien se trata de instruir; para una madre, es un alma que se trata de formar. El cuidado de educar a la infancia pertenece a las madres, y si los hombres lo han usurpado ha sido porque confundían la educación con la instrucción, cosas esencialmente distintas, que importa separar, pues la instrucción puede interrumpirse y pasar sin ningún peligro de unas manos a otras, mientras que la educación no puede abandonarse después de empezada, sin exponerse a que la niña caiga en las divagaciones del error o en la indiferencia de la verdad.»

Lerminier ha dicho que «en nuestras sociedades modernas las madres nos dan nuestras primeras ideas, la madre es quien reconoce el carácter y el genio de su hijo; aplaude su vocación, lo sostiene contra la queja paterna, lo consuela, lo fortalece y lo entrega, en fin, a la sociedad.»

«La educación que mejor conviene a las niñas, ha

dicho Carnot, es la de la familia; la mejor escuela para las niñas, es la casa de su madre.»

«El corazón de una madre, dice Mantegazza, es el único capital del sentimiento que nunca quiebra, y con el cual se puede contar siempre y en todo tiempo, con toda seguridad.»

«La madre, después de haber dado la vida física a la propia criatura, comparte con ésta la vida moral, plantando en ella los primeros gérmenes de la educación religiosa, moral e intelectual.»

De *La Condesa de A\** son las siguientes palabras:

«Al nacer, la naturaleza nos confía, no a los cuidados de un maestro, sino al amor y a las caricias de una madre, que reúne en torno de nuestra cuna las formas más graciosas y los sonidos más armoniosos, pues la dulce voz de la mujer adquiere aún mayor dulzura para la infancia.

»Todo lo que hay de encantador en la tierra, la naturaleza lo prodiga a nuestra primera edad: el regazo de una madre para mecernos, su dulce mirada para guiarnos y su ternura para instruirnos.

»El sentimiento en los niños, precede siempre a la inteligencia; por esto nadie ejerce sobre ellos tan saludables influencias como la madre, que sabe despertar su ternura e inspirarles la virtud que ningún programa de enseñanza puede inculcar por sí solo.

»De buenas profesoras pueden salir buenas discípulas, pero sólo una madre puede formar una mujer en la más noble acepción de la palabra.»

**Administración del presupuesto familiar.—Contabilidad doméstica.—Su importancia y necesidad.—Modo de llevarla, según la índole de los ingresos y necesidades de la familia.—Presupuesto. — Libro de gastos. — Economía y ahorro.**

Se entiende por administración doméstica el buen empleo del dinero destinado a las necesidades de la familia y a los gastos ordinarios de una casa.

El padre, o sea el cabeza de familia, es el que debe proporcionar los medios necesarios al sostenimiento de la casa, y a la mujer corresponde la distribución de ellos. Sin embargo, por la carestía, cada vez más creciente de los alimentos, la creación de nuevas necesidades y dado el pequeño salario de nuestros obreros y el sueldo de muchos profesionales, la mujer tiene a veces necesidad de dedicarse a ciertos trabajos que aumenten los ingresos de la familia.

Coopere o no el ama de casa en el aumento de ingresos, procede hacer una buena distribución de éstos, procurando no gastar inútilmente ni carecer de lo necesario, haciendo algún ahorro para atender a las necesidades imprevistas y contribuir en lo posible a mejorar la posición de la familia.



Para la buena administración doméstica debe fijarse en el número y naturaleza de los gastos de la casa, teniendo en cuenta las contingencias desfavorables que pueden sobrevenir, y en el dinero o haber que se tenga disponible para cubrirlos, de modo que se vea la situación financiera. Estas operaciones constituyen lo que se llama *contabilidad doméstica*.

Con los ingresos a la vista se hará el cálculo de los gastos, los cuales pueden ser: -

- 1.º *Diarios*.—Los comestibles.
- 2.º *Semanales*.—El lavado y planchado de la ropa.
- 3.º *Mensuales*.—El alquiler de la casa, salario de los criados, alumbrado y combustibles.
- 4.º *Anuales*.—Los vestidos, ropa blanca, seguros de muebles e inmuebles, médico, farmacia, etc.

Con el fin de que el ama de casa lleve cuenta exacta de todos los ingresos y gastos, por insignificantes que sean, debe llevar una libreta donde anote los gastos diarios; a continuación tendrá 13 páginas, 12 para los meses y una para el resumen del año. Mediante esta libreta se verá si los gastos exceden a los ingresos, si son iguales o si por el contrario son menores, permitiendo hacer un ahorro que a fin de año pueda ser la base de un capital, pues debemos de tener en cuenta que si bien una unidad aislada no significa nada, repetida muchas veces, puede ser una cantidad respetable, porque de ahorrar uno a gastar uno de más, van dos de diferencia, esta diferencia repetida diariamente llega a ocasionar un beneficio o un perjuicio de consideración que puede ser el progreso o la ruina de una familia.

Desgraciadamente son muy pocas las casas en que rige una escrupulosa administración doméstica por no creer que las pequeñas diferencias pueden influir en el progreso o decadencia de las mismas, y piensan que si

la ruina o el progreso se inicia no dejará de hacerlo porque se ahorren o se gasten algunos reales más o menos y por tal razón no se toman la molestia de llevar una libreta, fiándolo todo a la memoria por serlas más cómodo, sin tener en cuenta su fragilidad, resultando que a fin de semana las falta el dinero sin saber en qué lo han invertido, por haberse concretado simplemente a tomar de palabra cuenta a la criada, que después de invertir en ello mucho tiempo han dado lugar a discusiones, a veces muy molestas, sin beneficio alguno. Todo esto se evita fácilmente con la libreta en la mano, corrigiendo el exceso de gastos inútiles.

Para exponer claramente cuanto llevamos dicho, vamos a suponer una familia de cinco personas, más una sirvienta. El marido es profesor de una Escuela Normal de Maestros y gana 3500 pesetas y la mujer de una Escuela Normal de Maestras con sueldo de 3000 pesetas. Entre los dos reúnen 6500 pesetas. Estos son los ingresos anuales de la casa, que han de guardar relación con los gastos de la misma, procurando siempre que quede una cantidad en caja para atender a gastos imprevistos o bien para hacer algún ahorro.

Presentando así el problema, el ama de casa debe hacer su presupuesto, el cual aparecerá en la 1.<sup>a</sup> página de un registro, en la forma que indica el presente cuadro:

## Presupuesto del año de 192

INGRESOS		POR AÑO		POR MES	
		Pesetas	Cts.	Pesetas	Cts.
	Sueldo del marido.....	3 500	»	291	66
	Sueldo de la mujer.....	3.000	»	250	»
	TOTAL.....	6 500	»	541	66
GASTOS					
1	Alquiler de habitación....	780	»	65	»
2	Médico.....	75	»	6	25
3	Seguro contra incendios..	30	»	2	50
4	Servicio de una criada...	240	»	20	»
5	Alimento para seis personas a 1,25 pesetas diarias por término medio.	2.737	50	228	12
6	Combustible y alumbrado.	240	»	20	»
7	Lavado y planchado.....	432	»	36	»
8	Renovación de vestidos, ropa blanca y calzado..	750	»	62	50
9	Gastos menudos.....	200	»	16	66
10	Gastos imprevistos o ahorro.....	1.015	50	84	63
	TOTAL.....	6.500	»	541	66

Hecho el presupuesto de lo que corresponde mensualmente a cada una de las partidas, el ama de casa procurará no excederse de la cantidad a gastar por año y por mes para cada capítulo.

Para conservar detalladamente todos los gastos que no se hacen al por mayor y no quede nada en olvido aparecerá a continuación del presupuesto el *cua-*

*derno de gastos diarios* donde se anotan todos los gastos menudos.

He aquí un modelo:

**Enero 192**

Días		Pesetas	Cts.	Total del gasto diario	
				Pesetas	Cts.
1.º	Un pan.....	»	60		
	» kilo de guisantes.....	»	40		
	Tres litros de leche.....	1	80		
	Un kilo de carne.....	4	»		
	Una libra de chocolate ...	1	75		
	Mercería.....	1	25		
				9	80
2.º	Medio kilo de carne.....	2	»		
	Un pan.....	»	60		
	» kilo de merluza.....	5	»		
	» pollo.....	4	»		
	» kilo de azúcar.....	2	80		
				14	40

Sumando mensualmente todos los gastos diarios, veremos si hay beneficio, déficit o están equilibrados los gastos con los ingresos.

Aunque el ahorro está recomendado en todas las familias, cualquiera que sea su posición social, restringiendo sus goces e imponiéndose privaciones para poder reservar una parte de los frutos de su trabajo, no militaremos nunca en las filas de aquellos que por ahorrar una peseta se privan de lo necesario para la

vida, por no poder verificar el ahorro de otra manera, ni de aquellos que por ahorrar más de lo que sus medios permiten comen mal, visten peor, huyen de los amigos y de la sociedad y sólo gozan contemplando su dinero; ese es un ser avaro, al cual debemos despreciar por sus bajos sentimientos, pues aquella riqueza acumulada la ha adquirido a costa tal vez de la salud o de la vida de algunos miembros de la familia que han ido perdiendo energías por falta de medios necesarios a su existencia. El ahorro es necesario y recomendable siempre, pero una vez que se haya atendido a las primeras necesidades, sobre todo en aquello que se refiere a la alimentación. Sólo así puede existir la tranquilidad y bienestar que se desea.

Ved lo que dice con mucho acierto, don Antonio Zozaya, hablando del ahorro: «No es lícito predicar el ahorro a quien carece de lo necesario para la vida. Guardar diez pesetas diarias puede ser prueba de cordura; supone un haber suficiente para atender a las necesidades propias y ajenas. Economizar cinco céntimos es siempre una forma de suicidio lento, porque implica una disminución en el alimento, en el abrigo, en la capacidad de la vivienda o en los minutos de descanso, y porque una cantidad tan pequeña jamás puede producir por acumulación otra suficiente para resolver en la ancianidad el problema de la subsistencia. La hormiga almacena, pero, antes come; si su alimentación fuera escasa, su granero estaría vacío; se guarda el sobrante, nunca lo que hace falta para la necesidad del momento. Por eso el obrero no debe economizar porque los jornales de los obreros no llegan jamás a bastar a las necesidades de una familia. Ahorrar dinero es para ellos malversar energías; pensar en la vejez es malbaratar neciamente los elementos necesarios al vigor de su juventud.»

## LECCIÓN 20

«Compra en general».—Provisión de los principales objetos de consumo general.—Épocas en que es más conveniente hacer las compras.—Provisiones de segundo grado.

Los males previstos resultan menores, y esperándoles, se convierten en leves.

SÉNECA

Un punto en el que el ama de casa tiene que adquirir amplios conocimientos, sobre todo en nuestro país, por no existir el precio fijo, es en el arte de comprar, ya se trate de alimentos o ya de combustibles, ropas, muebles, etc.

«Hay que saber comprar y comprar cada cosa a su tiempo. El saber comprar es una verdadera ciencia que requiere tino, discernimiento, paciencia y espíritu de observación. Si se trata de provisiones al por mayor, hay que procurar hacerlas de primera mano. Las compras han de tener siempre por objeto lo bueno; aunque se pague más caro, resulta más económico en razón de su utilidad. Las compras han de hacerse siempre al contado y según las necesidades, no a capricho o para aprovechar ocasiones. La manía de comprar se con-

vierte en una verdadera pasión, y el comprar sin verdadera necesidad, sólo porque se encuentran objetos baratos, es un principio de ruina. Las compras encargadas a otra persona deben ser objeto de vigilancia y revisión. El tendero puede tener propensión de defraudar y la criada propensión a sisar.»

Toda substancia alimenticia que pueda conservarse en cualquiera época del año, como el aceite, legumbres, chocolate, frutas secas, etc., debe comprarse al por mayor y en época de abundancia, porque hay muchos artículos que no existen en ciertas épocas del año y si se quiere presentar en la mesa para dar mayor variedad a la comida, hay que pagarlo, por regla general, más caro de lo corriente. Por otra parte, si llega una época de escasez, la casa no sufre los perjuicios que resultan de los elevados precios a que llegan los artículos de consumo, ni la familia experimenta las privaciones que ocasiona la carestía.

Estas substancias no necesitan para su conservación más que la vigilancia del ama de casa, quien procurará mantenerlas bien limpias y fuera de la acción del calor, de la humedad y muchas veces del aire, destruyendo a tiempo todos los principios de alteración y evitando que los ratones y otros animaluchos lo destruyan o se lo coman.

De las provisiones de una casa las hay que son necesarias para ambos esposos. Tales son las relativas a la ropa blanca y al vestuario.

El guardarropa ha de contener algo más que el ajuar de novia, ordinariamente demasiado lujoso, a menos de que en su confección haya intervenido una mano previsora. Ha de contener la ropa blanca necesaria para la casa: sábanas, manteles, servilletas, toallas, paños de cocina... Eso además de la ropa de uso

personal del marido y de la mujer. El marido, ordinariamente, encarga sus trajes, pero no le gusta tener que ocuparse de su ropa interior. Una mujer de gobierno está orgullosa de la lencería que ha sabido procurarse, que ha confeccionado y arreglado metódicamente. Consagra un día de la semana a distribuir ropa blanca para toda la familia. Apunta las piezas que da y mira si todas vuelven de la colada al ropero.

Las compras al por mayor se hacen de acuerdo con el marido. Las compras diarias y al detalle las hace o las ordena la mujer, que debe ser prudente y precavida a fin de no dejarse sorprender por la falta de lo necesario sin provisionarse en demasía.

La enseñanza de la previsión tiene una importancia capital y es fundamental en la educación moderna, porque la civilización y la cultura son productos de la idea previsor. El hombre primitivo, era naturalmente imprevisor; constituían su alimento las carnes de los animales que cazaba o los frutos que cogía de los árboles. Luego, por exigencias del hambre, comprendía que convenía guardar para necesidades futuras los sobrantes de su alimentación y facilitar ésta, teniendo en domesticidad a los animales; de este modo se hizo pastor. De esta suerte pensando siempre en el día de mañana, comenzó a organizarse la sociedad y el hombre salvaje e individualista se fué transformando en hombre civilizado y social, hasta llegar al alto grado de progreso en que hoy le vemos.

## LECCIÓN 21

**Orden doméstico.—Orden material y moral.—Distribución del tiempo y del trabajo.—División de los quehaceres domésticos.**

La mujer hacendosa es la corona del marido, así como es carcoma de sus huesos la de malas costumbres.

SALOMÓN.

El orden consiste en la buena disposición de los diferentes objetos que existen en una casa ocupando cada cual el lugar adecuado al fin a que están destinados, y de la regularidad y marcha uniforme de todos los quehaceres domésticos.

Bajo el punto de vista moral consiste en la bondad, armonía y pureza de los sentimientos y costumbres de todos los individuos que constituyen la familia, de cuya conducta ejemplar depende la prosperidad y bienestar de ella.

El orden material y moral debe empezar y manifestarse, con mayor intensidad que en ningún otro, en el ama de casa, por ser el timón que dirige la familia y si éste lleva mala dirección hará caer en la desgracia y desdicha a todos los seres que dirige.

El orden material facilita las operaciones que serían

interminables e imperfectas si las cosas tuviesen que buscarse cuando se necesitan. Ischomachus, discípulo de Sócrates, consideraba el orden y la distribución del tiempo y del trabajo como lo más esencial en el buen gobierno de una casa y pone como ejemplo de orden el ejército, que es el más bello espectáculo que puede presentarse en este sentido. Compara el desorden a una casa de labranza que una vez recolectados distintos cereales: trigo, centeno, cebada, etc., mezclasen todos estos productos en un granero, que más tarde, necesitando hacer uso de ellos, tienen que separarlos para poderlos utilizar.

Dice que el orden fomenta en gran manera el respeto, la inocencia, el pudor y otras disposiciones para la virtud, y por último proporciona aquella satisfacción y bienestar que se experimenta entre la buena disposición, la simetría y la belleza.

Describía también Ischomachus, la admiración que le causaba el ver cómo se cargaba un barco fenicio, y la belleza y el encanto que tenía para él ver tantas cosas variadas que las iban colocando en un espacio muy reducido con verdadero orden.

«La mujer de gobierno ha de establecer y conservar el orden conveniente en cada una de las habitaciones y dependencias de la casa, en todos los objetos necesarios o útiles para el bienestar material, hasta en aquellos que parecen superfluos, y sin embargo, son algo indispensables, como las flores, para el placer de los ojos y alegría del espíritu.»

«El orden que la mujer de gobierno pone a todas sus ocupaciones, economiza su tiempo y le permite consagrar algunas horas a las buenas lecturas y al perfeccionamiento de su instrucción.

»Esas lecturas la aficionarán a las conversaciones

serias, de modo que su marido y sus amigos no se aburrirán jamás en su salón y no la encontrarán indiferente ni ajena a lo que les interesa.

»El orden exige épocas fijas todos los años, para la revista de lo que, en la casa, se ha de reparar, conservar, renovar o dar. Conviene quitarse estorbos de delante y desprenderse de las cosas inútiles o viejas que no tienen ningún valor artístico, ni son ningún recuerdo.

»Al orden hay que añadir, en todas las piezas de la casa, un poco de esa elegancia y de ese buen gusto que dan a los muebles más sencillos algo de agradable, merced a su limpieza o a su disposición, a su armonía y a esas mil pequeñeces poco dispendiosas que los realizan.»

«Cuando las cosas están bien ordenadas, cuando se hace un servicio con regularidad no puede surgir discusión alguna. Los disgustos, las disputas, las riñas, las separaciones proceden con frecuencia de una observación justificada por una negligencia y soportada con desabrimiento, como sucede cuando se siente uno culpable. Brota cierto rencor y se disgrega el primer eslabón del vínculo. Luego, las cosas se enconan hasta que todo lo que constituía la dicha se rompe irrevocablemente.»

«El orden debe reinar sobre todo en la contabilidad exacta de gastos e ingresos y en todos los detalles de la vida diaria. Cada noche, cuando todo el mundo se ha recogido, la mujer de gobierno da una vuelta por toda la casa para cerciorarse de que nada queda en desorden, de que no hay lumbre peligrosa en ninguna parte, de que están apagadas todas las luces y cerradas todas las puertas, se retira a su cuarto, apunta los gastos del día en su libro de cuentas y no se acuesta

sin que todo esté en regla.» Este orden, tan necesario en las casas, facilita las operaciones y es la base de la buena administración, progreso, economía y bienestar.

En resumen, podemos decir que quien sabe emplear convenientemente todos los instantes del día y establecer en todas sus cosas la armonía y la regularidad, quien se consagra a la dirección y administración de una casa y a su perfeccionamiento moral puede llegar a asegurar la felicidad del resto de la vida.

**Distribución del tiempo y del trabajo.**—La distribución del tiempo es una de las partes más esenciales de la Economía doméstica, pues es necesario aprovechar todos los instantes del día, facilitando en lo posible el curso de las operaciones. Esto se conseguirá distribuyendo convenientemente los trabajos domésticos, marcando las horas en que cada uno ha de desempeñar el que le está encomendado. De esta manera la sobra tiempo para atender no sólo a la casa, sino también a sus distracciones y placeres.

Se cuenta del célebre químico Wurtz que se arreglaba desde que salía de la cama para no perder un instante de estudio y esto decía que le había permitido hacer dos volúmenes más de su obra.

Los quehaceres domésticos se dividen en *diarios*, *semanales* y de *temporada*. En los diarios entran el aseo y limpieza de las habitaciones, compra y condimentación de los alimentos; en los semanales el lavado, planchado, repaso de la ropa, encerado de suelos y una limpieza más minuciosa de las habitaciones; y en los de cambio de estación, alteración de algunas habitaciones, estero o desestero y confección de prendas de vestir.

Al distribuir el tiempo debe procurar el ama de casa que las faenas ligeras y variadas, sean alternadas con

las pesadas y detenidas, buscando las horas más a propósito para unas y otras, con el fin de que no causen fatiga que sería muy perjudicial para la salud, teniendo en cuenta que es necesario dar al cuerpo reposo suficiente para reparar las fuerzas y conservar el vigor. La limpieza de la casa, por ejemplo, debe hacerse en las primeras horas de la mañana, que son las mejores bajo el punto de vista higiénico; pues el aire es más puro para la buena ventilación de las habitaciones y el cuerpo está más descansado y puede dedicarse con más aprovechamiento a estos trabajos.

También ha de procurar, en cuanto sea posible, que las mismas cosas se hagan en iguales horas del día y en iguales días de la semana para que no se acumule todo en un día.

Así, por ejemplo, la señora hará la distribución de los días de la semana en la forma siguiente:

Lunes.—Lavado de la ropa.

Martes.—Limpieza de la cocina y despensa.

Miércoles.—Encerado de los suelos.

Jueves.—Repaso de la ropa.

Viernes.—Planchado.

Sábado.—Arreglo de la casa.

Este orden puede alterarse cuando haya motivos especiales para ello, no llevando a la exageración este orden de operaciones, que en ocasiones raya en temeridad, pues no hay quien las convenza, de que en algunos casos ni el tiempo, ni el estado de salud de la familia, permiten aquel movimiento, aquella alteración y corrientes que han de reinar indispensablemente durante la limpieza general de la casa, pudiendo hacerse en otro día cualquiera que no sea el indicado.

Estos trabajos se harán a ser posible por la mañana, dejando la tarde para las visitas, paseos, obras de cari-

dad, labores artísticas destinadas a embellecer el hogar, pero nunca estar con los brazos cruzados, para no hacerse acreedoras al feo calificativo de indolentes y perezosas, además de ser la causa de muchos vicios y defectos.

Ha de tenerse presente al fijar el tiempo que debe destinarse a cada operación, que las comidas deben verificarse sin precipitación, quedando un rato libre entre ellas y la continuación del trabajo, para que no se produzca la fatiga que en caso contrario suele originarse. Por la misma causa no deben estarse mucho tiempo con los trabajos largos y pesados, y sí tener momentos de interrupción y descanso.

Si fuesen muchos los quehaceres de una casa y no pudiese el ama desempeñarlos por sí sola, tiene necesidad de tomar una criada o auxiliar que la ayude en sus quehaceres.

Aunque el estado de la casa permita tener muchos criados no es motivo para que la dueña deje de tomar parte en los quehaceres domésticos, teniendo su vista fija en la sala y en la cocina, porque en manos de criadas la casa y la familia no pueden estar bien atendidas.

El ama de casa debe levantarse temprano para inspeccionar el servicio, y ejecutar la parte personal que en el mismo la corresponde. Por la noche, después de cenar, pondrá en orden su contabilidad y dispondrá las compras del día siguiente. De este modo podrá dar a los criados órdenes claras y terminantes que nunca se contradigan y conseguirá mantener el celo y orden perfecto. Si la mujer sabe hacerse un plan de vida simplificará mucho su trabajo y hará más agradable su existencia.

## LECCIÓN 22

### Medios pedagógicos conducentes a dar la enseñanza de la Economía doméstica en las escuelas primarias.

Lección 3a

Uno de los problemas más importantes para el maestro y de más utilidad para la transmisión de los conocimientos, es el saber qué método ha de emplear en la enseñanza de la asignatura de que se trate.

La maestra debe prescindir de un orden riguroso en las ideas; la exposición y la elección de materias debe ajustarse al desarrollo intelectual del niño o a sus conocimientos infantiles.

Todas las ciencias, en el maestro, han de sufrir una desarticulación que las haga adaptables a la evolución de la mente del niño; y no sólo, en cuanto a la ordenación de sus partes han de sufrir esta transformación, sino también, por lo que respecta a la naturaleza de cada conocimiento que ha de estar formado por conceptos producidos por inmediata abstracción de los empíricos que el niño ya posee al ingresar en la escuela.

Dice don Alfonso Barea, en un artículo publicado en la revista mensual de *Estudios Pedagógicos*, que «los conocimientos, en el niño, no pueden, en sus primeros grados, ser de estructura científica, sino imprecisos y empíricos; de éstos, por sucesivas abstracciones, se

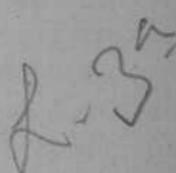
llegará al conocimiento científico. ¿Cómo se llega a esto último? ¿Cuáles son los puntos de partida y cuáles las etapas que se recorren? He aquí los problemas cuyas soluciones ha de buscar el pedagogo en la psicología; los conocimientos de que se valga para excitar y dirigir el desarrollo espiritual, han de ser de la índole que la etapa de desarrollo en que el niño se encuentre exija, y, por tanto, las ciencias han de ser adaptadas según el principio ontogénico de la evolución que los conocimientos de cada hombre van siguiendo hasta llegar a las más altas abstracciones científicas. »

Se ve por lo que llevamos dicho, siempre en armonía con la nueva Pedagogía, que el método más acertado para la enseñanza de la Economía doméstica, es el que basándose en los conocimientos que el niño tiene va ampliándolos sucesivamente a medida que sus facultades se van desarrollando y por medio de sucesivas abstracciones llega al conocimiento científico de las cosas. Para esto es necesario un orden en los conocimientos expuestos, pero un orden no lógico, sino un orden que pudiéramos llamar psicológico.

Este método, combinado sabiamente con el socrático y poniendo al servicio de esta enseñanza los juegos de los niños, puede conseguir la maestra la amplitud que se desea en los conocimientos de esta asignatura.

## Enseñanza del hogar o «ménagère» en las diferentes naciones de Europa

### LECCIÓN 23



#### La enseñanza de la Economía doméstica en España.—Escuela del Hogar y Profesional de la Mujer.—Su organización.

La enseñanza de esta asignatura en España es relativamente moderna. Aunque desde hace algunos años forma parte de los programas escolares, hasta el 1914 por R. D. de 30 de agosto no se hizo obligatoria en todas las escuelas normales, sin embargo, su enseñanza es puramente teórica y como es de suponer no produce los resultados que serían de desear.

La verdadera escuela creada para la educación de la mujer, es la que se encuentra en Madrid, denominada: *La Escuela del Hogar y Profesional de la Mujer*.

Esta escuela fué organizada por R. O. de primero de enero de 1911; reorganizada por R. D. de primero de diciembre del mismo año y comenzó a funcionar en marzo de 1912.

Esta escuela aspira a la preparación de las jóvenes de la clase media, para que en su día sepan manejar su

casa con el mayor provecho y el menor gasto, dotándolas de la instrucción artística, científica y práctica, que además de proporcionarlas cierto grado de cultura, las sirve de base para el ejercicio de alguna profesión.

Las enseñanzas que se cursan en esta escuela se dividen en enseñanzas generales, enseñanzas profesionales y enseñanzas del hogar.

Las asignaturas que constituyen las *enseñanzas generales* se dan en dos cursos y comprenden las siguientes materias: derecho usual y nociones de instrucción cívica; elementos de matemáticas; elementos de física, química y ciencias naturales; música; historia y geografía; gramática y caligrafía.

Las *enseñanzas profesionales* se dividen: 1.º, artístico-industriales; 2.º, comerciales; 3.º, industrias que pueden existir en el hogar.

Las enseñanzas artístico-industriales son: Historia elemental de las artes decorativas e industriales; enseñanza práctica de encajes; enseñanza práctica de flores artificiales; enseñanza práctica de bordados; corte y confección de ropa blanca; corte y confección de vestidos; dibujo geométrico; dibujo artístico y elementos de composición decorativa (*pintura*); modelado y elementos de composición decorativa (*escultura*).

La enseñanza comercial comprende: complementos de matemáticas; idioma inglés o alemán; legislación mercantil; contabilidad mercantil; taquigrafía y mecanografía. Estas enseñanzas se dan en dos cursos.

La enseñanza de las industrias mecánicas que pueden existir en el hogar, se explica en dos cursos y se da la enseñanza elemental de la aplicación de las fuerzas motrices más económicas utilizables.

La *enseñanza del hogar* abarca todos los conocimientos y prácticas de la vida doméstica y comprende

dos grupos: uno de higiene, puericultura, asistencia de enfermos y remedios caseros, y otro de economía, contabilidad doméstica y arte culinario.

Las alumnas necesitan para ingresar, haber cumplido 12 años y aprobar un ejercicio de lectura, escritura y aritmética. Mediante esta aprobación pueden matricularse en las asignaturas de enseñanzas generales y no podrán cursar ninguna de las enseñanzas profesionales, industriales o del hogar sin haber cursado y aprobado todas las que comprende el primer grupo.

Después de cursadas las asignaturas, las alumnas pueden aspirar a un certificado de aptitud, que las abra las puertas del crédito profesional.

El número de profesores que asisten a esta escuela son veintiocho, de los cuales diez son profesores numerarios; cuatro de ascenso; seis de entrada; cinco maestras de taller, y tres ayudantes de taller.

El profesorado es, como vemos, muy completo y responde a las necesidades de la escuela.

Antes de que el gobierno se ocupase de la organización de esta escuela ya existían en España centros particulares de enseñanza del hogar dirigidos a perfeccionar las cualidades femeninas y a desarrollar la educación de la mujer. Esto hizo que el gobierno de España se fijase en la cuestión y se interesase en el hondo problema pedagógico que la educación de la mujer presenta y por vía de ensayo estableció *La Escuela del Hogar y Profesional de la Mujer*, cuando ya existía en Madrid el *Instituto Internacional para señoritas*, instalado actualmente en la calle de Miguel Angel, 2, y Fortuny, 21. Este último se ajusta en un todo a los menores detalles de la moderna Pedagogía y de la higiene. Las habitaciones, todas exteriores, son alegres y espaciales, el sol penetra fácilmente en todas las partes del

edificio, cuya influencia sobre el desarrollo del cuerpo es tan notable; una temperatura suave e igual reina en ellas durante la estación fría. Las amplias aulas responden a las necesidades de la cátedra; las destinadas para el estudio del piano están construídas en condiciones acústicas para no oírse nada desde fuera; los laboratorios de Física, Química y Biología son dignos de admiración; posee una amplia azotea para observatorio de las clases de Astronomía; el gimnasio y todo el mobiliario escolar apropiado y basado en los últimos adelantos científicos; sala de actos; hermosa y bien surtida biblioteca; amplias cocinas para la enseñanza del arte culinario, espléndidos comedores, baños y calefacción. El edificio está rodeado de un hermoso jardín o kindergante, destinado por la mañana a la educación de párvulos de ambos sexos y por la tarde a la clase de gimnasia. Los niños crecen en el campo, en las mejores condiciones higiénicas, haciendo los ejercicios y estudio que exige su desarrollo, procurando que todos los actos del niño estén informados por una cierta libertad.

Se admiten alumnas pensionistas, medio pensionistas y externas.

El curso se abre el primero de octubre y termina a fin de junio.

La dirección está a cargo de Mis Susana D. Huntington y tiene su administración una junta de síndicos, compuesta por ilustres personalidades americanas e inglesas de ambos sexos y por rectores de las universidades más notables.

## LECCIÓN 24

Lec 24

**La enseñanza del hogar en Francia.—Fundación de la primera escuela del hogar.—Escuela de Poitiers.—Idem de Perpiñan.—Escuelas normales «ménagère».—Escuela normal de Rennes.—Escuelas abiertas en días fijos.—Escuelas con internado para obreros.—Escuelas ambulantes.**

La enseñanza de esta asignatura se da en Francia, como en todos los países donde está bien organizada, por medio de conversaciones familiares, lecturas apropiadas y ejercicios prácticos. Para esto no en todas las escuelas hay facilidad, ya por falta de tiempo, ya por falta de local o de material apropiado, y como el ideal de la escuela en Francia no es enseñar mucho, sino *enseñar*, la maestra procura que aprendan de esta asignatura aquello que no es permitido ignorar, para lo que emplea un método de enseñanza en el que intervinen a la par la maestra y las alumnas, para que éstas y aquélla mantengan un cambio continuo de ideas bajo formas variadas y con ingeniosa gradación.

Le enseñanza, pues, principia por ser esencialmente *intuitiva y práctica; intuitiva*, que vale tanto como decir fundamentada en el sentido común, en la fuerza

de la evidencia, por la cual conocemos verdades simples, pero esenciales e innatas; *práctica*, porque no debe olvidarse que las niñas de hoy han de ser las madres de mañana y han de necesitar hacer uso práctico de sus conocimientos.

En consecuencia con esto, los programas comprenden una parte teórica y otra práctica.

Si la escuela carece de local o material apropiado para la enseñanza práctica de esta asignatura, la maestra manda hacer a las niñas en sus casas trabajos que luego son inspeccionados y corregidos por ella.

Estas escuelas están sostenidas por el Estado o por particulares, pero en uno y otro caso son vigiladas por los inspectores, quienes comprueban los registros escolares y los trabajos de las alumnas, realizan los exámenes y procuran que los programas se estudien por completo y conforme a las prescripciones dadas por la Inspección académica, la cual impone los programas [que han de regir en las escuelas «ménagère».

En Reims se fundó la primera escuela del hogar en el 1872 por Madame Doublé.

Una de las escuelas más importantes y de las más antiguas es la de Poitiers, dirigida por Madame Grelet llamada escuela de San Hilario. Esta escuela tiene una sección teórica, otra práctica y otra profesional; la primera consiste en enseñar a las niñas teóricamente todo lo que comprende la enseñanza del hogar, cuyo programa oficial encierra los siguientes puntos:

*Papel que debe desempeñar la mujer en la familia y en la sociedad.—Parte que toma en la administración de la casa.—Necesidad del orden, de la provisión y de la economía.—Empleo del tiempo.*

*De la habitación.—Elección y disposición de las*

*habitaciones.—Conservación de los muebles, de los vestidos y de la ropa blanca.—Lavado y repaso.*

*Compras en general.—Provisión de los principales objetos de consumo general.—Épocas en que es más conveniente hacer las compras.*

*Alimentación.—Orden y composición de las comidas.—Nociones elementales de la cocina.*

*Gobierno de la casa.—Elección y servicio de los criados.—Elección y dirección del personal en las casas muy numerosas.*

*Contabilidad doméstica.*

*La mujer y el jardín.—Estudio elemental de los cultivos en general: del jardín, de los árboles frutales, las flores.—Animales domésticos: gallinas, palomas, vacas.—Industrias derivadas: quesos, mantecas, etc.*

Conocido este programa por medio de conversaciones entabladas entre alumnas y profesora, pasan a desarrollarle prácticamente, para lo que disponen de un hermoso local y material apropiado para el caso.

Una vez que conocen prácticamente todo lo referente a la casa, pasan al curso profesional, donde se les enseña corte y confección. Empiezan primero por el trazado de los patrones más fáciles y hacen toda la ropita de niño; después la ropa interior de señora y caballero; y por último, la ropa exterior y los sombreros.

A fin de curso hay una exposición de los trabajos realizados por las alumnas, vendiéndose a altos precios las prendas expuestas, por no encontrarse otras iguales en sencillez y elegancia.

Otra de las escuelas muy importantes es la de Perpiñán, donde se ocupan con preferencia del cuidado de los niños y de todo lo referente a la alimentación.

Como la escuela de Poitiers se divide la clase en

tres secciones: Una de ellas sale por la mañana con la maestra y compra lo necesario para el día; otra se encarga de preparar la comida; y la última se ocupa de arreglar la mesa donde han de comer las alumnas.

La maestra aprovecha todas las ocasiones para darlas alguna lección sobre las formas sociales, de cómo ha de adornarse una mesa o ir vestidas a una comida, según sea, de más o menos etiqueta, en salones o al aire libre.

Además de estas escuelas, existen los llamados  *cursos complementarios* , donde pueden asistir las alumnas que han salido de las escuelas elementales a recibir seis lecciones de cocina. Estos cursos se dan por la tarde y confeccionan platos que después venden a precios módicos.

Hay también, escuelas del hogar agregadas a las cantinas escolares, y toda comida que se sirve es guisada y condimentada por las alumnas, quienes también atienden al aseo de todo el servicio de mesa.

A pesar de existir estas escuelas, la enseñanza del hogar en el año 1906 era muy deficiente, por tal razón se celebró en Angérs en el año 1907 un Congreso para estudiar la buena organización de esta enseñanza. Acudieron 95 escuelas del hogar de 12 departamentos del Oeste, y el Jurado se convenció de que esta enseñanza era muy incompleta, las clases no estaban bien organizadas, las maestras carecían de preparación para esta enseñanza, no se habían dado cuenta del objeto principal que se propone y daban mucha importancia a la cocina, abandonando todo lo demás. Esto dió lugar a que se pensase en preparar a la maestra, sobre todo para las escuelas rurales, y crear las llamadas Escuelas Normales Rurales Ménagères.

Una de estas escuelas se fundó en Rennes y se

abrieron las clases con 4 alumnas el 23 de Septiembre de 1907. En 1913 tenía 18 alumnas y es de suponer que vaya aumentando hasta 30 que es el número de matrícula

El edificio, tanto por su orientación como por su distribución y condiciones higiénicas es admirable. Está situado al Mediodía, tiene un hermoso jardín, baño y agua abundante en todos los pisos.

La enseñanza es intuitiva y práctica y los programas comprenden todo lo referente a la cocina, corte, confección, repaso, higiene, ciencias naturales y agricultura. Para la enseñanza de esta última, tienen un profesor especial y un jefe de prácticas agrícolas. Las alumnas tienen cuidado de las vacas y hacen quesos, manteca, nata, etc.

Se verifican exámenes trimestrales y cuando han cursado dos años sufren un examen general para adquirir un brevet (título o diploma) mediante el cual pueden ser maestras de esta enseñanza en una escuela primaria.

Además de estas Normales creadas para la formación de buenas maestras, se fundaron otras tres clases de escuelas: Escuelas abiertas en días fijos; escuelas de obreros con régimen de internado y escuelas volantes.

Las primeras funcionan los jueves y algunas también los domingos. Son fundadas por los sindicatos agrícolas y por las sociedades cooperativas.

Una de estas escuelas existe en Montbrison. Los estudios están divididos en cinco cursos que son: de cocina, corte, costura, repaso y economía doméstica. Para ingresar no es necesario más que ser presentada por los padres a la directora del colegio.

Las *escuelas de obreros* son dirigidas por hermanas Dominicas y de San Vicente de Paúl: Las niñas que ad-

miten son huérfanas de padre y madre y las preparan para hacer de ellas buenas madres de familia.

Las *escuelas volantes* generalmente existen en la parte Norte de Francia, en Calais, Boloña, etc. No tienen sitio fijo; los profesores de agricultura o los presidentes de las asociaciones agrícolas, eligen el departamento donde han de funcionar. Estas escuelas se abren cuando hay 15 niñas matriculadas. Se las enseñan principalmente las industrias que se hacen con la leche como quesos, manteca y nata.



## LECCIÓN 25

L. 4

**La enseñanza del hogar en Bélgica.—Escuelas Normales Ménagères.—Escuelas de adultas.—Cursos complementarios. — Escuelas agrícolas.— Puntos donde se dan estas enseñanzas.**

La enseñanza del hogar en Bélgica se ha reglamentado y extendido a todos los departamentos acomodándose a las necesidades de cada región.

Desde muy antiguo formaba parte del programa escolar la costura, corte y confección, pero desde hace 30 años, el gobierno belga se ha preocupado de que en sus escuelas se dé una enseñanza que satisfaga las necesidades inmediatas de la familia, por tal razón introdujo en las escuelas de niñas la enseñanza especial de los trabajos domésticos, pues están convencidos que la dicha de las familias se encierra en la enseñanza del hogar y economía doméstica, que las pone al corriente de la manera de aplicar convenientemente los bienes ingresados por el marido, haciendo de esta manera productivo el trabajo del hombre. Además de formar parte esta enseñanza de los programas escolares, se creó en Bruselas una escuela exclusiva a este objeto, para formar verdaderas amas de casa. Se las enseña a lavar, cocinar, planchar, coser, remendar, cortar, etc., para cuyas enseñanzas tienen un hermoso

local, con departamentos y material apropiado. También se las enseña a comprar, a aprovechar los restos y sobras de las comidas, poner la mesa y recibir visitas.

La escuela se sostiene con el legado hecho al objeto por Mr. Bischofscün y la profesora Madame Soulette.

En el año 1886 el pueblo belga, a pesar de su industria muy floreciente y de los grandes ingresos que hacían en la población, se encontraba en un estado de pobreza que no guardaba relación con lo anteriormente dicho, por lo que el gobierno belga nombró una comisión para que estudiase las causas de esta desproporción y después de muchos cálculos y estadísticas, informan diciendo que las causas no eran otras que la falta de economía, de orden, de previsión y la poca capacidad de la mujer para dirigir su casa. En vista de esto organizan la enseñanza casera y la establecen no sólo en las escuelas normales, sino también en las escuelas primarias y de adultas.

Desde el año 1862 la enseñanza del hogar y economía doméstica, forma parte de los programas en las escuelas normales, y cuando en el 1887 se organizó con carácter práctico, las maestras se encontraban suficientemente preparadas para dirigir con verdadero acierto esta enseñanza. Desde esta última fecha los programas comprenden dos cursos teóricos de economía doméstica, y tres cursos prácticos para la enseñanza del hogar.

Tienen en la misma escuela una cocina, donde un grupo de alumnas, que turnan diariamente, se dedican una hora a la semana a las preparaciones culinarias y hacen lo necesario para ocho o diez personas que ellas mismas consumen.

Se dedican también a los cuidados de la casa y

practican generalmente en la vivienda de la Directora. Tienen una enseñanza muy práctica, y en todos los cursos hay costura, corte y confección.

En 1890 se establecen los exámenes que dan derecho a un diploma que las sirve para ser profesoras de esta enseñanza.

Posteriormente se abrieron cursos especiales, independientes de las escuelas normales, para las maestras que desean preparación completa.

En las escuelas primarias se da también mucha importancia a esta asignatura, a la que dedican dos días a la semana para hacer todas las prácticas. Tienen en la misma escuela un lavadero y una cocina donde las muchachas practican las labores de la casa.

Una continuación de estas escuelas son las de adultas, con la diferencia de que las clases se dan por las tardes y se las enseña la elaboración del pan, queso y manteca.

Comprende dos años de enseñanza y al terminar se las da, mediante un examen, un certificado de aptitud.

Además de estas escuelas tienen los *cursos complementarios*, donde se las enseña principalmente todo lo referente a la agricultura, cría y conservación de animales. Tienen una hora semanal para la enseñanza teórica y dos secciones de dos horas semanales para la enseñanza práctica. El programa abraza todo lo referente a agricultura y lechería, nociones de Pedagogía fundamental y contabilidad doméstica.

Los cursos, que duran dos o tres meses, se dan con mucha frecuencia y son muy populares y extendidos en toda la Bélgica. Las poblaciones en que se dan estos cursos son en Brujas, Gante, Amberes, Hasselt, Bruselas, Mons, Lieja, Namur y en Arlon.

Hay también, *Escuelas «ménagère» agrícolas*

*superiores*, donde se preparan a las maestras que han de dar los cursos complementarios.

La enseñanza es científica y práctica y enseñan todo lo referente a nociones de agronomía, bacteriología, higiene de las construcciones rurales, Pedagogía, derecho usual y economía social. Tienen diez horas a la semana para la enseñanza teórica y veinte para la práctica.

A fin de curso hay exámenes cuyo tribunal está constituido por un delegado del Ministerio de Agricultura que es el presidente, y como vocales los profesores de la escuela.

Las calificaciones se hacen por puntos y el máximo indica una gran distinción. Los trabajos se publican en boletines especiales.

Para que puedan funcionar estas escuelas sin entorpecimiento alguno, el gobierno dedica ciertas cantidades para su sostenimiento y esto se llaman Bolsas de estudio.

Al finalizar el siglo xix había más de 200 escuelas del hogar y el número de alumnas pasaban de 9.000.

En junio de 1913, se celebró en Gante un Congreso internacional que tuvo mucha importancia. Los temas que desarrollaron en este Congreso fueron los siguientes: Enseñanza del hogar en la escuela primaria, en los centros industriales y en las regiones agrícolas; enseñanza del hogar para adultos, anexa a la enseñanza media; formación del personal docente de la enseñanza del hogar; importancia de la enseñanza del hogar desde el punto de vista social; progresos realizados en la enseñanza del hogar desde el Congreso de Friburgo.

## LECCIÓN 26

L. 4

**La enseñanza del hogar en Holanda.—Fundación de la primera escuela del hogar.—Escuelas profesionales.—Escuelas caseras combinadas o escuelas caseras industriales.—Escuela casera industrial de Haarlem.—Idem de Rotterdam y Amsterdam.—Idem de Arnhem y Nimega.—Escuelas de cocina.—Escuela de cocina de Zuffen.—Idem de Leydem.—Otras escuelas de Holanda.**

La enseñanza del hogar en Holanda data desde hace muy poco tiempo, sin embargo, se ha desarrollado de una manera prodigiosa.

En el año 1888, se creó una escuela de cocina para las muchachas que deseasen adquirir conocimientos culinarios, pero en 1891, es cuando en La Haya se funda con carácter particular la verdadera *Escuela del Hogar*, donde las muchachas adquirían conocimientos para ser buenas madres de familia. En vista de los buenos resultados obtenidos en esta escuela, es subvencionada por el Estado, al mismo tiempo que crea otras en distintas poblaciones, desarrollándose en pocos años una gran popularidad y considerándose como una rama de la enseñanza profesional.

Comprendiendo el gobierno holandés que lo principal para el activo desarrollo de esta enseñanza era la

formación de buenas profesoras, crea lo primero las Escuelas profesionales caseras para las muchachas que desearan adquirir un título que las permitiese ponerse al frente de una escuela de esta clase.

Para llegar al fin que se proponen, nombran un profesorado muy completo, compuesto por una directora encargada de la enseñanza del hogar y de vigilar el buen cumplimiento de profesores y alumnas; dos profesoras de enseñanza secundaria para las asignaturas de física y química; un profesor médico para la higiene y una profesora de enseñanza primaria para la Pedagogía y los trabajos manuales.

Al salir de la escuela se las da, mediante un examen, un diploma que las permite dedicarse a esta enseñanza. Estos diplomas pueden ser de enseñanza culinaria o de enseñanza casera, de donde se desprende que en una misma escuela pueden adquirirse diferentes títulos.

Preparada la maestra para esta clase de enseñanzas, se crearon nueve *Escuelas caseras combinadas*, llamadas Escuelas del hogar industriales, porque los conocimientos que se dan, están en relación con las industrias más desarrolladas del país.

La primera que se creó fué la de Haarlem fundada en 1891. Es una escuela más bien de cocina y está subvencionada por el gobierno, por la provincia y por la población de Haarlem.

En el mismo año se fundó la de Rotterdam y la de Amsterdam. En esta última, el departamento de Guerra y Marina envía a sus soldados para que sigan un curso de cocina.

En 1894, se funda la de Arnhem y la de Nimega, donde se dan cursos prácticos de cocina a los reclutas de la armada colonial. Los cursos son de cinco meses y reciben una lección práctica de dos horas y media, y

otra teórica de una hora. Tiene sólo seis alumnos, y al terminar el curso sufren un examen ante un tribunal militar.

En 1896, se crea la de Alhmar.

En 1898, la de Groninga.

En 1899, la Sociedad de Beneficencia crea la de La Haya, y en el mismo año se crea otra en Zwolle, subvencionada por el gobierno, por la provincia y por la población.

Posteriormente a estas escuelas se crean las llamadas de cocina, fundada la primera en Zutphen en el año 1899, subvencionada por la población a condición de que las niñas de la escuela primaria sigan gratuitamente esta enseñanza.

En 1900, se funda otra en Leydem con un edificio muy bueno y muy pedagógico que en España llamaríamos grandioso. La sala de clases teóricas es muy capaz, tiene flores por todas partes y algunos cuadros murales con escenas campestres y marítimas. Hay también armarios-vitrinas con animales disecados.

En vista de la preponderancia que van adquiriendo todas estas escuelas, se crea en el mismo año, que la Escuela de Leydem, la Asociación de Profesores de la Enseñanza «ménagère», compuesta actualmente de 176 miembros. Sus atribuciones son semejantes a las de las Juntas provinciales en España.

Para vigilar las distintas escuelas, el Consejo designa uno o varios delegados a los cuales les señala las escuelas que han de vigilar y presiden los exámenes verificados en ellas. También el tribunal que ha de juzgar a las alumnas de las escuelas profesionales está formado, desde el año 1900, por una comisión de la Asociación de Profesores, quienes publican todos los meses un periódico con los resultados obtenidos, al

mismo tiempo que trata de cuestiones de Economía doméstica.

Posteriormente a la formación de la Asociación de Profesores, se crea en el año 1901 en La Haya y en Dordrech, una escuela de cocina muy completa, donde se admite a las niñas que han recibido la enseñanza primaria.

En 1904, se funda una muy parecida en Amsterdam para la preparación de institutrices, donde se las enseña no sólo la cocina corriente, sino también la cocina de enfermos, por lo que se admiten a las Hermanitas de la Caridad

Por último, se creó en Luwarden en el año 1905 la Escuela de cocina para sirvientes, donde se las enseña todo lo necesario para el buen servicio de una casa.

## LECCIÓN 27

L. 9

### **La enseñanza del hogar en el gran ducado de Luxemburgo. —Escuela del hogar de Ettembrunk. —Idem de Luxemburgo. —Escuela profesional del hogar de Luxemburgo.**

La enseñanza del hogar en el gran ducado de Luxemburgo fué iniciada por el Ministro de Estado en un discurso que pronunció, indicando la necesidad de que se creasen escuelas caseras agrícolas para que las muchachas se aficionasen a estas prácticas, y luego dueñas de la tierra contribuyesen a la prósperidad agrícola por medio de un trabajo consecuente y razonado.

Las Hermanas de las Escuelas Cristianas fueron las que fundaron las dos primeras escuelas del hogar: una en Ettembrunk y otra en Luxemburgo.

La enseñanza es teórica y práctica; la primera comprende todo lo que se refiere a las distintas clases de alimentación, su poder nutritivo, alteraciones que pueden recibir los alimentos y conservación de éstos.

En la parte de higiene: todo lo referente a la higiene del cuerpo, higiene de las habitaciones, estudio de la atmósfera, elementos que la vician, aguas minerales, calefacción y alumbrado.

En la parte de lechería: su composición, valor de la leche, esterilización y cauterización, alteraciones de la leche, transporte de la leche, etc.

En la parte de agricultura: estudio del suelo, estudio de simientes, formas de riego, horas en que debe hacerse, épocas de la recolección, manera de conservar los productos.

En la parte de zoología: cuidado de los animales, distintas razas, higiene y alimentación que han de tener.

La parte práctica comprende los distintos trabajos de la huerta y el jardín, la cocina, cuidado de los animales domésticos y confección de prendas de vestir.

Existe el internado y los cursos duran un año. También existen algunas escuelas que sólo funcionan durante el invierno.

Aunque fundadas por las Hermanas de las Escuelas Cristianas están subvencionadas por el Estado, y fueron tan buenos sus resultados, que se extendieron estas escuelas por todo el gran ducado

En la capital, o sea en Luxemburgo, existen las escuelas de Santa Sofía y Santa Josefa en las cuales se da una enseñanza muy práctica y científica. Existe el internado, y la pensión es bastante elevada por lo que sólo asisten a ellas las muchachas de la alta sociedad.

En 1891 se creó la Escuela profesional casera de Luxemburgo, subvencionada por el Estado, donde se enseña la cocina, repaso y planchado. A fin de curso se verifican los exámenes y adquieren un brevet, que las permite ser profesoras de esta enseñanza.

En 1899 organiza esta misma escuela cursos ambulantes, estableciéndolos donde más se dejase sentir la necesidad de su enseñanza. El local, alumbrado y calefacción lo paga el pueblo, pero a las maestras las paga el Estado. De aquí se desprende que la enseñanza es gratuita, pero las muchachas tienen que llevar todo lo necesario para las clases prácticas.

2.4

**La enseñanza del hogar en Suiza.—Escuelas de enseñanza del hogar en el cantón de Neufchatel.—Escuela de Terreaux.—Escuela de Sablons.—Escuela de Chaux-de-Fonds.—El Orfelinato de Dombresson.**

Suiza está dividida en 25 cantones que constituyen una república federal, y por consiguiente, allí cada cantón tiene sus leyes especiales. En esta enseñanza hay variedad de organización, pero rivalizando todos los cantones por ser los primeros.

En general, las escuelas del hogar, están orientadas hacia la clase obrera y aspiran a la preparación de las jóvenes para que en su día sepan manejar su casa con el mayor provecho y el menor dispendio. Por tal razón, cuando en Neufchatel se estableció la primera escuela del hogar, un periódico de este cantón escrito en francés decía: *La multiplication de ces écoles contribuerait dans une grande mesure à améliorer la condition morale et matérielle des familles ouvrières.*

Una de las primeras escuelas que establecieron esta enseñanza, fué la de Terreaux, situada en el centro de Neufchatel. Es una escuela de niñas con veinticuatro clases, cuatro de ellas preparatorias para las niñas que ingresan de cinco a seis años, desde cuya edad la pro-

fesora empieza a desarrollar en las niñas la afición a todo trabajo útil que redunde en beneficio de la familia y de la sociedad, y a leer en el gran libro de la Naturaleza.

Los fines que persiguen en su enseñanza son:

- 1.º Despertar gusto y amor al trabajo.
- 2.º Inspirar respeto por toda clase de trabajo honrado.
- 3.º Buscar un contrapeso a los trabajos intelectuales.
- 4.º Acostumbrar al orden, aseo, exactitud y corrección.
- 5.º Educar la vista y adquirir destreza manual, mediante las labores de aguja.
- 6.º Promover la atención, el interés, la perseverancia y paciencia.
- 7.º Desarrollar el buen gusto para poder apreciar y recrearse en la contemplación de la belleza.

El programa de esta enseñanza es muy explícito. En la sucesión de los ejercicios se sigue un método riguroso. Tanto los trabajos de costura como los de cocina y limpieza de la casa se han indicado detalladamente y están cuidadosamente graduados.

Además de esta escuela donde está muy bien organizada la enseñanza del hogar, existen en Neufchatel otras escuelas, tales como las de Sablons, que constan de 15 clases, cinco de niños, seis de niñas y cuatro preparatorias. En las clases de niñas es donde se da la enseñanza del hogar. Las alumnas se dedican todos los días a diversos trabajos manuales y domésticos. El aprendizaje de los trabajos manuales consiste en lecciones de carpintería, de cartonaje, de cocina, de lavado, de planchado, de economía doméstica y de cuidado de enfermos. Las alumnas tienen además cursos elementa-

les de ciencias y sociología que tratan especialmente de la influencia de la mujer en la sociedad a través de la historia de todos los pueblos. De esta manera la mujer se entera del beneficio de los trabajos domésticos con relación al bienestar y al progreso de la humanidad.

En Chaux-de-Fonds, que es una villa rival de Neufchatel, existen unas escuelas que son una verdadera maravilla. La impresión que producen al entrar en ellas por primera vez, es la de un puro bienestar, de un alegre descanso y de una paz inmensa que convida al estudio y a la concentración.

Las clases ocupan tres pisos, capaces solamente para cuarenta alumnos. En la planta baja están las salas de gimnasia rítmica y de solfeo, los vestuarios, los retretes, las duchas y los baños de sol. Uno de los lados del edificio está reservado exclusivamente al sexo femenino y otro de los lados a los niños.

La entonación de las salas, exceptuando los tres hermosos comedores que están decorados con pinturas murales, es en general blanca. Tienen grandes ventanales por donde penetra fácilmente el sol y el aire, hermoso patio, salas de trabajos manuales, de dibujos, de profesores, guardarropas cerrados con luz y aire en abundancia, tres grandes y hermosas cocinas, luz eléctrica en todo el edificio y calefacción central.

Es una escuela mixta como casi todas las de Suiza y una sección de niñas, que turnan diariamente, hacen la comida que ellas mismas sirven a los demás niños y se ocupan del aseo de la mesa y de las salas de clase. Esta escuela es el orgullo de los habitantes de Chaux-de-Fonds.

En un pueblecito cerca de Neufchatel, llamado Dombresson, existe el llamado *Orfelinato* que aunque no

lleva el nombre de *escuela del hogar* podemos considerarle como tal.

El Orfanato situado en pleno campo, a un paso del pueblo, está constituido por ocho casas aisladas unas de otras, capaz cada una para contener a una familia numerosa. Cada familia tiene un tejado propio y su jardín cubierto de plantaciones, que en plena primavera es algo delicioso y conmovedor por la sensación que produce de paz, de recogimiento y de bienestar. Aromas de flores apenas medio despiertas saturan el aire tibio y elegantes mariposas giran al ocaso sólo por ostentar su descoco y hermosura. Una pequeña quebrada salta limpia, velada en partes por iris vagos, indecisos en la sombra del bosque, y en un remanso cristalino despiden reflejos metálicos los peces. Es una especie de aldea, pequeñita y blanca como población de nacimiento, con sus casitas diseminadas por el campo, que escondidas entre las montañas que la ocultan celosamente de los ojos del viajero, semeja en un conjunto algo así como un collar de perlas entre un estuche de raso verde. En este precioso lugar viven de veinte a veintidós niños huérfanos, a cargo de una mujer que es la *madre*. En casa del director habitan las niñas mayores. Diariamente hacen la limpieza de las habitaciones, barren, friegan los suelos, limpian los muebles y sacuden las esteras. Tienen una panadería en la que elaboran el pan que ellas mismas consumen, una huerta y un jardín donde hacen la siembra, riegan y verifican la recolección. También tienen una casa de labor con vacas, cerdos y gallinas, que no sólo cuidan, sino que hacen las distintas industrias a que dan lugar sus productos. Uno de los detalles que más llama la atención a los visitantes es la manera cómo el plantel se esfuerza por inculcar a los niños el

sentimiento de la estética. Todos los muros del establecimiento están adornados de cuadros y grabados del más delicado gusto y en casi todos los puestos de los alumnos hay vasos con flores, colocados allí por el esmero de aquéllos niños que han asimilado ya esa cierta inclinación de delicadeza que es precursora del sentimiento artístico.

Para contrastar y complementar esa tendencia a lo suave está allí esa rudeza de las faenas agrícolas y de las artes manuales, que todos los alumnos tienen obligación de practicar. Por las ventanas que oxigenan ampliamente los salones de estudio y los dormitorios, se puede admirar el campo de labranza donde los niños con sus propias manos ensayan los primeros rasguños a la Madre Tierra y toman así el amor a esa lucha que más tarde los hará afiliarse, quizá, en el gremio de los hombres llamados a realizar grandes beneficios en el país. El Orfelinato es otra casa del niño, donde continúa la obra de la familia, mejorándola y corrigiéndola en muchos casos por lo que será un medio propicio para el desenvolvimiento de las tendencias naturales del niño. Los estudios elementales en el Orfelinato se centran alrededor de los estudios de la naturaleza, por eso se les enseña prácticamente todo lo que tenga relación con los campos, bosques, mares, etcétera, con los animales y plantas que los pueblan y animan, valiéndose de las lecciones de cosas sino pueden estudiarlo en la misma naturaleza. Sin embargo, los niños acuden a la escuela del pueblo a completar la educación integral.

Por todo lo dicho podemos deducir que el Orfelinato de Dombresson es una verdadera escuela del hogar.

Con la misma perfección que funcionan las escue-

las en el cantón de Neufchatel, funcionan en todos los demás, variando únicamente el programa que siempre se ajusta a las exigencias de la localidad.

Ninguna alumna podrá ser dispensada de la enseñanza casera sin una autorización del Cantón y las ausencias a dichas lecciones hacen incurrir en la misma penalidad que las faltas a las demás clases.

Cada alumna tiene una libreta, lo mismo que en Francia, donde semanalmente se anotan la conducta y el trabajo de la misma; éstas la llevan todos los sábados a sus casas y la devuelven el lunes, firmada por los padres.

En septiembre de 1908 tuvo lugar en Friburgo un Congreso internacional de enseñanza del hogar que alcanzó un gran éxito.



## LECCIÓN 29

**La enseñanza del hogar en Alemania.—Escuelas del hogar en el gran ducado de Baden.—Escuela del hogar de Sinzheim.—Idem de Carlruhe.—La enseñanza del hogar en el reino de Prusia: escuelas más importantes.**

Las escuelas en Alemania varían en organización y enseñanzas, pero como en Suiza, rivalizando todas ellas por ser las primeras.

La enseñanza del hogar, como todo lo que significa cultura, está muy desarrollada.

Los alemanes, en su afán de ser el pueblo más culto del mundo, no omiten ni perdonan medio para que el pueblo aprenda, y tras la obligación que impone de asistir a la escuela de niños, todavía impone la de frecuentar la escuela de ampliación, de perfeccionamiento o de continuación en la cultura.

En la imposibilidad de hacer un estudio detenido de todos los Estados, hemos elegido para nuestro estudio el gran ducado de Baden, el reino de Sajonia y el de Baviera, donde la enseñanza del hogar alcanza un desarrollo muy floreciente.

Por el examen de la organización pedagógica que tienen en sus escuelas caseras, creo que se puede formar una idea bastante completa de lo que es esta enseñanza en Alemania.

En el gran ducado de Baden, la princesa Luisa era la que se ocupaba con especialidad de esta enseñanza, estableciendo la primera escuela de lechería y cocina, cerca del lago de Constanza, fundando después otras mucho más importantes en Willingen en el año 1884, y en Sinzheim en el 1885. Estas se ocupan no sólo de cocina sino de todo lo referente a la casa. La de Sinzheim es digna de llamar la atención por la esplendidez de su edificio y por el precioso jardín que la circunda, conservado a fuerza de riego. Existe el internado.

Los cursos duran de seis a ocho meses y el programa comprende: nociones de economía, cuidado de los enfermos, limpieza de las habitaciones y todo lo referente a cocina, cuyos platos ellas mismas consumen.

La edad de ingreso es de 17 años

En 1887 se crearon las escuelas de cocina, para jóvenes menores de 17 años.

El número de matrícula es de 16 a 18 alumnas y la que lo desee puede estar interna en la misma escuela.

Los cursos duran diez semanas.

En septiembre de 1888, la Sociedad de Beneficencia de Carlsruhe, establecía en esta misma ciudad una escuela del hogar completa, para jóvenes obreras, o hijas de obreros, comerciantes o industriales. Esta escuela es digna de admiración por su buen funcionamiento.

En vista de los buenos resultados obtenidos por ella, en 1889 se establece con carácter oficial en todas las escuelas primarias y superiores del gran ducado de Baden. Esto sirvió de ejemplo a los demás Estados que la establecieron en su territorio, y en el año 1891 forma

parte de los programas escolares de todas las escuelas oficiales de Cassel, Berlín, Munich, etc.

En el año 1892 se crean *escuelas de tarde* para obreras, donde se las prepara de una manera práctica para ser buenas amas de casa.

El curso dura diez semanas y reciben dos lecciones semanales de cocina.

En el año 1906 se crearon los *cursos complementarios*, donde las muchachas reciben una enseñanza superior. Estos cursos son anejos a las escuelas del hogar y están colocados bajo la misma dirección.

Existen también en el gran ducado de Baden, *escuelas normales caseras*, donde las muchachas se preparan para ser profesoras de esta enseñanza.

Los cursos duran cinco meses y el número de matrícula no puede pasar de 24. Al terminar el curso se las da, mediante un examen, un diploma que las permite ser profesoras de las escuelas elementales.

En el año 1907, se redactó el último programa que es el que rige a todas las escuelas normales caseras.

Todos estos centros de enseñanza son una honra para Alemania por su organización, pero lo más interesante que hay en ello, es que la mayor parte de estos establecimientos se deben a fundaciones verdaderamente piadosas y filantrópicas de algunos habitantes de este gran ducado. Desde el momento que se fundaron no parece sino que las personas virtuosas, guiadas por una noble emulación, se hayan propuesto aliviar en establecimientos públicos, todo género de deficiencias, sin necesidad de ser instigadas, ni ayudadas por la cooperación del gobierno y de la nobleza; hoy, pues, que la administración ha seguido tan generosos ejemplos, las cantidades destinadas a la enseñanza del hogar han sido más poderosas y los medios más eficaces; así se

observa que hay pocas ciudades donde no exista una escuela para esta enseñanza, las cuales son subvencionadas todos los años por el gobierno para que funcionen sin entorpecimiento alguno.

#### **La enseñanza del hogar en el reino de Prusia.**

En el año 1889, la emperatriz Augusta dió un gran impulso a esta enseñanza encargando a la Sociedad de Beneficencia de Carlsruhe de establecer cursos de cocina en el reino de Prusia, para las muchachas de posición elevada, con el fin no sólo de formar buenas amas de casa, sino para que sirviese de ejemplo a las demás clases sociales, desarrollando de esta manera su estímulo.

En el año 1891, se establece con carácter oficial en todas las escuelas de Berlín y Cassel.

A semejanza de la Sociedad de Beneficencia de Carlsruhe, se crea en Prusia *La Asociación Patriótica Femenina*, con el fin de extender la enseñanza del hogar a todo el reino de Prusia y en efecto, es tal el desarrollo que adquiere, que según las estadísticas del año 1906 son más de 19.000 muchachas las que reciben esta enseñanza, debiéndose también a esta asociación, la fundación de las mejores escuelas establecidas en Coburgo, Augsburgo, Dresde y Leipzig.

#### **Escuelas del hogar en el reino de Baviera.**

La enseñanza casera en este reino se da en cursos complementarios, en los cursos de domingo, en las escuelas superiores de niñas, en las escuelas del hogar y en las escuelas normales caseras.

Vemos pues, que existe en el programa de la mayor parte de los centros de enseñanza, de donde se desprende lo muy desarrollada que se encuentra en todo el reino.

*Los cursos complementarios se dan en Munich, en*

Nuremberg, Augsburgo y Ratisbona, se enseña religión, economía doméstica, trabajos manuales, alemán, dibujo, química y gimnasia; cómo debe desarrollarse la educación física del niño; la medicina casera; la elección de un oficio para una mujer, en relación con su naturaleza e instintos; la mujer en el comercio, derechos civiles y deberes de la mujer y tienen seis lecciones semanales prácticas para enseñarlas todo lo referente a la casa.

En la escuela de Ratisbona tienen una amplia habitación que se puede considerar como museo de historia natural y como laboratorio. Allí se ven muestras de casi todas las especies minerales y plantas de la región, éstas en bien ordenados herbarios, aquéllas clasificadas por orden de familias, en una estantería que ocupa todo un costado de la habitación. Otro estante contiene una hermosa colección de fósiles; frascos de boca ancha con reptiles conservados en alcohol; mariposas clavadas en cartones y arriba, en la cornisa, aves disecadas. En el centro de la pieza hay una gran mesa atestada de objetos diversos: lámparas, sopletes, un espectroscopio portátil para clasificación de las sales y algunos otros aparatos para el estudio de la química.

*Cursos de domingo.* En estos se las enseña todo lo que debe saber una mujer para ser buena ama de casa, pero su enseñanza es puramente teórica, no tienen una sola lección práctica.

En las *escuelas superiores de niñas* se las enseña prácticamente la economía doméstica y la cocina, para lo que disponen de hermosos comedores y cocinas con todo el material apropiado a esta enseñanza. Tienen un método especial que predispone perfectamente a la niña para dedicarse con fruto al aprendizaje de todo lo que debe saber la mujer.

*Escuelas del hogar.* Estas escuelas están subdivididas en distintas secciones y las muchachas pueden dedicarse exclusivamente a la cocina, corte, bordado y costura. Al terminar sus estudios se las entrega, mediante un examen un diploma de aptitud de aquellas enseñanzas que han recibido.

*Escuelas normales caseras.* Estas escuelas han sido creadas para la formación de maestras que más tarde han de ponerse al frente de las escuelas elementales. La más importante de estas escuelas existe en Munich.

Lección 30

## LECCIÓN 30

**La enseñanza del hogar en Austria.—Escuelas del hogar ambulantes.—Escuelas de cocina y de economía doméstica.—Escuelas caseras rurales.—Puntos donde se dan estas enseñanzas.**

Austria es una nación agrícola por excelencia y, por consiguiente, la enseñanza se ha de dirigir a poner a las jóvenes en condiciones de conocer todo lo que a agricultura se refiera.

Hasta hace once años no formó parte de los programas escolares, y en 1906 se crearon dos escuelas normales, una en Viena y otra en Brünn, para la formación de buenas maestras que se dedicasen a esta enseñanza.

Posteriormente se crearon las *escuelas del hogar ambulantes*. Estas escuelas están dirigidas por dos profesoras, una que ejerce de directora y da la enseñanza, y otra que es el ama de trabajos, quien enseña prácticamente con el ejemplo la manera de hacer bien sus obligaciones.

La escuela cambia de localidad cada dos o tres meses que es lo que dura el curso, pero si se solicita y se presenta un grupo de quince alumnas, la escuela puede continuar otro curso en el mismo punto.

Para instalar la escuela alquilan una casa a propósito y se trasladan a ella las dos profesoras con el material, consistente en el mobiliario de una casa, los

utensilios de una lechería y los bancos, pupitres y material de enseñanza de la escuela, máquinas de coser, de amasar, maniqués, patrones, etc., y allí las profesoras se instalan haciendo su casa de la escuela, que no tiene aspecto de tal, sino que parece la habitación de una familia regularmente acomodada.

La enseñanza es esencialmente casera y de lechería. Las alumnas llevan de sus casas los materiales y los devuelven ya transformados por ellas.

La enseñanza es eminentemente práctica y se las enseña con especialidad la higiene y la cocina, haciendo las cosas en la misma forma que tendrán que hacerlo en sus casas, huyendo en lo posible de todo aquello que en su hogar no sea fácil tener.

Las alumnas no duermen en estas escuelas; van por la mañana y al anochecer vuelven a sus casas. La enseñanza es gratuita, pero pagan la comida.

Estas escuelas están subvencionadas por el Estado.

**Escuelas de cocina y de economía doméstica.**—Estas escuelas están destinadas principalmente para todas aquellas jóvenes que han de dedicarse a doncellas o cocineras.

Las alumnas, por turno, desempeñan todas las labores de la casa; salen a la compra, cuidan de la cocina, amasan el pan, se hacen los vestidos, repasan y planchan la ropa, limpian las habitaciones y cuidan de los muebles.

Se lleva una exquisita contabilidad, en forma que una alumna lleva los libros y otra cobra y paga para que haya la debida comprobación ya que en estas escuelas la enseñanza suele ser gratuita y las alumnas pagan únicamente la comida y ésta al precio de coste, por eso en la cocina, a estilo de Bélgica, suele haber una pizarra donde se escribe el menú de la

comida con el precio de cada cosa, la suma y la cifra a que resulta por alumna

Estas son verdaderas escuelas profesionales. Las muchachas entran a los 16 años, a cuya edad han hecho ya en sus casas todas las labores que harán en la escuela, pero allí las perfeccionan y las avaloran, allí las raciocinan, allí aprenden el valor de una buena máquina de coser, de una buena cocina económica, etcétera. Se las enseña a apreciar el valor comparativo de un género con otro, las enseñan a guisar, teniendo siempre presente el valor y el precio de cada artículo.

Saben a cuánto ha salido por cabeza la comida del día, a cuánto el vestido que hacen. Aprenden la limpieza, la higiene y todo lo necesario para ser buenas amas de casa.

Las más importantes de estas escuelas existen en Viena, Praga, Gratz y Klagenfort.

Además de estas escuelas existen las llamadas *escuelas del hogar rurales*, donde se las enseña no sólo lo referente a la casa, sino también, lo que tiene relación con la agricultura.

Tienen algunos animales domésticos y vacas para que las alumnas se practiquen en su cuidado, pero como hay mucha abundancia de leche se fabrican en cantidad mantecas y quesos. Engordan terneros con los residuos de la leche. Crían gallinas y engordan los pollitos para que con la ganancias que las quedan de la venta, poder ir cubriendo los gastos de la escuela. En estas escuelas existe el internado y aunque la enseñanza es gratuita pagan mensualmente la manutención.

Los cursos duran un año y no pueden ingresar en estas escuelas menores de 15 años.

Estas escuelas existen en casi todas las provincias de Austria.

## LECCIÓN 31

2.2<sup>a</sup>

### **La enseñanza del hogar en Hungría.—Escuelas caseras agrícolas.—Escuelas agrícolas profesionales.—Poblaciones donde se dan estas enseñanzas.**

Hungría, lo mismo que Austria, se dedica con especialidad a la agricultura, y toda la enseñanza del hogar se dirige a preparar a las jóvenes para el campo

En un principio esta enseñanza era puramente teórica, pero en el año 1878 se introduce prácticamente en todas las escuelas primarias y de domingos y adquiere tal importancia que en el año 1896 el Ministro de Instrucción pública cambió estas escuelas de domingos por escuelas agrícolas y en 1898 hizo obligatoria esta enseñanza a todos los niños y niñas de 12 a 14 años, y para poder obligar el cumplimiento de la ley creó 59 escuelas llamadas *escuelas agrícolas*, que no aumentó gran cosa el presupuesto de instrucción pública, pues la misma ley que obligaba a recibir esta enseñanza a los niños, obligaba a los maestros de las escuelas primarias que tuviesen más de 50 alumnos y menos de 120 a establecer en la misma escuela la enseñanza agrícola en horas compatibles con las de la enseñanza primaria, siendo el mismo maestro el que había de ponerse al frente de esta nueva escuela.

Si pasase de 120 alumnos, se hace la separación, dándose la enseñanza agrícola en distintos locales y con profesorado especial.

Unidas o separadas a las escuelas primarias, se les enseña a los niños todo lo referente a la agricultura y a las niñas conocimientos generales de ésta, y además cocina, labores, cómo se cuida a un niño, cómo se debe hacer la matanza, amasar el pan, quesos, jabón y adornar una mesa de etiqueta.

A estas escuelas acuden niñas de todas las clases sociales, la enseñanza es común a todas ellas, pero la comida que hacen es exclusiva para las niñas pobres.

Las más importantes de estas escuelas existen en Budapest, Kaschau, Szegedin y Presburgo.

El ministro para hacer más eficaz esta enseñanza creó ocho escuelas agrícolas profesionales, cada una con 20 o 30 hectáreas de terreno para las prácticas agrícolas y cada escuela especializaba en una rama de la agricultura, según el país donde se diese la enseñanza.

Lo mismo que en Austria existen los cursos ambulantes y su organización es muy semejante.

## LECCIÓN 32

L 32

**La enseñanza del hogar en Dinamarca.—Escuela del hogar de Soro.—Escuela de Frederiksborg.—Escuela de Copenhague.—Escuela de Aarhus y de Silkeborg.—Escuela de Vordingborg.—Escuela de Bergen.**

Dinamarca es una nación en que la agricultura y la ganadería constituyen su principal fuente de riqueza, de tal manera que los dinamarqueses tienen un medio asegurado de existencia en los productos del terreno, en los ganados que crían y en la pesca de sus estanques, de sus corrientes de agua y de sus mares. De aquí se desprende que la enseñanza «ménagère» se ocupe con especialidad de todo aquello que tenga relación con estas dos grandes fuentes de riqueza.

La importancia de esta enseñanza se debe a la formación de una asociación de maestros de ambos sexos que se reunieron para cooperar todos ellos por la enseñanza del hogar, y supieron darla tal importancia que muchas personas caritativas dedicaron sus fondos a la fundación de escuelas caseras. Así tenemos la escuela de Soro, fundada en 1895 por Magdalena Laudisien, creada para preparar a las jóvenes del campo.

La escuela, implantada en un hermoso edificio, tiene

tres hectáreas de terreno para huerta o jardín, donde realizan las prácticas agrícolas.

Actualmente tienen una profesora muy notable llamada Madame Sten, que da la clase de fisiología y dispone de un hermoso laboratorio con colecciones admirables.

Las alumnas, por turno, desempeñan todas las faenas del campo; hacen la siembra, la recolección, cuidan y conservan los productos, aprovechan los desperdicios para la cría de animales, hacen quesos, mantecas, etcétera. Estas son verdaderas escuelas agrícolas.

La enseñanza es gratuita, pero no pueden asistir en el curso más de 50 alumnas y los cursos duran cinco meses.

Al terminar sus estudios se las da un diploma que las permite ser profesoras de esta enseñanza.

La escuela de Frederiksborg, fué fundada en 1889 por Madame Bonde, su organización es muy semejante a la anterior pero sólo admite 30 alumnas.

La escuela de Copenhague, fué inaugurada en primeros de mayo de 1901, fundada por Madame Suhs y reconocida por el Estado en 1907.

Se comenzó por hacer un ensayo y admitieron 20 alumnas para que practicasen por espacio de tres meses. Estas 20 niñas estaban divididas en cuatro grupos, cada uno de los cuales disponía de todo lo necesario para una familia. Se las entregaba a principio de semana lo que se calculaba debían de gastar y ellas lo administraban a su manera, siempre dirigidas por la profesora, quien en momento oportuno las indicaba los gastos inútiles que se realizasen. Esto dió tan buen resultado que se aumentó el número de matrícula y los meses del curso.

En esta escuela existe el internado y la comida la

hacen ellas mismas. Se da una enseñanza general y además tienen una preparación especial para la enseñanza del hogar y confeccionan toda clase de prendas.

Se creó también en esta escuela un curso elemental que duró nueve meses, con cuatro clases semanales; un curso superior, que duró cuatro meses, con dos clases semanales; y cursos de tarde de cinco meses, en los cuales se las enseña además de corte y confección, la contabilidad, con tal perfección que las muchachas de esta escuela son solicitadas inmediatamente para el comercio. El Estado conociendo su importancia la subvencionó y reconoció en 1907.

Las escuelas de Aarhus y de Silkeborg, fundadas por Jerperse en 1902, fueron reconocidas por el Estado en 1907, sus cursos duran seis meses y el número de matrícula es de 24 alumnas.

La escuela de Vordingborg, fundada en 1904, recibe 24 alumnas, y los cursos duran sólo cinco meses, por lo que tienen dos cursos al año.

La escuela de Bergen, fundada en 1904, es exclusiva para la preparación casera de las muchachas.

De todas estas escuelas las más importantes son la de Copenhague y la dirigida por Madame Sten; tanto que se ha hablado mucho en el Congreso de estas dos escuelas.

Tales son las principales escuelas caseras en el reino de Dinamarca.

## LECCIÓN 33

**La enseñanza del hogar en las Islas Británicas.—Escuela Normal Nacional de Cocina y Economía doméstica de Inglaterra.—Escuelas normales de enseñanza casera.—Escuelas primarias.—Escuelas profesionales.—Escuelas de enseñanza agrícola y casera.—Enseñanza de señoras.**

Por lo que hoy podemos apreciar, la introducción de la enseñanza casera en Inglaterra no ha respondido a las mismas causas que en Francia, Alemania y Suiza. En estos diferentes países se han preocupado mucho de la madre de familia incompetente, ya sea obrera o burguesa, pero en Inglaterra es la cuestión de las criadas ignorantes la que ha despertado la atención del público; a esto hay que unir razones de alimentación. Nadie ignora lo muy atrasada que se encuentra la cocina del Reino Unido, cuyos alimentos, en su condimentación, son cargados de especias que estropean por completo el aparato digestivo.

Madame F. Butkmaster dió numerosas conferencias poniendo de relieve los perjuicios que trae consigo la insana alimentación y gracias a esta inteligente mujer que supo despertar el interés público, se consiguió en el año 1873, fundar en Inglaterra la Escuela Normal Nacional de Cocina, (*The National Training*

*School of Cookery*) escuela que se completó muy pronto con los estudios de economía doméstica.

En marzo de 1874 empezó a funcionar y de ella han salido todas las escuelas que de esta enseñanza existen en la Gran Bretaña e Irlanda. Lo mismo las escuelas de otros muchos países: Suecia, Noruega, Finlandia, América, etc., han enviado institutrices a fin de hacerlas obtener el *diploma de cocina* que las permita enseñar todos estos conocimientos en sus respectivas patrias. Por un fenómeno extraño, Inglaterra, que es sin duda alguna una de las partes del mundo que tiene una cocina menos refinada, es la primera que ha creado una escuela de cocina y la primera que ha concedido diplomas a estos conocimientos.

Desde su fundación ha figurado en Inglaterra a la cabeza de todos los centros de enseñanza del hogar y tiene la importancia de una escuela de enseñanza superior.

Después de ella vienen las escuelas politécnicas y las escuelas normales caseras de provincias.

La Escuela Normal Nacional de Cocina, forma profesoras para la enseñanza casera en las escuelas primarias, en los cursos de adultas, amas de casa, sirvientas, cocineras, doncellas, etc. Hay en Inglaterra escuelas que se ocupan de cada una de estas especialidades, pero todas las escuelas no comprenden como la Escuela Nacional, todas las ramas.

Las diferentes escuelas de enseñanza casera que existen en las Islas Británicas pueden agruparse en la siguiente forma:

1.º *Escuelas normales superiores de enseñanza casera*: La Escuela Normal Nacional de Cocina ya citada.

2.º *Escuelas normales de enseñanza casera*: Las

escuelas politécnicas de Liverpool, Edimburgo, Leeds, Glasgow, Oxford, Birmingham, etc.

3.º *Escuelas primarias de enseñanza casera*: Los centros caseros, las escuelas de clases caseras y los cursos de adultas.

4.º *Escuelas profesionales de enseñanza casera*, para la preparación de criadas, cocineras, doncellas: Las escuelas normales superiores y las escuelas de agricultura.

5.º *Escuelas de enseñanza agrícola y casera*: Las escuelas agrícolas y caseras como la del Conde de Shrop.

6.º *Escuelas para la enseñanza de señoras*: Estas son las escuelas que preparan casi a la vez amas de casa y sirvientas.

**Enseñanza casera superior.**—Una construcción magnífica, la del *Buckingham Palace Road*, nos indica, desde luego, que la Escuela Normal Nacional Casera, está próspera. Es suficiente una mirada sobre las cuentas rendidas a fin del año 1915 para ver que nuestra primera impresión es exacta: 95.576 alumnas desde su fundación han seguido los cursos de cocina, trabajos manuales, costura, lavado, economía doméstica, etc. Han sido concedidos 1750 diplomas de cocina; 101 de costura y trabajos manuales; 232 de lavado; 98 de economía doméstica; 44 certificados de corte exterior; 13 de corte interior y 34 de profesoras superiores de cocina.

Toda la casa está habitada por las mismas alumnas, y al lado de las clases elementales de niñas, donde se les enseña cocina, lavado y economía doméstica, están las clases superiores donde se dan los cursos de modas, trabajos manuales, corte, educación, elocuencia, ciencias, etc., y preparan no solamente profesoras para las otras escuelas normales, para las escuelas

primarias y los cursos de adultas, sino que dan cursos para las señoras que deseen dedicarse seriamente a sus funciones de ama de casa; cursos para las criadas de todo género, cocineras, doncellas; cursos para soldados y hombres trabajadores. Y esta acción interna de la escuela no es suficiente aún, además de preparar amas de casa, de organizar dos veces al año en la primavera y en el otoño, los cursos de cocina para las enfermeras, obra también fuera de la escuela, enviando profesoras a los hospitales para enseñar la cocina a las enfermeras; en los cuarteles para educar a los oficiales y sus hombres; en las prisiones para enseñar la cocina a los prisioneros y lo mismo en las casas de asistencia pública para vulgarizar las sanas nociones de una cocina poco costosa.

Esto tiene por objeto: 1.º, formar profesoras de cocina, de enseñanza casera, lavado, planchado, modas, confección y trabajos manuales; profesoras que están destinadas a las escuelas normales, escuelas secundarias, primarias y toda institución que quieran señalar; 2.º, pretende formar amas de casa, criadas, cocineras, sirvientas, doncellas, etc.

Está sostenida en parte por suscripciones, frecuentemente aplicadas en forma de bolsas, y por retribuciones pagadas por las mismas alumnas.

Las condiciones de admisión son: tener 18 a 35 años. Las internas pagan una pensión semanal por la comida y una habitación que comparten con otra alumna.

Si desean adquirir el diploma completo, se exigen 42 semanas de asistencia.

Hay también, un diploma limitado para cada una de las especialidades. Este segundo diploma no exige la asistencia a clase más que durante 16 semanas (320 horas) Las alumnas se comprometen a seguir el re-

glamento establecido por la comisión; toda infracción a la regla origina la expulsión antes de 24 horas, sin recursos de ninguna clase contra la escuela.

*Exámenes.* La Comisión no garantiza colocar a las que han obtenido el título, ni dar ningún diploma si la alumna no ha frecuentado con regularidad todas las clases teóricas y prácticas. Los exámenes tienen lugar en junio y en noviembre y se da mucha importancia a las aptitudes pedagógicas.

Las que se presentan dan una lección con demostración práctica en una clase de niñas y en otras de adultas, pues es preciso que el candidato sea capaz de hablar distintamente delante de las alumnas, para cuyo objeto tienen un curso de elocuencia.

Además deben de ser de una moralidad perfecta.

Las pruebas son de dos clases: prácticas y teóricas. El examen práctico comprende: 1.º Una lección teórica y experimental de una duración de dos horas, para una clase elemental de niñas. 2.º Una lección teórica de una hora para una clase de adultas. 3.º La preparación de una comida (cuatro horas). Explicaciones teóricas preceden siempre a la lección práctica.

*Plan de estudios para la preparación del diploma completo de cocina.*—Esta enseñanza comprende: La cocina obrera, la cocina burguesa, elocuencia, la química, la teoría y la práctica de educación.

Las 42 semanas de preparación están repartidas en 920 lecciones prácticas y 87 lecciones teóricas. Las 10 primeras semanas están ocupadas en aprender a lavar la vajilla y en hacer la cocina simple, empleando las demostraciones teóricas y ejercicios prácticos. En las 26 semanas siguientes hacen la cocina burguesa y las labores de casa; y las 16 últimas se las pasan en la clase de niñas para asistir a las lecciones. Las alumnas

deben estar presentes a 60 lecciones por lo menos, en parte dadas por ellas mismas, bajo la dirección de una profesora. La Escuela Nacional Casera tiene por presidente el Duque de Bedford, con un vicepresidente. Su comisión ejecutiva está compuesta de 15 miembros; un vicepresidente, un tesorero y un representante de la dirección de la enseñanza técnica en el Ministerio. Los fondos están depositados en una casa de banca. El personal comprende una directora, un secretario, un subsecretario, tres profesoras para las ciencias, la pedagogía y la metodología, un inspector de cocina y 17 profesoras para las distintas enseñanzas.

La escuela se completa con un restaurant, los platos que han sido hechos por las alumnas son puestos en venta desde las once de la mañana hasta las cinco de la tarde, y preparan también los encargos que se dirigen a la escuela.

El producto de estos ingresos es muy importante y se destina para el buen funcionamiento de la escuela. Las alumnas son en número de 300 a 400.

**Enseñanza normal casera.**—Numerosas escuelas normales caseras han sido fundadas por la Escuela Normal Nacional y tienen los mismos programas. La mayor parte de ellas tienen como directoras y como profesoras alumnas de la Escuela Nacional. Son hoy en número de 26, todas han tenido éxito y algunas una verdadera reputación, tal es por ejemplo la de Edimburgo fundada en 1875 por una piadosa señora, Mis Worth.

Además de estas escuelas, las politécnicas han completado, después de algunos años, los programas de cursos relativos a la enseñanza casera, se han hecho cursos de modas, trabajos de aguja, economía doméstica, cuidado de enfermos, química culinaria, lavado, higiene y pedagogía. Las jóvenes que quieran

especializarse en una de las partes del programa, pueden hacer un examen que las da derecho al diploma de aquella especialidad.

**Enseñanza casera primaria.**—Si alguna vez la enseñanza casera ha encontrado una viva oposición ha sido por las mujeres inglesas. No solamente las parecía que las habían quitado los derechos, sino que decían lo inútil que era para sus hijas el hacer trabajos caseros y declaraban que estaban muy por bajo de ellas. Afortunadamente las mujeres tienen en Inglaterra un lugar en el Consejo de Instrucción pública y a pesar de todas las recriminaciones hicieron prevalecer su voluntad, y hoy la enseñanza casera existe en las clases primarias por todas partes donde es posible organizarlas. Y aun es obligatoria para las niñas a partir de la edad de once años. Además, desde que las dos primeras clases de enseñanza casera han sido organizadas en Marybone y Blackheath en 1875, la opinión ha cambiado y las madres aceptan ahora con entusiasmo una enseñanza que por ellas no hubiese existido nunca.

El programa comprende: lecciones de economía doméstica, trabajos manuales, cocina y lavado. Estos programas son aplicados hoy en 49 condados ingleses; en 31 han añadido los cuidados de enfermos; 28 poseen escuelas de lechería; 21 de agricultura y 20 de arboricultura y jardinería.

Una inspectora de cocina está encargada de visitar las escuelas para ver cómo comprenden la enseñanza de la cocina y del lavado, para servir de consejo a las inspectoras escolares y ayudarlas a formar maestras capaces de comprender y de seguir las indicaciones dadas para la enseñanza de la cocina.

Los manjares preparados por las alumnas son vendidos al precio de coste o sirven para comida de las

maestras, o bien los ceden, sobre todo en invierno, a las alumnas que almuerzan en la escuela.

*Escuela residencial de Liverpool.*—Esta escuela goza de una gran reputación en Inglaterra. Está destinada a los niños de barrios pobres y recibe 14 niñas pensionistas. Estas jóvenes preparan la comida, los tés para los hospitales, hacen las camas y arreglan las habitaciones. Las externas, casi todas obreras empleadas en los molinos, no vienen a la escuela más que por la mañana.

Las madres de familia, consideradas como verdaderas colaboradoras, asisten varias veces por semana al trabajo de sus hijas. Se esfuerzan sobre todo en acostumar a las jóvenes a la más estricta economía. El presupuesto que se ha establecido para las familias es muy económico.

*Escuelas caseras agrícolas.*—Estas escuelas son muy numerosas en Inglaterra, una de las más importantes, por su organización, es la escuela del Condado de Sherop

Se encuentra implantada a tres kilómetros de Shrewsburg, está en medio del campo, rodeada de jardines donde la grama es siempre verde; una gran variedad de flores de alegres matices embalsaman el aire con su delicado aroma. Los huertos destinados a la agricultura despiertan la codicia del gusto con la abundancia y lozanía de sus sabrosos frutos. Todo está conforme según las reglas de la higiene, cada alumna dispone de un cuarto; siete salas de baños permiten abluciones frecuentes.

Salones, comedores, cocinas, clases, todo está claro y limpio, calentado por vapor de agua; un rincón reservado a las bicicletas revela al visitador uno de los sports favoritos de las alumnas. Tal es la casa que da

asilo a profesoras y alumnas. Al lado, una gran construcción permite las manipulaciones de lechería y sacan productos muy estimados; la venta viene a completar el presupuesto de la escuela. Otra entrada es debida a las alumnas que pagan 1.000 francos al año y 1.500 si son extranjeras. De las 26 alumnas que la escuela puede recibir, 16 son gratuitas, salen de las escuelas primarias y después de un concurso son admitidas en la escuela por un período de dos años.

El personal se compone de una directora, seis profesoras técnicas, doce personas de servicio, dos hombres y seis jóvenes.

Directora y profesoras han sido formadas en las escuelas normales de Londres, Liverpool y Edimburgo. Los recursos de la casa vienen de un legado de 500.000 pesetas, hecho por la señora de Forster; de la venta de los productos de la granja y de retribuciones pagadas por las alumnas.

**Enseñanza de señoras.**—En todas las escuelas normales, escuelas nacionales y otras, existe un cierto número de cursos destinados a la enseñanza de señoras, bastante completos para ponerlas en condiciones de dirigir la familia y el hogar, al frente del cual se encuentran colocadas, sin llegar a los cursos destinados a formar profesoras. Poco a poco la enseñanza «ménagère» va tomando un lugar en todas las casas de educación y se puede preveer un momento en que la mujer, suficientemente formada en los pensionados, no sentirá ya la necesidad de seguir la enseñanza en los cursos normales, de los cuales son apasionadamente asiduas en la actualidad.

## ÍNDICE DE MATERIAS

Páginas

PRÓLOGO. . . . .	5
PARTE GENERAL.— <i>Economía.—Medios económicos.—Riqueza.—Circulación.—Distribución.—Consumo.—Limpieza.</i> —La Economía en general, es la ciencia que trata de la administración recta y prudente de los bienes.	9
LECCIÓN PRIMERA.—Concepto de la Economía doméstica.—Su importancia.—A quiénes interesa el estudio de esta asignatura. . . . .	15
LECCIÓN 2. <sup>a</sup> —«La mujer en la casa».—La familia.—La mujer en concepto de esposa. . . . .	16
LECCIÓN 3. <sup>a</sup> —La mujer en concepto de madre, de hija y de hermana. . . . .	25
LECCIÓN 4. <sup>a</sup> —«La habitación».—Condiciones de salubridad que han de tenerse en cuenta para su elección.—Distribución de las habitaciones.—Muebles que deben existir en las diferentes dependencias. . . . .	27
LECCIÓN 5. <sup>a</sup> —La cocina.—Condiciones que debe reunir.—Modo de amueblarla.—Batería de cocina.—Ventajas e inconvenientes de los utensilios de cobre, aluminio, porcelana, zinc, arcilla y greda. . . . .	58
LECCIÓN 6. <sup>a</sup> —Conservación de los alimentos.—Conservas de carnes, pescados, legumbres y frutas.—La despensa.—Condiciones higiénicas que debe reunir. . . . .	44
LECCIÓN 7. <sup>a</sup> —Teoría de la alimentación.—Estudio econó-	

mico doméstico de los principios alimenticios del hombre.—Principios generales predominantes en los alimentos de origen animal y de origen vegetal. — Digestibilidad de los alimentos. — Cuidados higiénicos que reclama la digestión. . . . .	51
LECCIÓN 8. <sup>a</sup> —Condimentos en general.—Condimentos salinos, azucarados, ácidos, oleaginosos, acres y aromáticos. . . . .	62
LECCIÓN 9. <sup>a</sup> —Nociones elementales de cocina.—Condimentación.—Arte culinario.—Preparaciones culinarias.—Cocción.—Caldo.—Fritura.—Guisado.—Asado. . .	73
LECCIÓN 10.—Alimentación conveniente para el niño desde el nacimiento hasta la adolescencia. . . . .	77
LECCIÓN 11.—Bebidas en general —Agua.—Su análisis.—Los filtros.—Bebidas alcohólicas.—Bebidas aromáticas. . .	81
LECCIÓN 12.—Calefacción.—Combustibles.—Condiciones de una buena combustión.—División de los combustibles.—Los combustibles en su aspecto económico.—Diversos sistemas de calefacción.—Aparatos y rendimiento económico. . . . .	93
LECCIÓN 13.—Alumbrado.—Estudio de los sistemas de alumbrado desde el punto de vista de su más económico aprovechamiento. . . . .	103
LECCIÓN 14.—Limpieza de la ropa.—Lavado.—Operaciones que comprende.—Cuidados necesarios.—Las lejías —Modo de limpiar las sedas, terciopelos, velos, gasas, blondas, etc. . . . .	108
LECCIÓN 15.—Cuidados de la ropa blanca.—Repaso y compostura.—Planchado.—Modo de planchar las diferentes prendas de vestir.—Útiles necesarios.—Almidonado. . .	113
LECCIÓN 16.—Los vestidos.—Higiene del vestido.—Los tejidos.—La forma.—Su relación con el Arte-Bello. . .	118
LECCIÓN 17.—«La mujer en la sociedad».—Visitas.—Re-	

uniones familiares.—Deberes de sociedad.—Influencia de la mujer en la vida política.—Necesidad de atender a la cultura de la mujer como medio de suavizar las relaciones sociales. . . . .	122
LECCIÓN 18.—«El trabajo de la mujer».—Profesiones propias de la mujer, en armonía con su naturaleza y sentimientos.—Aptitudes especiales de la mujer para educar e instruir a sus hijos. . . . .	131
LECCIÓN 19.—Administración del presupuesto familiar.—Contabilidad doméstica.—Su importancia y necesidad.—Modo de llevarla, según la índole de los ingresos y necesidades de la familia.—Presupuesto.—Libro de gastos —Economía y ahorro . . . . .	137
LECCIÓN 20.—«Compras en general».—Provisión de los principales objetos de consumo general.—Épocas en que es más conveniente hacer las compras.—Provisiones de segundo grado. . . . .	143
LECCIÓN 21.—Orden doméstico. Orden material y moral.—Distribución del tiempo y del trabajo. División de los quehaceres domésticos. . . . .	146
LECCIÓN 22.—Medios pedagógicos conducentes a dar la enseñanza de la Economía doméstica en las escuelas primarias. . . . .	152
LECCIÓN 23.—La enseñanza de la Economía doméstica en España.—Escuela del Hogar y Profesional de la Mujer.—Su organización. . . . .	154
LECCIÓN 24.—La enseñanza del hogar en Francia.—Fundación de la primera escuela del hogar.—Escuela de Poitiers.—Idem de Perpignan.—Escuelas normales «ménagères».—Escuela normal de Rennes.—Escuelas abiertas en días fijos.—Escuelas con internado para obreros.—Escuelas ambulantes. . . . .	158
LECCIÓN 25.—La enseñanza del hogar en Bélgica.—Es-	

cuelas normales «ménagères».—Escuelas de adultas.— Cursos complementarios.—Escuelas agrícolas.—Pun- tos donde se dan estas enseñanzas. . . . .	146
LECCIÓN 26.—La enseñanza del hogar en Holanda.—Fun- dación de la primera escuela del hogar.—Escuelas pro- fesionales.—Escuelas caseras combinadas o escuelas caseras industriales.—Escuela casera industrial de Haarlem.—Idem de Rotterdam y Amsterdam.—Idem de Arnhem y Nimega.—Escuelas de cocina.—Escuela de cocina de Zutphen.—Idem de Leydem.—Otras escuelas en Holanda . . . . .	168
LECCIÓN 27.—La enseñanza del hogar en el gran ducado de Luxemburgo.—Escuela del hogar de Ettembrunk.— Idem de Luxemburgo.—Escuela profesional del hogar de Luxemburgo. . . . .	172
LECCIÓN 28.—La enseñanza del hogar en Suiza.—Escuelas de enseñanza del hogar en el cantón de Neufchatel.— Escuela de Terreaux.—Escuela de Sablons.—Escuela de Chaux-de-Fonds.—El Orfelinato de Dombresson. . .	174
LECCIÓN 29.—La Enseñanza del hogar en Alemania.—Es- cuelas del hogar en el gran ducado de Baden.—Escuela del hogar de Sinzheim.—Idem de Carlsruhe.—La ense- ñanza del hogar en el reino de Prusia: escuelas más importantes. . . . .	180
LECCIÓN 30.—La enseñanza del hogar en Austria.—Es- cuelas del hogar ambulantes.—Escuelas de cocina y de economía doméstica —Escuelas caseras rurales.— Puntos donde se dan estas enseñanzas. . . . .	186
LECCIÓN 31.—La enseñanza del hogar en Hungría.—Es- cuelas caseras agrícolas.—Escuelas agrícolas profesio- nales.—Poblaciones donde se dan estas enseñanzas. .	190
LECCIÓN 32.—La enseñanza del hogar en Dinamarca.— Escuela del hogar de Soro.—Escuela de Frederiksborg.	

## ÍNDICE DE MATERIAS

Páginas

—Escuela de Copenhague.—Escuela de Aarhus y de Silkeborg.—Escuela de Vordingborg.—Escuela de Bergen. . . . .	191
LECCIÓN 33.—La enseñanza del hogar en las Islas Británicas.—Escuela Normal Nacional de Cocina y Economía doméstica de Inglaterra.—Escuelas normales de enseñanza casera.—Escuelas primarias.—Escuelas profesionales.—Escuelas de enseñanza agrícola y casera.—Enseñanza de señoras. . . . .	194







SL 1050

54360



10000117132






D. VILLAS

ECONOMIA

DOMESTICA

PARA

MAESTRAS



SL

1.050

