

ELISABETA CIORTAN
XENIA NICOLAU

CARTE
DE
GOSPODĂRIE
PENTRU CL. I-a

În conformitate cu programa analitică a Gimnaziului Unic.

Aprobat de Min. Educației Naț.
cu Ord. No. 266583/946

EDITURA „POETUL MIHAI EMINESCU”
BUCUREȘTI, 1946

Biblioteca Centrala

L131421160



Biblioteca Centrala Universitara - Sibiu

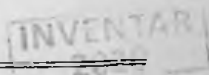
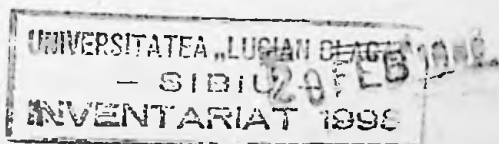
ELISABETA CIORTAN
XENIA NICOLAU

LUCIA P. CONSTANTINESCU

CARTE
DE
GOSPODARIE
pentru
Cl. I-a

În conformitate cu programa analitică a Gimnaziului Unic.

Aprobată de Onor. Minister
al
Educației Naționale cu No. 266583



EDITURA „POETUL MIHAIL EMINESCU” BUCUREȘTI

Bibl. Instit. de Inv. superior Sibiu
INV. Nr. 53.515 1998

de praf și de noroiu, apoi se unge cu cremă și se dă lustru cu peria.

Nu se aplică niciodată crema peste pantofii neșterși.

Spălătorul poate să fie o chiuvetă cu robinet sau un lighean și o găleată. Acestea trebuie să fie întreținute foarte curat, spălate și șterse după fiecare întrebuințare.

Îngrijirea zilnică a îmbrăcăminteii de școală

Îmbrăcăminte de școală trebuie controlată des spre a nu-i lipsi nasturi, agățatoarea, capse, etc. Deasemeni se va scoate orice pată și se va repara imediat orice rupătură făcută, oricât de mică ar fi. În fiecare zi se scutură, se perie și se pune la aerisit. Nu se păstrează în cuier nici o haină fără agățatoare sau plină de praf ori noroiu.

Niciodată *petele de noroiu* nu se curăță proaspete. După ce s'au uscat, se dă jos noroiul cu o lamă, se freacă pata între degete, se scutură, se perie și dacă mai rămâne urmă se șterge cu o perie înmuiată în apă cu amoniac, spirt sau oțet.

Petele de grăsime de pe pânzeturi dispar cu apă caldă și săpun, spălându-se ca orice rufă. Pentru ștofă se întrebuințează diferite procedee mai complicate.

Petele de cerneală se scot cu lapte fierbinte.

C L A S A

Întreținerea pupitrelor și rechizitelor

Clasa reprezintă pentru un elev camera de studiu, unde își petrece o mare parte din zi și deci trebuie să îndeplinească atât condițiile de igienă cât și de orânduială și de estetică. Clasa trebuie să fie spațioasă, luminoasă, pe cât se poate expusă soarelui și în permanență bine

aerisită. Fiecare lucru să-și aibă locul lui, pupitrele corect aliniate, dulapurile, sertarele, ușile și ferestrele totdeauna bine închise, tablourile drepte, tabla bine ștersă, iar ștergătorul umed lângă tablă, să nu lipsească niciodată.

Ascuțiturile dela creioane se aruncă în coșul cu hârtii. La o clasă de eleve face o impresie plăcută, un vas cu flori pe catedră sau o plantă într'un colț al clasei.

Nu se sgârie, nu se scrie pe pupitre și nu se pătează de cerneală. Înăuntru se îmbracă cu hârtie colorată și se așează cărțile deoparte, apoi caetele și rechizitele. Fiecare carte și caet se iscălește, se îmbracă și se etichetează. Nu se ține în pupitre pâine sau mâncare.

Măturatul și aerisitul

Aerul curat este tot atât de necesar pentru sănătatea omului ca și hrana. Dacă ar fi posibil, ar trebui să se țină ferestrele deschise zi și noapte, vara și iarna, atât e de necesar pentru viață reînnoirea aerului în jurul nostru. Aerul din casă e stricat prin respirația omului, prin încălzit și luminat. Praful, mirosul de bucate, sunt deosemena nesănătoase. Persoanele, care stau în camere cu aer închis, ajung la o suferință fizică, care dă amețeli și dureri de cap; pierd pofta de mâncare, au insomnie și încetul cu încetul se anemiează.

Aerisirea camerei trebuie să se facă de cel puțin trei ori pe zi iarna, iar vara toată ziua să stea geamurile de sus deschise. După masă, după vizite, geamurile trebuiesc deschise imediat. Când locuiesc mai multe persoane într'o cameră, se deschid geamurile cât mai des, câte 5-10 minute. Camera, care nu se poate aerisi direct, se va aerisi indirect, prin camera vecină, cu ferestrele larg deschise și lăsându-se ușa deschisă între ele.

Zilnic, se deschid ferestrele imediat ce se părăsește camera, iar vara imediat după sculare. Se pun așternutu-

rile pe fereastră, după ce mai întâiu s'a așternut o cuvertură veche sau o pânză veche.

Se scoate cenușa din sobă, iarna și se curăță ușile sobei de cenușa căzută. În fiecare gospodărie trebuie să existe o pană de găscă specială pentru curățitul sobelor. La curățirea cenușei se observă următoarele:

1. Se așează un jurnal în fața ușii sobei, în așa fel încât cenușa să nu cadă pe podea.

2. În timp ce se scoate cenușa din sobă, ușa de jos trebuie să fie închisă; la urmă se curăță și cenușarul.

3. Cenușa nu se trage niciodată afară din sobă direct în vas, ci se scoate foarte ușor cu lopățica, turnându-se tot ușor într'un lighean sau găleată, care e bine să fie acoperită cu o cârpă veche udă.

4. Se mai perie încă odată ușa și soba, părțile apropiate de ușa.

5. Se ridică jurnalul cu grije, ca cenușa să nu cadă jos

Cenușa se scoate de câte ori e nevoie, ca tirajul să se facă în bune condițiuni.

Se începe curățitul camerei, ridicându-se mai întâiu toate micile obiecte de ornament, care se depun pe o canapea, pe un scaun sau pe masă și se acoperă cu un jurnal. Toate canapelile și scaunele se perie bine cu o perie moale; e necesară și o pensulă lată care să pătrundă în toate colțurile. Scaunele se ridică și se așează pe o masă sau pat, însă niciodată cu picioarele în jos. Se strâng covoarele mici și se dau afară, fie pe balcon, fie pe o sfoară sau bățator. Se începe întâiu măturatul covorului mare, care se face întotdeauna dela o margine a covorului la alta. Se ține fârașul lângă măturică în mâna stângă, mătura se ține în mâna dreaptă lângă fâraș și se strânge imediat gunoiul și scamele, direct pe fâraș. Se mătură astfel bucățică cu bucățică până se termină covorul întreg. Se întrebuințează măturica, iar nu mătura mare.

Odată covorul curat, se strânge, ca să se măture pe dedesubt. Se strânge covorul în trei, măturând pe dos, tot cu fârașul alături, fiecare parte. Se strânge din nou, măturându-se la fel fiecare parte până va rămâne un spațiu mic sub covor. Se mătură podeaua alături de covor, se trece covorul strâns pe locul măturat și se mătură și mai departe. Prin acest procedeu nu mai rămâne nimic necurățat.

Măturatul pardoselii se face cu mătura de pae pe scândura albă sau cărămidă și cu mătura de păr pe parchet, linoleum sau scândură vopsită. Mătura de pae se udă des în apă curată și se scutură foarte bine înainte de a mătura. Se insistă la colțuri, sub dulapuri, canapele, etc. Parchetul se mătură cu peria de păr cu coada lungă; pe sub mobile cu mătura (perie) mică cu mâner. Gunoii, odată strâns, nu se poartă din loc în loc prin toată camera. Cine mătură, trebuie să aibă în permanență fârașul alătura, pe care se strânge gunoiul ce s'a format. *Purtatul gunoiului din loc în loc murdărește și îmbăcsește pardoseala.*

Ștergerea prafului În orice gospodărie trebuie să existe cârpe speciale de șters praful, făcute din resturi de molton sau orice cârpă moale, frumos tivite și ținute totdeauna curat. Se pot innădi cârpe de diferite calități și culori. Ștergerea prafului se face cu băgare de seamă, să nu se ridice praful în cameră și pentru aceasta trebuie cât mai des să se scuture cârpa pe fereastră afară.

Se începe totdeauna dela părțile de sus în jos și nu se lasă nici un colțișor neșters în fiecare zi. După scuturarea prafului, se așează ușor toate mobilele și obiectele la locul lor. Se mai lasă ferestrele deschise atât cât permite anotimpul. Praful nu se șterge numai o singură dată și mai ales vara, se șterge ori de câte ori e nevoie, astfel ca mobilele să fie în permanență curate.

Curățirea săptămânală, se face la fel, cu deosebire că se scot afară toate covoarele mari și mici.

Se curăță petele de pe jos și de pe mobile, se mișcă mobila din loc și se mătură dedesubt, se șterg sobele și dulapurile pe deasupra, precum și ușile, lămpile și se spală geamurile.

Curățenia mare se face de două ori pe an ; când încetează focurile și după vacanța mare. Se dau mobilele afară, se bat și se scutură. Perdelele se dau la spălat. Se spală lemnăria, uși, ferestre, sertare. Se curăță pardoseala și când totul e curat se bagă mobila înăuntru, ștergându-se bine picioarele și înfășurându-se cu o cârpă ca să nu sgârle pardoseala.

Curățirea geamurilor

La geamuri mai întâiu se scot petele, dacă sunt. Petele de var se scot cu apă cu oțet ; petele de vopsea se scot cu petrol sau terebentină ; dacă sunt înghețate, se adaugă sare și piatră acră. Geamurile se spală bine cu apă simplă sau cu apă și săpun, ștergându-le cu hârtie de jurnal, care le dă lustru. Niciodată nu se spală geamurile, când bate soarele în ele.

Reguli de observat : geamurile trebuesc bine șterse de praf înainte de a le spăla, Lemnăria trebuie curățită înainte de spălarea geamurilor. Se spală geamurile pe porțiuni mici, ca să nu se usuce apa. După ce s'a frecat cu tamponul de jurnal, muiat în apă, se șterge și se dă lustru repede, cu atenție la colțuri, tot cu hârtie de jurnal, bine mototolit. După ce s'a curățit geamul, se controlează, privind de jos pe ambele părți și se intervine unde e nevoie.

Biblioteca personală a elevei

Fiecare elevă trebuie să-și alcătuiască biblioteca proprie. Dela primele cărți ce posedă, e necesar să le înscrie într'un catalog cu numărul de ordine, titlul cărții și autorul. Fiecare carte va fi etichetată și iscălită și va purta numărul din catalogul inventar. Toate cărțile se îmbracă frumos și ordonat în hârtie de aceeași culoare. Se păstrează astfel curate și sunt protejate în timpul cititului.

E de dorit și e mult mai frumos și mai ordonat ca toate cărțile să se dea la legat. Eticheta să fie mică, de aceeași mărime, scrisă caligrafic și fixată la distanță egală la toate cărțile, astfel ca dela prima vedere să impresioneze ordinea și frumosul.

Se va alcătui un caet special pentru imprumuturi, unde se va nota imediat numele persoanei căreia i s'a imprumutat cartea, titlul cărții, autorul și data imprumutării; când revine cartea înapoi se șterge din catalog și se scrie în dreptul ei „restituit”.

Cel mai bun lucru este însă să nu se imprumute cărți.

Biblioteca se va șterge de praf în fiecare zi, iar odată la două luni se scot toate cărțile afară, se bat între ele, se șterge fiecare de praf, se curăță rafturile și biblioteca bine, se spală geamurile, dacă e nevoie și se așează cărțile în ordinea stabilită. E bine ca dulapul să se țină încuiat.

Eleva va urma sfaturile profesorilor și părinților, va cumpăra cărți înălțătoare, utile și potrivite cu vârsta lui; dacă-i va sta în putință, va cumpăra odată pe lună 2—3 cărți din economiile sale; își va forma astfel un bun al său, care se va întregi cu timpul și va deveni prietenul său cel mai apropiat.

Camera de dormit și îngrijirea patului

Camera de dormit trebuie să fie luminoasă și cu fața la soare; în această cameră incap numai paturile, dulapul, care servește și pentru rufe și pentru haine, o oplină toaletă, o măsuță mică, două scaune, două covorașe în fața patului, afară de cel mare, 2—3 tablouri, obiecte de toaletă, perdele dintr'o pânză subțire și de culoare deschisă.

La sate fiecare gospodărie are cel puțin două încăperi, din care obișnuit, se folosește numai una, de către toți membrii familiei; în cea de a doua obișnuiesc să-și îngrămădească zestrea și să nu o deschidă decât vara.

E cea mai mare greșală, care se face că părinții folosesc aceeași cameră de dormit pentru ei și pentru copii.

În orice pat trebuie să fie o saltea de lână sau paie, acoperită cu un cearceaf, o pernă înfățată, o plapumă cu cearceaf, și o covertură. Patul se scutură și se aerisește în fiecare zi, expunând așternutul la aer și pe cât posibil la soare. Apoi se întinde bine cearceaful pe saltea, se așează perna, cămașa de noapte și pijamaua, apoi plapuma și se acopere cu cuvertura, foarte bine întinsă.

Așternutul se primenește la 2—3 săptămâni și nu poate să lipsească dela nici o gospodărie, fie dela oraș sau dela sat.

Bucătăria

Bucătăria este una din încăperile cele mai importante din gospodăria omului. Cea mai deplină curățenie trebuie să domnească, pentruca sănătatea familiei să nu fie primejduită,

Mobilierul necesar în bucătărie este următorul : mașina de gătit, o masă, un dulap, cuier pentru vase și prosop și scaune. Vasele și uneltele de care se folosește gospodina pentru pregătirea mesei sunt următoarele : oale și crățiși de diferite dimensiuni (după numărul membrilor din familie) tigae, tavă, un ceainic, lighiane pentru spălat vasele, cu spălătoarele și cârpele necesare, copăi și putinele. Un lighian pentru spălat pe mâini, un prosop, o căldare pentru lături, o lădișă pentru gunoiu, o lădișă cu cele necesare pentru curățirea mașinei, un vas cu leșie și un săpun.

Mașina de gătit

Sunt diferite aparate, care pot fi întrebuințate pentru prepararea mâncărilor ca : mașina de gătit cu lemne, lampa cu petrol, mașina de gătit cu aragaz și mașina electrică.

Curățirea mașinei de bucătărie. În fiecare zi, după ce s'a răcit, se curăță de cenușă. Cenușa se ridică încet cu lopățița și se așează în căldare, care trebue să fie acoperită. Cenușa nu se aruncă, ci se întrebuințează pentru prepararea leșiei. Se curăță apoi plita cu jurnal, iar dacă este de oțel, se curăță cu leșie și săpun, dacă este de tuci se înnegrește cu un amestec din oțet, funingine și puțin zahăr. Se lasă să se usuce și se lustruește cu o perie. Marginile și diferitele garnituri se freacă cu cenușă cernută. Odată pe săptămână trebue să se măture și să se curețe burlanele de funingine. Ele se curăță apoi ca și plita de tuci.

Aprinderea focului. În bucătărie trebue să existe neapărat o ladă pentru lemne, din care nu poate să lipsească surcelele pentru aprins focul, jurnalele strânse, periiile pentru curățit mașina, pana, etc.

Nu se întrebuințează materii inflamabile pentru a a-

prinde focul, ca petrolul, benzina, etc. Se așează surcele foarte subțiri și uscate, unele peste altele, reslirat, direct pe grătar și se aprind cu jurnal răsucit; când focul a prins puțină putere, se așează lemnele din ce în ce mai gros tăiate, până ce se ajunge la grosimea obișnuită.

Nu se așează lemnele la gura mașinei de gătit, ci numai direct pe grătar.

Din lipsă de lemne, se mai poate folosi și alt fel de mașini de gătit: cu petrol, cu aragaz, și cele mai perfecționate sunt cele electrice. Pentru fiecare sistem sunt instrucțiuni speciale, care se primesc atunci când se cumpără mașina.

Curățirea mobilierului și uneltelor de lemn folosite în bucătărie.

Lemnul se îmbibă ușor cu grăsime, care se scoate apoi foarte greu. Dacă se lasă vasul mai mult timp îmbibat cu grăsime, capătă un miros ranced, care câte odată nu se mai poate scoate. Deasemeni lemnul păstrează mirosuri tari ca ceapa, usturoiul, etc. și dacă nu sunt curățite imediat, mirosul devine și mai greu. De aceea este absolut necesar ca toate vasele de lemn să fie curățate imediat după întrebuințare. Mesele albe de bucătărie se spală cu leșie și moloz, iar cele care sunt mai curate, numai cu apă și săpun. La spălarea meselor e de observat să nu rămână moloz, săpun sau leșie printre crăpături, iar marginile să fie deasemeni bine spălate, limpezite și șterse. Se limpezesc cu apă în care s'a adăugat apă de var. Copăile de pâine sau cozonac, fundurile și planșetele se freacă cu leșie și moloz, fie cu peria, fie cu o împletitură din paie de ovăz. După ce au fost bine frecate, se opăresc cu leșie săpunită și se limpezesc cu apă în care se pune puțin lapte de var. Putinile și orice vas îmbibat

de miros, se curăță perfect cu urzici verzi. Se toarnă în vas apă clocotită și urzicile, se acopere și se lasă până se răcește. Dacă n'a eșit mirosul, se repetă operația. Aburii ajută și la umflarea lemnului.

Pregătirea leșiei din cenușă, a săpunului lichefiat și a scrobelei albe.

Se poate prepara leșia vie și leșia moartă. Leșia vie se prepară cu apă clocotită și leșia moartă cu apă rece. Se pune cenușa cernută într'un vas și se toarnă deasupra apa clocotită sau rece. O leșie tare se obține în felul următor: $\frac{3}{4}$ din vasul în care se prepară să fie plin cu cenușă, iar restul cu apă. După ce s'a turnat apa, se amestecă bine de tot. Se lasă să se limpezească și se aruncă spuma ce se formează deasupra. Tufa tânără, vița de vie și carpenul dau cenușa cea mai tare. Leșia mai slabă se face din $\frac{1}{4}$ cenușe și $\frac{3}{4}$ apă. Soda înlocuiește leșia în gospodărie numai când nu există cenușă. Se întrebuințează la spălatul vaselor și uneltelor în cantitate redusă, pentru a nu strica mâinele.

Pregătirea săpunului lichefiat. Se rade săpunul cu un cuțit și se pune să fiarbă o bucată cam de 75 gr. cu 4 litri de apă de ploaie, amestecându-se tot timpul. Se dă la rece, apoi se pune în sticle, se etichetează și se păstrează într'un dulap. Pentru spălarea vaselor se prepară săpunul lichid cu leșie în loc de apă.

Pregătirea scrobelei albe. La 1 litru apă, 10 gr. scrobeală albă, un gram spermanțet atât cât se ia pe muchia cuțitului. Se pune să fiarbă apa cu spermanțetul și când

clocotește, se adaugă scrobeala disolvată în puțină apă rece. Se amestecă bine, iar când a căpătat o culoare albă transparentă se dă la o parte. Scrobeala preparată astfel se adaugă în apa de albăstrit.

Prepararea scrobelei din făină de grâu. Făina, cernută, se amestecă în apă rece, punându-se apă peste făină, puțin câte puțin, ca să nu facă cocoloașe. Se adaugă apă până devine de consistența laptelui bătut. Se pune un vas cu apă pe mașină, iar când apa clocotește, se adaugă compoziția de mai sus, amestecându-se foarte repede să nu se prindă de fund, și să nu facă cocoloașe; se lasă apoi să fiarbă până își schimbă culoarea și capătă un aspect cleios. Se strecoară printr'un tifon, se mai subțiază cu apă și se adaugă sineala (albăstreala.) Cu acest preparat se scrobesc rufe, adăugându-se în apa cu care scrobim. Pentru o bună reușită este absolut necesar ca făina să fie de prima calitate, albă și bine cernută.

Prepararea scrobelei nefierte. Un litru apă, 100 gr. scrobeală, 25 gr. borax, 3 gr. spermanțet. O jumătate litru de apă din cantitatea de mai sus se fierbe cu spermanțet, până se reduce la jumătate. În jumătatea de litru de apă rămasă se disolvă scrobeala (rece), se amestecă cu boraxul fiert și apoi se întrebuițează la scrobitul gulereilor tari și cămășilor de frac.

Spălarea obiectelor mici folosite la îmbrăcămintea elevilor.

Batistele și gulerașele se spală cu apă caldă, (de preferat de ploaie) și săpun în două trei ape, din ce în ce mai fierbinte, până se curăță perfect. Se limpezesc, se

storc ușurel, se întind și se strâng, când încă nu sunt complet uscate și se calcă umede.

Spălarea ciorapilor

Ciorapii nu se poartă mai mult de două zile în șir, mai ales vara. Se recomandă să fie ținuti în apă rece de seară până dimineața. Se spală cu apă de ploaie. Niciodată ciorapul nu se freacă decât la talpă și foarte ușor. Se spală întâi pe față, iar la ultima apă se întoarce pe dos și se usucă pe dos. Niciodată nu se stoarce ciorapul ca rufe, ci numai prin presare între mâini. Nu se schimbă temperatura apei, iar în apa de limpezit se adaugă câteva picături de oțet numai pentru ciorapii de mătase. Să nu se pună prea mult oțet, căci slăbește țesătura. Se usucă la umbră, atârnați de vârf. Se strâng, se revizuiesc, se calcă ușor numai talpa și se așează în cutii speciale, frumos strânși.

Spălarea și călcarea șorțului și bonetei de gospodărie

Se înmoaie decuseară în apă rece. A doua zi se trec direct la fiert în următoarea soluție rece: la 5 litri de apă se adaugă 35 gr. săpun, 12 gr. sodă, și o lingură de benzină. Din momentul când a început să clocotească, se lasă $\frac{3}{4}$ de oră - 1 oră - și apoi se trec direct la limpezit în multe ape reci, până ce iese apa curată. Se storc, se întind și încă umede se strâng și se calcă. În acelaș mod se curăță foarte bine toate rufe albe.

BUCATARIA

Curățatul și tăiatul zarzavaturilor pentru diferite preparate.

Zarzavatul se curăță la fel pentru orice fel de preparat. Se taie însă în mod diferit. Înainte de a-l curăța, se spală bine în apă rece, pentru a îndepărta orice urmă de pământ sau nisip, apoi se curăță astfel :

a) *Morcovii, pătrunjelul, dovleceii.* Se taie mai întâi frunzele crescute, apoi se rade cu cuțitul partea care formează coaja. Nu se rade prea adânc, și numai atât cât să se ia pojghița subțire de deasupra; se ține zarzavatul în mâna stângă și se rade cu mâna dreaptă, rotindu-se în mână de jurimprejur.

b) *Ceapa* se curăță de foițele cele subțiri.

c) *Cartofii* se curăță de coaje cu un cuțit bine ascuțit, ca să nu se piardă din miez. Ochiurile se scot cu grije cu vârful cuțitului,

d) *Mazărea* se desghioacă.

e) *Păstăile de fasole* se rup moțurile dela cele două vârfuri.

f) *Spanacul, măcrișul* se aleg numai foile, rupându-se dela codiță.

Orice fel de zarzavat, imediat ce s'a curătat bine, se păstrează într'un vas cu apă rece până se termină de curățit toată cantitatea. Se mai spală ultima oară și apoi se taie în modul următor :

Pentru ciorbe și supe de zarzavat nestrecurate, zarzavatul se taie în fire subțiri ca tăiței; ceapa se toacă.

mărunt sau se rade; roșiile și ardeii se taie în felii; cartofii, vinetele, dovleceii și fasolea în bucăți. Zarzavatul tăiat în felii subțiri în lungime sau rotunde, se așează câte 2-3 bucăți unele peste altele și se taie firișoare subțiri. Pe măsură ce se obțin aceste firișoare se toarnă în supă.

Pentru soleuri, se taie la fel firișoarele de zarzavat însă mai lungi și mai regulate.

Pentru sosuri, se rade pe răzătoare și zarzavatul și ceapa, dar numai în momentul când se întrebuintează.

Pentru saladele crude, se rade pe răzătoare și i se dă sare imediat.

Pentru supele strecurate, se taie zarzavatul în bucăți sau ca tăiței.

Pentru supele date prin sită, se taie în bucăți și nu se fierb în apă multă.

Pentru ghiveci se taie bucăți dreptunghiulare nu prea mari.

Pentru supele de carne și rasol de pește, se pune zarzavatul întreg sau dacă e prea gros, se despică în două sau în patru. Cartofii se pun întregi.

Pentru orice mâncare, marinate, etc., zarzavatul se taie bucăți potrivit de mari. Orice firimitură, care scapă la tăierea zarzavatului, se întrebuintează, nu se aruncă nimic.

Fierberea legumelor

Pentru ciorbe, supele strecurate, borșuri și supele date prin sită, toate legumele se pun la fiert în apă rece.

Legumele și zarzavaturile verzi se pun la fiert cu apă rece și cu sare, dela început. Legumele uscate se pun la fiert în apă rece, iar sarea se adaugă după ce a plesnit pojghița (celuloza). Fasolea uscată dacă e mai veche, se pune în apă rece cu o seară înainte de a o prepara.

Legumele cu frunze verzi (spanacul, etc.), se fierb *neacoperite* în apă clocotită cu sare pentru a-și menține culoarea verde. Legumele albe (conopida) se fierb *acoperite* în apă clocotită cu sare și lapte pentru a-și menține culoarea albă.

Pentru borșuri, legumele și zarzavaturile se fierb mai întâiu în apă rece, iar borșul se adaugă numai după ce a fiert zarzavatul. Verdeța se pune la ultimul clocot, iar pătrunjelul se adaugă la orice mâncare, în momentul când se servește.

Pentru soteuri. Soteurile trebuiesc prezentate la masă fierbinți, cu o culoare frumoasă, bine fierte, iar legumele întregi, nesdrobite.

Pentru a menține culoarea verde, condiția principală este ca legumele să se fiarbă direct, în apă clocotită cu sare, la foc repede și *neacoperite*. Cele mai bune soteuri se obțin din legumele fierte înăbușit; se fierb în aburi în aparate speciale sau se fierb înăbușite în grăsime în care se picură puțină apă, *aeoperite*.

Prepararea saladelor din legume fierte și crude

Prepararea saladelor crude. Saladele se servesc unele la începutul mesei, pentru a deschide pofta de mâncare, iar altele pe lângă fripturi sau mâncări grase. Saladele crude sunt foarte hrănitoare, ele conțin o mare cantitate de vitamine.

Saladă de lăptuci. Se aleg lăptuci proaspete și grase. Se spală în mai multe ape reci, pentru a îndepărta orice urmă de nisip; se mai țin în apă câteva vreme, pentru a scoate viermișori, dacă au. Se așează în saladieră, se dă sare și se toarnă deasupra oțet amestecat cu untdelemn; se amestecă bine oțetul cu câteva picături de untdelemn înainte de a fi turnat peste saladă.

Saladă de roșii. Se spală roșiile, după ce au fost alese numai din cele tari, se taie felii, se așează în farfurie un rând de roșii și un rând de ceapă tăiată mai din vreme și ținută în sare. Se pune verdeață tocată și se picură câteva picături de untdelemn. Se poate servi și fără untdelemn; unele persoane întrebuițează și oțet.

Saladă de castraveți. Se aleg castraveți tineri, se curăță de coaje, se taie felii rotunde foarte subțiri și se lasă $\frac{1}{4}$ oră cu sare. Se storc de apa ce și-au lăsat-o, se așează în farfurie, se amestecă cu ceapa fin tăiată, ținută în sare separat cu verdeață și câteva picături de untdelemn și oțet, după gust. Se poate prepara și fără ceapă, cine vrea adaugă usturoiu și pe deasupra smântână dulce.

Saladă de varză albă și roșie. Se aleg foile de varză, se curăță de partea groasă dela cotor, se spală, se suprapun 2—3 foi, se rulează și se taie fire lungi. Se treacă cu sare, se stoarce și se opărește cu oțet clocotit. Când s'a răcit, se amestecă cu untdelemnul. Salata de varză, roșie se garnisește cu salată de varză albă și invers.

Saladă de crudități. Telina, ridichea neagră, morcovi, varză, ceapă, toate crude, se rad pe răzătoarea de gutui. Se sarează și se lasă să stea o jumătate de oră. Se mai poate amesteca apoi cu cartofi fierți, cu sfeclă fiartă sau crudă, cu ardei grași, tăiați fire subțiri, saladă verde, roșii, etc. Se adaugă oțet și untdelemn după gust.

Salade de legume fierte. Legumele fierte se strecoară și apoi se adaugă oțetul și untdelemnul. Nu se lasă niciodată legumele să se răcească prea mult; se toarnă untdelemnul peste ele când sunt încă calde.

Saladă de cartofi. Cartofii, fierți în apă clocotită cu sare, se taie bucăți. Se taie ceapa felii fine și se lasă să se inmoaie cu sare. Se amestecă cu cartofii, calzi încă, se toarnă deasupra untdelemnul amestecat cu oțet, sare și verdeață tocată mărunt. Se poate pune printre ei roșii.

Saladă de fasole verde. Se prepară din fasole grasă sau țucără. Se curăță fasolea, se fierbe în apă clocotită cu sare și se lasă să se răcească. Se scurge sau se strecoară și se amestecă cu sosul preparat astfel: se amestecă untdelemnul, oțetul, sarea, verdeța cu usturoiu pisat. Se toarnă peste fasole și se amestecă ușor.

Saladă de ardei grași. Se aleg ardei grași mari și foarte proaspeți. Se așează pe plită să se coacă, întorcându-se pe toate părțile. Imediat ce se iau de pe mășină, se așează într'un vas, se presară cu sare și se lasă acoperiți. Astfel se curăță de coaje foarte ușor. Se așează în farfurie și se pune deasupra untdelemn și oțet.

Saladă de vinete. Se coc vinetele la un jăratec viu. se curăță imediat foarte bine de coaje, se toacă cu un cuțit de lemn și se lasă să se răcească. Se bat apoi cu untdelemn, se bat mult ca să devină albe și frumoase. Se servesc cu ceapă tocată mărunț și cu felii de roșii sau ardei copti.

Prepararea și servirea ceaiului rusesc

În orice gospodărie trebuie să se găsească un vas special pentru fierberea apei pentru ceai și alt vas pentru esență, care să nu se mai întrebuițeze la altceva. Se fierbe apa, se prepară esența, turnând puțină apă clocotită peste ceai în vasul special. Este de observat că apa să nu fiarbă prea mult, pentru că altfel își pierde gustul, iar esența să se prepare numai în momentul când se servește ceaiul, pentru că altfel își pierde aroma. În ceașca în care se servește, se toarnă mai întâiu apa pest zahăr și apoi esența, tare, după gustul fiecăruia. La ceai, se poate adăuga lămâia și romul.

Prepararea cafelei turcești. Se prepară în două feluri; și cu apă rece și cu apă fiartă. În vasul special pentru cafea se pune apa, măsurând de persoană o ceașcă de

apă, o bucată de zahăr și o linguriță de cafea. Se lasă să fiarbă cu atenție să nu dea în foc și se ia caimacul după ce a fiert puțin. Se lasă cafeaua să mai dea 1—2 clocote și se toarnă în cești și se servește fierbinte. Se pot adăuga câteva picături de rom la ultimul clocot.

Fierberea laptelui și preparate ușoare cu lapte

Pentru fierberea laptelui este absolut necesar un vas special, care să nu se mai întrebuințeze la altceva, deoarece laptele capătă imediat miros și se poate altera. Vasul de lapte trebuie să fie perfect curat. Se strecoară laptele și se pune la fiert la foc potrivit. La primele clocote se retrage de pe mașină și se pune la un loc ferit de praf, descoperit. După ce s'a răcit, se păstrează la un loc foarte rece, acoperit, iar vara se păstrează la ghiață. Nu se servește laptele nefiert, căci poate conține microbi, care să provoace boli celor ce-l consumă.

Lapte cu orez. Un litru lapte, 75 gr. orez, 100 gr. zahăr, vanilie și puțină sare, pentru 4—6 persoane. Se alege orezul, se spală și se lasă o jumătate de oră în apă caldă. Se pune orezul să fiarbă cu puțină apă rece, până înflorește, apoi se adaugă laptele și se fierbe mai întâiu la un foc iute, până ce dă câteva clocote și apoi la un foc domol. Se adaugă sarea și la urmă, când este complet fiert orezul, se adaugă zahărul și vanilia. După ce s'a adăugat zahărul, se mai dă un singur clocot. Nu se pune niciodată zahărul dela început, deoarece se întărește orezul. Se fierbe acoperit ca să înflorească frumos, iar sub capac se leagă un șervet curat, care să absoarbă aburii. Când e fiert, se răstoarnă în vasul de servit și se servește rece cu diferite garnituri ca: dulceață de vișine, fructe simple sau fructe zaharisite, zahăr ars sau scorțișoară pisată.

Lapte cu griș. Se pune laptele la fierț cu zahărul și puțină sare, iar în momentul când clocotește, se adaugă grișul în formă de ploaie, în care timp se amestecă mereu. Se lasă să fiarbă bine fără să se întărească prea tare, se răstoarnă în vasul de servit și când s'a răcit, se unge fie cu sirop de smeură, dulceață de vișine, zahăr ars sau fructe tăiate bucăți.

Lapte cu tăiței. Se prepară la fel ca laptele cu griș, adăugându-se tăiței în momentul când clocotește laptele, se lasă să fiarbă foarte bine, descoperit.

Preparate simple din ouă

Ouă fierte. Ouăle tari se fierb în 8 minute în apă clocotită. Ouăle cleioase se fierb 5 minute în apă clocotită. Ouă moi se fierb 3 minute în apă clocotită.

Ochiuri românești. Se pune într'o cratiță apă, cam de două degete. Când clocotește se adaugă sarea, oțetul (una linguriță) și se trage puțin daoparte să înceieze clocotul. Se sparg ouăle direct în apă. Când albușul este bine încheșat, se scot cu o spumieră, se așează în farfuria caldă și se servește cu unt cald deasupra.

Ochiuri în grăsime. Se încinge untul sau grăsimea, se pun ouăle întregi, se dă sare numai pe albuș și când s'au încheșat, se servesc.

Jumări. Se încinge grăsimea, se adaugă ouăle bătute cu sarea și după se s'au prins puțin, se amestecă cu furculița, fără să se lase să se întărească. Se servesc fierbinți, simple cu unt proaspăt deasupra sau cu cașcaval sau brânză rasă

Omletă. Se încinge untul, se adaugă ouăle amestecate cu sare și bine bătute în ultimul moment, se lasă să se prindă bine, fără să amestecăm. Când s'au rumenit pe partea de desubt, se presară cașcaval ras, parmezan sau roșii, etc. Se rulează și se servește fierbinte cu verdeață deasupra.

Dulciuri din ouă și lapte

Cremă de zahăr ars. 8 ouă, 150 gr. de zahăr, un litru lapte și 100 gr. zahăr pentru ars, o jumătate baton vanilie.

Se freacă zahărul cu ouăle. Se subțiază cu laptele în care a fiert vanilia. Separat se arde restul de zahăr, se unge forma cu zahăr ars și se lasă să se răcească. Se toarna laptele în formă, se pune să fiarbă la cuptor în Bain-Marie¹⁾, apa să fie fierbinte, dar să nu clocotească, căci se fac bășici în cremă. Crema e fiartă atunci când se desprinde pe margine. Se scoate, se lasă să se răcească, se răstoarnă și se servește în siropul ce și-l lasă.

Lapte sburat. Un litru de lapte, 6 ouă, 150 gr. zahăr. Se pune laptele să fiarbă, iar în timpul acesta se bat albușurile spumă. Când albușurile sunt tari și laptele clocotește, se iau cu lingura și se pun în lapte să fiarbă până se întăresc puțin. Se ridică cu spumiera și se așează în farfuria de servit. Se freacă gălbenușurile cu zahărul într'un castron, se toarnă deasupra laptele clocotit puțin, câte puțin, amestecându-se mereu, se mai lasă să fiarbă puțin la un foc moale și se toarnă peste albușuri. Se lasă să se răcească și se servesc cu boboțe de dulceață de vișine deasupra.

Aluatul și foaia pentru tăiței

Coca de tăiței. Un kg. făină, 2-5 ouă, sare, una linguriță de leșie, pregătită cu apă clocotită și apă cât se

1) Bain-Marie se numește un procedeu, care se va întâlni dese ori în pregătirea diferitelor preparate și constă din scufundarea vasului, care conține preparatul într'un alt vas cu apă fierbinte.

cere. Se frământă o cocă tare. Se imparte în mai multe turtițe. Fiecare din aceste turtițe se întinde foarte bine cu vergeaua și se pun la svântat pe o masă. Cu cât foaia este mai subțire, cu atât este mai reușită. Foaia svântată, nu uscată, se face rulou și se taie tăiței subțiri, cât mai fini. Din aceeași foaie se pot tăia tăiței mai lați, cam de 1 cm., iofca în formă de romburi mici, degetare tăiate cu degetarul. După ce s'au tăiat se desface foiță de foiță și se pun la svântat în casă, la umbră.

Fierberea pastelor făinoase și diferite preparate.

Pastele făinoase se fierb descoperite, într-o cantitate cât mai mare de apă sărată și la foc domol. Se amestecă cu furculița, ca să nu se prindă de fundul vasului. După ce au fiert, se strecoară și se limpezesc în apă rece. Cantități pentru 6 persoane : 300 gr. macaroane, 200 gr. brânză de oi, 3 linguri unt, 3 ouă, sare.

Macaroane cu brânză. Se fierb macaroanele ca măsus, se strecoară, se amestecă cu brânză rasă și cu 2-3 ouă bătute. Se așează în tavă cu bucăți de unt printre ele. Se dau la cuptor să se rumenească.

Se servesc fierbinți. Se pot prepara și fără ou.

Macaroane cu unt. Macaroanele bine fierte în apă, clocotită cu sare, se strecoară în momentul când se dau la masă și se servesc cu unt deasupra.

Macaroane cu șuncă. Macaroanele fierte, strecurate, se așează în tava unsă cu grăsime, un rând de macaroane, un rând de șuncă tăiată bucățele și unt. Se dă la cuptor și se servesc fierbinți

Macaroane cu nuci. Macaroanele fierte bine și strecurate, se amestecă cu nucile pisate și zahăr. Se poate adăuga scorțișoară sau coajă de portocală. Se servesc reci.

Prepararea compoturilor din fructe proaspete și uscate.

Compoturile se pot prepara din diferite fructe separate sau din mai multe fructe amestecate, în modul următor : un litru apă, 150-250 gr. zahăr, vanilie, 750-1 kg. fructe. Se leagă puțin zahărul pe foc, se adaugă fructele, se lasă să dea câteva clocote și nu se lasă să fiarbă prea mult. Se lasă să se răcească în vasul în care se servește. În loc de zahăr, se poate întrebuința miere de stupi, iar cantitatea de zahăr variază după gust și după posibilități.

Compotul de fructe uscate se prepară astfel : se spală fructele și se lasă în apă caldă lamuiat. În aceeași apă se pun la fiert cu zahărul, odată. Anumite varietăți de prune dulci se prepară în compot fără zahăr, lăsându-se să se înmoaie în apă cât le cuprinde și fierbându-le înăbușit.

Conservarea legumelor și fructelor.

Fasole verde cu sare. La 10 kg. fasole se întrebuințează $1\frac{1}{2}$ kg. sare. Se spală fasolea fără să se curețe de vârfuri și codițe, se fierbe pe jumătate, punându-se direct în apă clocotită cu sare (ceva mai sărată ca pentru mâncare).

Se scoate și se strecoară apa în alt vas și se adaugă restul de sare. Se întinde fasolea pe o scândură curată și se lasă să se răcească. Când s'a răcit fasolea și

saramura, se așează în borcane, se toarnă saramura, se mai toarnă deasupra untdelemn gros de două degete, se leagă cu hârtie pergament și se dă la cămară.

La întrebuințare se curăță codițele, se spală fasclea în apă fierbinte, și se lasă în altă apă fierbinte de seara până dimineața.

Fasolea grasă se conservă la fel.

Bame cu sare. Se aleg bamele, ce curăță, nu se spală, se amestecă cu sare în proporție de 150 gr. sare la o jumătate kg. bame. Se amestecă bine într'un vas și apoi se așează în sticle de un kg. iar tot gâtul sticlei se umple cu sare, se infundă bine cu dop și se dau la cămară. Se pot păstra astfel 1-2 ani. La întrebuințare se spală în 2-3 ape fierbinți și se pun apoi la fiert direct în apă clocotită.

Ardei grași pentru umplut, conservați cu sare. Se aleg ardei proaspeți și cărnași. Se spală, li se scoate cotorul și imediat se presară înăuntru cu sare mărunță, atât cât să se albească pe toată suprafața interioară. Se pun apoi într'un vas și se lasă 2-3 zile până se inmoaie și-și lasă zeamă. Se așează apoi în borcan straturi, straturi, unul în altul, culcați și se toarnă deasupra saramura, care s'a lăsat din ei. Se pune deasupra un teasc. Se acopere borcanul cu o cârpă și o hârtie, se leagă și se dă la cămară. La preparat se spală din ajun cu apă caldă de 2-3 ori, apoi se lasă în apă rece până a doua zi, când se prepară. Ca să fie tari și totuși fragezi, după ce s'au așezat în tavă, se toarnă deasupra apă clocotită.

Fasole verde conservată prin uscare. Se curăță fasolea de vârfuri și codițe. Se opărește atât cât a început să se inmoaie, se svântă bine în cârpe, se așează în tăvi și se pune deasupra mașinei sau în cuptor, după ce s'a stins focul și mașina nu mai este fierbinte. Se întoarce din când în când, ca uscarea să se facă uniform. Se re-

petă aceasta la prânz și seara 3-4 zile, până se usucă. Este uscată pe deplin atunci când, indoită, se frânge ușor.

Prune de toamnă. Se aleg prunele, se desfac în două, despiciându-le în lung, se scoate sâmburele și se așează pe grătii sau pe scândurele curate și se usucă la curent de aer și căldură. Cele mai bune prune se usucă în cupatoare speciale. Se pot usca vișine, cireșe, mere, pere. Merele și perele se taie felii. Caisele se afumă cu fum de pucioasă.

Inroșitul ouălor.

Ouăle se înroșesc fie cu băcan, fie cu culori cumpărate din comerț. Se pune băcanul cu apă rece la foc, se lasă să fiarbă până se face o esență destul de tare. Se încearcă un ou și dacă nu-i suficient de roșu, se lasă să mai scadă esența. Se spală ouăle în leșie, se șterg, se pun la fiert în esența de băcan, strecurată și se lasă până ce-și prind culoarea, învârtindu-se mereu, ca să se coloreze uniform. Se scot, se pun să se svânte, se ung cu o materie grasă. Inroșirea ouălor cu vopsele din comerț se face după rețeta scrisă pe fiecare pachet.

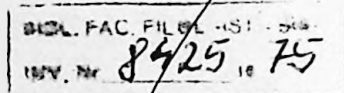
LUCIA F. CONȚANTINESCĂ



TABLA DE MATERII

	<u>Pag.</u>
Noțiuni de igienă personală	
1. Folosirea și îngrijirea obiectelor de toaletă	3
2. Îngrijirea zilnică a îmbrăcăminte de școală	4
Clasa	
3. Întreținerea pupitrelor și rechizitelor	4
4. Măturatul și aerisitul	5
5. Curățirea Gemurilor	8
6. Biblioteca personală a elevei	9
7. Camera de dormit și îngrijirea patului	10
8. Bucătăria	10
9. Mașina de gătit	11
10. Curățirea mobilierului și uneltelor de lemn folo- site în bucătărie	12
11. Pregătirea leșiei din cenușă a săpunului li- chefiat și a scrobelei albe	13
12. Spălarea obiectelor mici folosite la îmbră- căminte elevelor	14
13. Spălarea ciorapilor	15
14. Spălarea și călcarea șorțului și bonetei de gos- podărie	15
Bucătăria	
15. Curățatul și tăiatul zarzavaturilor pentru diferite preparate	16
	29

	<u>Pag.</u>
16. Fierberea legumelor	17
17 Prepararea saladelor din legume fierte și crude	18
18. Prepararea și servirea ceaiului rusesc	20
19. Fierberea laptelui și preparatz ușoare cu lapte	21
20. Preparate simple din ouă	22
21. Dulciuri din ouă si lapte	23
22. Aluatul și foaia pentru tăiței	23
23. Fierberea pastelor făinoase și diferite preparate	24
24. Prepararea compoturilor din fructe proas- pete și uscate	25
25. Conservarea legumelor și fructelor	25
26. Inroșitul ouălelor	27



OFERTĂ p.tr. - rezultare

Prețul	Lei	2.100.—
Taxa p.tr. 5%	„	105.—
Total	Lei	2.205.—

Lei 1 —