

12 MAD 1026



NUESTROS

HOGARES

REVISTA MENSUAL

EXCEPTO JULIO Y AGOSTO



Año VIII- 2.ª Epoca- Núm. 15

Suscripción: 4 ptas. al año

SEMESTRE: 2,50 PESETAS

Se reparte gratis a las Asociadas

SUMARIO

- Un paso más.
- Cartas a una novia, por el doctor Fausto.
- De nuestras lecturas, por V. Arribas.
- Del ambiente (Hacia una nueva vida del Hogar. Rutinarismo y ciencia) A. Nogués.
- De alimentación (La leche en el Hogar. Sus ventajas y sus peligros), por la Dra. González Barrios.
- De la Asociación.
- Sección Práctica (Cómo puede empapelarse una habitación) por M. V. J.
- De cocina, por E. H. S. y Luz Pérez.
- Si no tiene V. labor empezada..., por Zaida.
- Sección Metodológica (En la Escuela del Hogar «Concepción Arenal», para obreras, en San Sebastián) por Jesu-sa Iriondo.
- Revistas. — Noticias. — Correspondencia abierta.
- Folleto encuadernable: «Organización científica del trabajo doméstico», por D. José Mallart (Conclusión).

Mayo



1935



INTERIORES
MODERNOS
(Cliché «Trazos».)



Asociación Española para la Difusión de las Ciencias del Hogar

COMITE CENTRAL

COMITE DE HONOR

Presidente, Mr. Paul de Vuyst; *Vocales*, Excmo. Sr. D. J. Luis de León, Marqués de Re-tortillo y D.^a Elisa López Alvarez.

COMITE EFECTIVO

Presidente Excmo. Sr. D. José Sánchez Anido.—Madrid.
Vicepresidente 1.^a Dra. González Barrios.—Madrid.
Idem 2.^a Srta. Dolores Nogués, de la Normal de Avila.
Secretaria general Srta. Maria Victoria Jiménez, de la Normal de Segovia.
Tesorera D.^a Consuelo Aleixandre, del Grupo Ruiz Zorrilla, de Madrid.
Vicesecretaria-Contadora D.^a Inés Crespo, Regente de la Normal de Guadalajara.
Vocales D.^a Pilar Huguet, Ilma. Sra. D.^a Asunción Rincón, D.^a Camila V. de Subirá, D.^a Julieta Farrés de Gil, D.^a María Carriedo, D.^a Elvira M. Ostendí, D.^a Irene Rasines, D.^a Paz Alfaya y don Jesús Llorca.

Colaboradores en el año 1934

Mme. T. Haentjens, Bélgica; Sig. E. Pérsico (Italia); Dr. Aristómenes, C. Albaniti (Grecia); Ilmo. Sr. D. Obdulio Fernández, Dr. Fernán Pérez (Dr. Fausto); D. José Mallart, D.^a Teresa Picatoste, Srta. Consuelo Lozano y Sr. Vázquez de Castro, de Madrid; Srta. Martín Ayuso (Vitoria); Srta. Nogués (Avila); Srta. Pérez Hernández (Barcelona); Srta. M. Herrero Maroto, Srta. P. López Gómez (Murcia); Sra. A. Reich (Valladolid); Srta. A. H. Sagarra (Tarragona); Srta. Rafaela Monasterio (Santa Cruz del Retamar, Toledo); Srta. Pilar Arciniega (Pancorbo, Burgos); Sra. Lasa (Alsasua, Navarra); señorita Concha Alfaya, Sra. de la Riva, Sra. Vila, Srta. Crozart. Srta. J. López y D. L. Marcos, de Segovia; Srta. A. M. de la Huerza (Bernardos, Segovia).

Lea V. y propague esta Revista
Si quiere que perdure suscríbase a ella

Publicaciones de la Asociación Española

para la difusión de las Ciencias del Hogar

Folleto núm. 1

Las moscas desde el punto de vista de la Higiene

por la Profesora D.^a Luz Salazar

Precio: 30 céntimos

Folleto núm. 2

La enseñanza de la Puericultura y quehaceres domésticos en la Escuela primaria

por D.^a Elisa L. Velasco

Precio: 30 céntimos

Folleto núm. 3

Cursillo de Dietética y Cocina Práctica

por la Dra. González Barrios y el Profesor Sarráu

Precio: una peseta

DE VENTA. — En Madrid: Calpe. Pi y Margall, 7.

En Segovia: Librerías de Cándido Herrero, Germán Herranz y Escuela del Hogar. — En Tarragona: la representante de la Asociación, Srta. Alonso Martínez, Profesora de aquella Escuela Normal.

Los pedidos al por mayor a la Administración de «Nuestros Hogares», Plaza de los Huertos, 1. — Segovia.

Nuestros Hogares

REVISTA MENSUAL
EXCEPTO JULIO Y AGOSTO

Organo de la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar

DIRECTORA..... **M.^a Victoria Jiménez.**
Plazuela de los Huertos, 1 (Escuela del Hogar).—Segovia
REDACTOR JEFE... **Consuelo Aleixandre.**
Conde de Aranda, 6. pral.—Madrid
ADMINISTRADORA.. **D.^a Elvira Martínez Ostendi.**
Dato, 29 (Pensión Atlantic).—Madrid

La correspondencia literaria
dirijase a la Directora

Para suscripciones,
dirigirse a la Administración



UN PASO MAS

Si las oscilaciones políticas y gubernamentales no lo impiden, parece que en las esferas oficiales soplan mejores vientos para las Enseñanzas del Hogar.

Después de escrito nuestro artículo anterior fué nombrado Director general de Primera Enseñanza el de la Normal de Córdoba D. Antonio Gil Muñiz, entre cuyas preocupaciones docentes figura la preparación de las maestras actuales y futuras para que puedan llevar a la Escuela primaria las Enseñanzas del Hogar. Aunque su plan estaba ya trazado, tuvo la atención, vivamente agradecida, de exponer sus proyectos y de solicitar opiniones de destacados elementos de la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar.

Ignoramos qué suerte podrá haber a estas decisiones, ni si continuará o no el Sr. Gil Muñiz al frente de la Dirección general de Primera Enseñanza, pero no podemos dejar de consignar aquí en esta página, dedicada en lo posible a la actualidad, nuestra satisfacción al ver ocuparse en un departamento oficial de asunto de tanta transcendencia, tratando no solo de que continúe figurando en el plan de estudios de las Escuelas Normales, sino de que rinda mayor efectividad.

Dejando aparte otras consideraciones, hemos de congratularnos de este nuevo paso hacia adelante, dado en favor de las enseñanzas que venimos propugnando.

Poco a poco va entrando en la atmósfera cultural española el convencimiento de lo indispensable que es para la familia una adecuada formación de las mujeres para el hogar.

La labor de la Asociación, lenta y callada, pero constante y tenaz, va repercutiendo en la conciencia nacional y en las esferas oficiales.

Confiemos y esperemos.

CARTAS A UNA NOVIA ⁽¹⁾

CARTA DÉCIMAQUINTA

En la alimentación artificial, amiga Teresita, conviene, más que en ningún otro caso, hacer las necesarias indicaciones sobre la manera de administrar la leche y de reglamentar las tomas.

La leche deberá ser siempre tomada lentamente, haciendo de manera que la mamada artificial venga a durar tanto como la natural, es decir de diez a quince minutos. Puede ser tomada con cucharas, con taza o con biberón.

La cuchara y la taza han de ser previamente lavadas con agua hervida, pasándolas antes de comenzar a usarlas por agua que se halle en ebullición y dejándolas enfriar para evitar quemaduras. No se las emplea generalmente sino de una manera transitoria.

El biberón es generalmente el medio más empleado; el procedimiento más simple es el de una botella de boca estrecha, a la que se adapta una tetina de goma, que también ha sido esterilizada por la ebullición, teniendo la escrupulosa prevención de hervirla, así como el frasco, cada vez que se use.

Hoy se fabrican biberones especiales que carecen de ángulos interiores, facilitándose, por tanto, de un modo considerable la limpieza de los mismos.

En cuanto a la reglamentación de las tomas de leche, obedece al mismo principio que ha servido para la lactancia materna, es decir que deben ser convenientemente espaciadas para dejar al niño un tiempo mínimo de digestión de dos horas y media y un período de sueño de seis horas durante la noche.

La cantidad de leche que se utilice cada vez dependerá lógicamente, del apetito de cada niño, de su facilidad para digerirla, del valor nutritivo de la leche empleada.

(1) Véase el número anterior.

DE NUESTRAS LECTURAS

La Dirección general de Agricultura ha publicado un folleto de 132 páginas, que envía gratuitamente a quien lo solicite, hecho por el competente profesor de Agricultura D. Salvador Castelló. Lleva por título dicho folleto «Las palomas domésticas: su cría y aplicaciones».

Comienza por dar instrucciones sobre la cría y alimentación de las palomas.

A continuación analiza el rendimiento de un palomar que aunque es difícil de determinar, ya que hay varias circunstancias que lo alteran como el precio de los granos, de las palomas etc.; puede calcularse que el coste de una pareja no excede de 12 pesetas al año.

Trata de las diversas clases de palomas y del rendimiento que cada especie puede dar al hombre.

Hace falta tantear, vigilando el desarrollo del niño, y según los casos, aumentar o disminuir la cantidad diaria de leche.

En la lactancia artificial ha de tenerse en cuenta como detalle importante el que el niño sólo tomará leche du-



Biberón calentado eléctricamente

rante el primer año, sin que se le permita alternarla con las harinas ni con otra clase de alimentos. En la lactancia materna, por el contrario, se le consentirá comenzar a alternar con la teta de la madre harinas, acerca de cuyas cualidades daré los oportunos detalles al hablar en mi próxima carta del destete.

Te saluda cariñosamente tu buen amigo el

DR. FAUSTO

Acerca de la instalación y cuidados del palomar, da instrucciones muy interesantes. Cita las enfermedades más frecuentes de las palomas y los medios para combatirlas.

Por último dedica unas páginas a los deportes derivados de la colombicultura y a decir el papel que las palomas mensajeras han desempeñado a través de la Historia en las empresas guerreras.

Este folleto va acompañado de interesantes grabados de diferentes especies de palomas, de distintos tipos de palomares y de utensilios accesorios a éste: bebederos, comederos, etc.

V. ARRIBAS

INSCRIBASE EN LA ASOCIACION
CIENCIAS DEL HOGAR

DEL AMBIENTE

HACIA UNA NUEVA VIDA DEL HOGAR

RUTINARISMO Y CIENCIA

Resumen de la tercera conferencia pronunciada el 6 de Marzo, ante el micrófono de «Unión Radio» por Don Agustín Nogués Sardá, del ciclo organizado por la Asociación para el progreso de las Ciencias del Hogar.

Si el problema social, en su más amplio sentido, consiste en adaptar el individuo a la comunidad y la comunidad al individuo, pocos temas, como el del estudio del hogar, pueden contribuir a resolverlo.

Este problema de adaptación—dice—es un problema educativo, y si el hogar, por falta de condiciones externas y por incompreensión, es incapaz de crear un medio favorable al niño, comprometerá el futuro del hombre y de la raza. El hogar español no responde a su misión. Si exceptuamos la clase privilegiada, cuyos medios económicos les permiten una vida fácil y de satisfacciones, la vida, en las humildes casas lugareñas, y sobre todo, en los cuartuchos de las grandes urbes, donde una familia, y a veces dos, viven en régimen de acuartelamiento, cuando no en promiscuidad de sexos, no satisfacen las mínimas condiciones de salubridad y del decoro humano.

Después de explicar que las casas no han seguido el progreso de la técnica, ni se han adaptado a la función de un hogar armónico, lo cual motiva que la vida doméstica sea, en tantos casos, una vida pobre, vulgar, necia, fría, desordenada y llena de incomodidades, añade que nuestros hogares, por impulso vital, originario, alumbran, aunque cada día más débilmente, pero no calientan. El hogar no atrae la familia, sino que la dispersa. Sus obstáculos, para un vivir amable, íntimo, son resortes que lanzan al padre y a los hijos fuera de casa a donde creen encontrar más comodidad y diversión. La mujer, la eterna víctima, vigilante en un rincón, sufre sola, resignada, toda la pesadumbre de nuestro secular atraso, si es que no trabaja en el campo, en el taller o la casa, en perjuicio de la educación de sus hijos, o no anda de casa en casa, parlera y curiosa.

Se extiende en consideraciones sobre los enemigos que amenazan disolver la familia, entre los que cita la evolución económica que nos ha llevado a esas inmen-

sas concentraciones del gran taller y la fábrica; la libertad de los niños, exagerada reacción de la juventud contra el absoluto acatamiento a la autoridad paterna en que ha vivido; los estímulos al egoísmo individual, poco propicio a la felicidad incondicional del matrimonio, sostén de la familia; los incentivos y facilidades para el erotismo—seducción, placer y desenfreno—sin el contrapeso de un fuerte espíritu público severo y sólidamente moral, capaz de servir de muro de contención al desquiciamiento y la barbarie.

Para mejorar el hogar hay que comenzar por sustituir esos lóbregos cuartos, nidos de tuberculosis y de miseria moral, por viviendas espaciosas y sanas. De las estadísticas que cita, deduce que en Madrid hay 84.000 viviendas clasificadas técnicamente de insalubres. Y paralelamente a esta obra, hay que influir en la gran masa de la población, educándola de manera que, con los mismos medios económicos, sea capaz de transformar la vieja casa española, recinto de incomodidades, empirismo y rutina, en un hogar adecuado a su función. En esta obra de transformación el papel de la mujer es decisivo. Es un problema de educación: de prepararla en un triple aspecto de administradora del hogar (por sus manos pasa el 60 por 100 de los ingresos de la familia), como madre y maestra de sus hijos y como factor de la producción. Detalla la importancia de este problema, que resume en la frase de Amiel: «El ideal que se forja la esposa y la madre, la manera cómo ella atiende el deber y la vida contienen la suerte de la agrupación.»

Termina hablando de la mujer campesina como elemento de la producción, y explica cómo puede encontrar la familia lugareña, en la avicultura, cunicultura, sericultura, apicultura y otras pequeñas industrias domésticas, un ancho campo para aumentar sus ingresos, sacando la conclusión de todo lo dicho, que la nueva vida del hogar tiene que venir por el camino de la educación de la mujer, preparándola, mediante la creación de escuelas especiales y cursos de enseñanzas de las Ciencias del Hogar para cumplir su misión dentro de la familia y como factor de las economías doméstica y nacional.

NUESTRO FOLLETIN

En el presente número terminamos la publicación del folleto de D. José Mallart «Organización científica del trabajo doméstico», que han ido recibiendo gratis las socias numerarias, con los números de NUESTROS HOGARES.

En el del mes próximo regalaremos las cubiertas y

publicaremos las instrucciones para encuadernarle.

Las asociadas numerarias que no tienen el folleto completo, por haberse inscrito con posterioridad en la Asociación, pueden pedir los folletines que les falten para remitírselos gratuitamente con el número de Junio.

**Esta Revista se reparte gratis
a las asociadas**

SECCIÓN PRÁCTICA

CÓMO PUEDE EMPAPELARSE UNA
HABITACION

Si la habitación estaba previamente empapelada hay que proceder primeramente a quitar el papel viejo para lo cual se humedece bien con una esponja. Se deja secar algo y se vuelve a mojar bien. El papel, ablandado el engrudo por las dos mojaduras sucesivas, permite que se pueda despegar, tirando de él desde abajo arriba.

Si quedara todavía algún trozo de papel adherido se raspa cuidadosamente con una espátula de pintor y a falta de ella, con un cuchillo. Después se vuelve a pasar la esponja bien mojada para alisar la superficie de la pared.

Preparación del engrudo

Sabido es que para hacer engrudo se diluye una cantidad de harina o pan duro en agua fría cuidando de que no queden grumos para lo cual si es de pan hay que batirlo mucho: se cuece sin dejar de moverlo en todos sentidos hasta que se dextrina, lo cual se conoce en que toma un aspecto semitransparente y una consistencia pegajosa. Entonces está en disposición de usarse.

Cálculo del papel necesario

Para calcular el papel necesario, se mide el ancho (y se multiplica por el largo) de cada lienzo de pared. La suma de los cuatro lienzos deducida la superficie que ocupen puertas y ventanas (ésta se calcula como la de las paredes) será el número de metros cuadrados que tenemos que cubrir. Para saber el número de metros de papel tendremos en cuenta el ancho del mismo y dividiendo por él los metros de superficie de pared que debamos cubrir, obtendremos el resultado. El papel suele venderse en rollos de un número determinado de metros que a veces varía con la calidad del mismo.

Colocación del papel.—Se cortan tiras del alto de las paredes si todas han de ir cubiertas; si se va a dejar un zócalo pintado en la parte superior, como la moda impone ahora, se tiene en cuenta para cortar el papel. Esto es recomendable en casas de techos altos.

Se extiende la tira sobre una mesa larga y se unta con el engrudo por el revés, valiéndose de un pincel. Luego se empieza a pegar empezando por la parte inferior y cuidando que no queden arrugas, para lo cual después de bien colocado, se le pasa un trapo limpio, siempre de abajo arriba.

Al colocar la otra tira, conviene fijarse en que *case* el dibujo; esto obliga a veces a desperdiciar papel, lo que habrá que tener en cuenta al hacer el cálculo.

Conviene empezar a empapelar por la parte menos visible de la habitación, tanto por si al principio por falta de experiencia no sale del todo bien, como por si al final no casara el dibujo.

Se termina el empapelado pegando en la parte superior una tira de remate que venden también en el comercio o clavando una moldura estrechita de madera, que previamente se pintará en un color que armonice. Esto se hace sobre todo cuando se empapela solo hasta una altura determinada.

Si se quiere por el contrario, poner en una habitación pintada un zócalo de papel a lo largo de la pared en la parte superior únicamente, las tiras han de ser del ancho de la pared y el ancho del zócalo lo formará el ancho del papel. Hay que tener en cuenta que no todos los dibujos se prestan a esta combinación.

En ambos casos, zócalo pintado o zócalo de papel, la pintura debe preceder al empapelado.

M. V. J.

DECOCINA



PARA TOMAR
EL TÉ

Preparación del té.—Para que el té salga bien hecho, es necesario que el agua esté recién hervida; en el momento de romper a hervir se retira de la lumbre, se echa una pequeña cantidad en la tetera enjuagándola con

ella y se vierte. Ya templada la tetera, se ponen tantas cucharaditas de té como tazas, si se quiere a la inglesa (muy cargado), o la mitad, si se quiere a la rusa (claro), se vierte encima el agua y se deja en infusión cuatro minutos como máximo. Pasado este tiempo de infusión el té resulta muy astringente por la cantidad de tanino que contiene. El alcaloide del té llamado teína ejerce una acción energética sobre el sistema nervioso y la circulación, razón por la cual desvela más que el café. Conocida es la leyenda del derviche que para no dormirse en la oración se cortó los párpados y al arrojarlos al al suelo brotó la planta del té.

Al servir el té debe acompañarse de una jarrita con agua caliente para el que quiera aclararlo, otra con leche y para quien prefiera tomar limón en vez de leche, se presenta el limón cortado en rajitas. Para la merienda se acompaña al té, pastas, emparedados, galletas, mermelada, miel, mantequilla, pan tostado, etc.

Damos a continuación algunas recetas útiles:

FOIE-GRAS PARA EMPAREDADOS

Un cuarto de kilo de hígado de cerdo o ternera, un

SI NO TIENE V. LABOR EMPEZADA...

BOLSA PARA SERVILLETAS



Como la higiene prefiere para resguardar las servilletas, una bolsa a los aros tradicionales, damos hoy un precioso modelo, hecho primorosamente por la maestra de Caltojar (Soria), D.^a María Luisa Moro, que ha utilizado la técnica y los motivos ornamentales de nuestros clásicos deshilados, muestra acabada del arte popular.

El modelo que reproducimos está ejecutado en hilo

cuarto de kilo de tocino sin salar, polvo de nuez moscada, sal, un huevo.

Técnica.—Pícase el ligado y el tocino muy fino, se le incorpora el huevo, la mantequilla y la nuez moscada batiendo todo bien. Se unta un molde con mantequilla, se echa la pasta en el molde y se pone al baño-maria; cuando esté cuajado se retira.

EMPAREDADOS DE QUESO

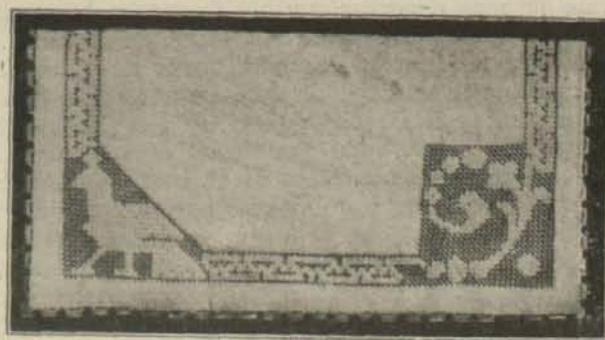
Discos de pan negro del grueso de un duro, mantequilla fresca queso fuerte rallado (doble cantidad), sal molida, pimienta ídem (un polvo).

Se amasa la mantequilla con el queso y la pimienta. Se espolvorea ligeramente de sal, se unta en los discos y se unen de dos en dos. Sirven para té, desayuno, etc.

GALLETAS SALADAS PARA TÉ

Ingredientes.—Harina, 200 gramos, un poco de sal, un huevo y una yema, un polvito de bicarbonato, mantequilla 50 gramos, queso rallado y leche.

de tejido algo grueso, aunque no tanto como el lienzo casero que se emplea para esta clase de trabajos, razón por la cual resulta más delicado. El fondo, deshilado, tiene forradas sus mallas con realces, hechos en seda lavable roja; los motivos están bordados a punto de espíritu con hilo blanco. El recuadro del deshilado se remata con un punto de incrustación que afecta por el derecho la forma de pespunte hecho también con hilo blanco. La bolsa se termina con un original remate, con-



sistente en seis puntadas de realce, separadas por una basta de un centímetro de largo. El remate se hace con algodón rojo grueso. (D. M. C. número 16). Debe llevar también el dibujo, como ya hemos dicho, la inicial del que la usa para evitar posibles cambios.

El material empleado para bordar es seda lavable de un color rojo frambuesa, pero también podrá hacerse en azul porcelana o en color botón de oro.

En vez de bolsa de servilleta, puede destinarse a otros usos (bolsa de peines), y variando sus dimensiones puede hacerse una bolsa para camión. Asimismo cabe utilizar los motivos para aplicarlos a veletes, caminos de mesa, paños de adorno para la pared, etc.

ZAIDA

Técnica.—Se hace dos montones con la harina y en el mayor de ellos se hace un hoyo y se echan sal, la yema y el bicarbonato. Se trabaja con la mano y luego con el rodillo enharinado así como la mesa. Se le incorpora la mantequilla y cuando está bien mezclado se añade queso de Parma o Gruyère rallado. Se extiende la pasta del grueso de un duro, se corta con un vasito o con el cortapastas y se ponen a horno fuerte sobre una placa mojada. Al servir las deben calentarse. E. H. S.

(Se continuará).

MENESTRA DE VERDURAS

Se rehogan bien toda clase de verduras (cuanto más clases y más rehogadas mejor), se echa jamón en trocitos y huevos picados. Después de bien rehogado se le hace una salsa española, la que deben cocer muy despacio un rato. Al servirla se adorna con trocitos de pan frito.—Luz PEREZ.

(A petición de una asociada).

DE ALIMENTACIÓN

LA LECHE EN EL HOGAR. SUS VENTAJAS Y SUS PELIGROS (1)

La Asociación española para la difusión de las Ciencias del Hogar ha tenido la atención de confiarme una de las sesiones que Unión Radio le ha concedido para contribuir al perfeccionamiento de las labores domésticas. He creído que podría ser útil a las amas de casa hablandoles de un alimento tan importante como la leche.

Antes de entrar de lleno en el tema, dedicaré unas palabras sobre la interesante labor que aspira a realizar la Asociación española para la difusión de las Ciencias del Hogar.

El hogar español ha sido hasta hace poco tiempo el hogar modelo del mundo civilizado. El padre que se afana por llevar a casa los medios necesarios para una vida lo más decorosa posible, la madre hacendosa y discreta que describe Gabriel y Galán en «El ama». Pero la civilización lo ha trastornado todo. La industria y el comercio ofrecen cada día nuevos adelantos y perfeccionamientos en las cosas materiales, el afán de conseguir la mayor cantidad posible de esos refinamientos, ha lanzado a la mujer fuera de su casa, ya que hoy no basta el trabajo del hombre para sostener el automóvil, los trajes lujosos, etc., y la mujer entretenida con las cosas de fuera empieza a descuidar más de lo conveniente los pequeños detalles (mejor sería decir grandes) de la verdadera felicidad: la casa limpia y ordenada, la comida sana y sabrosa, la dirección suave y cariñosa de los hijos y de la servidumbre; por si esto fuera poco, la Ciencia, con sus adelantos, hace que la profesión ama de casa sea hoy más difícil.

La crianza de los hijos, que antes se confiaba al instinto maternal, está hoy perfectamente reglada por los médicos puericultores; la higiene social y la privada luchan incesantemente por mejorar la raza, aumentar la vitalidad, disminuir la mortalidad, etc., etc. El ama de casa moderna tiene que ponerse a tono con nuestro siglo y para ello necesita estudiar cosas con las que siquiera soñaron nuestras abuelas. Es, pues, digna de elogio la labor de la Asociación para la difusión de las Ciencias del Hogar, a la que deberían prestar su ayuda las buenas españolas. Hecho este breve preámbulo vamos a entrar en materia.

La leche es uno de los alimentos llamado completo. Es el único alimento posible en los primeros momentos de la vida. Contiene los cinco elementos esenciales para la nutrición: grasas, proteínas, hidratos de carbono, agua y sales minerales. Además contiene los factores esenciales del crecimiento llamados vitaminas, especialmente la A y la B y los fermentos que facilitan su digestión y asimilación.

La cantidad de cada uno de estos elementos y constitución química varía de unos animales a otros; depende no solamente de la especie sino de la raza y está en íntima relación con las necesidades del ser; así por ejemplo, la cantidad de proteínas está en relación con la rapidez con que haya de desenvolverse y crecer el recién nacido, por eso, para el ternero, que duplica el peso en 47 días, fabrica la vaca una leche con 30 gramos de proteínas por litro, en tanto que para el niño, que debe

duplicar el peso en seis meses, prepara la mujer una leche con 15 gramos de proteínas por litro.

Grasa.—La grasa se encuentra en la leche reducida a finísimas gotas. Su estado físico es el sólido; a la temperatura de 20 a 25 o 30 grados, empieza a fundirse. Sin embargo, gracias a la extrema división en que se encuentra la leche, da la impresión de que está en estado líquido. La leche de vaca contiene alrededor de 3 gramos por 100 de grasa. Si se deja la leche en reposo, la grasa, por ser más ligera, sube a la superficie; separada y batida convenientemente, las gotas de grasa se ponen en contacto y forman la mantequilla.

Proteínas.—La leche contiene varias sustancias albuminóideas, pero las principales son la caseína y la lactoalbumina. La caseína juega un papel importantísimo en el crecimiento, es quizá la proteína completa; a ella se debe según Sherman, Mc. Collum y otros el llamado efecto protector de la leche, de conservar en los animales y en las personas las características de la juventud. Cuando la caseína se precipita, se dice que la leche se ha cuajado. Esta precipitación se favorece con una determinada temperatura. Por eso también para fabricar el queso se facilita el cuajado de la leche poniéndola a 37 grados, a mayor temperatura el cuajo se inactiva. Normalmente la leche de vaca contiene un 3 por 100 de proteínas.

Hidratos de carbono.—La leche tiene varios hidratos de carbono, especialmente la de la mujer. El principal es la lactosa o azúcar de leche, de gran valor nutritivo. Normalmente se encuentra en la leche de vaca en la proporción del 5 por 100 aproximadamente.

Sustancias minerales.—La leche es especialmente rica en calcio y fósforo, elementos esenciales para la formación del esqueleto, en cambio la leche es pobre en hierro y quizá en cobre y magnesio. Por último la leche contiene la vitamina A disuelta en la manteca y la B disuelta en el suero, contiene muy poca cantidad de vitamina C, y ésta se destruye fácilmente con el calor, por eso los médicos para suplirla aconsejan dar jugo de naranja a todos los niños sometidos a lactancia artificial con leche hervida.

De lo expuesto se deducen las ventajas de la leche en los usos domésticos; es el alimento ideal para el desayuno de los adultos, es el mejor medio de sobre-alimentar a los convalecientes y desgastados, enriquece el valor alimenticio de muchos vegetales y hace sabrosos y apetecibles la mayor parte de los postres, pero donde tiene un valor inapreciable es en la alimentación de los niños en todas sus edades.

En América, en Inglaterra y en Alemania, donde los problemas de nutrición están perfectamente estudiados, se han hecho experimentos que lo demuestran. Durante tres años se hicieron en Escocia ensayos en 20.000 niños de cinco a doce años. A la mitad se les daba en la escuela como suplemento a su alimentación un vaso de leche y a la otra mitad, no; los que tomaron la leche, no sólo demostraron mayor crecimiento físico sino mayor rendimiento mental. Resultados análogos se obtuvieron en las escuelas de Filadelfia y otras poblaciones americanas.

(1) Extracto de la conferencia pronunciada ante el micrófono de Unión Radio, el 13 de Marzo último.

NUESTROS HOGARES

Como resumen de cuanto acabamos de decir, daremos las siguientes conclusiones:

1.^a La leche es la mejor manera de administrar al niño proteínas de origen animal y por tanto el mejor sustitutivo de la carne.

2.^a Durante toda la edad escolar debieran disfrutar del beneficio de un mínimo de un medio litro por niño y día para subvenir a las necesidades de las vitaminas A, B y G y de los aminoácidos favorecedores del crecimiento físico y del desarrollo de la inteligencia.

3.^a Los niños y convalecientes, que necesitan gran cantidad de proteínas formadoras de tejidos (músculos, huesos, sangre, etc.) deben tomar siempre los purés de patatas, lentejas, guisantes, etc., preparados con leche, porque la caseína protege a las proteínas vegetales.

4.^a La leche más recomendable en los usos domésticos es la de vaca; si procede de vaca sana y ordeñada con absoluta limpieza debe tomarse cruda y recién ordeñada; pero como esto es difícil de conseguir, aconsejamos la leche simplemente hervida. La leche pasteurizada y esterilizada tiene a mi juicio serios inconvenientes, especialmente para los niños, porque si la leche ha de producir todo su efecto útil, ha de ser reciente, es decir, una cosa viva, mientras que la leche atrasada es una cosa muerta.

Peligros.—Un alimento tan excelente como es la leche, tiene a veces serios peligros; pero casi siempre evitables. Hay niños y personas adultas a quienes la leche no sienta; son verdaderos casos de enfermedad en los que hay que acudir al médico. Los grandes peligros de la leche que deben saber las señoras son los contagios de enfermedades y las intoxicaciones, que obedecen siempre a una leche adulterada, sucia o atrasada. Las adulteraciones más corrientes son el aguado y el desnatado. Puede conocerse con un pesa-leches. La leche

pura de vacas en Madrid tiene una densidad de 1.030 a 1.032, tomada a la temperatura de 16 grados. Si la leche tiene más densidad de 1.032 está desnatada, si tiene menos, aguada. Pero para saber realmente si una leche está aguada, hay que medir la densidad del suero que suele ser de 1.027; si tiene menos, está aguada y si más, puede obedecer a adulteraciones de más importancia.

La leche que procede de vacas enfermas o de establos y lecherías sucias es peligrosísima. Orla Jausen ha propuesto un método para saber si la leche está limpia o sucia. En un tubo de ensayo se ponen 40 cc. de leche y 1 cc. de solución de azul de metileno, se tapa y se pone al baño maría a 38°. La leche toma un color azul; si tarda menos de cinco horas y media la leche no está completamente limpia.

Para saber si la leche es atrasada se echan a partes iguales en un tubo de ensayo alcohol de 60° y leche; si forma grumos la leche es atrasada.

La leche de mejor calidad se estropea si no se la maneja con las debidas precauciones.

De lo dicho deduciremos:

1.º Que a la leche debe destinarse una vasija nueva de hierro esmaltado. 2.º Debe hervirse inmediatamente de ser entregada por el proveedor. 3.º Adquiere rápidamente todos los olores. 4.º La leche expuesta directamente al sol adquiere un sabor rancio. 5.º La leche no debe recalentarse más que en el momento de tomarla. La costumbre que tienen muchas cocineras de dejar la leche horas y horas al amor de la lumbre causa más daño que todas las adulteraciones imaginadas hasta el día. 6.º Siempre que sea posible se adquirirá la leche poco antes de ser utilizada, sobre todo en verano.

DRA. NIEVES GONZALEZ BARRIOS

Jefe del Laboratorio del Instituto Rubio, de Madrid

de las escuelas graduadas, organizada por la maestra de sección de aquellas escuelas y miembro de la Asociación, Srta. Micaela del Arco, con la cooperación de la directora y demás maestras de aquella localidad.

El acto se verificó en el local de la cantina escolar, consistiendo en una lección práctica de cocina razonada y una teórica sobre las vitaminas y corrió a cargo de la directora de la Escuela del Hogar de Segovia. Asistieron además de las alumnas todas las maestras de la localidad, a las que la Srta. Jiménez hace presente desde aquí su gratitud por las atenciones recibidas. Las alumnas realizaron los trabajos y siguieron la lección con mucho interés y entusiasmo.

Comité de Segovia. Cursillo para asociadas

Este Comité ha organizado un cursillo de técnica de alfombras del 13 de Mayo a 13 de Junio bajo la competente dirección de la asociada Sra. Montes de Leal. En aquella Escuela del Hogar (Huertos, 1) se facilitan detalles.

DE LA ASOCIACION

Curso por correspondencia

Recordamos a las asociadas algunas de las cuales han manifestado verbalmente interés por este curso que no descuiden su petición para no retrasar el principio del mismo. Bastan unas líneas solicitando tomar parte en él con las condiciones fijadas en la convocatoria de nuestro número de Abril y remitidas a la Secretaria de la Asociación señorita M.^a Victoria Jiménez, Plaza de los Huertos, 1 Segovia.

Nuevos cursillos en proyecto

Por acuerdo de las Inspectoras de primera enseñanza de Valencia, miembros de nuestra Asociación, el cursillo de Valencia se desarrollará a principios del próximo curso escolar en la capital y en las zonas de Inspección de Gandia y Carlet, para las maestras de las mismas.

También se celebrará hacia la misma fecha otro cursillo de orientación para maestras en Tarancón (Cuenca), con la cooperación de nuestra coasociada la Inspectora de aquella zona Srta. Rosa García Tapia.

Lección ambulante

El día 3 del corriente se verificó en Carbonero el Mayor (Segovia) la lección teórico-práctica de enseñanzas del Hogar, dadas en la Asociación de antiguas alumnas

ATLANTIC
PENSIÓN ELEGANTE

AVENIDA DE EDUARDO DATO, 29
MADRID



SECCIÓN METODOLÓGICA

En la Escuela del Hogar «Concepción Arenal», para obreras, en San Sebastián

El pasado mes de Enero se ha celebrado la distribución de premios a las alumnas de la Escuela del Hogar «Concepción Arenal», de San Sebastián.

Un ambiente grato, optimista, de juventud, invadía el salón, cedido amablemente por el Excmo. Ayuntamiento de esta ciudad.



Nueva instalación de la cocina

Asistieron más de 80 alumnas, correspondientes a los cursos primero y segundo del año 1934 y al primero del año actual.

Las profesoras pusieron su máximo interés en la elección de premios.

Para las de primer curso, una caja de pañuelos y un completo libro de cocina. Para las de segundo curso una bonita mantelería o un retal de buen percal y un libro de Puericultura.

Con objeto de estimular la asistencia, se establecen dos categorías de premios.

Es una satisfacción para las profesoras poder introducir en la Escuela alguna mejora.

La de este curso, ha consistido en la instalación de seis hornillas complementarias en la cocina, con el fin de que puedan actuar mayor número de obreras. Las restantes, acomodadas en sillas, ven las manipulaciones que se realizan y toman nota de las recetas.

Para el próximo año bullen unos cuantos proyectos más, que esperamos llevar a cabo con la ayuda económica de la Excmo. Diputación, el Excmo. Ayuntamiento y la Caja de Ahorros provincial.

Las enseñanzas se dividen en dos cursos con el plan siguientes:

PRIMER CURSO.—Fisiología e Higiene individual.—La vivienda: higiene, adorno, etc.—Papel de la mujer en el Hogar.—Prácticas de lavado y planchado.—Id. de conservación y compostura de ropa.—Id. de cocina.

SEGUNDO CURSO.—Cuidado de enfermos.—Medicina y farmacia domésticas.—Puericultura.—Higiene de la alimentación.—Cocina de enfermos, ancianos y niños.—Conservación de alimentos.—Canastilla infantil.—Pedagogía maternal.—Lección del ahorro.

Se ha procurado hacer las enseñanzas lo más gratas posible y con la cooperación de la Caja de Ahorro-municipal, se proyectan películas que completan las explicaciones de Fisiología, cuidado de enfermos y Puericultura.

Cuantos platos se preparan en las clases de cocina se sortean entre las alumnas.

En la de adorno del Hogar, se confeccionan bonitas pantallas, artísticos jarrones, marcos para fotografías, flores decorativas, carpetas, cubretiestos, etc., es decir, se prepara a la obrera, para que con un mínimo de gasto, embellezca su casa.

Con diversas revistas se ilustra a las jóvenes en lo referente a distribución de muebles y buen aprovechamiento del local.

Las visitas realizadas a la Casa cuna y Cruz Roja han servido de complemento a las alumnas de segundo curso.

Con gran entusiasmo han confeccionado la canastilla infantil que como es costumbre se ha regalado a la primera mamá.

Con dos bonitos jarrones decorados en las clases se ha obsequiado a dos jóvenes que han contraído matrimonio.

Al finalizar el curso se hizo una rifa con objetos prácticos para el Hogar.

Todo este esfuerzo se ve compensado con el interés que tienen las obreras para prepararse a la alta misión de esposas y madres y a la que, en muchas ocasiones, se va con tal ignorancia, que, a causa de ella mueren los hijitos o se resquebraja el Hogar. Hoy sobre todo que está en crisis la familia y es un serio problema que preocupa a las autoridades, se ve con claridad la importancia de estas Escuelas.

Una de nuestras ambiciones es la implantación de clases similares en distintos puntos de la provincia. ¿Podrá llegar a ser una realidad? Yo espero que sí. Con tenacidad y entusiasmo, se conseguirá como se ha conseguido de esta Escuela nuestra, que nació en un pequeño local del edificio de la Escuela Normal de Maestras de Guipúzcoa, al calor de un espíritu recto y fuerte que sabe de dificultades, incansable propagandista de las



Grupo de alumnas obreras

Ciencias domésticas, que no por humildes dejan de ser importantísimas, ya que la mujer dirigiendo conscientemente su hogar labora por la felicidad de los suyos y hace patria como un gran político y con su discreción, prudencia, táctica y abnegación trabaja por la paz, la paz verdadera fundada en el amor que debe unir a todos los hombres y de la que tan necesitada se ve la sociedad actual.

JESUSA IRIONDO

Presidenta de la Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Normal de Maestras de Guipúzcoa

La enseñanza de las Ciencias y las Artes del Hogar

POR

DOLORES NOGUES SARDA

Profesora de la Normal de Avila

Contiene una completa información del estado de estas enseñanzas en los principales países de Europa, seguido de tres cuestiones relativas a la alimentación

Precio del libro, con profusión de grabados, 12 pesetas

Los pedidos a la autora

R E V I S T A S

Recordamos a nuestros lectores que las revistas pueden prestárseles por plazos de quince días, siempre que lo soliciten, manden 20 céntimos para remitirlas por correo certificado y las devuelvan en igual forma a la Dirección. Huertos, 1, Segovia.

EN LENGUA ESPAÑOLA

REVISTA DE ORGANIZACIÓN CIENTÍFICA DEL TRABAJO.—Barcelona-Madrid.—Sumario del número de Marzo de 1935.—A. Segurado: Los estudios de «organización, dirección de empresas» y «comprobación de balances».—J. Mallart: Organización científica del trabajo doméstico.—A. Melián: El sentido cromático: Daltonismo.—G. Palacios y J. Mallart: La lucha contra la crisis y el paro en 1944.—Documentos.—Hechos comentados.—Información.—Bibliografía.

SALUD.—Madrid.—Sumario del número de Abril de 1935.—¿Por qué se es gordo o flaco?—¿Se hereda la tuberculosis?—Aire y sol.—Higiene de la audición.—La belleza y la moda vistas por un médico.—Dieciseis gotas de optimismo para sanos y enfermos.—Madres y mamás.—El niño y los castigos.—La alcachofa, gran medicamento.—La higiene de la vista en el trabajo, etc.

EN LENGUA FRANCESA

LA FEMME A LA CAMPAGNE.—Lyon.—Sumario del número de Abril de 1935.—Las mujeres y las elecciones.—La casa.—Una mamá que quiso trabajar.—Nuestras recetas.—Semanas rurales.—Pantalón de niño.—Gallina a la olla.—El ama de casa, enfermera.—Las plantas medicinales.—Vestido para niño pequeño, etc.

L'ENSEIGNEMENT MÉNAGER.—Friburgo (Suiza).—Sumario del número de Abril.—Athenais Climent.—Las enseñanzas del hogar en Noruega.—La reforma del servicio del hogar.—El aprendizaje del hogar en el cantón de Vaud.—Correspondencia con los clubs de Economía Doméstica de los Estados Unidos.—En la exposición de Bruselas en 1935: Un gran congreso de educación familiar.—El próximo congreso de la unión católica inter-

Su abono termina el mes
le rogamos mande su importe por giro postal
o en sellos, para no interrumpir el envío de la
Revista

nacional de servicio social.—Noticias de diversos países.—Bibliografía, etc.

LA FAMILLE HEUREUSE.—París.—Sumario del número de Abril de 1935.—Juicios (continuación). Huevos de Pascua.—Algunos modelos de faldas.—El carnet de mamá.—Lactancia artificial.—La vendedora.—Los huevos.—Algunas recetas, etc.

EN LENGUA ITALIANA

EDUCAZIONE ED ECONOMIA DOMESTICA.—Bérgamo.—Sumario del número de Abril de 1935.—El significado de nuestros concursos.—Nuevos tejidos.—Dispensario de higiene nerviosa y mental.—Crónica de las escuelas.—Cuidado de las plantas.—De cocina.—El queso graso, etcétera.

L'AZIONE DELLE MASSAIE RURALI.—Roma.—Sumario del número de Abril.—Curso de herboristería.—Posibilidades económicas de la herboristería en la feria de Milán.—Cómo se debe vestir al niño.—Las labores del mes.—El ordeño.—Cultivo del apio.—En la casa: plantas que se multiplican fácilmente, cuidado de los vestidos de invierno; el uso de la bencina.—Torta de Pascua.—Tradiciones pascuales, etc.

DOMUS RÚSTICA.—Milán.—Sumario del número de Abril de 1935.—Para la próxima campaña sericícola.—Cena de Pascua.—Para los que crían conejos.—Quesos. Apicultura popular.—Flores de la estación: los pensamientos.—Consejos para la instalación del huerto familiar, etc.

N O T I C I A S

Impreso ya el artículo de fondo de este número, nos enteramos del nombramiento del nuevo Director general de Primera enseñanza. A la vez que lamentamos que la corta permanencia del Sr. Gil Muñoz en el cargo no le haya permitido desarrollar sus iniciativas en favor de las Enseñanzas del Hogar, confiamos que su sucesor les preste la atención que merecen.

Correspondencia abierta

E. Lucha.—Orense.—Supongo habrá recibido carta y artículo pedido.

Maria Antonia H. Sagarra.—Tarragona.—Recibidos carta y paquete. Gracias por el artículo. Espero detalles para poder contestar a sus preguntas.

J. Iriondo.—San Sebastián.—Encontraré artículo en este número algo restringido por escasez de espacio. Supongo en su poder mi respuesta.

E. Tirado.—Pamplona.—Sin respuesta a mi última. Agradecería envío señas de asociadas ausentes de ésta para no molestarla mandándole sus números. Saludos.

E. Rubio.—Zamora.—Agradece y responde a su saludo. Supongo recibirá Revista.

A los que se interesan por el Hogar Español

Las nuevas corrientes de la vida imponen una renovación de los Hogares para evitar su disolución y con ella la disgregación de la familia, base de la sociedad.

Es preciso que el Hogar español se renueve sin perder sus tradicionales virtudes, mediante una preparación adecuada de la mujer como ama de casa y madre de la familia, haciendo compatibles estos deberes con sus modernas actividades.

Si está V. conforme con nuestro programa, ayúdenos. Ingrese hoy mismo en la

Asociación Española para la Difusión de las Ciencias del Hogar

(Cuota individual, 10 pesetas al año; colectiva, 25 pesetas).

Además de la satisfacción que le produzca cooperar a una obra de tan alta transcendencia social, disfrutará de las siguientes ventajas: a) Recibirá GRATIS esta Revista. b) Recibirá GRATIS las publicaciones de la Asociación en forma encuadernable. c) Podrá leer GRATIS las Revistas con las que sostenemos intercambio. Tendrá derecho a participar GRATUITAMENTE de los cursillos que organice la Asociación. Podrá insertar GRATIS un anuncio por año en esta Revista, a favor suyo o de tercera persona.

Si no desea ser asociado, hágase a lo menos suscriptor a NUESTROS HOGARES (4 pesetas al año)

Envíe el adjunto BOLETIN DE ADHESION, en sobre abierto, como impresos, al Sr. Presidente D. José S. Anido.-General Oraá, 17, Madrid, o a la Secretaria Srta. M.^a V.^a Jiménez.-Huertos, 1, Segovia.

D. _____ Profesión _____

_____ Domicilio: Provincia _____

Población _____ calle _____ n.º _____

Desea ser: Asociado numerario (1). Subscriptor (1), por la cuota fijada, que envía por giro postal o en sellos (1).

(1) Táchese lo que no convenga. Escribese con letra muy clara.

Los asociados mandarían su cuota a la Tesorera D.^a C. Aleixandre.-Conde de Aranda, 6, Madrid.

Los subscriptores mandarían su abono a la Admón. de Nuestros Hogares Av. de Dato, 29, Pensión Atlántic. Madrid.

Cupón para las socias agregadas que vayan teniendo independencia económica

Nombre de asociada agregada: _____

Señas: _____

Deseo pasar a: _____

Asociada numeraria (10 pesetas al año). Véanse las ventajas más arriba.

A suscriptora (4 pesetas al año)

(Táchese lo que no convenga y envíese en sobre abierto, como impresos, a la Secretaria de la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar.-Plaza de los Huertos, 1.-SEGOVIA

Para las asociadas y suscriptoras

Aviso de cambios de domicilio

Nombre y apellidos _____

Domicilio antiguo _____

Nuevas señas _____

Envíese a la Administración en sobre abierto como impresos.

CUPON

Para nuestro concurso La opinión de los solteros
VOTO DE LAS SOLTERAS

¿Qué opinión de las publicadas en
Nuestros Hogares le merece mejor concep-
to? (1)

Nombre y apellido de la votante _____

Domicilio _____

Población _____

Indíquese en letra clara el nombre del opinante
y envíese el adjunto cupón a la Redactora Jefe se-
ñora Aleixandre, Conde de Aranda, 6, Madrid.

Segovia, Imp. de Carlos Martín