

SABES QUE...

Los guisantes nuevos y tiernos están exquisitos con cogollos pequeños de lechuga y puntas de espárragos.

Saber encontrar el momento propicio es un arte necesario en todas las cosas de la vida. Si por la mañana te encuentras más dispuesta a la pereza o al ensueño y las tardes te llenan de energía, organiza tus quehaceres para poder seguir tu inclinación. El esfuerzo, como todo, debe ser bien dosificado y proporcionado al resultado.

Tu bebé tiene más sentido común que tú, y se niega a andar mientras no se sienta las pierrecitas bastantes sólidas. Así, pues, nada de obligarle, ni te agites porque el niño de la vecina se ha dado más prisa en andar. Piensa que lo único interesante es evitar que sus piernas se tuerzan.

Para devolver a los muebles de bambú su frescura inicial, frotadlos con un trapo empapado en petróleo, y sacadles después brillo.

«No puedo soportar a esta persona.» Pero como da la casualidad que no tienes más remedio que vivir o trabajar con ella, ¿por qué no te dedicas a estudiar si verdaderamente tú no eres la culpable de esta antipatía y si su manera de ser no es más que un reflejo de la tuya?

La camaradería con los niños está muy bien; pero tened cuidado de que no degeneren en falta de respeto. El niño necesita, para querer, poder admirar. No exageréis nunca la intimidad ni la igualdad.

SEÑORITA: ¿le interesa aprender corte y confección sin moverse de su hogar?

Por correo puede diplomarse rápidamente como profesora ganando 300 pesetas al mes.

Escribir: UNIVERSIDAD FEMENINA. Calle Nueva de San Francisco, 23
BARCELONA (Incluid franqueo)

Que el miedo a las manchas de la hierba verde no amarguen las vacaciones de vuestros niños. Estas manchas desaparecen con facilidad jabonándolas bien y aclarándolas con agua oxigenada mezclada de álcali.

Prepara para el invierno que viene tu reserva de hierbas: perejil, apio, perifollo, etc. Pícalas cuidadosamente y envuelve cada especie en bolsas hechas de papel blanco bien limpio. Ponlas a secar en un horno templado y guárdalas en cajas de metal herméticamente cerradas.

Entremeses hechos con sobras.—Arreglad con gracia 125 gramos de arroz, restos de verduras, rodajas de rábanos, una cucharadita de mostaza, perifollos y perejil. Aliñad con aceite y vinagre.

Cuidado con la barbilla y el cuello, que acusarán vuestra edad al menor descuido. Un gran remedio: echad la cabeza hacia atrás y abrid y cerrad la boca con fuerza unas diez veces. ¡Pero que sea todos los días!

Para que luzca el mármol, frotadlo con una solución de 60 gramos de cloro por un litro de agua. Frotad bien las manchas. Cepillad bien, dejad secar y aclaradlo con agua.

La gimnasia y el régimen de alimentación no serán suficientes para adelgazar si la pereza, la gula o el mal humor te hacen pesada.

No suprimáis las costuras en los trajecitos de vuestros niños. Bien planchadas pasarán casi inadvertidas, y, en cambio, el año que viene estaréis contentas de esta previsión.

Toda salsa que tenga azúcar o sal necesita que se la bata vigorosamente si queremos que nos resulte aterciopelada y perfecta.

Ser culta y bien educada no basta: saber coser, planchar y llevar la casa son también virtudes indispensables para toda jovencita que quiera casarse.

Los frascos de perfume pueden servir para otros usos. Para quitarles por completo su primitivo olor se los enjuaga cuidadosamente con agua caliente, añadiendo a cada cuarto de litro una cucharada de harina de mostaza negra. Enjuagad bien después.

¿Se te ha ocurrido que muchas veces la leche, el té o el café pueden ser conservados en el termo a la temperatura deseada, evitándonos encender de nuevo la cocina para calentarlos?

Para luchar contra el insomnio, ataos los pies con compresas de vinagre, cubriéndolos de una tela impermeable y de un calcetín de lana. A los tres o cuatro días el insomnio habrá desaparecido.

No tiréis las hojas de la ensalada. ¿No sabéis que con ellas podéis hacer un puré exquisito?

¿Eres tan tímida ante la gente, que te tiene verdaderamente preocupada esta timidez? Prueba a ser en todo momento perfectamente natural: todos se extrañarán de tus maneras agradables y espontáneas, y tú tendrás la revelación de ti misma.

Para evitar que en el verano los niños beban el agua de los grifos, tenedles preparados un botijo o una botella con agua potable, en la que habréis echado unas gotas de limón, lo que resultará una bebida refrescante y desinfectante. Pero que las gotas de limón no sean muchas, pues en caso contrario tendríais que acudir al azúcar.



Evitad esas búsquedas, en los momentos de prisa, por armarios y cajones, que dejan todo revuelto. Un buen método es clavar en vuestro armario una cinta fuerte, en la que colgaréis corbatas, bufandas y cinturones.

No ganaréis tiempo preparando los guisantes con demasiada anticipación. Sólo lograréis que se endurezcan y se oscurezcan.

FRESAS

LA SALUD DEL CUERPO

Si las fresas os producen urticaria, *vacunaos* tomando al despertar todas las mañanas una fresa en ayunas. Podréis comer inmediatamente y comer esta fruta sin sufrir ninguna consecuencia.

Las fresas tienen un poder aséptico extraordinario: los microbios de la tifoidea mueren después de algunas horas en el jugo de las fresas. Precisamente un personaje del siglo XVIII, que murió a una edad muy avanzada, pretendía que su longevidad se la debía a que toda su vida había comido muchas fresas.

Con las hojas de las fresas se puede hacer una infusión muy recomendable para contrarrestar la pereza intestinal.

Las fresas son las mejores amigas de la belleza. Por la mañana, al levantarnos, aplastad sobre vuestro rostro una fresa. Conservad ésta cubierta unos veinte minutos y después enjuagad con agua caliente. El jugo de la fresa estríe los poros, aclara la piel y afina la epidermis.

Otro medio de utilizar el jugo de las fresas para la belleza: Mezclad la mitad del jugo de una fresa con la crema grasa que os aplicáis por la mañana para nutrir la piel. Trabajad bien la mezcla en el hueco de la mano y extendedla por vuestra cara para endurecerla. Una fresa aplastada en una cucharilla de café de crema fresca: maravillosa máscara de belleza para tenerla sobre la cara durante media hora. Después aclarad con agua tibia.

Otro procedimiento magnífico para quitar la grasa de la epidermis: Una cucharadita pequeña de jugo de fresas. Una cucharadita pequeña de crema fresca. Una clara de huevo batida a punto de nieve. Bien mezclado, añadid gota a gota cinco gotas de tintura de benjuí y diez gotas de agua de rosas. Aplicadlo sobre vuestro rostro, tenedlo alrededor de una hora y enjuagad con agua tibia, a la que habréis añadido unas gotas de benjuí.

Las fresas son excelentes, y además de atender a vuestros deseos de golosinas, os pueden servir higiénicamente para el realce de vuestra belleza.

Las fresas son frutos muy delicados y es indispensable que no presenten ninguna mácula. Escoged preferentemente una especie que presenta un color muy rojo, perfumado, y que son muy azucaradas. Es necesario lavar las fresas y dejarlas secar bien, con el fin de que estén pulquerrimas en el momento de escogerlas para la preparación.

ALGUNAS BUENAS RECETAS

JUGO DE FRESAS

Aplastad despacio las fresas, metidas en un saquito de tela blanca. Tamizad después este jugo. Tomad unas botellas muy limpias (la fresa se agria muy fácilmente) y verted en ellas el jugo de la fruta. Esterilizad durante cuatro o cinco minutos después de la primera ebullición y guardadlas en un lugar seco y fresco.

ALCOHOL DE FRESAS

Haced macerar durante quince días un kilo de fresas bien maduras y buenas en un litro de alcohol. Removedlas a menudo. Pasad el líquido con rapidez. Filtradlas, conservadlas en botellas pequeñas para que no contengan sino la ración de una sola vez. Este alcohol de fresas es magnífico para aromatizar helados y licores.

RETAFIA DE FRESAS

Colocad fresas muy maduras y muy limpias y aplastadas en aguardiente a 45°. Verted esto en un cacharro muy cerrado. Exponedlo al sol para que el calor active la maceración. Dejadlas macerar durante quince días, agitándolas de cuando en cuando. Después filtradlas, añadid 300 gramos de azúcar disuelta al calor en la más pequeña cantidad de líquido posible por litro de líquido filtrado. Aromatizadlas con un poco de canela.

MERMELADA DE FRESAS

Escoged fresas muy buenas, limpias, y ponedlas en un cazo de cobre no estañado con el mismo peso de azúcar o miel. Hace falta ponerlas a hervir durante un cuarto de hora, removiendo constantemente. Quitad la espuma al final de la operación. Puestas al calor en un puchero muy limpio, verted la mermelada en el interior y cubrid inmediatamente.

PURE DE FRESAS

Aplastad en un mortero fresas de buena calidad, limpias, y después pasad esta pulpa por el tamiz. Colocadlas en botellas o cajas especiales, que se cerrarán herméticamente. Esterilizadlas cinco minutos después de la primera ebullición. Quitadlas el agua y dejadlas enfriar, conservándolas en un lugar seco y húmedo. Se emplea para perfumar los helados y cremas.

PASTILLAS DE FRESAS

Pasad por el tamiz media libra de fresas bien maduras, sanas y sin los rabos y recoged el puré, que pondréis en una cazuela. Aumentad, trabajando con una cuchara de madera, azúcar en polvo o miel en cantidad suficiente para obtener una pasta muy sólida (400 gramos aproximadamente). Echad esta masa en un cazo con pitorro y calentadlo sin dejar de remover con la cuchara, retirándolo del fuego a la primera ebullición. Vertedlo gota a gota sobre mármol y dejadlo enfriar.