

# SABES QUE...

No cabe la excusa de una mala memoria. Todo puede arreglarse con un poco de orden. De esta manera siempre encontrarás todo lo que buscas, tanto en tu cabeza como en tus armarios.

No creas que el comer va a quitarte el cansancio. Al contrario: el esfuerzo de la digestión sólo acrecentará aquél. Echate unos diez minutos antes de sentarte a la mesa. Tanto tu buen apetito como tu buen humor se sentirán mejorados.

¿Se sale el termo? Sin duda es la culpa del corcho, que ha encogido. Para remediarlo no tienes más que hacerle un pequeño agujero, que rellenarás de un trozo de madera. De esta manera volverá al tamaño necesario.

¿Porque pasas una temporada en el campo suspiras por tus amigos o por nuevos conocimientos? No te das cuenta de que tienes a mano quien puede ser tu amigo más leal, el que nunca te abandonará y del que probablemente sabes bien poco...: tú misma.

Para economizar grasa. Los fondos de las cacerolas, desiguales, absorben una mayor cantidad de grasa. Hazlas, por lo tanto, arreglar, y no olvides que el fuego lento te gastará la mitad de tan precioso elemento. La grasa, expuesta a un fuego vivo, se reduce, perdiendo además en valor nutritivo.

¿Sientes que tus ojos están cansados? Apretándolos suavemente durante cinco minutos con las palmas de las manos notarás un gran alivio.

¿Encuentras que la Naturaleza ha sido demasiado generosa en el tamaño de tu nariz? Usa pendientes. No solamente favorecen mucho, sino que ayudan a disminuir el tamaño de aquella.

Es verdad que en el campo es sano pasearse con la cabeza al aire. Magnífico para el cabello. Pero cuando vuelvas a la ciudad protege tu cabeza.

La tortilla sin huevos ya no tiene para nosotras ningún misterio. Sabemos que una cucharada de vinagre diluida en una taza de leche desnatada hace milagros y evita a la pasta de pegarse.

No olvides de comer de cuando en cuando las verduras crudas. He aquí una nueva sopa: Echa agua hirviendo sobre rábanos, zanahorias, cebollas, berros, etc. Servidla inmediatamente. Si es posible, con un poco de mantequilla.

¿Has leído que las manchas de grasa se quitan con una plancha y un papel secante? Exacto. A condición de que el papel secante sea blanco y esté perfectamente limpio.

Piensa que el agua que contienen los «champiñón», el pescado, etc., pueden servir para aclarar las salsas: mientras que las claras de huevos, puré de tomate, quesos, etc., las espesan.

Las hojas de laurel bien verdes y duras, secas y luego pulverizadas, darán un gusto exquisito a las sopas del invierno.

El extremo metálico de los cordones de los zapatos tienen marcada tendencia a caerse en el momento que tenemos más prisa. Moja la punta del cordón en tu barniz de uñas. Déjalo que se seque... justo el tiempo necesario para que tu marido tenga que confesar que son útiles los productos de belleza.

Con pepinos puedes hacerte una excelente loción para limpiarte el cutis. Cortada a lo largo unos pepinos maduros, amarillos oscuros. Con una cuchara raspa el pepino y la carne. Metedlos en un vaso y rellénalo de alcohol de 66 grados o de una buena colonia. Cerrado herméticamente durante tres semanas, exponiéndolo al sol. El aceite contenido en los pepinos saldrá de esta manera. Agítadlo bien y rellena los frascos sin colarlo.

Si tienes que tomar una decisión importante, no te dediques a pedir consejo a derecha e izquierda. El carácter o los puntos de vista de cada cual son tan diferentes, que no conseguirás más que hacerte un lío. Sólo el sentido común y la sensatez deben ser tus guías.

Para atenuar las picaduras de avispas o abejas, una simple aplicación de ajo aplastado.

¿Molestias en el estómago después de cada comida? Seguid el método chino que consiste en ponerse, después de haber comido, una botella de agua caliente sobre el estómago. Digestión facilitada, mejor humor.

Cuando salgáis de excursión el domingo, no empecéis a coger las flores por la mañana, ya que estarán marchitas antes de la tarde.

Partir avellanas resulta un trabajo molesto; pero se convierte en juego si después de haberlas metido en un saco de tela golpeáis encima con el rollo de la pasta o con la mano de mortero.

Tortilla de legumbres sin huevos.—Haced la pasta (para 750 gramos de legumbres) con 100 gramos de harina, agua, pimienta y sal. Cubrid con esta pasta las legumbres puestas en la sartén y freidlo como una tortilla corriente.

«Tournedos» sin carne... al queso blanco.—Mezclad el queso, en una cazuela de barro, con la mitad de su peso de harina y un huevo. Formad pastelitos no muy grandes y de dos centímetros de espesor. Ponedlos después en la sartén durante unos minutos, después de haberlos envuelto en harina. Aromatizadlos con hierbecillas.

Vuestras sillas no harán ruido, incluso en una habitación sin alfombra, si claváis en cada pata un trocito de fieltro o de cuero, lo que las impedirá, al mismo tiempo, el resbalarse.

Para enfriar rápidamente una compota, ponedla al baño de María en agua fría, a la que habréis adicionado un poco de sal gorda.

Pequeños panes suecos, preparados rápidamente y agradables para ofrecérselos a los huéspedes imprevistos.—Haced una pasta dura con seis patatas aplastadas, harina, leche o agua. Cortad la pasta en cuadros y metedlos en el horno para que se doren bien (esto se hace en un abrir y cerrar de ojos). Espolvoreadlos ligeramente con mantequilla, azúcar y canela. Aplastad un poco las esquinas y servidlo caliente.

Los tomates se pelan fácilmente si los bañáis en dos baños sucesivos de agua caliente y después fría.

¿Sabéis que la porcelana y la loza son mucho más sólidas si las bañáis una

vez al año en agua fría? Ponedla a hervir a fuego lento durante un cuarto de hora. Dejad que se enfríe la vajilla en el agua.

Cabellos y cepillos son inseparables. Cuando lavéis los unos, no os olvidéis de lavar los otros en agua adicionada con álcali.

«Crêpes» sin huevo y, sin embargo, muy nutritiva.—Caramelizar 100 gramos de azúcar, añadid 300 gramos de nueces, calentado ligeramente, echadlo en una placa de mármol engrasada. Cuando el turrón esté frío, rompedlo y mezcladlo con la pasta de los «crêpes».

Un truco para no gastar demasiado aceite para freír los pescados pequeños. Envolvedlos en harina y echadlos a la sartén con el aceite hirviendo.

No salgáis nunca por el campo sin llevaros una bolsa, la que llenaréis de corizas de pino, ramitas secas y agujas de abeto, que os serán muy útiles para avivar el fuego.

Un resto de cebollas inservible resulta magnífico para limpiar los objetos de cobre.

¿Por qué obstinarse en rellenar los tomates con carne? Puede muy bien reemplazarse por restos de legumbres, zanahorias, espinacas, nueces. Mezclado con un huevo o con una salsa blanca. Metedlo al horno.

¿Es difícil poner unos fondos nuevos a los calzoncillos lavados y relavados de estos señores? ¿Por qué no aplicarlos cuando los calzoncillos no están todavía muy viejos?

¿Se enrancia la mantequilla? Lavadla, desleídlala en un fuego lento, y cuando empiece a humear añadid 500 gramos de miga de pan; dejadlo hervir por espacio de diez o quince minutos y a continuación retirad el pan, que habrá tomado todo el gusto a rancio. Ponedla después en una cazuela de barro cuidadosamente lavada y con una gasa húmeda por la que dejaréis escurrir la mantequilla.

¿Un remedio contra la edad? Amad la juventud de los demás.

Sin mucho trabajo, sin mucho aceite y sin mucho azúcar, preparad este postre con patatas. Haced en redondelas (rajadas) cuatro patatas de buen tamaño. Ponedlas en la sartén con 5 gramos de mantequilla; añadid, después de diez minutos, una cucharadita de azúcar en polvo. Dejadlo que se caramelicé. Coronadlo después con confituras o regadlo con «kirsch».

Cuidad el coche del bebé, que sale todos los días sin reparar en el tiempo que hace. Evitad los charcos de agua sobre la capota. Frotadla con aceite de linaza, si está mojada, y dad de vaselina las partes cromadas.

La aprensión y el temor de los acontecimientos futuros son a menudo más nocivos que la adversidad.

Toda ropa de seda tomará un brillo especial si en el agua de aclararla se le echa una gota de vinagre.

Para los días que no haya carne, este pastel de cebollas.—Verted en un molde una pasta sin azucarar; después la masa siguiente: cebollas finamente cortadas y ligeramente hervidas con hierbas, un poco de sal y unido todo con una salsa blanca. Cocedlo todo rápidamente. Metedlo en el horno.

Si tus manos huelen a cebollas, acláralas con álcali y después con agua templada.

Gelatina de legumbres.—Mezclad 100 gramos de pan reblandecido, 100 gramos de queso rallado, dos yemas, sal, pimienta, seis zanahorias cortadas en rodajas finas, diez cebolletas cocidas y 250 gramos de patata o de higo. Hierbas finas. Añadid la clara de los huevos, batidas a punto de nieve. Enrollad la pasta en forma de chorizo, envolvedlo en un trapo, dejadlo cocer durante veinte minutos al baño de maría. Una comida fría deliciosa o un plato exquisito para llevar de excursión.

¿Consideras que eres una madre perfecta porque jamás niegas nada a tus hijos? Por el contrario, te portas como una verdadera egoísta. ¿Cómo piensas que una juventud entregada a sus propios caprichos podrá después luchar contra la vida?

Para completar un asado, decididamente escaso para nuestro apetito, aumentámoslo con «klozes» belgas. Aplastad patatas hasta hacer un puré, añadidle harina, sal, pimienta, un huevo y una salsa blanca. Háganse cocer; cocedlas durante doce o quince minutos en el agua donde se hayan cocido las patatas. Empanadlas y colocadlas alrededor del asado.

¿Por qué no colocar sobre la mesa un periódico antes de limpiar las legumbres? Os evitaréis así una limpieza.

No abras jamás las cartas de tu marido, con la disculpa de que pueda así él tomar tranquilamente su desayuno. Pueden existir entre él y sus amigos secretos profesionales de los que no tienes por qué enterarte. No te imagines, sobre todo, que cada carta es la prueba de una infidelidad; piensa más bien en el efecto deplorable que tu indiscreción producirá en tu mismo marido.

**SEÑORITA:** ¿Le interesa aprender corte y confección sin moverse de su hogar? Por correo puede diplomarse rápidamente como profesora ganando 300 pesetas al mes. Escribid: **UNIVERSIDAD FEMENINA**, Calle Nueva de San Francisco, 23, BARCELONA (Incluid franqueo)

Una sopa de patatas y hojas de lechuga con un poco de harina y aromatizado con un puñado de perejil y perifollo, resulta exquisita.

El niño se ha caído y tú le animas a que sigallorando con tus propias lamentaciones. El buen método es enseñar a los niños a apretar los dientes y saber dominarse. Es una virtud que encontrarán hartamente útil en el curso de la vida.

Que se formen posos calcáreos en las botellas o en las jarras es muy malsano. Y se evita fácilmente enjuagándolas con una solución de vinagre y sal gorda.

¿Domingo de lluvia? ¿Qué buena ocasión para tener al día la correspondencia atrasada! Uno no piensa bastante en lo que supone al que espera la noticia unas líneas cariñosas de recuerdo, un mensaje de amistad. Haced un montón con las cartas atrasadas sin respuesta, y con toda seguridad os quedaréis avergonzadas.

Pudín de marino, muy nutritivo y sabroso e indicadísimo para llevar de excursión.—Colad en un molde una pasta bien espesa, después obtendréis una masa mezclando 250 gramos de carne de cerdo (o similar) finamente picada, tres cebollas gordas, cinco patatas cortadas en trozos y un poco de sal y bastantes especias; añadid un vaso de caldo o de agua; después, anudad un lienzo alrededor del molde, dejad cocer al baño de maría durante tres horas. Volcad el pudín cuando notéis que ya está bien frío.