



# DE ELLAS PARA ELLAS



**Evite estas causas comunes que conducen al fracaso:**

**CONSEJOS UTILES**

1. Cocer rápidamente los huevos los hace duros y fibrosos disminuyendo su valor nutritivo.

2. Las salsas que contienen huevo deben ser cocidas en agua caliente pero no hirviendo.

3. Amase con mano ligera y deje siempre que se enfríe la masa antes de pasar el rodillo. Es posible mezclar la pasta de antemano y guardándola en el refrigerador usarla más tarde. Pero jamás debe dejarse en la cocina ni que se caliente entre las manos. Si esta algo pegajosa, espolvoree con harina la table de amasar de vez en cuando. Volteándola con frecuencia mientras se está amasando se evita esta contingencia.

4. No dejar que se formen grumos en las salsas. Para ello es necesario sacar la sartén del fuego en cuanto se haya derretido la grasa, echar la harina y suavizarla, volver a poner la sartén o cacerola en la lumbre y sin dejar de revolver la mezcla echar poco a poco la leche hasta que espese.

5. Cuando se desea espesar alguna salsa, no se agregue nunca directamente al líquido caliente. Disuélvala antes en una taza con agua fría. Agréguela luego al líquido que se desea espesar. La harina y la fécula deben siempre cocerse antes de comerlas. Recuerde esto cuando prepare alguna salsa rápida. Puede que sea necesario revolverla todo el tiempo o cocerla al baño maría, pero debe cocer por lo menos 3 minutos.

6. Abrir el horno lo menos posible cuando se cueza algo que contenga algún ingrediente para hacer subir las pastas, tal como polvo de hornear o clara de huevo. Ello puede hacer que estropee completamente el pastel.

\* \* ✕ \* \*

## Tres recetas

**Primera:**— Para tener salud. Haz ejercicio proporcionado a tus fuerzas, pero diario y al aire libre; nunca comas hasta la saciedad ni bebas hasta la embriaguez; sé limpio hasta la pulcritud, pero no uses cosméticos ni otras supercherías de tocador; no contraigas, en fin, costumbres viciosas, porque el vicio es un tirano.

**Segunda:**— Para ser rico. Trabaja siempre lo que puedas y lo que entiendas; gasta siempre un poco menos de lo que ganes; paga siempre al contado; nunca prestes cantidad mayor de la que en su caso puedas buenamente condonar o dar; nunca respondas de la solvencia de otros sin tener disponible la cantidad por la cual salgas fiador, ni comprometas en especulaciones lo que necesitas para vivir.

**Tercera:**— Para ser feliz. Cumpie con todo rigor las obligaciones de tu estado; sé compasivo y benéfico; cultiva las bellas letras o las bellas artes.

\* \* ● \* \*

**UNA** mujer de inteligencia, para agradecer a su marido, debe hacer absolutamente lo mismo que hacía para halagarle en los tiempos que era su novio.

*El marido debe proceder igualmente con su mujer.*

*Ni uno ni otro deben herirse jamás en su amor propio, pues esta clase de heridas son muy dolorosas y las más difíciles de cicatrizar.*

\* \* ● \* \*

## Muchos más accidentes ocurren en la cocina que en otra parte de la casa:

1. La grasa de los suelos hace resbalar y caerse.

2. Los mangos de las cacerolas que sobresalen de la estufa hacen que se derramen los líquidos al menor movimiento de distracción y se produzcan quemaduras, muchas veces de gravedad.

3. La grasa caliente es algo en extremo peligroso. Dejar enfriar antes de

sacarla de la estufa.

4. Guardar los fósforos en algún lugar donde no puedan ser alcanzados por la llama del gas.

5. Guardar los cuchillos siempre en el mismo sitio, mejor colgados en algún lugar adecuado.

6. No se pongan cortinas de material inflamable en particular cerca de la estufa.

**LOS** guantes de cabritilla se limpian frotándolos con un pedazo de franela mojada en una mezcla de leche y bicarbonato de sosa, frotándolos después con un trozo de franela seca, extendiéndolos para hacer esta operación sobre la mano o sobre una mesa de madera.

Otro procedimiento consiste en frotar los guantes con la mezcla siguiente: agua, 200 gramos; agua de jabón, 150; amoníaco, 10; jabón en polvo, 200. Se echa esta mezcla en una franela y se limpia como de costumbre, frotando muy suavemente.