

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

Ubeda, 24 de julio de 1.966

Querido amigo:

En primer lugar saludarte aunque me gustaría poder visitarte personalmente. Por los Mandos de Campaña estoy bien informado de la labor que estás llevando a cabo; como Director de la Campaña, te animo a seguir adelante, y creo que ya tienes razones suficientes que justifiquen la total entrega a la tarea emprendida.

Repetimos en el Cursillo de Capacitación, que el Servicio Universitario de Trabajo era un instrumento del que podían servirse los universitarios para completar su formación humana y social. A lo largo de estos días de Campaña, habrás comprobado la cátedra viva y realista que supone la convivencia con las gentes de nuestros pueblos. Se quedaron atrás las aulas de la Facultad y nuestros problemas universitarios y estamos enfrentándonos con una realidad social que ha de dejar huella en cada uno de nosotros. Esa inquietud unida al afán de reforma y superación en todas nuestras actividades es la razón que justifica la Campaña.

Hemos de tener todos conciencia de que el universitario no sólo es acreedor de un puesto justo en la ordenación social, sino que incluso tiene la obligación de responsabilizarse de la proyección que en todo momento pueda tener. Para nadie es desconocido el hecho de que por cada hombre que tiene acceso a una aula universitaria, hay muchos hombres que manejan aperos y máquinas, y que son precisamente éstos los que posibilitan la formación cultural y científica y en definitiva los que sostienen el pequeño estamento universitario. De todo esto debemos tener conciencia todos los universitarios y de esta conciencia debe surgir una norma positiva de actuación que nos responsabilice de un presente en el que, indudablemente, se ha de justificar nuestra posición. He aquí la razón que justifica nuestra Campaña de Educación Popular, pues en la misma se da, por una parte la convivencia entre los universitarios y el trabajador, y por otra, un resultado práctico, como es el incremento de las posibilidades culturales de este sector y que sin duda alguna, es el más olvidado.

Por ello, el S.U.T. entiende que la Universidad no puede ser en modo alguno un compartimento estanco, simple expendidor de títulos académicos. Si modernamente la guía un ideal de justicia y busca la verdad, debe incidir sobre los problemas sociales que pesan sobre una gran parte de los españoles. Y los universitarios deben crear, con objetividad y estudio, el clima suficiente que haga posible la implantación de una justicia que reparta equitativamente los trabajos y esfuerzos, así como los bienes y frutos.

A continuación paso a informarte sobre algunos aspectos de la Campaña, ya que por causas ajenas a la Dirección nos ha sido imposible hacerlo antes, y esperando que observes las normas y consideraciones que te detallo:

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

2.-

a) NORMAS GENERALES DE CAMPAÑA PARA EL UNIVERSITARIO

1º.- El universitario que actúa en la Campaña de Educación Popular ha de entregarse plenamente a su labor, aceptando con agrado todos los trabajos que sean necesarios para alcanzar el mejor éxito de su misión. A lo largo de su actuación tratará de inculcar en el grupo social sobre el que se proyecta un espíritu de inquietud por lo social y lo cul-

2º.- Mantendrá, a lo largo de la Campaña, una actitud de generosidad y respeto hacia la mentalidad de las gentes con las que ha de convivir, procurando ser respetado y querido por todos.

3º.- Es necesario fomentar actividades culturales y recreativas en las que participen todos los alumnos o gentes del lugar, tratando de buscar con las mismas, la aproximación máxima.

4º.- Frecuentará los lugares de reunión, cuidando al mismo tiempo de no herir la susceptibilidad de algún grupo mostrando predilección por otro.

5º.- Se procurará siempre que las clases dejen tiempo, ayudar en las tareas agrícolas que éstos emprendan, evitando ser un estorbo y agradeciendo, sin aceptar, todo tipo de atenciones que comprometan a la familia desde un punto de vista económico, y que no suponga para el universitario la satisfacción de una necesidad imprescindible.

6º.- No se deben aceptar imposiciones en beneficio de alguna familia en particular, pero hay que procurar no ser una carga sensible para la familia en cuya casa se resida, ayudándola en cuanto le fuera posible.

7º.- Las clases se realizarán con arreglo a las técnicas previstas por el S.U.T. y que fueron explicadas ampliamente en el Curso de Capacitación.

8º.- Se ha de procurar, por todos los medios posibles, aumentar el número de alumnos.

9º.- La jornada de trabajo no tiene límite, y se deberá adaptar a las condiciones laborales del lugar, y todos los días festivos y domingos serán considerados, a todos los efectos, días de trabajo.

10º.- Es conveniente dar, como mínimo una vez por semana, alguna charla del Manual de Enseñanzas Complementarias.

11º.- La Campaña está dirigida a los adultos (mayores de 12 años), y a ellos hemos de dedicar toda nuestra atención.

12º.- El tiempo disponible debe utilizarse en lograr una mayor aproximación con las gentes del lugar, y en la realización de las encuestas y estudios propuestos por la Dirección de la Campaña.

sufr verano 66

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

3.-

13º.- A todos los alumnos que asistan a clase se les rellenará la ficha blanca que se entregó en el Cursillo de Capacitación.

14º.- No se deberá abandonar el lugar de actuación sin previo aviso y autorización del Jefe de Comarca.

15º.- Todos los gastos que realice el universitario y que previamente no hayan sido autorizados por el Jefe de Comarca, correrán por su cuenta.

16º.- Para cualquier asunto concerniente a la Campaña de Educación Popular (Artículos de Prensa, Información, etc.) deberás dirigirte a la Dirección de la Campaña.

17º.- Se ha de enviar, lo más rápidamente posible, a esta Dirección de Campaña, el número de alumnos, clasificados en tres grupos: Tarjetas de Alfabetización, Certificado de Estudios Primarios y Servicio Social. Así como el horario de clases establecido por grupos.

b) INSTRUCCIONES PARA LOS EXAMENES QUE SE HAN DE REALIZAR AL FINALIZAR LA CAMPAÑA.-

1º.- Tarjetas de Alfabetización y P. Cultural de Adultos.-

Se podrán presentar a los exámenes que se realizarán en la cabecera de municipio y se avisarán con anticipación el día, lugar y hora, aquellos alumnos que dominen los Manuales de Promoción Cultural de Adultos, 1ª y 2ª fase, de PABLO GUZMAN. La prueba que se les exigirá, será similar a la siguiente (mirar anexo nº 1). Los alumnos que se presenten en este examen no abonarán nada y rellenarán una instancia, cuyo modelo es el siguiente. (mirar anexo nº 2)

Todas las instancias deberán estar en la Dirección de la Campaña, el día 10 de agosto. El traslado desde su lugar de actuación hasta el municipio donde se celebren los exámenes, correrá a cargo del S.U.T. Los alumnos que se presenten al examen han de tener los 12 años cumplidos.

2º.- Certificado de Estudios Primarios

Para el examen del Certificado de Estudios Primarios se exigirá a los alumnos el nivel cultural de las enciclopedias: "Promoción Cultural de Adultos" de Pablo Guzmán o "La Ráiz y la Espiga" de Santillana.

En el Manual de Enseñanzas Complementarias (pág. 49, se explica ampliamente el significado y trascendencia del Certificado de Estudios Primarios, así como las pruebas que se realizan para su obtención.

Todos los alumnos que se presenten al examen deberán solicitarlo por instancia. El modelo es el siguiente (mirar anexo nº 3).

su verano 66

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

4.-

Cada alumno deberá abonar la cantidad de 43,00 pts. importe del Diploma, pruebas objetivas, derechos de examen, pó- liza del Estado y sello de la Mutualidad.

Al examen se presentará a los alumnos mayores de - 14 años. El día, lugar y hora donde se realicen los exámenes, serán comunicados con anterioridad por la Dirección de la Cam- paña y los traslados de los alumnos correrán a cargo del SUT.

Todas las solicitudes deberán estar en la Dirección de Campaña el día 10 de agosto. Los Jefes de Comarcas, en sus recorridos las recogerán y a ellos se les abonará el importe -- del Certificado. Esta Dirección editará a multicopista los mo- delos de instancias y podréis solicitar los que necesitéis.

Todos los alumnos que sean suspendidos en el exa- men del Certificado de Estudios Primarios se les entregará, sin prueba, el Certificado de Escolaridad.

3º.- Servicio Social

En la página 19 del Manual de Enseñanzas Complemen- tarias, viene una información sobre el Servicio Social.

Al Servicio Social se presentarán las alumnas com- prendidas entre los 15 y 35 años, solteras. Para presentarse - al examen, se necesita:

1º.- Instancia oficial que os enviaré una vez me so- licitéis las necesarias.

2º.- Un extracto de Acta de Nacimiento que se obten- drá en el Juzgado correspondiente.

3º.- Un certificado de residencia que lo expedirá el Sr. Alcalde.

4º.- Dos fotografías tamaño carnet.

5º.- Número de carnet de identidad.

6º.- Trece pesetas en metálico

Una vez aprobado el exámen se abonarán 49,00 pese- tas, importe del Certificado oficial.

Las instancias deberán estar en la Dirección de Cam- paña el 10 de agosto.

Los exámenes se realizarán en el mismo lugar, día y hora que los del Certificado de Estudios Primarios y Tarjetas-- de Alfabetización, las alumnas podrán presentarse también a - estos exámenes.

Modalidades del Servicio Social

A todas las alumnas que aprueben el examen para la Tarjeta de Alfabetización y Promoción Cultural de Adultos, no sufrirán examen para el Servicio Social y se le cursará la bonificación total, cumplidos los requisitos legales de solicitud.

A las alumnas que se presenten a los exámenes del Certificado de Estudios Primarios o que posean un nivel cultural superior al exigido para la Tarjeta de Alfabetización y Promoción Cultural de Adultos, se les hará un examen oral sobre lo siguiente:

- Formación e Información Política
- Formación e Información Patriótica
- Formación e Información Humana
- Formación e Información Social
- Formación e Información Femenina

Todo esto viene compendiado en la Enciclopedia "La Raíz y la Espiga" de Santillana desde la página 283 a la 397.

- Nociones de Puericultura comprendidas en el Manual de Enseñanzas Complementarias y en el Libro de la Madre que os entregará el Jefe de Comarca.

- Algunas preguntas de los temas que te resumimos a continuación.

J.O.N.S. FUNDACION DE LA FALANGE ESPAÑOLA. FUSION CON LAS

La Falange nació de ese intento de José Antonio de poner remedio a los males de España. Fue fundada el 29 de octubre de 1933 en un acto celebrado en el Teatro de la Comedia de Madrid. En este discurso José Antonio señaló los principales puntos de su doctrina.

La intención que movía a José Antonio a pronunciar el discurso fundacional fue el de demostrar a los españoles el fracaso de los sistemas liberales y las posibles soluciones para que España volviera a encontrarse a sí misma.

Las definiciones que apuntó allí fueron desde entonces base inamovible para nuestro movimiento nacional. Entre otras cosas dijo: "el Movimiento de hoy, que no es Partido, sino que es un Movimiento, casi podríamos decir un antipartido, sépase ahora que no es de Derechas ni de Izquierdas.

La Fusión con las J.O.N.S. se llevó a cabo el 13 de febrero de 1934, cuando ya estas últimas llevaban 3 años luchando para que en España se realizase una nueva renovación Política." Falange Española y las J.O.N.S. se unieron porque las dos perseguían los mismos fines. La nueva etapa falangista estuvo dirigida por José Antonio, Ramiro Ledesma y Julio Ruiz de Alda. En su Primer Consejo Nacional se decidió: que José Antonio fuera el Jefe Nacional de F.E.L. y de las J.O.N.S., los puntos básicos del programa de la Falange, y que la

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

6.-

RAMIRO LEDESMA RAMOS

Ramiro Ledesma Ramos, nació en Alfaraz (Zamora) en el año 1906 y murió asesinado por los rojos el 29 de octubre de 1936 en Madrid. Fundó la Conquista de Estado, revista donde se señalaba la rebeldía de la juventud frente a la España caduca en que vivíamos. Alrededor de esta revista se formó el primer grupo que más tarde habría de integrar las J.O. N.S.

Ramiro Ledesma Ramos fue el fundador de las J.O. N.S. al fundir en un solo Movimiento a las Juntas Castellanas de actuación hispánica y a las fuerzas que integraban la Conquista del Estado. Según José Antonio las J.O.N.S. era la primera guerrilla de estilo nuevo, los gallos de marzo que cantaban escandalosos y aguerridos la gentil primavera de España.

ONESIMO REDONDO

Onésimo Redondo, nació en Quintanilla de Abajos - (Valladolid) en el año 1903, y murió en Labajos provincia de Avila, en julio de 1933, por una emboscada roja cuando iba a tomar el mando de la Falange de Castilla, combatientes en el Alto de León, que más tarde y precisamente por la heroica actuación de la Falange de Castilla, vino en llamarse el Alto de los Leones de Castilla.

Fundó las Juntas Castellanas de Actuación Hispánica donde agrupó a lo mejor de la juventud de Valladolid, más tarde estas Juntas habrían de formar las Juntas de Ofensiva Nacional-Sindicalista.

JOSE ANTONIO

José Antonio nació en Madrid el 24 de abril de 1903, hijo de Miguel Primo de Rivera, que fué Gobernador Civil de Cataluña y Jefe de Gobierno de la Dictadura, entre los años 1923 al 1930. Fue el mayor de los 6 hermanos, coyuntura que intervino en su carácter, dado que las largas ausencias de su padre, hacían, que él llevara siempre la voz cantante entre sus hermanos.

Estudió Bachillerato y más tarde se graduó como abogado.

De su padre heredó la preocupación política y la idea de salvar a España de la Decadencia causada por muchos años de mal gobierno. Empezó a trabajar como abogado a los 20 años, alcanzando rápidamente el éxito. Cuando se le brindaba la vida fácil y cómoda abandonó todo para emprender la difícil tarea de dar unos ideales y unas normas políticas capaces de llevar a España a la altura espiritual que su Historia merecía.

Para ello, funda la Falange Española y con ella se enfrenta a la injusticia y al desorden de la situación. Pronto inicia el enemigo sus ataques y no tarda en ser detenido y encarcelado. Después de un juicio injusto fue condenado

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

7^o

a muerte y juzgado en la cárcel de Alicante, el día 20 de noviembre de 1936.

Sus actuaciones más significativas fueron el Discurso de la Fundación de la Falange en el Teatro de la Comedia y la unión con las J.O.N.S. Después de esta unión, José Antonio fue nombrado en el Primer Consejo Nacional, Jefe Nacional de F.E.T. y de las J.O.N.S., junto con Ramiro Ledesma Ramos y Julio Ruiz de Alda.

PRIMER CONSEJO NACIONAL.- LA REVOLUCION DE OCTUBRE

El Primer Consejo Nacional se celebró en Madrid, los días 4,5,6 y 7 de octubre de 1934. Tuvo la importancia que aparecían ya unidos en un mismo destino irrevocable la Falange Española y las J.O.N.S.

Entre los acuerdos trascendentales que se tomaron fueron el de designar a José Antonio Jefe Nacional, elegir la camisa azul como uniforme de la Falange, aprobar los estatutos, redactor los veintisiete puntos como base doctrinal de nuestro movimiento y tomar la decisión de que desapareciera en la Falange toda exaltación personal, en gritos, vítores o saludos. José Antonio en este mismo Consejo Nacional, funda la Junta Política y nombra como Presidente de la misma a Ramiro Ledesma Ramos. La Junta Política habría de ser el órgano asesor de la falange y formaron parte de ella Onésimo Redondo, Julio Ruiz de Alda, José Manuel Aizpurúa, Manuel Mateo y Alejandro Salazar, muertos todos ellos poco después en acto de servicio.

La Revolución de Octubre, estalló en aquella época y fue un intento tramado por marxistas, separatistas, de separar por la fuerza armada a Cataluña y el resto de España e imponer en España un régimen comunista. Pero en la madrugada del 7 de octubre, los cañones emplazados frente a la Capitanía General de Cataluña, llamaron con su antigua voz conocida al alma profunda de España, y una vez más triunfó España ante la Anti-España.

PROCESO Y MUERTE DE JOSE ANTONIO.SU TRASLADO A EL ESCORIAL

José Antonio fue encarcelado por ser Jefe de la Falange, y por lo tanto, promotor de una de las fuerzas del Alzamiento. Primero fue hecho prisionero donde estuvo encarcelado en la Carcel Modelo de Madrid, y desde allí trasladado a la cárcel de Alicante, juntamente con su hermano Miguel.

En Alicante fue juzgado, utilizando él mismo sus recursos como abogado en defensa propia, pero aunque los rojos comprendieron que tenía razón, fué condenado a muerte.

Tranquilo y sereno, y sin fanfarronadas José Antonio se defendió y entre las muchas ^{sub-verano 66} pronunció en su defensa y en las que dejó clara su amor a la vida y al movimiento que inició, resaltamos: "Nunca es alegre morir a esta edad"

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

8.-

"Hubiera sido monstruoso y falso entregar sin defensa una vida que aún pudiera ser útil, y que no le concedió Dios para que - la quemara en holocausto a la vanidad como un castillo de fuegos artificiales.

José Antonio defendió ante el tribunal a su hermano y a la Falange, no pudo hacer nada porque lo mantuvieron inco-municado.

José Antonio murió cristianamente, cumpliendo su— deseo que manifestó en su testamento, "deseo ser enterrado con forme al rito de la Religión Católica, Apostólica y Romana. Y fué fusilado en la madrugada del 19 al 20 de noviembre de 1936. Se enterró en el cementerio de Alicante, donde permaneció has-ta 1939, fecha en que fué trasladado a hombros hasta El Esco— rial.

En el año 1959, fueron trasladados sus restos al - Valle de los Caídos, donde reposan todos los restos de los caí-dos por Dios, España y su Revolución Nacional-Sindicalista.

HISTORIA DE LA SECCION FEMENINA

La Sección Femenina es un organismo de la Falange y encuadra en ella a todas las mujeres que voluntariamente — quieran ser falangistas. Se fundó en el año 1934, y con el fin de atender a los presos y perseguidos que entonces tenía la Fa-lange, también la Sección Femenina fue perseguida y muchas de-sus afiliadas fueron encarceladas.

Como misiones importantes que realizó en sus tiem-pos fundacionales, fueron la asistencia como enfermeras en to-dos los hospitales, cuidado de los niños que quedaban desampa-rados, ayudar en todos los menesteres de la guerra, polvorines lavaderos del Frente, etc.

A la Sección Femenina se puede pertenecer a partir de los 17 años, amparándose en las Juventudes de la Sección — Femenina.

Su patrona es Santa Teresa de Jesús, y su fiesta se celebra el 15 de octubre, concediéndose en este día las recom-pensas a las camaradas que se han distinguido por los servicios prestados.

La recompensa de la Sección Femenina es "Y" en oro plata, rojo y verde, que adeotó esta recompensa por ser la ini-cial de la Reina Isabel la Católica que alcanzó para España los días más gloriosos de su Historia.

ORGANIZACION GENERAL Y MISION ACTUAL DE LA SECCION FEMENINA

Los Mandos de la Sección Femenina en orden Jerárqui-con son los siguientes:

su verano 66

- Delegada Nacional
- Subdelegada Nacional
- Delegadas Provinciales

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

9.-

Secretarías Provinciales
- Delegadas Locales

En orden de servicio

- Regidoras y Auxiliares Centrales
- Regidoras y Auxiliares Provinciales
- Regidoras y Auxiliares Locales.

Orden Jerárquico es el que tiene el mando directo sobre la masa y orden de servicio, los que organizan las distintas actividades que han de realizar las afiliadas.

La misión de los Servicios o Regidurías de la Sección Femenina son los siguientes:

- Juventudes, que encuadra a todas las niñas comprendidas entre los 7 a los 17 años.
- Trabajo, que encuadra a todas las productoras tanto de fábricas como campesinas, y se preocupa de todo lo que pueda servir para mejorar su vida.
- Servicio Social, encuadra a todas las cumplidoras en sus dos fases de formación y prestación.
- S.E.U., encuadra a todas las universitarias y se ocupa de su formación y problemas sindicales, a través de la Delegación Nacional-Comisaría para el S.E.U.
- Personal, que encuadra y controla a todas las afiliadas mayores de 17 años.
- Administración, que ordena y vigila todos los ingresos y gastos de la Sección Femenina.
- Prensa y Propaganda, que se ocupa de dar a conocer las actividades de la Sección Femenina y de la edición de revistas y libros.
- Servicio exterior, de poner en comunicación al mundo de nuestras actividades e instituciones.
- Educación Física, de organizar en toda España los deportes y la gimnasia.
- Cultura, de difundir y recoger la música popular y de dirigir todas las enseñanzas de hogar en España, y en general, todo lo que suponga fomento de la cultura.
- Asesoría Jurídica, que estudia y controla todos los expedientes disciplinarios y los de recompensas.
- Asesoría Religiosa, que orienta la formación religiosa en todas las actividades de la Sección Femenina.
- Asesoría Política, que confecciona todos los programas y textos de la formación política.

suí verano 66

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

10.-

Primeramente los asesores fijos que son: el Asesor Nacional de Religión, Educación Física, el de Música y el Asesor Médico y después los Asesores especiales de cada Servicio.

La Secretaría Técnica y un número de camaradas especializadas para estudios los nuevos proyectos, sobre todo los que se refieren a la formación. La Junta Consultiva, compuesta por todas las Regidoras centrales y un número igual de camaradas designadas libremente por la Delegada Nacional.

Son órganos permanentes de la Sección Femenina; ~~ix~~

- la Delegada Nacional
- Consejo Rector
- Consejo Nacional
- La Junta Central de Regidoras
- La Junta de Ordenación Económica
- La Junta de Reconcompensas
- Las Delegadas Provinciales y
- La Junta Provincial de Regidoras
- Las Delegadas Locales y las Juntas Locales

La Sección Femenina se complementa con la Comisaría para el S.E.U. y con Sindicatos, en cuanto a la formación, que corresponde íntegramente a la Sección Femenina.

Las afiliadas se encuadran dentro de la Sección Femenina por distritos y grupos, dentro de las locales correspondientes. Dependiendo directamente del Mando superior. Es ventajosa la organización de la Sección Femenina, como en la general del movimiento, que llevan las órdenes a través de los Mandos desde la Delegada Nacional hasta la última afiliada. La misión actual de la Sección Femenina es formar en un sentido familiarista a todas las afiliadas mayores y pequeñas, a las cumplidoras del Servicio Social, a las encuadradas en la Comisaría para el S.E.U., en los Sindicatos, y en general a todas las mujeres de España.

La misión de las cátedras ambulantes de la Sección Femenina son un medio de llegar a las zonas rurales con el fin de poner al alcance de sus habitantes, una serie de enseñanzas y actividades encaminadas a conseguir un nuevo estímulo hacia una elevación, de vida, tanto espiritual como cultural y social y una mejor economía, para de esta forma lograr una más consciente incorporación de la comunidad a su propio desarrollo.

ENSEÑANZAS, Formativas:

Religión, Formación Político-Social, Bailes Regionales, Canciones Regionales, Cantos Regionales, Educación Física: gimnasia educativa y deportes.

Hogar; Labores y trabajos manuales, corte y confección, Cocina y Economía Doméstica.

Agrícolas: Apicultura, avicultura, cunicultura, porcicultura, floricultura, curtido de pieles, confección peletera, industrias lácteas, conservería, utilización de los recursos naturales.

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

11.-

Sanitarias: Puericultura, e Higiene, Medicina casera y de urgencia.

Cultura General: Lucha contra el analfabetismo, --- nociones de cultura general.

Otras enseñanzas y actividades: Charlas sobre temas ocasionados por problemas comunes del pueblo, de noticias de actualidad, de agricultura, de cualquier tema que de ellos puedan surgir.

Se visitan todas las pequeñas industrias.

Reconocimientos médicos, análisis, tratamientos y se llevan a cabo las vacunaciones.

Concursos: de Amas de casa, Arados, Cuadras, Utensilios, trajes típicos, etc. Estas enseñanzas abarcan a los 4 --- grupos de madres: mozas, hombres y juventudes en que se divide al pueblo. El tiempo de la cátedra ambulante permanece en un pueblo es de dos meses de duración. Llevando un equipo de profesoras especializadas en escuelas de Sección Femenina, siendo el siguiente:

- Jefe de Cátedras
- Médico puericultor o enfermera
- Divulgadora rural, prof.
- Corte y Confección, prof.
- Labores y trabajos manuales, inst.
- Instructura Rural y Economía Doméstica
- Insturctora de Juventudes.

ORGANIZACIONES DEL MOVIMIENTO

El Movimiento existe para hacer realidad la doctrina de la Falange y está realizado en el orden jerárquico y vertical.

El Movimiento tiene un Jefe Nacional, asesorado en su mandato por dos órganos, que son: El Consejo Nacional y la Junta Política. El Consejo Nacional es un órgano al que pertenecen las Jerarquías de la Falange y un número de camaradas designados libremente por el Jefe Nacional. La Junta Política es una delegación reducida del Consejo Nacional que asesora de una manera más directa y permanente al Jefe Nacional.

Después del Jefe Nacional, las jerarquías de la Falange, por rigurosa orden son las siguientes:

- Presidente de la Junta Política, Secretario General, Vicesecretario General, Vicesecretarios de Servicio, Delegados y Secretarios Nacionales de Servicio, de los cuales los más importantes son: el del Frente de Juventudes, Sindicatos y la Delegada de la Sección Femenina.

Jefe Provincial
Subjefe Provincial
Delegados y Secretarios Provinciales de Servicio
Jefes Locales y Delegados Locales de Servicio

su. verano 66

LA MESA.

Modo de poner la mesa.

En en la mesa donde las buenas cualidades del ma de casa sobresalen.

La mesa debe cubrirse con un muletón (para evitar el ruido). Este será blanco, para realzar la blancura del mantel. También es práctico poner debajo del muletón un hule; de este modo, se derrama un vaso de agua u ocurre cualquier otro accidente, se evita que la mancha llegue a la mesa. El mantel debe bajar unos 15 cm., por lo menos, del tablero de la mesa.

Sobre el mantel, bien estirado, se colocan los platos. A la izquierda del plato se coloca el tenedor, y a la derecha el cuchillo. En este mismo lado, delante si se prefiere, se coloca la cuchara. Delante del plato, de derecha a izquierda, se pondrán las copas de vino y agua.

ADORNOS Y ESTETICA DE LA MESA

En la vida moderna nos hace comprender que la elegancia de una mesa no consiste en el exceo de ornamentación, sino en la sencillez.

En el arreglo corriente de la mesa de familia no hay que olvidar que, no por ser "de diario", ha de dejar de ser limpia y alegre.

Si hay convidados, es mejor que las mantelerías para comidas, sean blancas, se puede adornar la mesa con unas flores repartidas discretamente en el centro. Las flores deben colocarse en floreros bajos; nunca en grandes ramos que estorben e impidan que los comensales se vean.

Las mantelerías de cuadros son para comidas en la intimidad, y resultan muy decorativas en el campo.

Las llamadas mantelerías americanas, son prácticas y económicas.

Con poca tela se pueden confeccionar, y para su limpiezasson más manejables que los manteles grandes.

En una mesa con tablero bien pulimentado, adornada con un centro de flores, la mantelería americana - hace un efecto estupendo.

SERVICIO.

La sopa se sirve en sopera desde la mesa-auxiliar en el plato soperero de cada comensal, y si es consomé, se sirven en tazas. No deben llenarse los platos más del primer borde.

...

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

13.-

Los pescados se sirven en fuente larga.

Los gritos se sirven en una fuente sobre ser villeta. Las entradas de platos con guarnición (carne) se sirve en fuentes ovaladas grandes.

Los asados se sirven trinchados, y los jugos, en salsera aparte. Los vinos en botellas de origen, si son de marca; en jarros o botellas de cristal si son corrientes.

Los lava-frutas se traen con una pequeña ser villeta al servir la fruta.

Quando se haya de cambiar los platos por otros limpios, se retira el plato sucio por la izquierda del comensal y se coloca el limpio por la derecha.

Es muy buena la costumbre de cambiar los cubiertos en cada plato; por tanto, y por no cargar la mesa, se coloca al poner ésta un cubierto, y al cambiar el plato, se cambia también éste.

EN LA MESA.-

En la mesa, en la cual se junta con alegre intimidad la familia, debe ser cuidada con esmero por el ama de casa; a ella le incumbe el hacerla simpática, - para que constituya un centro de paz y alegría.

No sólo depende una buena comida de lo exquisito de los manjares, sino de que su condimentación sea buena, y agradable su presentación.

Una comida sencilla; pero bien presentada, - servida sobre una mesa limpia y bien arreglada, siempre es apetitosa. Claro que eso supone un esfuerzo mayor en la mujer que tiene que prepararla y que muchas veces llega a su casa cansada, pero bien mirado y ya conseguida la costumbre, es un pequeño esfuerzo más, ampliamente compensado por la satisfacción y bienestar que representa a ella y a los suyos. Hay que poner platos en la mesa. ¿Por qué no colocarlos simetricamente sobre el mantel o hule, previamente limpio y sin arrugas?. No siempre se tienen los suficientes medios económicos para reemplazar una vajilla, una cristalería o poseer una serie de cubiertos, pero siempre se puede tenerlo todo limpio y bien colodado; nuestra misión de mujeres es poner ilusión en todas las cosas prosaicas de la vida, y más aún cuando las dificultades económicas m pongan más dificultad en esas mismas cosas.

USO DE LOS CUBIERTOS.-

Cuchara grande.- Para la sopa.

Tenedor grande.- Para todos los platos que no son postres, pescados o entremeses.

Cuchillo grande.- Carnes vivas y guisos consistentes (algunos frutitos) que no sea posible partir con el tenedor. Y nunca para huevos, tortillas, pescados, etc. Nunca, ni bajo ningún pretexto, se introduce en la boca ni se corta el pan.

Cubiertos de pesaado.- La pala de pesaado no se introduce nunca en la boca. Para eso se utiliza el tenedor. Caso de carecer de cubierto de pescado, se usa el tenedor, ayudándose con un pedacito de pan, nunca con el cuchillo de la carne.

Cubierto de postre.- Para el postre solo; si no se tiene cubierto para entremeses, se pueden utilizar también para este fin.

PEQUEÑOS CONSEJOS.-

En todas las comidas hay que tener cuidado de no olvidar las reglas de urbanidad.

Para tomar el caldo o la supa, no se introduce en la boca toda la cuchara, sino solo la punta, evitando los sorbos y degluciones. No se inclina el plato para apurar las últimas gotas de caldo; no se corta el pan con el cuchillo, sino que se parte con la mano.

La carne debe cortarse según se va comiendo, y se lleva el tenedor a la boca con la mano izquierda. Nunca se cortarán todos los pedazos de una vez, ni se cambiará de mano el tenedor para comerlos; de ningún modo se rebañará la salsa con el pan.

Para los huevos fritos y tortilla, se emplea solo el tenedor; nunca deben cortarse con el cuchillo, como hacen algunas personas. Tampoco debe cogerse el pan con la mano y mojarlo en la yema, sino pinchar con el tenedor.

Los espárragos deben comerse con la mano, aunque también está admitido comerlos con el tenedor, sin intervención del cuchillo.

El queso se corta con el cuchillo y se lleva a la boca con el tenedor; nunca se debe llevar el cuchillo directamente a la boca.

La servilleta se colocará desdoblada sobre las rodillas; servirá para limpiarse la boca cuando haga falta, antes y después de beber. Al terminar, se dejará sencillamente doblada junto al plato.

Al servirse no se pondrá nunca en el plato una cantidad excesiva, y una vez terminado, se dejan dentro del plato los cubiertos que se han usado para evitar que caigan al suelo al cambiar aquél.

No se debe accionar nunca con los cubiertos en la mano.

Al partir los manjares se debe procurar no molestar a los vecinos, o sea mantener los codos pegados lo más posible al cuerpo.

Aunque en la mesa haya palillos (no deben ponerse), no se usarán nunca; es desagradable para el resto de los comensales.

Es de pésimo efecto observar una mesa al finalizar la comida, en la cual, por falta de cuidado de los comensales, se ha derramado el agua, el vino, o salsa de los manjares.

DECORACION GENERAL DE LA CASA RURAL ESPAÑOLA.

La decoración y muebles de la casa española no varían gran cosa. Son en casi todas las regiones austeras y sencillas. La riqueza y excesiva comodidad no son características del mueble español y mucho menos del mueble rural; pero éste tiene un marcado carácter propio, racial, que es un compendio de fuerza, sencillez y seriedad.

Las casas de pueblo son siempre bellas, si conservan su carácter popular, y si bien deben adaptarse todas las ideas modernas posibles, en cuanto a higiene, ventilación, etc., deberán rechazarse toda imitación barata de muebles y adornos modernistas, último grito, de las ciudades, que resaltan con toda su fealdad en la serenidad del campo. Para comprender qué adornos y muebles cuadran en una casa de pueblo, conviene recordar cuáles son los que, a través de los siglos, se han hecho clásicos.

En la casa de campo o pueblo español, las paredes van siempre encaladas en blanco. No deben usarse los papeles pintados, ni la pintura rugosa que algunos decorados emplean para imitar al estilo español antiguo, dando con ello un aspecto de decoración de teatro a las habitaciones. Como hemos dicho, las paredes deben ir encaladas. En algunas regiones, especialmente en Andalucía y Cataluña, se emplearon mucho y siguen empleándose los zócalos de azulejos de colores.

La altura de estos zócalos es variable. También se emplean como respaldos de bancos de piedra o pegados a la pared, cocina, escalera, bordes de vasas, y el tipo de azulejos empleados es el que se fabrica en la región. En Castilla, por ejemplo, se emplea el de Talavera, que se fabricaba ya en el Siglo XVI, generalmente con dibujos en que el color predominante es el azul sobre fondo amarillo. El suelo es, en el Centro y Sur, también de azulejos o ladrillos, pero en color liso.

...

Esto, además de ser estético y tradicional en las casas de pueblo, es lo más práctico por ser una defensa contra el calor y los insectos, además fregar se fácilmente. En el norte de España se emplean siempre los suelos de madera.

Los techos llevaban las vigas al aire y en las casas más importantes se ven artísticos artesanos. Las vigas al aire deben conservarse siempre que sea posible. Es lo que más carácter popular española a las habitaciones.

Las puertas y ventanas de las casas de pueblos eran antiguamente a cuarterones. Si se conservan algunas de estas puertas no deberán cambiarse por -- otras modernas, ya que son otro motivo estético y tradicional.

Las alfombras deben ser también de tipo popular, de Alcaraz, Cuenca, Alpujarra, etc., según la región en que esté la casa.

También se emplean las estereras de esparto. Algunas de estas estereras, especialmente las de Murcia, tienen calados preciosos.

Los objetos de adorno que se colocaban sobre las mesas, arcas, etc., eran jarrones, cacharros y platos de cerámica o cobre y también candeleros y candelabros de hierro, de pie y mesa, trabajados artísticamente, lámparas de aceite y velones de latón dorado.

Cuando la casa es muy pobre, la habitación principal y casi única es la cocina, que es, naturalmente, cuarto de estar, comedor, etc. Tenían estas cocinas un gran hogar con campanas y bancos alrededor, donde se sentaban la familia en torno a la lumbre. Debería, a ser posible, conservarse siempre siempre estas cocinas de campana, que son el encanto mayor de las casas de pueblo. Si se dispone de varias habitaciones, pueden reservarse la que fue cocina y tiene hogar, como cuarto de estar, empleando éste como chimenea y decorando la campana con platos y cacharros populares (de Talavera, Manises, Alcoy, según la región donde esté). Puede colocarse en otra habitación más pequeña una cocina de hogar moderno para cocinar más cómodamente y no tener olor de guisos en el cuarto de estar.

Las casas de familia acomodadas tenían un recibidor espacioso con techo muy alto y ventanas generalmente dobles. Las paredes de estos recibidores estaban adornadas con cuadros y un repostero, generalmente.

Cuando las casas son antiguas los muros son muy anchos, anchura que puede aprovecharse en los huecos de ventanas para colocar asientos o hacer mesas.

Cuando la casa tenía salón de recibir, la

chimenea era el mueble principal de ella, con bancos fraileros a su alrededor; una mesa grande de tipo renacimiento iba colocada en el centro de la habitación y otras de distintos tamaños; esparcidas por ella, sillas, un bargueño y algunas arcas.

El bargueño es un mueble de origen castellano, extendido por todas las demás regiones de España, que tiene un gran valor decorativo, tanto por fuera como por dentro.

Cerrado, tiene la tapa adornada con herrajes de formas y calados artísticos, colocados sobre terciopelo rojo, generalmente. Dentro hay un sinfín de cajoncillos con delicadas incrustaciones en madera o de marfil, tonando dibujo de estilo mudéjar, o bien son de madera dorada.

Muchas veces suelen encontrarse en los pueblos bargueños de estilo sencillo que aunque estén muy estropeados conviene restaurar, pues, además, de ser muebles típicos, son de una gran belleza y sirven para escritorio al mismo tiempo que decoran la habitación.

El banco es siempre típico de todas las casas españolas. Son más o menos complicados, según la categoría de la casa. Suelen tener respaldo de madera, unas veces lisos, otras con alguna talla o pequeñas arcadas; los banquillos o banquetas, todos de madera, con un recorte en forma de S en el asiento para agarrarle, y las arcas, antecesoras del armario, que se usaban en España, tanto en los palacios como en las aldeas y de las que existen infinidad de tipos, desde las de tapa lisa de pino a las de complicadas tallas de mudéjar y platerescas o abultados relieves de estilo renacimiento. En Andalucía se fabricaban arcas bellísimas forradas de cuero repujado o de terciopelo o de damasco, generalmente rojo.

Como maderas se empleaban el nogal y el roble, menos en el Norte, que se usaba el castaño, y en las Islas Baleares, que se empleaba el pino rojo. En las casas modestas de España los muebles eran de pino corriente y muy sencillos.

Las sillas solían ser todas de madera con el respaldo un poco adornado. En Aragón y Navarra la silla popular tiene arquitos y columnas torneadas en el respaldo. En las Islas Baleares y también en el norte de Castilla la Vieja el asiento suele ser de cuerda, y en Andalucía, Valencia y Cataluña, de anea y otro tipo de paja trenzada.

No deben nunca tirarse ni arrinconarse esta clase de muebles que existen en todos los pueblos de España. Por muy estropeados que estén deberán restaurarse, ya que, como hemos dicho anteriormente, no so-

lamente son bellos y adecuados para las casas rurales, sino también prácticos para uso moderno.

En la restauración de estos muebles hay que tener en cuenta que no fueron nunca barnizados, por lo cual no debe usarse el barniz en su restauración. El mueble popular español debe estar encerado o sencillamente oscurecido con aceite.

Actualmente, en distintos pueblos españoles y especialmente en la provincia de Cáceres, construyen los artesanos un sofá, butacas y sillas de madera torneada y asientos de paja que son baratos, prácticos y cuadran muy bien en las casas rurales.

Hoy día al decorar o amueblar una casa popular española hay que tener presente todo lo dicho anteriormente para no separarse mucho, en lo posible, de estas normas clásicas, ya que cuando más se acerquen a ella los muebles y decorados de la casa, más estética será ésta.

Deben usarse siempre como motivos decorativos cacharros de cobre, que harán de bonitos floreros, candeleros, velones y lámparas de hierro o latón dorado, que se encuentran siempre en los pueblos, cerámicas y bordados del país.

CONTABILIDAD DOMESTICA.-

El ahorro es una virtud muy recomendable; pero hay que cuidar que la obsesión de él no llegue a la avaricia. Restar dinero a lo necesario no es ahorro, sino miseria. El ahorro debe empezar en el punto mismo en que lo necesario ha quedado satisfecho. Conviene no olvidar que tan importantes son las necesidades materiales como las espirituales.

INGRESOS Y GASTOS.-

La economía doméstica se reduce a un problema de gobierno, orden y administración, pues si la familia es una sociedad, no sólo hay que cuidar de la formación física y moral de sus componentes, sino de la recta administración del patrimonio doméstico, mediante el cual la familia subsiste.

Ya sabemos que no solo de pan vive el hombre; pero también es cierto que sin pan no se vive. Los problemas económicos no son superiores ni inferiores a otros, sino sencillamente distintos, y tan imprescindibles como ellos.

En la familia, el elemento productor es el -

padre, y el elemento administrativo, la madre. Esta administra lo que le entrega el padre, para las necesidades de la casa, y, por lo menos, pasa por sus manos el 70 por 100 de los ingresos ordinarios.

La buena ama de casa debe asegurar con mano maestra el cuidado de las personas y el cuidado de las cosas.-

El cuidado de las personas.- Es satisfacer las necesidades materiales, procurando alimentos sanos, vestidos prácticos, habitaciones agradables, cuidado a los enfermos.

En cuidado en las cosas.- No hacer nada a medias, no per perder nada por descuido, llevar un control sobre los muebles y utensilios del hogar. Una casa está mejor administrada por la mujer que por el marido.

El lujo no es siempre elegancia y se confunde con la ostentación. La obsesión del lujo es patrimonio de los pueblos cansados, que no han comprendido la seriedad de la vida.

Vida sana y mesa sobria. Todo lo que no sea esto, atenta a la salud y, desde el punto de vista -- económico, representa pérdidas de intereses particulares y nacionales.

Hagamos vida al aire libre, procuremos que en nuestra casa entre el sol a raudales y acostumbremos a la frugalidad; en general tonamos más de lo que necesitamos para vivir.

La mujer dispone, generalmente, para el sostenimiento del hogar, del dinero que, mensualmente, le entrega el marido una vez cobrado el sueldo, y tiene que dar a este dinero el máximo rendimiento. Con el dinero que recibe tiene que procurar el bienestar y la felicidad de su familia, pues aunque todo lo que hay en el hogar proviene, en primer término, del hombre, la habilidad de la mujer es la que le da mayor lucimiento.

Lo primero que hace ésta con el dinero que recibe una vez distribuido para la semana o mes, será cambiarlo por ciertos productos; esto es, comprar alimentos, ropas, objetos varios. Vamos a tratar, pues, de la compra.

El arte de comprar varía según los objetos o materias de que se trate, y, por consiguiente, estas particularidades deben ser tenidas en cuenta por aquel que va a comprar. Por ejemplo: la tela de un vestido ofrece más dificultades que la compra de objetos domésticos; en la tela conviene apreciar la diferencia

entre una y otra clase; entre la lana y el algodón, o entre ésta y la seda. La compra de alimentos requiere ciertos conocimientos que no son necesarios para la compra de un armario de cocina. Por ejemplo: mayor o menor frescura de carnes, pescados, verduras. Hemos de tener en cuenta su precio en metálico, la cantidad que se necesita, el momento oportuno y el lugar de efectuar la compra.

Uno de los errores corrientes de la mujer, es confundir la baratura o carestía de un artículo por su precio; si éste es elevado, lo conceptúa caro; si es bajo, de barato.

Pues bien, la baratura o la carestía de un artículo está en relación con la calidad y el precio. Debe ser norma de conducta acercarse a la mejor calidad en determinados artículos, ya que es la más duradera.

Todo lo que se compra en momento oportuno supone un beneficio. Toda ama de casa debe saber que cuando abunda un producto en el mercado y el pedido no es proporcional a la oferta, el precio baja. Este es el momento oportuno para llevar a su casa mercancías baratas.

Así, pues, las normas que se deben tener en cuenta son:

Antes de comprar.- ¿Qué es lo que se necesita? ¿Con qué dinero se cuenta? Utilidad del objeto que se quiera comprar. Cantidad y calidad del mismo. Si es el momento oportuno y elección del lugar de la compra.

Durante la compra.- Fijarse en el objeto que se compra, vigilar peso y medida y observar el cambio al efectuar el pago.

Después de la compra.- Cada compra realizada ha de dar más experiencia. Todos esos razonamientos supondrán moderación en los deseos y más sentido práctico, cualidades muy necesarias para toda ama de casa.

SOBRE LA COMPRA.--

Es conveniente que toda ama de casa vigile o efectúe personalmente la compra: de ella depende el equilibrio económico de una casa. Comprar alimentos exige conocimientos exactos sobre lo que debemos comprar y sus cualidades de frescura, conservación, etc.

La mujer debe saber, antes de salir al merca

...

do, qué es lo que necesita y con qué dinero cuenta, ~~para~~ lo cual pensará con tiempo la comida para todo el día y los ingredientes para ella, ajustándose a la cantidad presupuestada y procurando compensar los platos un poco más caros con otros más económicos, y que si se gasta más en la comida, que la cena se más barata.

Lo anotará en un cuaderno, y según vaya comprando irá tachando el género, pues si se fía a la memoria, se pierde mucho tiempo y se expone a olvidar cosas.

Hay que vigilar el peso y el cambio, al efectuar el pago, apuntando en la lista, junto al artículo comprado, el precio pagado. De este modo, al llegar a casa se suma la cuenta de los gastos y se comprueba su exactitud.

La carne fresca se conoce:

En que no tiene brillo, en su color rojo vivo, en que al comprinirla con el dedo no deja señal alguna. Su grasa es blanca y olor fresco y suave.

La frescura del pescado se conoce:

En que tiene sangre en las agallas, ojos claros, escamas duras y brillantes, carnes finas y tiesas, olor no penetrante, color blanco sonrosado en los pescados blancos, y plateado en los azules.

El pescado menudo se conoce si está fresco si al apretarle la cabeza entre los dedos suelta unas gotitas de sangre.

Las hortalizas o verduras se verá que son frescas si tienen las hojas y tiesas y verdes. En el repollo se observará si está subido. Esto se nota en que tiene un tronco largo y el cogollo más pequeño. En la lechuga debe ser amarillo.

Se cogerá siempre la verdura sin lodo; éste contribuye a su putrefacción; las frutas deben escogerse en su punto de madures; demasiado maduras verdas son indigestas y está ácidas; demasiado maduras fermentan con facilidad y aparte de su mal sabor, puede producir trastornos en la digestión. Se escogieran sanas, sin marcas ni puntitos, negros, pues estos puntos indican gusanos en el interior.

Al colocar la compra en el cesto hay que procurar que queden abajo las cosas que menos se pueden estrpear, poniendo encima las uvas, tomates, etc. que pueden aplastarse.

El pescado se colocará bien envuelto y separado de la fruta, sobre todo si es pescado fuerte y de mucho olor.

Por la noche se hará la cuenta, para saber exactamente lo gastado en todo el día, en una agenda dedicada únicamente a los gastos de cocina. En otra se llevará el total de la casa, poniendo englobada la de la cocina.

PREPARACION DE LA COMIDA.-

Para preparar la comida, lo primero que hay que hacer es pensar los platos que reúnan el valor nutritivo necesario al organismo, y combinarlos de manera que un día no se pongan dos platos de carne y dos de salsa y otro día comidas secas.

En las comidas a base de dos platos, si uno es de salsa, el otro puede ser frito seco; si el primero contiene patatas, no se volverán a servir éstas en el plato de carne; en su lugar se puede poner una verdura salteada o ensalada.

Cuando la comida sea de un solo plato, se procurará que éste reúna todos los elementos necesarios a una nutrición completa. Para esto, siempre lo mejor son las legumbres, guisadas con carne, pescado, embutido, etc..

Se debe calcular el tiempo necesario para la confección de la comida, y pensar que ésta debe terminarse unos diez minutos antes de la hora fijada para comer, excepto los platos (como los fritos, "souffles", etc.) que han de servirse directamente del horno o de la lumbre a la mesa. De este modo la comida está siempre a punto y no pasada.

Chocolate.- El chocolate se fabrica con cacao y azúcar, añadiendo vainilla o canela a la mezcla. El grano del cacao es una semilla encerrada en el fruto del árbol del mismo nombre. Este árbol es muy delicado y sensible, y su explotación difícilísima.

Los españoles lo conocieron en Méjico, donde le consumían desde el Emperador hasta el último súbdito. El primer cacao se renitió en el siglo XVI.

El chocolate es más alimento que el cacao, porque contiene más azúcar y materias grasas.

Café.- El café es una bebida que se obtiene por la infusión del polvo de los granos, tostados y molidos, del fruto del árbol llamado cafeto. Este árbol es oriundo de Africa del Sur, y los introductores y creadores de su cultivo, muy avanzado ya en la Edad Media, fueron árabes.

El café conviene comprarlo en grano, para evitar falsificaciones. Este grano se muele luego en unas máquinas especiales para ello, o un procedimiento

mucho más sencilla, que consiste en extender el gran o sobre una mesa de mármol y hacer pasar rápidamente sobre él una botella.

El té.- En una infusión de las hojas secas del té. Los esclavos empezaron a cultivar el té hace muchos siglos, aunque dentro ya de la Era Cristiana, y es muy seguro que en los comienzos, la costumbre de beberlo no estaba muy difundida, ya que de otra manera se hubiera conocido en los países con los cuales - ya, durante los siglos I y II antes de Cristo, sostuvo China el comercio de la seda. Su uso se difundió en Europa, poco más o menos sistemáticamente al del café, y el honor de haberlo introducido se debe a los holandeses.

En toda comida deben tomarse legumbres o verduras, ya que éstas, además de ser económicas, son buenas para la salud.

Todas las legumbres se ponen a cocer en agua fría, y no se salan hasta que estén medio cocidas. - Algunas de ellas es preciso ponerlas en remojo varias horas antes de prepararlas. Las verduras han de ser muy frescas, y deben cocerse en gran cantidad de agua muy salada, si se quiere que conserven el color verde, que hace su presentación más apetitosa. Una vez cocidas, todas las verduras se refrescan, para acentuar su color primitivo. La coliflor, acedera, achicoria y alcachofas, se ennegrecen si se cuecen en una cacerola que no esté estañada o esmaltada.

El caldo que queda de cocer varias legumbres o verduras, se puede emplear para preparar sopas y potajes. Para las casas de casa, sobre todo en el campo, donde no se puede disponer de ciertos preparados, los cubitos "Texton" y Maggi", aunque no dan un caldo como el de un buen cocido, lo imitan, o lo menos en sabor, y es una solución para poder echar mano de esos potajes, siempre salubres, alimenticios y agradables al paladar.

Vamos a dar algunas formas sobre la forma de aderezar las verduras y hortalizas más corrientes:

Verduras.-

Generalmente, las verduras se pican sobre una tabla de madera. Una vez lavadas, se ponen en otro con agua limpia, donde se dejan hasta el momento de cocerlas o aderezarlas.

Lechugas, escarolas.-

Se quitan los troncos y las hojas sueltas y malas. Antes de picarlas se lavan, para que suelten la tierra, cambiando varias veces el agua. Se cortan y se ponen en agua. Un rato antes de aderezarlas, se ponen a escurrir. Se aderezan en el momen

to de ir a servir, pues el aceite y el vinagre las ponen lacias.

Pepino.-

Se mordan y se cortan en rodajas, poniéndolas con sal, en un colador durante una hora. Pasada ésta, se lavan con agua fría, se escurren y se aderezan.

Coliflor.-

Para que salga siempre blanca es menester no tenerla mucho tiempo cociendo. Se pondrán en agua hirviendo a borbotones, con sal. Con diez o quince minutos de cocimiento están preparadas.

Inmediatamente se sacan del agua, poniéndolas a escurrir, una vez escurridas, se aderezan en seguida, para evitar que se pongan lacias, pues de lo contrario no tienen buena presentación. Es una verdura que no conviene prepararla con anticipación.

Repollo.-

Se desprenden las hojas del repollo de una en una y se separan la vena que tiene en el centro, haciendo dos medias hojas; se lavan en agua fresca. Se cuecen enteras o cortadas en tiras, en agua hirviendo con sal; se escurre y se separa del fuego; se vuelve a poner la cacerola con sal y agua, y cuando rompa a hervir se cuecen durante diez o quince minutos, se escurren nuevamente y se condimentan.

Las hojas verdes y el troncho del repollo cortados muy finos, sirven para añadir a un potaje, judías, garbanzos o lentejas.

Judías verdes.-

Se cortan los cantos con un cuchillo para quitar las hebras. Si son anchas, se parten por la mitad y se escaldan con agua hirviendo durante cinco minutos. Seguidamente se lavan en agua fría, echándolas en agua hirviendo con sal y una pizca de bicarbonato, para que se cuezan en poco tiempo y salgan verdes.

Acelgas.-

Las acelgas se pueden preparar de dos maneras; una sólo la hoja verde, y otra la penca.

Las hojas verdes, debido a su conformación, conservan mucha tierra, y, por tanto, conviene tenerlas un rato en agua fría, muy abundante, cambiándolas varias veces. Para cocerlas se echan en agua hirviendo, con sal, y se dejan cocer a borbotones. Una vez cocidas, se escurren y se saltean. La penca se prepara cortándola en tiras o trozos, lavándola en varias aguas y cociéndola en abundante agua hirviendo, con sal. El tiempo de cocción suele ser de veinte minutos.

La penca de las acelgas puede condimentarse con todas las recetas o guisados de cargo.

Espinacas.-

Se limpian las hojas, separándolas del tallo, y se echan en abundante agua fría. Una vez limpias, se cuecen en agua hirviendo, con sal, durante diez minutos, procurando que no paren de hervir a borbotones, al fuego muy vivo. A los diez minutos, se retira la cacerola y se pone debajo del chorro de agua fría; una vez enfriadas, se escurren y se exprimen con la mano, hasta dejarlas sin caldo.

Se sirven salteadas, en hojas y en puré.

Alcachofas.-

Las alcachofas se preparan en tres formas: enteras, en cuartos y en fondos.

Para cualquiera de ellas, se quitan las hojas duras, se cortan las puntas y el tallo se frota con limón. Se cuecen en agua hirviendo, con la pulpa de un limón.

Una vez hervidas se preparan salteadas, fritas, guisadas, rellenas, etc. Admiten muchos preparados.

Cardo.-

Es menester escogerlo blanco y tierno. Cartar las pencas una a una. Pelar los cantos y partes blandas, cortarle en trozos. Echarlo en agua fría con zumo de limón. Una vez hervido se puede preparar de dos o tres formas, todas exquisitas.

Guisantes.-

Se tiene la seguridad de que son tiernos si al desgranarlos conservan el pedimento que los une a la vaina y si son de color verde.

El guisante, desgranado, se echa en agua hirviendo con sal; debe cocer fuertemente y a fuego vivo, procurando no pare de hervir para que no pierda el color verde. Se refresca en agua fría y, escurridos, se emplean. Siendo para servirlos en caliente, se salteados o guisados, no se refrescan; se escurren solamente. No debe echarse bicarbonato durante la cocción, pues sólo sirve para que se despellejen.

Tomates.-

Los tomates entran en muchos guisos. Para en saladas, en crudo, hay que escogerlos duros y redondos, no demasiado maduras; se aderezan con aceite, vinagre y sal, ya solos, ya revueltos con ensalada. Para pelarlos, se escalfan en agua hirviendo durante dos minutos, se sacan y se quita la piel; se colocan en la tabla y se parten muy finos. Para guisar, se deben usar maduros, ya frescos, ya en conserva.

Pimientos.-

Los pimientos se asan en rescoldo de lumbré de encina, en la placa o en el horno. Cuando la piel está tostada, se envuelven en un paño, se cortan en tiras y se aderezan. Se pueden servir fríos, aderezados con aceite, vinagre y sal, y en diversos guisos.

Zanahorias.-

Se emplean para decorado y condimentos de platos, ya enteras o en cuadros o tiras. Para cocerlas se raspan con un cuchillo, se lavan y se echan en agua hirviendo, con sal, y una vez cocidas se refrescan en agua y se escurren sobre una servilleta. También son muy ricas salteadas; en este caso, pueden servirse solas o con arroz blanco.

TUBERCULOS.-Patatas.-

La patata es para el ama de casa un precioso auxiliar de la cocina. Con ellas se hacen infinidad de platos.

Vamos a dar algunas recetas para prepararlas, que se puede decir son la base de todos los guisos.

1º.- Cocidas enteras o con pellejo.- Se lavan bien para quitar la tierra que tengan adherida, colocándolas bajo el grifo en el recipiente para lavar verduras.

Se ponen al fuego en un puchero con agua fría que las cubra ligeramente y un puñado de sal.

Cuando están cocidas se retiran del fuego y se les escurre el agua. Se les quita la piel en caliente, aderezándolas en seguida, antes de que se enfríen, pues se ponen duras y ásperas.

2º.- Guisadas o cocidas sin pellejo.- Se mondán con un cuchillo fino, procurando dejarlas limpias de mendas e imperfecciones, pero quitando la menor cantidad de piel.

Se lavan enteras, partiéndolas después del tamaño y forma que precise el guiso a que se destinen. Se cuecen, teniendo mucho cuidado que no hiervan fuertemente, pues se deshacen con facilidad y saben a crudas. La cocción de las patatas guisadas suelen llevar de veinte a veinticuatro minutos.

3º.- Fritas.- Se pelan con un cuchillo fino como las anteriores.

Se lavan y se secan con un paño blanco.

Se cortan a lo largo en tiras no demasiado largas.

Se echan en la sartén previamente preparadas.

Se fríen después, moviéndolas con la paleta de vez en cuando hasta que estén doradas.

Se sazonan de sal inmediatamente despues de sacarlas de la sartén, pues si se salan antes, se ablandan.

4º.- Asadas.- Se lavan enteras para quitarles la tierra y se secan con un paño. Se meten en el horno moderado. Aproximadamente tardan una hora en asarse.

Remolacha.- Se utiliza la raíz dejándola como unos cuatro dedos de tallo, pues si éste se suprime por completo, se desangran y pierden color. Una vez limpia, se pone en una cacerola cubierta con agua, se sazona con sal y se pone a fuego vivo. Cuando rompe el hervor se tapa y se deja cocer moderadamente dos horas, cuando son pequeñas, y tres cuando son grandes; se retira la cacerola y se las deja enfriar dentro del agua. Una vez frías, se mordan con la mano slo con frotarlas ligeramente; se echan en un tarro de cristal, se cubren de vinagre, se tapan ajustando el tapón de cristal o papel y se conservan en sitio fresco. Pasados tres o cuatro días, se pueden servir como entreneses, cortadas en lonchas y cubiertas con salsa a la vinagreta. También se comen asadas; para prepararlas se cortan los tallos, se quita la tierra, metiéndolas en el horno fuerte. Tardan de cinco a seis horas:

Las cebollas.- Son indispensables para la cocina española. De sabor bastante pronunciado, dulce y fuerte a la vez. Se producen en todas las regiones de España. Su empleo es muy variado; se comen cocidas, fritas y crudas, en ensalada.

Preparación.- Se corta y separa el tallo verde y las raíces. Se quita la primera capa o envoltura, que es más dura que las demás, y se guisan. Cuando es necesario picarlas, para evitar que lloren los ojos, se pueden poner, de antemano, un rato en agua.

Puerros.- Son una variedad de la cebolla. Muy apreciados en la cocina española, preparándose con ellos la "Purrusalda", plato clásico.

Preparación.- Córtese dejando la parte tierna.

Legumbres y cereales.- Las legumbres se comen mucho, especialmente en Castilla. Son muy alimenticias.

Los garbanzos.- Se ponen siempre la víspera en remojo, en agua templada con un puñado de sal. Por la mañana se lavan y se preparan de la manera del guiso que se desea, teniendo en cuenta que el agua en que se pongan será siempre caliente, y que el agua que se vaya añadiendo durante la cocción esté asimismo, muy caliente para que no pare de hervir.

Deben cocerse despacio, a la lumbre floja, para que se hinchen poco a poco sin romper el pellejo; a media cocción se añade la sala. Se notará que están cocidos cuando al sacar un garbanzo de la olla venos que el pico está abierto.

Las judías (alubias o habichuelas) Se ponen la víspera en remojo en agua fría. Por la mañana, cambiando el agua, se ponen al fuego. En el momento que empiezan a hervir se separan de la lumbre, se les cambia el agua y se vuelven a poner a cocer, siempre con agua fría. Entonces se añaden los avíos necesarios al guiso decidido.

Se deben cocer despacio, a fuego muy lento, añadiendo el agua fría cuando sea necesario. Tardan de tres a cinco horas en cocer, según sea la clase de judías. El agua para las judías será siempre fría. El caldo de judías secas, empleado en poca proporción, espesa las salsas y puede añadirse a todas las sopas.

Se cuidará que salgan las alubias siempre enteras, pues es muy desagradable que queden deshechas. Para ello se pondrá la sal cuando empiezan a estar blandas, cuidándose de revolver, no con cuchara ni espumadera, sino zarandeándolas en la misma olla. Las judías secas guisadas con grasa de aves o asado de cerdo fresco resultan muy sabrosas.

Las lentejas.- Las mejores son amarillentas, abultadas y de piel lisa. Las más finas son las llamadas de la reina, de tamaño muy pequeño. Es necesario escogerlas bien, pues suelen tener piedrecotas y a veces gorgojos. Para ello se extienden sobre un fondo blanco y se hace la selección, separando y retirando las piedrecitas y las lentejas que tengan algún agujerito. Se ponen en agua fría, bien cubiertas, dejándolas un rato, retirando aquellas lentejas que suban a la superficie. Se lavan bien y se dejan algunas horas en agua. Se ponen a hervir en agua fría procurando no pare el hervor, añadiendo agua fría cuando sea necesario. Se pone la sal a media cocción teniendo cuidado que no se deshagan ni salgan duras. Necesitan de dos a tres horas para cocer. El caldo se emplea como el de las judías.

El arroz.- Para el hombre amarillo, el arroz es el pan de cada día. Empezó a cultivarse en la China del Norte, pasando de allí al Japón y a la India. En Europa lo introdujeron los árabes. Hoy en día es uno de los cereales que más se consumen.

En España se da muy bien en todo el litoral levantino. Sus guisos son conocidos en todas las cocinas españolas y extranjeras.

El arroz debe de grano entero y grande y no oler a polvo. Es preciso antes de prepararlo escogerlo bien, separando las piedrecitas o impurezas ---

que se podrían encontrar entre los granos. El grano de arroz, una vez guisado, debe resultar suelto. Esto depende de la cantidad de agua o caldo que se ponga y también de la clase de este agua y del arroz. Generalmente, puede decirse que se calcula una taza de arroz por el doble, o algo menos, de líquido. El punto exacto es, sobre todo, cuestión de experiencia; pero puede decirse que, aproximadamente, debe cocer de doce a quince minutos. Si en el momento de empezar a cocer se le echan varias gotas de limón, los granos se quedarán más sueltos y en su punto. El arroz, antes de servirse, debe reposar unos diez minutos. Todo lo que pase de este tiempo lo perderá en punto y soltura del grano. El arroz es excelente como sopa. Tiene muchos guisos variados con carnes, pescados y verdura, e incluso excelente en algunos preparados de dulce.

El huevo.- El huevo se emplea para la alimentación del hombre, tiene gran valor nutritivo y admite toda clase de preparados culinarios.

Pasados por agua.- Se lavarán bien, con mucho cuidado para que no se rompan, ya que puesto que se sirven con cáscara es preciso que esté limpia y entera. Se coloca a la lumbre viva un cacillo con agua; cuando el agua rompe a hervir se echan los huevos con mucho cuidado y se dejan hervir tres minutos. Pasados éstos, se sacan (con mucho cuidado) del agua y se envuelven en una servilleta para que no se enfríen.

Huevos cocidos.- Se dejan hervir durante diez minutos, poniendo en el agua un puñado de sal. Pasado este tiempo se sacan y se sumergen en agua fría, no quitándoles la cáscara hasta que no estén completamente fríos, cascándoles antes con el mango del cuchillo de cocina y teniendo cuidado de que queden montados muy enteros.

Huevos escalfados.- Se pone a hervir agua con un poco de vinagre, Cuando el agua hierve se echa el huevo que se habrá partido en un tazón. Se saca con la espunadera en cuanto esté cuajado, poniéndolo en agua fría; tapando un instante la sartén queda la yema un poquito velada y resulta más bonito.

Huevos batidos. Nos referimos aquí a la manera de batir los huevos separando la yema de la clara y batiendo ésta a punto de nieve.

Se casca el huevo partiéndolo por la mitad y pasando la yema de un lado a otro de la cáscara; se deja caer la clara en un plato que se coloca debajo, procurando que la yema quede entera.

Las claras se baten con un batidor o tenedor largo lo más de prisa que se pueda y levantando mucho el tenedor. Al cabo de un ratito de batir sin parar empiezan a ponerse como espuma de jabón consistente; hay que seguir batiendo hasta que quede tan dura que no caiga al levantarla con el tenedor o colocando el plato boca abajo que no caiga el batido.

Las claras batidas a punto de nieve se utilizan para muchas preparaciones culinarias.

Las yemas se batien con un tenedor. Para tortilla, huevos revueltos, etc., no conviene batir los mucho.

Huevos gritos.- Preparación: En una sartén se pone un cuarto de litro de aceite, según sea la sartén, pues el aceite debe llegar a la mitad; se arrina al fogón, y cuando el aceite está caliente y empieza a salir un humo ligero, entonces se echa uno de los huevos, estrellados de antemano en un plato de postre con el fin de comprobar su frescura, y sazonados de sal; con la espunadora se va recogiendo la clara, al mismo tiempo que se echa algo de aceite para que la superficie del huevo quede cuajada ligeramente, teniendo en cuenta que la yema debe quedar muy blanda, casi cruda, a no ser esto el gusto de la persona que ha de comerlo. Se saca con la espunadora, escurriéndolo en una fuente. Se colocan en la fuente, formando un círculo, y se adorna el centro con un montículo de hojas de perejil frito.

Estos huevos pueden servirse acompañados de arroz blanco o azafranado, tomate frito o en salsa, con patatas fritas, con jamón, berenjenas, calabacines, tocino ahumado cortado en lonchas; cubriendo la superficie del huevo.

Huevos revueltos.- Preparación: En una cacerola se echan 25 gramos de mantequilla; se deja a disolver y se agregan seis huevos batidos con sal, como para tortilla; se mezcla con un batidor; do de jando que forme cuajos, pues así resulta una pasta cremosa y fina; cuando ya empiezan a espesar se retira la cacerola y se sirven en legunbrera o fuente redonda, adornando el centro de la superficie con tomate frito, formando un montículo; o guisantes salteados, champiñones salteados, puntas de espárragos salteados, riñones muy picados salteados, etc., etc., adornando la bordura de la fuente con unos picatostes de pan frito.

Tortilla española.- Preparación: Se emplea por medio kilo de patatas 150 gramos de cebolla y medio decilitro de aceite. En la sartén se pone el aceite, se calienta y se incorpora la patata, cortada, del grueso del canto de cinco céntimos y la cebolla cortada en tiras finas, se sazona de sal, se tapa la sartén, dejando estofar a fuego moderado un poco fuerte; cuando dora por un lado la patata se le da la vuelta, sin mover demasiado la patata, y cocida ésta, se retira algo de aceite y se echan tres o cuatro huevos batidos con sal; se mezcla todo, y cuando forma cuajo deja de moverse, dejándola que tome color; se le da la vuelta y, dorada por los lados, se sirve.

Los huevos fritos y la tortilla conviene, una vez terminados, ponerlos, antes de colocarlos en la fuente en que se van a servir, sobre un papel de estraza para que éste empape el aceite sobrante y tenga mejor presentación.

La leche.- Constituye un alimento completo, por lo que es indispensable en la alimentación de niños y adultos.

Peligros de la leche.- La leche en malas condiciones puede producir trastornos digestivos muy molestos y aun verdaderos envenenamientos. Estas malas condiciones se pueden producir:

- 1º.- Por adulterarse.
- 2º.- Por enfermedad del animal del que procede.
- 3º.- Por contaminación de ordeñas.

La carne.- La carne es una de los principales alimentos del hombre, ya que suministra las sustancias nutritivas en la forma más fácilmente asimilables.

En España se consume principalmente la carne de vaca, buey, ternero, cerdo y cordero.

La carne que consumimos proviene de los músculos de los animales. Es más digerible cuando ha pasado algún tiempo después de su muerte y ha desaparecido la rigidez. Antes de veinticuatro horas después de la muerte de una res no debe comerse su carne, y si se tienen condiciones frigoríficas, puede comerse hasta pasados tres días, que es cuando el frío ha conseguido curar la carne.

La carne que es dura no la ablanda el frío. En cambio, las que son tiernas, con el frío mejoran mucho. Deben emplearse carnes pertenecientes a animales que hayan pastado bien y no hayan trabajado.

Es conveniente que la carne esté bien tierna antes de aderezarla; para ello es preciso ablandarla. Para que la carne esté bien tierna hay que golpearla enérgicamente con un rodillo de hacer pasta o mazo hecho espesado para ello, con el fin de que se rompan las fibras; aunque se deforme el trozo no importa, ya que al cocer recobra su forma primera. Si es necesario cortar huesos grandes, se hace con la sierra y no golpearla para evitar que se hagan esquirlas, que es molestísimo encontrar.

Vaca o bue.- La carne de buey es fina, de color rojo vivo, ligeramente jaspeada, cubierta y entreverada de sebo blanco o amarillo muy firme. La de vaca es de un rojo más claro que la de buey, grano más prieto y sebo blanco.

La carne de vaca se divide en trozos y éstos, a su vez, en calidades.

Escogida.- Solomillo y lomo.

Primera.- Lomo bajo, cadera y tapa.

Segunda.- Espaldilla, morcillo, aguja.

Tercera.- Falda, pecho, pescuezo, costilla, etc.

La pierna de ternera o vaca se compone de las siguientes piezas:

Tapa, babilla, cadera y contra.

La tapa de ternera se emplea para escalopes, mechada y asada, la parte magra, y la parte melosa para ragout, guisados, etc.

La tapa de vaca se emplea para filetes que resultan más excelentes.

Babilla.- La babilla de ternera se emplea para asados, filetes y salteados.

La babilla de vaca se emplea para filetes y asados imitando al rosbif.

La cadera de ternera se emplea para filetes y para carnes en salsa, salteados, ragout, etc.

La cadera de vaca es para braseados como vaca a la moda y otros procedimientos parecidos.

Contra.-La contra de ternera es excelente para asados, sirviéndola caliente o fría, También puede prepararse en filetes en salsa.

La contra de vaca es buena para guisados, pues es carne muy magra, aunque algo dura de cocer.

De la tira de chuletas de ternera saben: las chuletas de aguja, que son las próximas al cuello; las chuletas de palo y las de la parte del riñón (riñonadas).

En la parte de la riñonada se encuentra el solomillo.

Silla de ternera.- Para obtener la silla de ternera es necesario que en lugar de partir la cuna en dos tiras de chuletas, se conserve entera, especialmente en la parte de la riñonada.

Lomo de vaca.- El lomo de vaca se compone de dos partes: lomo alto y lomo bajo.

El lomo alto es la parte más ancha, que se emplea para rosbif y piezas sueltas, como chuletas de medio kilo de peso.

El lomo bajo es la parte más delgada, y allí es donde se encuentra el solomillo; de esta pieza sale el entrecote (entre costillas), y cuando la carne es de cebón, asada a la parrilla es riquísima.

Solomillo de vaca.- El solomillo es una pieza muscular que se extiende por entre las costillas y, desde luego, es la pieza más apreciada de la vaca. El solomillo de buey, cuando éste es cebado, es también una carne exquisita.

De esta pieza se hacen los turnedos, los bistec y los filetes; también se puede preparar el solomillo asado, pero jamás debe cocer con jugo ni con salsa pues se estropea; sólo se prepara asado al horno o a la parrilla.

Pescuezo.- El pescuezo de la ternera o vaca es la parte del cuello del animal que va desde la nuca hasta el tronco.

Se emplea para cocidos y estofados.

Pecho o aleta.- El pecho es la parte interna del tronco, entre el cuello y las patas anteriores.

La aleta es la parte delantera del pecho, parte que no tiene hueso; únicamente va envuelta en piel.

La aleta se sirve rellena o braseada y en firme. Sirve también para guisados, ragout, y excelente para el cocido.

El pecho es más magro que la aleta; se emplea para caldos y también para guisados y estofados.
Espaldilla.- La espaldilla es el cuarto delantero de la res. Se emplea para guisados y braseados, en trozos.

Carnero.- La carne debe ser de color rojo oscuro, y la grasa que le recubre, blanca; es la carne que se conserva mejor. La carne se presta a diferentes preparados culinarios. El carnero se divide en: cabeza, pescuezo, pecho, lomo, costillas, falda, espaldilla, pierna, mano y pata.

Cordero.- El cordero lechal es llamado así porque se alimenta sólo de leche; se cría mamando de dos ovejas.

El cordero pascual se llama así cuando éste empieza a alimentarse de pastos. La carne de cordero es exquisita. En cualquier de España se cría magníficos corderos, principalmente en Castilla, Aragón y Navarra. Sus carnes superan a las mejores del mundo.

La carne de cordero se divide en: pierna, espaldilla, pecho, lomo, costilla, bajo y falda, cabeza, pescuezo y manos.

De las costillas se sacan las chuletas, que son muy apreciadas.

Las paletillas son buenas para guisos con patatas, guisantes, etc. Para asar, lo mejor es la pierna.

Cómo se prepara una pierna de cordero.- Hay que deshuesarla en crudo, pues si no se trincha muy mal. Para ello se introduce un cuchillo largo y afilado entre el hueso y la carne todo lo más adentro que se pueda, despegándolos. Después se coge el hueso por la tibia con un paño para que no se escurra, mientras con la mano izquierda se sujeta la carne, se tira con fuerza y saldrá el hueso limpio.

Se quita lo que tenga de sebo, sobre todo si es cordero pascual.

Se unta de grasa y se asa al horno. Suelo necesitar de veinte a cuarenta minutos de cocción.

Cerdo.- El cerdo debe tener carne y grasa uniforme, y ésta blanca. Blanca es también la carne del lomo y las costillas, y los perniles, rojos. Su carne, aunque grasa, es excelente y se aprovecha todo. Se divide en:

- 1º.- Janón. Carne de primera calidad, generalmente dedicada a la salazón.
- 2º.- Solomillos. Carne de primera calidad, que por lo general se vende fresca.
- 3º.- Filete delantero, chuletas. Carne de primera calidad. También se suele vender fresca.
- 4º.- Costillares. Carne de segunda calidad, que se vende a medio salar.
- 5º.- Pernil delantero. Carne de segunda calidad, que se vende fresca.
- 6º.- Falda. Carne de tercera calidad, que se vende fresca y salada.
- 7º.- Cuello y cabeza. Carne de tercera calidad, que

vende fresca y salada.
8º.- Pies, que se venden frescos y salados.

Los productos del cerdo, son:

Morcilla para el cocido.

Salchichón, salchicha, longaniza y chorizo.

El lomo embuchado y curado: el jamón curado.

La butifarra catalana. La sobrasada de Mallorca.

Y las mortadelas, salchichas y demás embutidos, tan estimados en todas partes.

-----OO-----

INSTITUCIONES DE PROTECCION A LA MADRE Y AL NIÑO.-

La lucha contra la mortalidad infantil, sostenida con tanto entusiasmo y competencia por el nuevo Estado español y propulsada por su Caudillo, percatado de la importancia que tiene para la prosperidad futura de España, necesita contar con un determinado número de Instituciones de protección a la madre y al niño que haga realidad aquella empresa.

Justo es decir que el afán de protección a la maternidad y a la infancia no es nuevo en nuestro país. Existen y existían diversas funciones, particulares unas, del Estado y Diputaciones otras, con este fin. Pero es cierto también que actuaban con una independencia tan grande, que a veces faltaba conexión entre las mismas, lo que hacía no rindieron todo el beneficio que cabía esperar, dadas las instalaciones que poseían y el personal de que estaban dotados.

Instituciones de protección a la madre.- Son de gran importancia, porque se realizan en ellas los análisis necesarios y se corrigen las alteraciones que puedan presentarse poniendo al niño en condiciones óptimas para el nacimiento.

Maternidades.- La mayor parte de las viviendas, sobre todo en algunas clases modestas, no ofrecen condiciones apropiadas para nacer el niño. La falta de higiene principalmente es causa de las infecciones. Las Maternidades ofrecen la garantía de una higiene escrupulosa y la seguridad de una perfecta asistencia médica.

Comedores para futuras madres y madres lactantes.- Siendo los errores en la alimentación una de las causas que más trastornos y perjuicios originan en la futura madre, y careciendo otras muchas de lo imprescindible para seguir un régimen apropiado a su estado, tanto en cantidad como en calidad, funcionan los comedores para embarazadas y para madres que crían sus hijos al pecho (Madres lactantes o madres nodrizas).

Mutualidades maternas.- Son asociaciones de madres pobres y rivas (protectoras y protegidas) que permiten facilitar a las primaras, cuando dan a luz, un socorro con el que pueden abstenirse de trabajar durante este período. Desempeñaron un gran papel, que hoy es absorbido con ventajas por los Seguros Sociales.

Seguro de maternidad.- Incluido hoy dentro del Seguro Social de Enfermedad, es la más importante de los seguros sociales. Mucho más que el de Accidentes del Trabajo, pues por cada uno de éstos tienen lugar diez o doce partos, y con él consiguen una gran ventaja las mujeres obreras.

La beneficiaria obtiene: asistencia facultativa del médico, visitadora y matrona.

La visitadora acude al domicilio para darlos los consejos necesarios e instruirla en la crianza práctica del hijo.

Ademas, recibe la indemnización por el descanso que le permite reposar durante seis semanas.

Para obtener la indemnización es obligatorio que el descanso lo efectúa realmente y que haya sido vigilada. La obrera, si lo prefiero, puede sustituir alguna de las semanas de descanso después del parto por un número igual antes del mismo. Todavía proporciona el mismo Seguro una cantidad semanal de subsidio de lactancia durante diez semanas a las madres que crían al pecho a su hijo.

El Seguro de Maternidad fue establecido en España en el año 1929, y en la actualidad se benefician no solo las obreras industriales, sino también las del campo, las empleadas privadas o de Empresas públicas e incluso las trabajadoras a domicilio.

Subsidio familiar.- El régimen de Subsidio Familiar establecido en el año 1938, tiene por objeto proporcionar a los trabajadores un auxilio económico en relación con el número de hijos que tenga a su cargo y vivan en el hogar menores de catorce años.

La carga económica que en los primeros años de edad pueden representar los hijos encuentran ayuda por este medio protector mediante una escala de subsidios.

INSTITUCIONES DE PROTECCION AL NIÑO.-

Dispensarios de puercultura y centros de alimentación infantil.- En los que se reconoce sistemáticamente a los niños, se vigila su desarrollo y crecimiento, haciéndoles pasar periódicamente por consultas para pasarlos y volver a reconocerlos. Según su edad, se les prescribe la alimentación a que tienen que ser sometidos, la clase de leche y la preparación de la misma y de papillas. Se efectúan las vacunaciones necesarias para prevenirlos contra las enfermedades infecciosas, y la enfermera visitadora gira visita a su domicilio para instruir prácticamente a la madre en los cuidados higiénicos y preparación de alimentos. También observa la vivienda, para dar, los consejos oportunos, buscando la habitación más conveniente del niño, haciendo que duerma en cuna propia y enseñando muchas veces ella misma a bañar al niño, preparar su alimento, etc. Ejercen, por tanto, los Dispensarios un papel únicamente preventivo, del que tal vez es el más importante el de fomentar la lactancia como uno de los medios más simples y eficaces de disminuir la mortalidad infantil.

Dispensarios Antituberculosos.- La frecuencia de niños contagiados por sus padres, hermanos o convocinos de la terrible enfermedad llamada peste blanca, hace que los Dispensarios dispongan de una consulta especial para los niños, en la que son sometidos a tratamiento y vigilancia los enfermos y en los casos que se intenta descubrir los contagiados aun ignorándolo sus padres, caso, por desgracia, frecuentísimo.

Dispensario de hijos escolares.- En ello se reconocen a los niños de las escuelas, descubriendo, sobre todo, los defectos de la visión, los ojos, etc., así como de enfermedades infecciosas y defectos de huesos.

Gotas de leche.- Tienen por misión facilitar leche esterilizada y, por lo tanto, en buenas condiciones. Su noble empeño quedó truncado muchas veces por haber abuso de las mismas, ya que indirectamente fomentaban la lactancia artificial. Hoy se corrige funcionando anejas a los Dispensarios de Puericultura y no facilitando leche más que en los casos que el médico puericultor la prescribe.

Colonias escolares y casas de reposo.- Las primeras funcionan temporalmente y no reciben niños enfermos. Las segundas, o "casas de convalecencia", son colonia permanentes para los niños débiles.

Hogares de lactantes.- Equivalen a las antiguas Inclusas, en los que se acoge a los niños huérfanos o abandonados. También se admiten con sus madres, con lo que se evita que éstas abandonen a sus hijos, ya que en estas Instituciones a modo de Asilos maternos, encuentran acogida y resuelto el problema de mantención y hogar, que muchas veces es la causa de que las madres lleven a cabo aquel abandono. Con ello, todas las madres crían a sus hijos, y muchas todavía contribuyen a criar a algún otro, por lo que se los retribuye.

Colegios y sanatorios para subnormales.- Muchas instituciones particulares y Juntas de Protección a la Infancia disponen de esta clase de establecimientos (ciegos, sordomudos, psicópatas, etc.). En estos centros reciben instrucción apropiada a sus defectos y tratamiento de los mismos para hacer aptos a los mejores dotados y útiles a sí mismos y a la sociedad.

Preventorios.- Son establecimientos destinados a la preservación y tratamiento de niños con formas iniciales u ocultas de tuberculosis no contagiosa ni evolutiva. Son, en una palabra, lugares de cura higiénico-dietética, en los que la alimentación, reposo y aire juegan el principal papel.

Cameras de lactancia.- En las fábricas o industrias en las que existan empleadas más de cincuenta mujeres entre dieciséis y cincuenta años, se debe disponer de un recinto donde las empleadas puedan dejar a sus hijos durante la jornada de trabajo para darles el pecho por la mañana y por la tarde. De este modo no interrumpen la lactancia y queda segura la alimentación del niño cada tres horas, sin que el trabajo se altere, ya que con un cuarto de hora por la mañana y otro por la tarde es suficiente. Fuera de las horas ociosas de trabajo, el niño va con su madre a su propio domicilio.

Guarderías infantiles.- Tienen un fin análogo. Evitan que el niño quede abandonado en casa de vecinas o en el domicilio, al escaso cuidado de otros hermanitos, mientras

que la madre trabaja a domicilio, en industrias que carecen de las citadas cámaras (establecimientos comerciales, fábricas, oficinas, etc.). En ella se acogen a los niños desde las seis semanas hasta los tres años, y durante el trabajo materno están vigilados por cuidadores competentes.

Jardines de la infancia.- Cuidan y custodian a los niños de tres a seis años. Cuando permanen internos, ya no son Guarderías propiamente dichas, sino Hogares infantiles.

Campamentos y albergues infantiles.- Establecidos por el Frente de Juventudes y la Sección Femenina, en lugares estratégicos del país (montaña y mar), a modo de colonias escolares, para fortalecimiento físico de la infancia.

Instituciones docentes.- Citamos este tipo de Instituciones oficiales, porque son ellas las que capacitan al personal (médicos, enfermeras, etc) que intervienen en la lucha contra la mortalidad infantil y por ser centros que suministran los profesionales encargados de dirigir los diversos tipos de establecimientos reseñados.

Existen la Escuela Nacional de Puericultura en Madrid, y Escuelas Provinciales de Puericultura en Valencia, Sevilla, Bilbao, Gijón, Barcelona, Granada, Santiago, Valladolid, Zaragoza, Santa Cruz de Tenerife y otras.

Instituciones rectoras.- Todos los medios citados hasta aquí para la protección de la madre y al niño se ponen en práctica, como se expresa al principio de esta lección, por diferentes organismos estatales, paraestatales o fundaciones particulares. Entre los organismos estatales tenemos el Ministerio de la Gobernación, Ministerio de Trabajo, las Diputaciones Provinciales, los Municipios, etc..

El Ministerio de la Gobernación realiza dicha protección a través de la Dirección General de Sanidad de Beneficencia.

La Dirección General de Sanidad representa el organismo rector de la sanidad oficial. De ella dependen los siguientes servicios:

Servicios Centrales de Higiene Infantil, de los que dependen todos los servicios provinciales y rurales de higiene infantil y maternal.

Servicios de Epidemiología, que se ocupan de la lucha contra las enfermedades infecciosas, organizando campañas de vacunaciones, servicios de desinfección, hospitales para infecciosos, etc..

Patronato Nacional Antituberculoso, encargado de la lucha contra la tuberculosis y que dispone de los centros citados en la lección correspondiente.

Patronato Nacional de Asistencia Psiquiátrica, que dispone de Centros de Orientación y Diagnóstico, donde son reconocidos los enfermos y los deficientes mentales.

En los casos en que son susceptibles de tratamiento en su propio domicilio son tratados y vigilados en estos centros; si, por el contrario, necesitan internamiento para su recuperación, son propuestos para ingresar en Sanatorios Psiquiátricos.

Patronato Nacional de Rehabilitación de Inválidos, cuya función es la de crear y sostener Dispensarios y Hospitales de Rehabilitación, en los que son tratados todos aquellos enfermos que como consecuencia de traumatismos, afcciones del sistema nervioso, etc., han quedado imposibilitados de algún miembro. Con el tratamiento adecuado, pueden estos enfermos recuperar en gran parte sus funciones alteradas y, además, mediante ejercicios especiales, compensar con otros músculos la función perdida por los miembros enfermos, y así poderse dedicar a algún oficio u ocupación compatible con su invalidez. De igual manera, con el cuidado oportuno se consigue que estos enfermos puedan realizar un mínimo de movimientos que les permitan valerse por sí mismos, aunque sólo sea dentro de su propio domicilio.

La Dirección General de Sanidad se ocupa también de organizar campañas destinadas a descubrir enfermedades que puedan cursar de manera larvada (sin producir manifestaciones visibles) en muchos individuos, y que tienen graves repercusiones sobre el estado general, tales como la diabetes.

La Dirección General de Beneficencia rige también Centros Sanitarios o de Asistencia Social, en beneficio de los niños y las madres, tales como Hogares y Guarderías Infantiles de Auxilio Social.

El Ministerio de Trabajo realiza también, a través del Seguro Obligatorio de Enfermedad y de los Centros de Higiene, Medicina y Seguridad del Trabajo una importante labor sanitaria.

El Seguro Obligatorio de Enfermedad ha hecho, al poner al alcance de todas las clases sociales (aun de las más débiles económicamente) la asistencia médica general especializada, que se consiga descubrir precozmente y tratar con continuidad a todos los enfermos. Con ello se logra una disminución muy importante de la morbilidad y mortalidad en general y, por ello, también de la mortalidad infantil, ya que dentro del Seguro Obligatorio de Enfermedad se da una gran importancia a los servicios médicos de Pediatría y Puericultura.

Este Seguro funciona de manera que, mediante una aportación fija por parte de los trabajadores y de las empresas (muy pequeña si se tiene en cuenta el valor actual de cualquier tratamiento o asistencia médica), el trabajador recibe todas las prestaciones que necesita cuando está enfermo (incluidos los medicamentos, operaciones, etc.), sin tener que abonar ningún servicio.

Aparte de los organismos estatales que dependen del Ministerio de Trabajo y del Ministerio de la Gobernación, existen otros organismos para estatales en beneficio de los niños conformes o deficientes, por ejemplo, la Organización Nacional de Ciegos, que educa y despues coloca a muchos de estos niños.

Todos los organismos tienen Jefaturas o Delegaciones Nacionales que funcionan en Madrid, Jefaturas o Delegaciones Provinciales que funcionan en provincias, y en el caso de la Dirección General de Sanidad, Centros Secundarios de Higiene que funcionan en algunos pueblos. A estos servicios hay que acudir en los pueblos y capitales de provincias para gestionar ingresos en Centros, reconocimientos en Dispensarios, informaciones varias, etc.

Los universitarios podrá preparar a las alumnas para el Servicio Social con el temario expuesto y no lo podrán nada más.

A las alumnas que preparan las universitarias se lo hará algunas preguntas referentes a labores, decoración del hogar, y ciencia gastronómica que vienen explicadas en los libros que se entregarán en el Curso de Capacitación.

c) BOLETIN INFORMATIVO

A partir de esta fecha, somanamente, saldrá un Boletín Informativo en el que se reflejará la marcha general de la Campaña. Deseamos que en el Boletín participen todos los universitarios y esperamos que envíeis a esta Dirección de Campaña, artículos, anécdotas, curiosidades, etc., para su publicación, si procede.

b) CONCURSO DE ARTICULOS

La Dirección de la Campaña convoca un concurso de Artículos bajo las siguientes bases:

1º.- Podrán tomar parte todos los universitarios participantes en la Campaña de Educación Popular.

2º.- El tema será sobre la Campaña de Educación Popular en la provincia de Jaén.

3º.- El plazo de admisión de los artículos se cerrará el día 15 de Agosto a las 13 horas.

4º.- La extensión del artículo será de 1 a 8 folios, por una cara, escritos a mano o bien mecanografiados a dos espacios.

5º.- El fallo se hará público en la clausura de la Campaña.

6º.- Se establecen para el mejor artículo, un premio de 1.000 pesetas y dos accésits de 500 pesetas, cada uno.

7º.- Los premios no se declararán desiertos.

e) GABINETE JURIDICO

En la Jefatura de la Campaña funciona un Gabinete Jurídico que tiene por misión contestar a aquellos problemas - que consultéis y que os planteen las gentes del lugar, y daros información sobre los temas que cada uno solicitéis. En las - consultas que se hagan, procurar siempre dar toda clase de datos, pues de esta manera las respuestas serán más rigurosas.

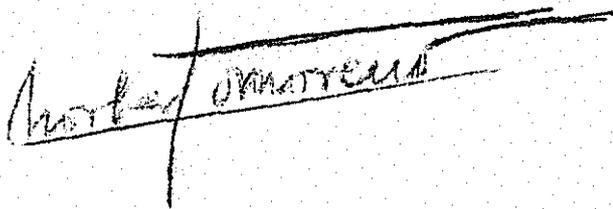
Os adjunto el tema "La Administración Local y Provincial" que creo os puede ser de gran utilidad.

Te recuerdo que para cualquier información que solicitéis, ya sea referente a la Campaña en sus diferentes aspectos, o información referente a organismos provinciales, deberás dirigirte a: Dirección de la Campaña de Educación Popular. Grupo Escolar de la Explanada (UBEDA), en caso de urgencia puedes avisar al teléfono de esta Jefatura, cuyo número es el 75.00.99

Vuelvo a repetirte que la Dirección de la Campaña - está a tu completa e incondicional disposición para lo que solicites de la misma.

Te ruego envíes con la mayor brevedad posible, bien al Jefe de Comarca o a esta Dirección de Campaña, el número de alumnos que tienes, clasificados por grupos de: Tarjetas de Alfabetización, Certificados de Estudios Primarios y Servicio Social, así como horario establecido para cada grupo.

Sin nada más por el momento, y esperando tus gratas noticias, recibe un afectuoso saludo de tu compañero y amigo,



Norberto Moreno Villajos
DIRECTOR DE LA CAMPAÑA
DE EDUCACION POPULAR

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

A N E X O N º 1

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL, DIRECCION GENERAL DE ENSEÑANZA PRIMARIA DE ADULTOS- JUNTA NACIONAL CONTRA EL ANALFABETISMO
CAMPAÑA NACIONAL DE ALFABETIZACION.-

Provincia Ayuntamiento Localidad.....
.....

PRUEBA INDIVIDUAL DE LECTURA Y ESCRITURA PARA COMPROBAR LA ALFABETIZACION DE ADULTOS AL TERMINAR LA SEGUNDA DE LAS TRES ETAPAS DEL CURSO 1963-64.

A PRUEBA DE LECTURA

1.- Lee con atención, en silencio, lo que sigue:

"En el reloj del Ayuntamiento son las siete de la tarde. Hace mucho frío. Por la calle sólo pasa don Juan con el abrigo puesto y el sombrero calado hasta los ojos. Se cruzó en la plaza con Felipe, el sacristán del pueblo, que llevaba su gorra y su chaqueta de pana."

2.- Si lo has entendido, contesta a continuación, por escrito, a las siguientes preguntas que se refieren a los que acabas de leer:

Pregunta: ¿Dónde está el reloj?

Respuesta

Pregunta: ¿Qué hora marca el reloj?

Respuesta

Pregunta: ¿Qué personas se cruzan en la plaza?

Respuesta

Pregunta: ¿Qué prendas exteriores llevaban puestas don Juan y Felipe?

Respuesta

Pregunta: ¿Qué temperatura hacía en la calle al pasar don Juan?

Respuesta

CAMPAÑA EDUCACION POPULAR - JAEN

2.-

b) PRUEBA DE ESCRITURA

1.- Escibe aquí lo que quieras sobre cualquier asunto:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.- Escriba la fecha de hoy

3.- Firma con tu nombre y dos apellidos:

.....