



Cocina económica es una obra de autor basada en un proyecto de investigación y creación editorial desarrollado como Trabajo de Fin de Grado.

Los materiales incluidos en este libro provienen de tres fuentes principales:

Recetario manuscrito original

Las recetas reproducidas a lo largo del libro han sido transcritas de forma íntegra desde un cuaderno manuscrito perteneciente a Perfecta Serrano Alonso, redactado entre 1940 y 1965. Este documento personal, que forma parte del archivo familiar, ha sido transcrito respetando fielmente su redacción, ortografía y estilo original. Se presenta aquí como testimonio de una época, una vida y una práctica cotidiana femenina íntimamente vinculada al contexto cultural y social de la época.

Archivos fotográficos y documentos familiares

Las imágenes y documentos han sido recopilados de distintas cajas y álbumes encontrados en la casa familiar. Su reproducción se realiza con fines documentales, manteniendo su formato, escritura y deterioro originales, como parte de un ejercicio de memoria gráfica que pone en valor su carga simbólica y testimonial.

Fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*, de María Pilar Morales (1942)

Los fragmentos textuales incluidos en esta publicación han sido extraídos de la obra *Mujeres: Orientación femenina* -MORALES, María Pilar (1942). *Mujeres: Orientación femenina*. Editora Nacional-. Su selección y uso se realiza con fines exclusivamente académicos, documentales y de reflexión crítica en el marco del derecho de cita (Art. 32 de la Ley de Propiedad Intelectual española). Su inclusión tiene como único propósito contextualizar el discurso ideológico que marcó el papel de la mujer en una época concreta de nuestra historia. Se ha respetado la literalidad de los fragmentos, sin realizar alteraciones en su contenido original.

Este libro no pretende en ningún caso apropiarse de dichos textos, ni reproducir la obra original en su totalidad, sino utilizar fragmentos representativos como parte de una intervención artística y editorial crítica. Se trata de un ejercicio de memoria que, mediante el montaje y la combinación de fuentes, propone una lectura contemporánea sobre el pasado.

Boema Económica



A mi abuela Luchy y a mi bisabuela Perfecta,

Este libro existe porque lo vivisteis, lo escribisteis y lo guardasteis,
porque resististeis, con silencio, con fe y con entrega.

Y a todas las mujeres que, como vosotras,
cargaron con el mundo entre las manos
para que hoy nosotras podamos sostenerlo de otro modo.

Este es vuestro recuerdo.
Este es nuestro gracias.

Me gusta darte duche:
¡dale cariño! como
siempre pensando en
ti que no me olvido
por lo mucho que te
quiero, que desde luego
para un ton feli lo
que hacia falta y que
estuvieramos juntos como
en Salamanca. Cuanto ya
no, llegará un día en
que todo esto lo veamos
juntos y muy felices tu y yo.

DOMINGUEZ - MADRID
Reproducción prohibida



Te duche

como

Confesio
Salamanca

Ediciones  Barcelona
Dep. Legal B 20759-1962

POSTALES
ESCLUDO DE ORO
REPRODUCCION PROHIBIDA



N.º 76 MADRID
La Cibeles y Calle de Alcalá.
La Cibeles et rue Alcalá.
The Cibeles and Alcalá street.

Te quiero mucho

Y nada más espero de este trabajito exento de pulcritud literaria, torpe de expresión y ayuno de ciencia. Si algún valor tienen mis observaciones acerca de los deberes de la mujer y sobre la mejor orientación de sus posibilidades con relación a la tarea específica del sexo, ofrézcolo con generosidad de cosa propia. Y que Dios me ayude a conseguir algún fruto, por modesto que sea, y ponga en voz más autorizada que la mía palabras de acierto que sean guía y norma para las jóvenes doncellas de España, futuras madres de los grandes hombres que necesita la patria.

Así sea.



No podemos olvidar que la tarea educativa de la mujer dura toda la vida, y ha de prepararse convenientemente desde sus primeros años para que más tarde pueda llevar a cabo con toda utilidad y acierto la incesante ocupación de todas sus facultades puestas al servicio de su importante quehacer de esposa y madre. Solamente una buena orientación comenzada en su niñez puede acercarla al fin determinado de su plenitud moral, intelectual y física, asegurando así un beneficio influjo en el hogar.

Comidas de carnes

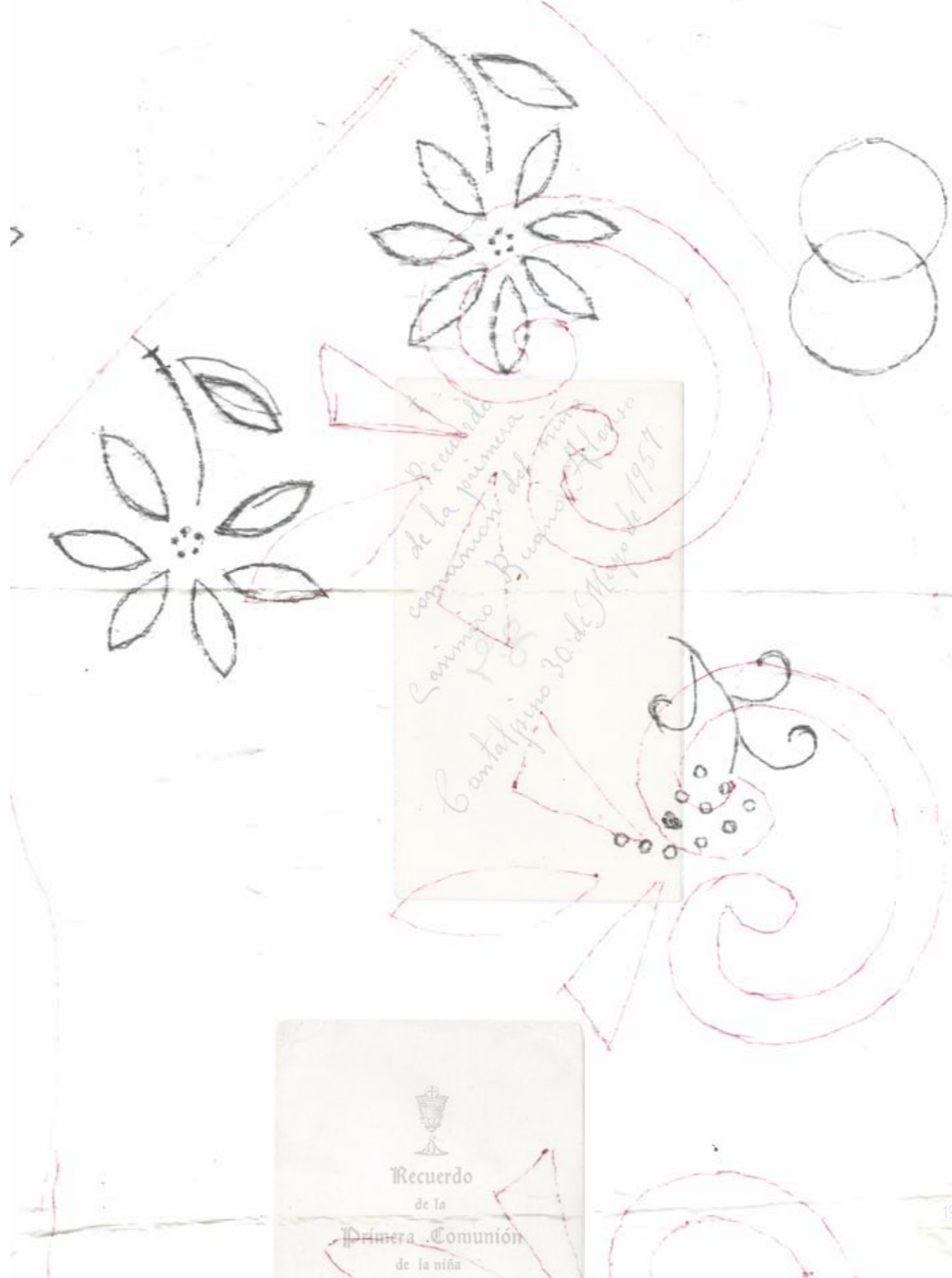


Y siendo el fin cristiano de la mujer el matrimonio y la maternidad, la iglesia vela por ella desde su niñez creando para su enseñanza la orientación de la Virgen: los deberes espirituales de la juventud, cuya castidad y pureza de costumbres habían de ser el estado normal de las gentes.



Recuerdo de mi Primera
 Comunión con el párroco
 Don Francisco Monte
 Cantalpino Mayo 1951
 Pais Goyate Pintó

María de los Dolores
 Alcalde Sánchez
 verificada el día 5 de Junio
 de 1955, en la Iglesia
 Parroquial de Santiago
 Apostol, de Cordovilla
 (Salamanca)
 Lib. A. Garcia



Recuerdo
 de la
 Primera Comunión
 de la niña

Maria de los Dolores
Alcalde Sánchez
verificado el día 5 de Junio
de 1955, en la Iglesia
Parroquial de Santiago
Episcopal de Cordovilla
(Salamanca)

Recuerdo de la Primera
Comunion en el parvoco
Don Francisco Mate
Cantalpino Mayo 1951
para Goyuete Quint



Recuerdo
de la primera
comunion del niño
Saimiro Bruno Alonso
198
Cantalpino 30 de Mayo de 1954

Recuerdo
de la
Primera Comunion
de la niña



Salsa que pueden servir para varias clases de guisados como conejos, lie pavos gallinas pichones y patos. Se freira el aceite y se echara un pedazo de pan; cuando este dorad se sacara y se echara el conejo limpio y partido en pedazos, asi que este a medio reogar se le echara un tomate pimienta anis y la sal suficiente y se le deja cocer hasta que se ponga tierna sazónán dola con una salsa de perejil ajo y pan bien machacado y desleido y dando un hervor podrá servirse. También podrá echarse en esta

CARTILLA GANADERA

Provincia de Cataluña
Término municipal de Cataluña

PROPIETARIO DE GANADO
D. Celso Luis Tomás Bellis

EXPLOTACION
Nombre:
Extensión:
Situación:

MARCA O HIERRO
Marca Hierro

CARTILLA N. 851332

EXPEDIDA el 23 de Mayo de 1965
El Propietario, [Firma]
El Registrador, [Firma]

La validez de esta Cartilla termina el día 1 de mayo de 1965.

TITULAR

REVISIONES

INSTRUCCIONES

REGISTRO GANADOS

VACUNO

OVINO
CAPRINO
PORCINO

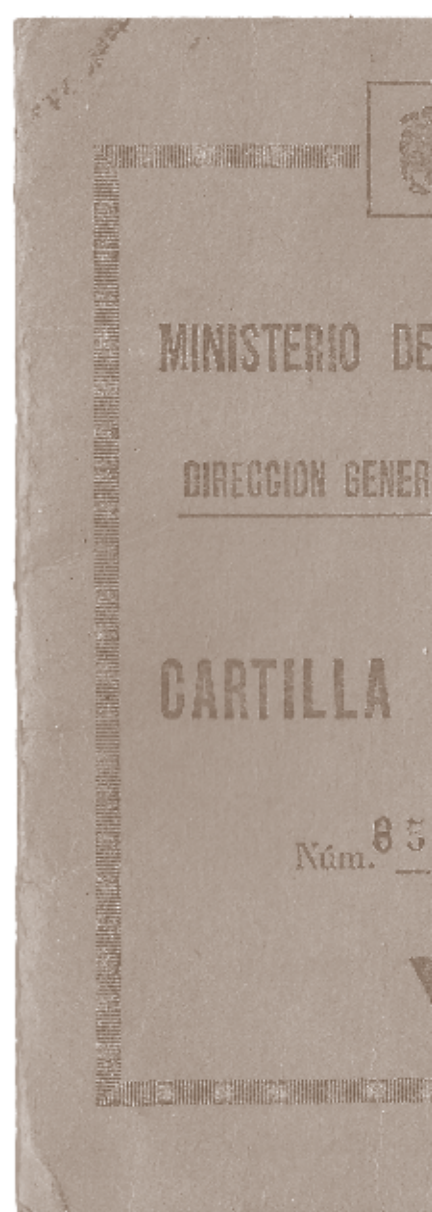
ABALLAR
MULAR
SMAL

SE
EJOS
MEMAS

ISTRO
UNA
NES

REGISTRO
JUDI
CION
STOS

REGISTRO
ADJUDI
CACION
PIENES
REGISTRO
NOTIFICA
CIONES



salsa panfrito y los igados del conejo.

De otro modo puede hacerse la refenda salsa con piñones avellanas nueces o almendras. Este mismo guiso se hace para **gallinas** liebres pavos y patos.

Gallina con salsa a la mayonesa

Se divide la gallina en trozos muy pequeños, que sera echados en una cazuela con un poco de manteca para que se doren, sazonándolos con sal y añadiendo caldo en cantidad necesaria, luego se deja que se enfrie y conseguido esto, se colocara en el fondo de otra fuente escarola o lechuga no muy picada, encima ~~de~~ los pedazos de gallina sobre esto la salsa a la mayonesa bien

extendida y encima de la salsa pepinillos aceitunas deshuesadas de manera que adornen la fuente y agranden por su distribución.

Pepitorias de aves en crudo

Despues **de** limpiar el ave se hace pedazos, y se hechan en un puchero se pone para **galina** dos onzas de manteca de cerdo, un poco de pimienta azafran, como dos cucharadas de pan rallado, perejil ajo todo esto bien molido, se le echa sal correspondiente, añadiendo agua hasta cubrirse, se le pone a cocer lentamente, hasta que este tierna meneandolo a menudo, con cuchara de madera, estando en la mesa, se le **hecha** una yema, con una cucharada de ajo.

Y no podrá encarnar nunca el ideal de la esposa cristiana cual nosotros la comprendemos.



La mujer cristiana ofrece mayor garantía moral que aquella otra que desconoce el significado del sacramento matrimonial desde su origen y para el fin que fue instituido por Dios; que no está ligada por el sagrado compromiso del bautismo al cumplimiento de los santos mandamientos bajo la pena de pecado mortal; que no ama ni teme al que la creó dotándola de un alma en peligro de condenación eterna y con facultades para salvarla; esta mujer, que no es cristiana, no puede ser buena cumplidora del deber cristiano de dar forma y sustancia a otros seres que, como ella, son desde su iniciación en la vida criaturas de Dios.



Sopa de gallina con guisantes

Se parte la gallina como para la mayonesa, se ponen en una cazuela con manteca, se deja reogar un poco, luego se pica cebolla se hecha y se reoga otro poco y se sazona con sal despues se le añade caldo del puchero, y asi que este bien, cocido, se le añade mas caldo, por ultimo se le hechan los guisantes y se hace la salsa con pan frito, harina, y perejil, machacado y desleído todo en el caldo. Igualmente se hace con los pichones, con la diferencia del **pan frito y los igadillos machados con perejil** cuando se ha consumido el **harina se emplean también para hacerlo en empanadas**

El arte culinario es quizá el verdadero secreto de la felicidad; al menos puede ser un gran obstáculo que impedirá conseguirla y retenerla el hecho de no conocerlo a fondo.

Se parte bastante cebolla en pedazos no muy grandes, a los que se unen **pedacitos** de tocino, un poco de chocolate, manteca y unos ajos, y ademas un poco de vino blanco, todo esto se pone junto a los pichones en la cazuela. Por encima de ellos, despues que ya va hecho el guiso, se rasga un poco de nuez moscada y se le añade la salsa, que se hace con unos sesos de pichones, higados y patas puesto a guisar cuando ellos, luego se machacan bien y se junta todo también se hecha **una** corteza de limón

Pichones en salsa

Empanadas de cordones

Se les despoja de patas cabeza y alas, y ya bien limpias, se las atrabiesa

a parte de parte por los muslos con unos pali-
llos, y se las pone en una cazuela con
manteca añadiendo la cantidad ne-
cesaria de agua o caldo despues se las
saca de la cazuela, dividiéndola por
medio a lo largo, y se quitan los
ligadillos, de lo cual se ponen otra
vez, a freir en manteca, o agua
o caldo caliente.

La masa para las empanadillas se
hace con libra y media de arina
700 gramos poco más o menos, 460 **gramos**
de manteca blanca de baca y una **copa**
de vino blanco al que se añade un
poco de agua. Se amasa todo ello
de manera que no se endurezca
y en medio de la masa se exti-
ende una manteca, volviendo de uno a

otro lado de la masa, en cuestión por
tres veces. Hecho esto se corta un
trozo redondo para el suelo de la
empanada, a cuyo borde se une
una tira larga de masa **humede-**
cida con agua por medio de una **plu-**
ma luego se corta otro pedazo redon-
do **como** el anterior que serbira de
tapa y todo ello se introduce en
el horno que debe estar bien ca-
liente con **lumbre** encima y deba-
jo humedeciendo con manteca la
parta por encima y debaje vez en
cuando. Después que ha cocido se
saca.

Guisado de vaca, carnero y ternera

Se podrá aceite o manteca a freir
y se lechara un poco de pan,

para cada libra de carne, como una onza de tocino frito bien picado y un poco de tomate, cuando este bien frito se sacara, quedando solo la **grasa**, se hecha la carne rebosada en arina con un poco de pimienta y la sal **correspondiente**, de jandola que se reogue hasta ponerse **dorada**, entonces se le hecha el agua necesaria y se deja cocer hasta ponerse blanca, haciendo una salsa con perejil, ajo y toda **compos**tura que se retiro al hechar la carne y despues de dar un hervor podra **servirse**.

Guisado comun

Se pone en un puchero; para cada libra de carne me dia de

No hay ilusión ni amor, por grandes que sean, que resistan sin flaquear un constante desconcierto culinario

cebolla picada perejil, ajo, un poco de pimienta, **media** cucharada de pimenton un tomate y una hoja de laurel al aceite y sal correspondiente todo junto y puesto al fuego lentamente se revuelve **a** menudo, para evitar que se pegue cuando este dorado se le hecha el agua suficiente para que cubra y cuando este a medio cocer se podrá poner patatas o alubias secas **y** en su tiempo alcachofas guisantes y setas, y estas bien cocidas podran servirse.

Cordero guisado

Se pondrá en la cacerola aceite o manteca cuando este bien frito se echara el cordero, teniendo mucho cuidado que este bien limpio y

hecho pedazos se le pondrá un poco de tomate un poco de pimienta y azafrán y bien rehogado, se le añaden guisantes y alcachofas dándoles un par de vueltas y poniendo el agua suficiente para que cuezan, Ya a medio cocer, se le echará salsa con perejil ajo y miga de pan todo machacado y se dejará hasta que se ponga espeso y la carne esté en su punto para poderla servir

De otra manera

Se hecha aceite en la sartén, y luego cuando esté bien frito se pone una corteza de pan para que se tueste, luego se saca, y se echa el cordero bien limpio y hecho pedazos, se agrega un tomate un polvo

de pimienta y una cucharada de pimentón, reogándolo mucho pero con cuidado para que no se pegue. En este estado se le quita de la sartén y se coloca en una cazuela, con el objeto de que no sepa a hierro, se añade agua hasta que se cubra y se machaca perejil y ajo y la corteza que se frió y bien desleído en vinagre se echa a cocer un poco para que no se descomponga el vinagre.

Con este mismo guiso se pueden condimentar toda clase de chuletas y riñones.

Abrito con pedree

Freír aceite con tocino, y se reoga con sal pimienta y clavo, luego se le añade agua para que cueza hasta verse blanco, se machaca perejil y

hecho pedazos se le pondrá un poco de tomate un poco de pimienta y azafrán y bien rehogado, se le añaden guisantes y alcachofas dándoles un par de vueltas y poniendo el agua suficiente para que cuezan, Ya a medio cocer, se hechará salsa con perejil ajo y miga de pan todo machacado y se dejará hasta que se ponga espeso y la carne este en su punto para poderla servir

De otra manera

Se hecha aceite en la sartén, y luego cuando este bien frito se pone una corteza de pan para que se tueste, luego se saca, y se echa el cordero bien limpio y hecho pedazos, se agrega un tomate un polvo

de pimienta y una cucharada de pimentón, reogandolo mucho pero con cuidado para que no se pegue, En este estado se le quita de la sartén y se coloca en una cazuela, con el objeto de que no sepa a hierro, se añade agua hasta que se cubra y se machaca perejil y ajo y la corteza que se frió y bien desleído en vinagre se echa a cocer un poco para que no se descomponga el vinagre.

Con este mismo guiso se pueden condimentar toda clase de chuletas y riñones.

Abrito con pedree

Freir aceite con tocino, y se reoga con sal pimienta y clavo, luego se le añade agua para que cueza hasta verse blanco, se machaca perejil y

ajo y se deslie en **vinagre**, y se **hecha** por encima, dejandolo hervir un rato.

Ternera en salsa con cebolla y acederos

Se parte la ternera en pedacitos como para chuletas, se pican las acederos y la cebolla, se pone la ternera en **una** cazuela con manteca, encima se hecha lo demás se le hecha **agua** caliente y se deja cocer.

Estofado de vaca, carnero, conejo, liebre, perdiz y lengua

Se le echa en la **olla** para cada libra de carne una cebolla, laurel, ajo, pimienta cuatro gramos y dos de clavo, una copa de vino, una copa de vinagre, una **jicara** de aceite y la sal necesaria **tapándolo** y colocandolo encima un pucherito con **agua** póngase al fuego **lento** y se movera amenudo para no pegarse

también se echa una **zanahoria**.

También se puede **estofar** reogar la **la** carne con la, y cuando y cuando este bien cocida se puede servir.



Perdices en estofado

Para cada perdiz se echa una **jicara** de aceite **vinagre**, como cebolla partida por medio una cabeza de **ajo** y un poco de agua, **después** se frie arina en **el** aceite y se **le** añade, o con harina y perejil machacado y desleído en agua o caldo, pero se deja dorar las perdices, agregándolas luego **jamón** en la olla.

Ternera medrada

Se pone la carne bien agujereada colocando en los agujeros pedacitos de tozino como piñones, perejil y ajo bien picado

después se envuelve en harina y se echa a freír con un poco de pimienta y sal, cuando este dorada se añade el agua suficiente para **cocer** la, luego que este tierna **se toman** acederas, se le quitan los rabos se cuecen aparte se machacan y se **hechan** en la ternera, con este se espesa el **caldo**, y a poco rato puede servirse.

Albondiguillas.

Se pica la carne con perejil ajo y un poco de tocino, se **ralla pan**, y **para cada** libra de carne se baten cuatro huevos se añade un poco **de** **pimienta**, y sal molida se **hace la** masa bien mezclada y tomando en un jícara un poco de harina se le echa una cucharada **de harina**

Cuando el esposo se ha convertido, por obra y gracia de unos guisos absurdos y mal condimentados, en un enfermo, en un disipático, ya no podrá sentirse ante su mujercita tan complaciente y enamorado cual soñó ser a su lado. Y llegará un momento en que evitará comer en casa pretextando compromisos inaplazables, por librarse del martirio de una mesa pésima. Y sentirá una amarga decepción que le alejará cada día un poco más de su hogar.

de la masa y mezclándola **bien** quedan hechas para **irlas** friendo y colocándolas en una cazuela en que se han de guisar, después se freíra un poco de tomate en **la** grasa que queda y un **a** las albondiguillas se agregará un poco de agua y cuando haya cocido un rato se pondrá pimienta azafran perejil ajo y un sopón de pan mójado en **agua todo** **bien** desleído y tras un par de removers podrá servirse, estas pueden ser de toda clase de carnes. Para las albondigas de pescado se hace lo mismo solo que en vez de **se** tomate es cebolla, En los guisos de la carne se pueden añadir salsa con piñones bellanas clavo y canela

Y sentirá una amarga decepción que le alejará cada día un poco más de su hogar.

después se envuelve en harina y se echa a freír con un poco de pimienta. Cuando este dorada se añade el agua suficiente para cocerla, luego que este tiempo se acedera, se le quitan los huesos se cuecen aparte se machacan y se machacan en la ternera, con este se espesa el caldo, y a poco rato puede servirse.

Albondiguillas.

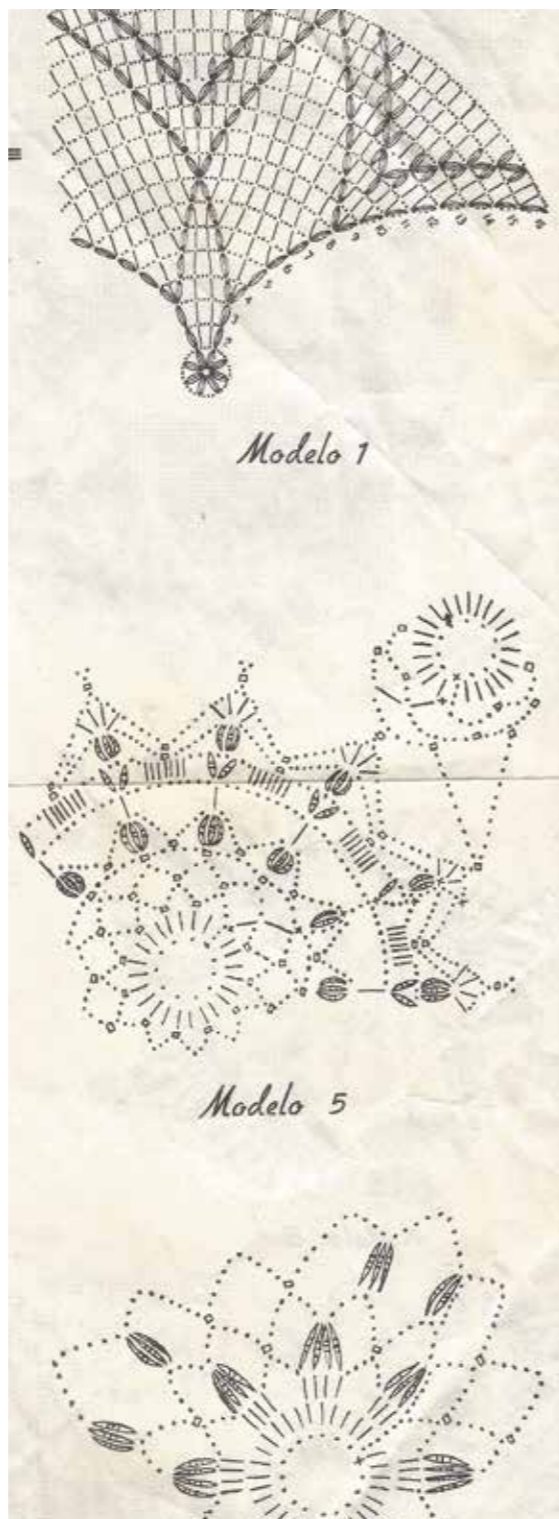
Se pica la carne con perejil ajo y un poco de tocino, se ralla pan y para cada libra de carne se pican cuatro huevos se añade un poco de pimienta, y se molle. Se hace la masa bien mezclada y tomando en un jícara un poco de harina se le echa una cucharada de harina

Quando el esposo se ha convertido, por obra y gracia de unos guisos absurdos y mal condimentados, en un enfermo, en un disipático, ya no podrá sentirse ante su mujercita tan complaciente y enamorado cual soñó ser a su lado. Y llegará un momento en que evitará comer en casa pretextando compromisos inaplazables, por librarse del martirio de una mesa pésima. Y sentirá una amarga decepción que le alejará cada día un poco más de su hogar.

de la masa y mezclándolas bien quedan hechas para **irlas** friendo y colocandolas en una cazuela en que se han de guisar, después se freira un poco de tomate en **la** grasa que queda y uniéndolo a las albondiguillas se agregara un poco de agua y cuando haya cocido un rato se pondra pimienta azafran perejil ajo y un sopón de pan mojado en **agua todo bien** desleído y tras un par de removers podrá servirse, estas pueden ser de toda clase de carnes. Para las albondigas de pescad~~o~~ se hace lo mismo solo que en vez de **ser tomate es** cebolla. En los guisos de la carne se pueden añadir salsa con piñones avellanas clavo y canela

Y sentirá una amarga decepción que le alejará cada día un poco más de su hogar.

Con la Economía
y el Orden,
completan los deberes
del ama de casa
la Cocina,
la Estética del Hogar,
la Puericultura
y las Labores Femeninas.

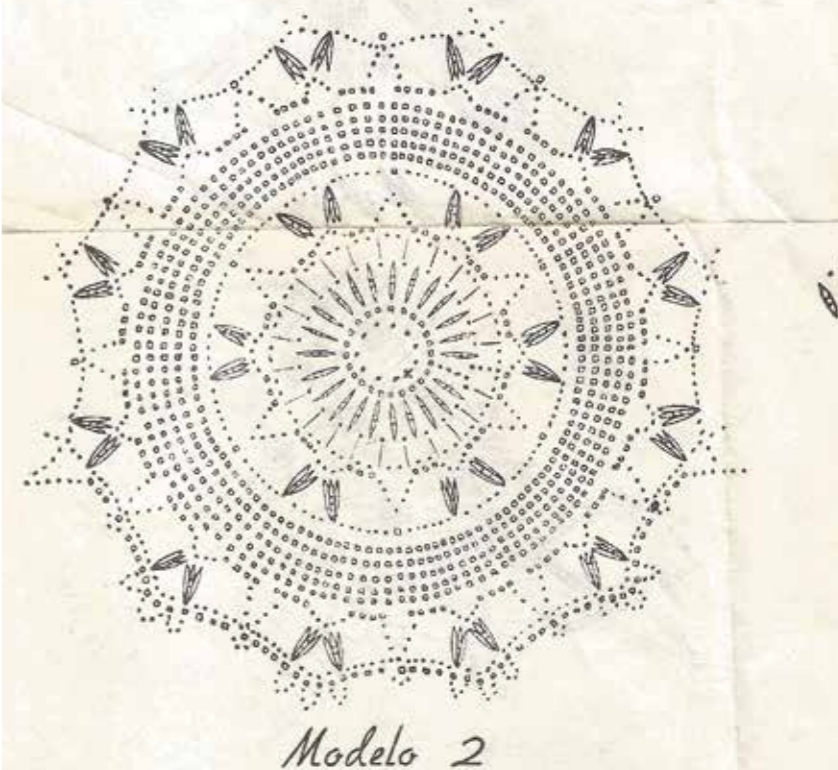


La confección de ropas y objetos útiles, y su arreglo y conservación, es una necesidad más de las muchas que la vida impone, y la utilización de esta especialidad femenina es imprescindible. Por otra parte, el placer de exhibir ante las amigas un primoroso pañuelo, un bellísimo encaje, un lindo almohadón o una hermosa mantelería es, sin ningún género de duda, placer exquisito, aunque no todas las mujeres sean capaces de sentirlo y valorarlo. La ilusión con que una joven madre confecciona la canastilla para su hijito, no puede superarla ninguna otra ilusión. Y no es poca la satisfacción que produce ver elogiada por todos una primorosa labor hecha en aquellos ratos ociosos en que generalmente la mujer poco amante de su casa y mal preparada para el cumplimiento de sus deberes no sabe qué hacer.

SUPLEMENTO LABORES DE GANCHILLO N.º 2

Explicación de los signos

•	Cadeneta.		Triple palito, triple brida.
◡	Punto bajo o enano.	◡	Quíntuple palito, quíntuple brida.
	Palito o brida.		Punto muerto.
◡	Doble palito, doble brida.	+	



Señora de mesa en estofado

Se limpia la lengua y abre por medio, por dentro se extiende un poco de perejil y tocino picado y se le agrega unas lonchitas de jamón, después se cose se pone en un puchero con agua una cabeza **de ajo** y cebolla, y se deja que de un hervor, luego se le echa un poco vino blanco o tinto, como una jicara de aceite y una cuchara de manteca. Lo mismo se pone el estofado de carne de liebre y conejo

na dándoles una vueltas cuando este dorado se le cubre de agua, y se le deja que cueza, poniendolo pe rejil y ajo machacado, al ponerlo a la mesa se puede echar una yema de huevo desleída en una cuchara da de agua. También puede poner sele una salsa de riñones avellanas onueces

Riñones

Despues de frito el aceite, se echa en el los riñones y un poco de **cebolla** con un **polvo de** pimiento sal necesaria y cuando este reogado, un **poco** de ari

Asadura de cordero en salsa con guisantes

Se parte la asadura en pedacitos, se lava bien se pone en una cazuela con manteca y se le deja reogar **en** ella luego se le va añadiendo caldo asta que este cocida despues se le echan los **guisantes**, **en** el mismo hígado y se dejan cocer bién, la salsa **con** pe rejil machacado, **pan** frito y harina y se mezcla todo

Manos de carnero

Después de bien cocidas con agua y sal se pondrán en una cazuela, con el caldo se le hará una salsa de tomate cocido y **colado**, miga de pan almen dras, perejil ajos tostado y especias y se deja cocer a fuego lento

Cane asada

Se pondrá un kilo de carne un cuar terón de manteca ajo y perejil picado, un par de hojas de laurel y un poco de pi mienta y todo esto se reoga hasta que se ponga bien dorado y después se hecha un poco de agua para cocerla hasta que se consuma quedando solo con la grasa **al** servirla se echara un poco de vinagre, como también se puede desleir una yema con agrio de limon

*Pueden servir a
hacer las radiografías.*

Un abrazo de tu hermano y compañero,

hora de esto no precisa hacer vida especial ni ticio, salvo el evitar una temporada las cosas de conserva y cualquier alimento excesivamente ácido,

Que se ponga una caja de ampollas de Cetovister, diaria.

Para medio kilo de chuletas se ralla ra un cuarterón de pan mezclado con perejil y ajo, las chuletas se las tiene como dos horas en sal, untadas en manteca, serán puestas en la mezcla del pan ajo y perejil en la pa rrilla, echando con una pluma manteca sobre ellas para que se doreen bien asándolas a fuego lento.

También pueden ser asadas entre papel de estraza cubiertos de man teca, así mismo pueden ser fritas del mismo modo en papel pero en este caso omites de ponerlas en el pan rallado hay que mojarlas en huevo batido y se fríen a fuego lento hasta que esten doradas.

Chuletas asadas a la papillote, fritas en papeles y quisadas.

Dr. D. Fructuoso Guzmán
Cantalpino.



Sobre todos los individuos que forman la familia se refleja el malestar que produce un hogar mal organizado. La falta de higiene, el malhumor, la incomprensión, la incompetencia, en fin, de la mujer, son causas que producen gravísimos efectos en el círculo familiar. Los hombres se dispersan y alejan del medio doméstico repelidos por el mal ambiente. Las mujeres se forman defectuosamente, equivocadamente, bajo la influencia del ejemplo, y día tras día van arrastrando la pesada cadena de errores y defectos que tantas virtudes y valores malogran. El mal se extiende, se generaliza y repercute irremediablemente en la sociedad, que adquiere hábitos de rebeldía, de desorden, pues los individuos llevan en sí el estigma de su mala educación adquirida en el hogar con la experiencia triste de una vida mal comenzada.



La incompleta
o deficiente
educación de
la mujer
con relación a
sus deberes
trae consigo
su fracaso
y su desgracia,
y consecutivamente
hace desgraciados
al hombre
y a la sociedad.

mandil de la charra
abajo lleva un bolante





Sobre todos los individuos que forman la familia se refleja el bienestar que produce un hogar mal organizado. La falta de higiene, el malhumor, la incomprensión, la incompetencia, en fin, de la mujer, son causas que producen gravísimos efectos en el círculo familiar. Los hombres se dispersan y alejan del medio doméstico repelidos por el mal ambiente. Las mujeres se forman defectuosamente, equivocadamente, bajo la influencia del ejemplo, y día tras día van arrastrando la pesada cadena de errores y defectos que tantas virtudes y valores malogran. El mal se extiende, se generaliza y repercute irremediablemente en la sociedad, que adquiere hábitos de rebeldía, de desorden, pues los individuos llevan en sí el estigma de su mala educación adquirida en el hogar con la experiencia triste de una vida mal comenzada.

Pablo Pardo Morán

La incompleta o deficiente educación de la mujer con relación a sus deberes trae consigo su fracaso y su desgracia, y consecutivamente hace desgraciados al hombre y a la sociedad.

Carlos Pardo Morán



Luché para
que seas que
no me olvidas
para que tengas
un recuerdo del
tanto es quería
Eiv [Signature]



Cuanto más perfecta sea la educación de la joven, mayores serán sus posibilidades de éxito en el difícil oficio de esposa y madre. Cuanto más amplios y profundos sean sus conocimientos, más seguramente retendrá la ilusión, el interés y la consideración de su compañero, asegurando así la felicidad doméstica, que es difícil cuando el clima en el que ha de conservarse carece de las garantías indispensables.



Se hace una masa con harina manteca y leche, se rebozan en la masa en pan y huevo, despues en pan otra vez y luego se fríen con manteca.

Tambien pueden ser fritas con toma te y **p**imiento, o solamente con la **salsa** de tomate.

Arroz

Después de frito el aceite, se añade un poco de **cebolla** picada y un tomate, si es con menudillos se reogaran allí, y se echara el arroz y dándole unas vueltas, se añadirá un poco de **pimienta** se machacara perejil ajo y un polvo de azafran se cuece a fuego **lento**, y cuando haya crecido lo **suficiente** estando un poco duro, se le hechara

trozos de pimiento asado o de lata

Se quita despues la **lumbre** colocándola en una tapadera de hierro con que se **cubrirá** el **arroz** para que se tueste, y de este modo no se pasara nunca.

Si se quiere con patatas estas se reo **garan** aparte, uniendolas cuando se heche el agua, lo mismo se podrá hacer con gallinas u otra cualquier carne dura cocriendola aparte y echán **dola** el caldo con que ha cocido.

También pueden ponerse con cabezas salmón o de merluza y demás clases de **pescados**, haciendo la misma **ope** ración y **echando** estas en vez de los menudillos

Quantancias de huevo

Primero se cuecen bien los huevos

luego se les aparta el caldo y machaca bien, después con el mismo caldo se pasan por un colador, de manera que forme como una gelatina, se vuelven a la lumbre y esta sustancia se clarifica con clara de huevo se pasa por un colador fino y un paño, se guarda en un puchero y se va echando en los guisados cuando tengan poco nutrimento.

Rosca de carne

Se pica bien menudo la **ternera**, jamón gallina o lo **que** se quiera emplear, así mismo se pica **cebolla** ajo y perejil, a lo que se agrega cascara de limón y anises, se mezcla todo **con** la carne, se amasa en huevo batido, luego esta **masa**



Los hombres, casi en general, son glotones y antojadizos. Les gusta comer bien y les ilusiona verse sorprendidos de vez en cuando por un excelente menú. No hay hombre que resista, por malhumorado que llegue a casa, ante una mesa bien provista en la cual figuren sus platos favoritos. Y es bien sabido que a veces el motivo futilísimo de un guiso apetitoso evita una discusión desagradable próxima a estallar, o, por el contrario, una buena disposición de ánimo después de un choque violento, vea truncada por el desagradable espectáculo de una cena inaprovechable y tardía.

Cada nuevo
desastre culinario
hará surgir
un nuevo motivo
de discordia
que truncará
la paz
matrimonial.

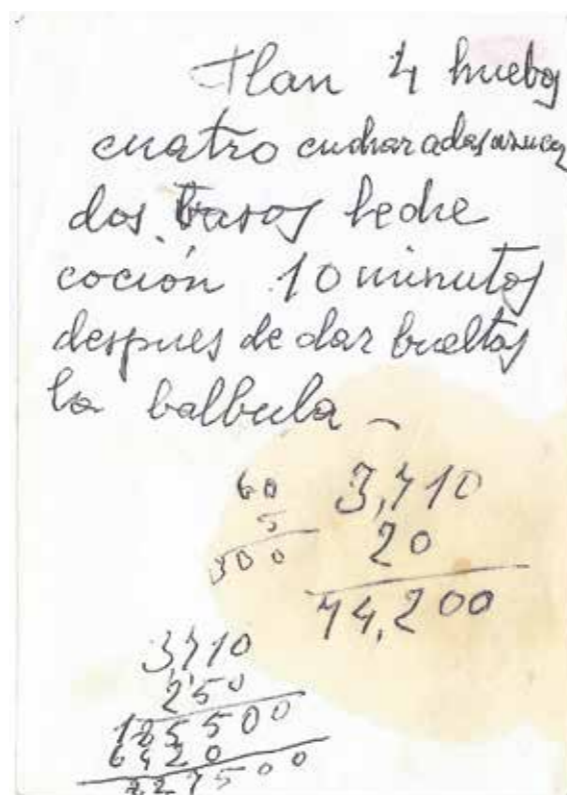


se extiende en una mesa, dándole forma de larga y redonda, después de colocarla en una cazuela se meten unas alcaparras alrededor y se tapan los agujeros, se añade caldo y pan rallado, se le hecha agua y se ponen a cocer, cuando haya cocido bastante se saca de la salsa, y una y otra se conservan cerca de la lumbre para que no se enfríen, y al tiempo de servirlo se juntan en la fuente, metiendo antes la rosca en salsa.

Frito de empanadilla

Se pica ternera y gallina bien manudo se cuece un seso y se pica con la carne, se echa una cucharada de manteca, y se frie la carne con el seso, después se hace

la masa con harina y sal, el agua necesaria, un huevo y la yema de otro, pónese a la lumbre, y cuando esta en su puntose **hecha** manteca y despues que la carne y los seso **estan** fritos se echan otras dos yemas bién batidas, se extienden la masa, y despues de bién labrada se corta a pedacitos y se rellena,



le echa un huevo batido y se le **cuela** con un colador

Potajes

Se pondran los garbanzos como para cocidos y se les echa bacalao se tendrán cocidas aparte espinacas, se freira aceite con corteza de pan y cuando este dorada se saca y se echa pimentón y despues de haber escurrido las espinacas, se **rehogan** en el aceite, y todo se pone con los garbanzos, para espesarlo se machaca azafrán perejil un ajo y pan frito, todo bién **dessecho**, se deja cocer hasta que espese el caldo, tam bién se puede echar judías o patatas y se hechan huebos cocidos con el arroz, El de castañas se ponen a cocer con miel

Otra sopa

Se hace una masa con harina, huebos y un poco de mateca y un poco de agua se labra bien y se **extiende** bien **delgada**, despues se pone la carne dentro y vuelve la masa por encima y se corta con el molde **redondo**, se frie y al tiempo de **irse** a servir se

o con azúcar, y cuando esten se echan unos granos de arroz, anís y canela en rama para espesarlo bien se frie pan, y machacandolo con unos piñones, se pone en el aceite frito, y despues de bién desleido se echa en las castañas

Salmon, salmónete, bonito atuni y trucha

Todos los pescados despues de fritos se cocerán con mucho cuidado echandolo sal al que sea fresco, se colocara hecho rajadas en la fuente donde se han de servir, poniendoles perejil bien picado un polvo de pimienta y un poco de caldo en que se cocieron, aceite crudo y vinagre adornandolo con huevos duros

Almejas

Se lavan bien se frien con aceite ajo y pimentón se echan las almejas y quedan

cocidas con el agua que sueltan también se pueden guisar con arroz y azafrán perejil ajo y pan frito y machacado

Bacalao

Primero se cuece, el bacalao, luego se pica cebolla bién menuda, se pica también el tomate se frie el aceite y se le echa la cebolla, despues de frito el tomate, se junta todo y se echa el bacalao.

Se otra en ajo de arriero

Se escoje el bacalao seco y se lava con agua caliente se parte en pequeñas porciones, se reoga con pimienta y pimentón, se le pone un poco de agua y echando ajo machacado y vinagre se puede servir.

Ahora bien; ¿puede la mujer llenar cumplidamente su misión en la sociedad si deja incumplidos sus deberes para con la familia?

Indudablemente no.



Si la familia es el origen de la sociedad, no puede esta trocar en beneficios los perjuicios que de aquella dimanar producidos por la deserción de la mujer de sus deberes familiares y domésticos, Y aun cuando en la vida pública consiga destacar como auténtico valor intelectual, político o industrial, será incompleta su labor y quedará incumplido su deber si no sabe ser a la vez un elemento en cooperación activa y fecunda en la obra de la familia.

Es preciso también que la mujer no desentone en este hogar pulido y bien organizado.

El desaliño, el abandono del propio cuidado, hastían y desilusionan al hombre y empequeñecen y desprestigian a la mujer, que ha de ser, por otra parte, quien mantenga latente el interés y la estimación del esposo mostrándose en todo momento correcta, pulcra, agradable y acogedora como su hogar.



Por respeto a sí misma, a los que la rodean, debe atender cuidadosamente a su arreglo y mostrarse siempre grata a los ojos de todos.

Se ponen a cocer y despues se mon
dán, y se partén por la mitad y se
quita la yema y **se** pica bacalao perejil
bien rallado y pimienta echando algun
huebo batido, mezclandolo todo se
tiene la masa preparada se **van** co
giendo de esta masa y rellinando
con ella los medios huevos, que se iran
envolviendolo en harina y se frién
despues se ponen a cocer echandoles agua
y se espesan con azafran ^{perejil} ajo y una miga
de pan, todo bien bien desleido, dejan
dolo cocer un poco se pueden servir.
De la misma manera se pueden
rellenar alcachofas también este mis
mo relleno puede ser de carne

Se pone a freir el aceite, se echa
cebolla muy menuda pedacitos de
pescado pequeños y se **rehogan**, entonces
se le puede añadir pimienta y alcacho
fas guisantes, también se le uni
ra una salsa de ajo y perejil y el
agua suficiente para que cueza sal
huebos batidos lumbre arriba y abajo
De esta manera se puede hacer la
menestra de carne echándole peda
citos de jamón y manteca en vez de
aceite que se emplea para la de
pescado.

Arado

Despues de mondado y labado se cocera
en un puchero tapado con una cazuela
con agua, se tendra otra con manteca
a freir y se echara el cerdo con pimi

Menestra:

enta, dándole una vuelta y se le
añadira agua caliente dos cazos de
caldo, ajo, perejil y un poco de pan
mojado.

Liebre quisada

Despues de echa pedazos, se freira
primeramente cebolla y pan frito con
los igados y perejil y se machaca
todo, y una vez de estar la liebre
frita se echa en la grasa unas
cucharadas de harina y todo
junto con el machado se echara
en la sartén con un poco de vino
blanco y laurel.

Patatas huecas

Primeramente se ponen a cocer pata
tas enteras y sin pelar y despues

De la uva sale el vino
(Lotilla de Olivenza Badajoz)

De la uva sale el vino
de la aceituna el aceite
y de mi corazón sale ¡Ay!
Carino para quererte
En Cartagena se suena
que nos queremos los dos
Niegalo tu vida mia
que también lo niego yo
Estríbillo

A cantar a bailar y a brincar
animar la función
y alegrar la población
Anda diciendo tu madre
que tienes un olivar,
y el olivar que tu tienes ¡Ay!
es que te quieres casar.
No te apures mi serrana,
que ese novio llegara
y aunque no tengas dinero
contigo se casará.

A cantar ...
Eres alta y buena moza
no te lo presumas tanto
que también las buenas mozas

Se quedan pa vestir santos,
Eres mas ^{chica} ~~ata~~ que un huevo
y ya te quieres casar;
anda ve y dile a tu madre
que te enseñe a trabajar
A cantar...



de cocidas se pelán y se machacan
bién y se hace una masa con le
che y sal y si se quiere se puede
agregar algún huebo y despues de
hechas almondiguillas se mojan en
harina y huebo y despues se frién

Las

Bilindrof Reklonof

Se hacen picando muy menudito
huevos cocidos **aceitunas** y pimientos
morrones se meten entre el filete
y se ata, y se frién, despues se les
pasa a una cazuela con salsa con
perejil ajo laurel y arina y dejan
dolo herbir un poco, ya se puede
servir.

El Pragi

Primeramente se pone un poco de
carne en adobo con perejil ajo

y aceite durante unas horas y des
pues se reoga con jamón huebos
y pimientos y aceitunas guisantes
y pimienta se le agrega salsa ma
yonesa y se puede dejar herbir un
poco y se puede servir

Ensalada Rusa

Se cuecen patatas enteras y se pelan
y se pican se les agrega pesca
huevos aceitunas y se le hecha
la sal aceite y vinagre y
ya se puede servir

Las empanadas pueden ser de
leche caldo o vino y un pocillo
de manteca desleída y estan
do bien fina la masa se
extiende de manera que se meta

la carne escabeche jamón entre la ma
sa y ya se cortan para freidas o asadas.





Si los padres, en vez de abandonar sus deberes por comodidad o por sentirse poco capacitados para llenarlos cumplidamente, se dedicasen por entero al cuidado de la joven señalándole el verdadero camino por el cual puede llegar a su plenitud intelectual, a su perfección moral y física, al completo logro de sus legítimos deseos, a poseer, en fin, una mayor dignidad, es indudable que la mujer de hoy, independiente y despreocupada, responderá indefectiblemente a la llamada y corregirá sus defectos, dejará de ser vanidosa, frívola, feminista e inútil.



Y procurará lealmente
encarnar el perfecto
ideal femenino que ha
de colmar los anhelos
del hombre,

meta de sus aspiraciones.



Madrid 1961
Leitz P. H.
P. H. Leitz

Madrid 1961
Leitz P. H.
P. H. Leitz

Madrid 1961
Leitz P. H.
P. H. Leitz



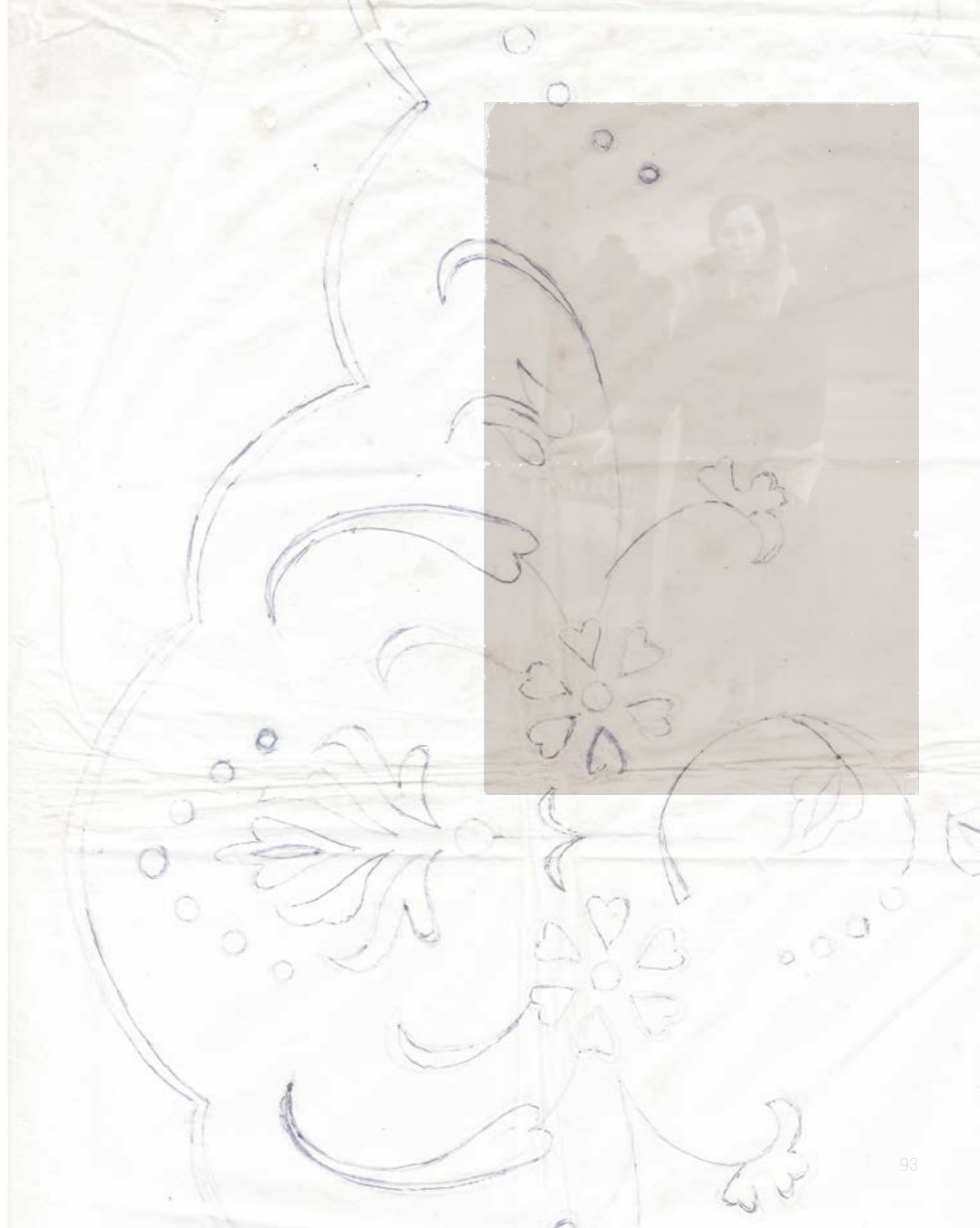
Postrey

Pues qué más amplitud no nos permite esta especie de guión, que solo tiene la misión de orientar a la mujer en sus deberes, ya que no posee la ciencia que se precisaría para enseñarle cuanto a menester saber para mejor cumplir su misión en la vida del hogar y la familia.

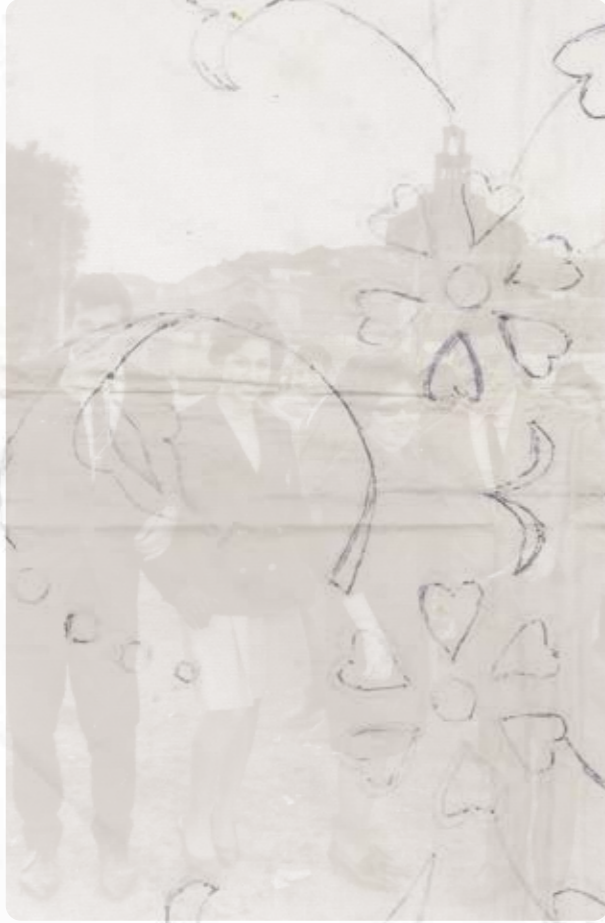
Y solamente
una mujer
muy femenina,
muy mujer,
es capaz
de llenar
los afanes
del hombre.



Únicamente la mujer instruida en todos los deberes femeninos, capacitada para la trascendente tarea del hogar y la familia, puede esperar confiadamente la propia felicidad, que llegará indefectiblemente, porque el hombre busca siempre su complemento en ella



Y solamente
una mujer
muy femenina,
muy mujer,
es capaz
de llenar
los afanes
del hombre.



Únicamente la mujer instruida en todos los deberes femeninos, capacitada para la trascendente tarea del hogar y la familia, puede esperar confiadamente la propia felicidad, que llegará indefectiblemente, porque el hombre busca siempre su complemento en ella





El marido y los hijos huyen de la mala mesa y se refugian donde quizá les espera un nuevo interés, que les aparta definitivamente de la esposa o de la madre. Y es una pena permitir que subsista el riesgo cuando el remedio es tan fácil.

Se asan y se parten quitandolas el corazón y la corteza, se hechan en un puchero con vino blanco azucar y canela, se dejan un rato a fuego manso hasta que se **ev**apora una tercera parte del vino,

— Camuesa rebogada o compota —

— Croquetas —

Se pica la carne bién menudita, despues se hace la masa con harina **y** se añade la leche poco a poco moviendola al **mismo** tiempo, luego se **pon**en a la lumbre, hasta que se tiene ya un seso preparado y cocido ^{se}bate bien y se junta con la carne picada, despues se le he cha una cucharada de manteca

y se frie un poco, seguidamente se le hecha la carne con la masa se pone a la lumbre sin dejar de menearlo hasta que espese, y entonces se saca en una cazuela o una fuente para que se enfrie se rebozan en pan rallado y huebo y ya se pueden freir

De arroz

Se cuece el arroz se pone a cocer en agua hasta que se embeba luego se le hecha en la leche azucar y harina, se rebozan como las otras y se pueden freir en aceite o manteca,

Mantecados

Para una libra de harina media de manteca de cerdo una copa de vino

blanco canela molida y cascara de naranja **rallada** y colocándolo todo antes que cueza, se reúne con la harina y manteca **amasándolo** todo junto, despues se extiende con un palo y se **cortan** con un molde o la boca de un vaso y puesto en papeles se meten en el horno.

Magdalenas

Se baten una docena de huebos con dos libras de harina, otra de manteca y el agrio de un limón y **todo** bién amasado, para probar que lo esta se pone en medio una **cucharada** aver si se sostiene, en **cuyo caso** se puede echar en los **moldes**, llenandolos hasta la **mitad** por lo que la masa sube, y se pueden llevar al horno.



1-24

Mordax
Group June 1965
Baies





Bien mondadas y machacadas una libra de almendras dulces, se las incorpora agua hasta componer un cuartillo de leche, y se añade una corteza de limón, una rajita de canela, una media libra de azúcar y un grano **de** sal, en un poco de esta leche se deslie media onza de almidón y si se quiere que el requesón resulte mas **fino**, se añaden dos o tres yemas de huevos y bien batidos con el almidón, se agregan al cuartillo de leche, poniendose a cocer como las natillas y cuando la mezcla este cuajada se retira, y se echa en una vasija que sirva de molde del requesón se quita antes el limón y la raja de canela.

Reinas de natillas

Se deslie una cucharada de almidón y se bate con ello dos huevos una raspadura de naranja, un cuertillo de leche y un cuarterón de azúcar y una rama de canela se pone en un perol al fuego lento, y meneándolo con un cucharón hasta que espese y cuando este **se pone en la** vasija que se sirva y se saca la rama de canela y poniendo azúcar y canela molida, También se pueden poner unos bizcochos para adornarlo. Lo mismo se hacen también sin almidón y se echan ocho yemas de huevos con cada cuartillo de leche y un poco mas de azúcar, las claras se batén en un cuarterón de azúcar hasta que se pongan duras, se mojan bizcochos en leche y se **echan** en tandas se hechan pedacitos de acitrón y cabello de anjel con las claras preparadas colocando una capa de cada **cosa y se** adorna con grajea.

Requeson de la Virgen

Corrijas

Se parten rebanadas de pan se mojan estas con leche **vino** blanco y huebos batidos y se frién en aceite bién caliente hasta que esten doradas y entonces se sirven con azúcar y canela estas se comen bien calientes, lo mismo se ~~hacen~~ con miel, para lo cual se deshace la miel con agua caliente, y se les echa hasta cubrirlos.

Dulce de pimiento

Se escogen los pimientos que sean carnosos, se asan en el horno se sacan y se ponen en una cesta envueltos en un paño teniendolos asi como una hora, y despues se mondan y se parten en tiras, luego se van limpinado con un paño blanco para quitar toda la semilla, y no se lavan, hecho esto, se tiene el almibar

espumado y colado y a medio punto se echa en el pimiento para que hierva hasta que se pongan subido en su punto, y si quedase claro, se le vuelve a dar otro hervor, a los tres o cuatro dias despues, se deja pasar unos ocho o quince dias para que se penetre bién el almibar.

Ledre frita

En una vasija nueva se pone una cantidad de leche, segun se quiera, y se le mezcla almidón y azúcar proporcionado, y bién desleído en frio, se pone a cocer a fuego lento sin dejar de ajitarla. Cuando ya esté en su punto y cuajado se deja en un tabletero, se le pasa un rodillo o cosa que pueda adelgalarla y con un molde a gusto del que lo haga se van haciendo ejemplares, los



Govrijas

Se parten rebanadas de pan se mojan estas con leche **vino** blanco y huevos batidos y se frién en aceite bién caliente hasta que estén doradas y entonces se sirven con azúcar y canela estas se comen bien calientes, lo mismo se ~~hacen~~ con miel, para lo cual se deshace la miel con agua caliente, y se les echa hasta cubrirlos.



Dulce de pimiento

Se escogen los pimientos que sean carnosos, se asan en el horno se sacan y se ponen en una cesta envueltos en un paño teniéndolos así como una hora, y después se mondan y se parten en tiras, luego se van limpiando con un paño blanco para quitar toda la semilla, y no se lavan, hecho esto, se tiene el almibar

espumado y colado y a medio punto se echa en el pimiento para que hierva hasta que se pongan subido en su punto, y si quedase claro, se le vuelve a dar otro hervor, a los tres o cuatro días después, se deja pasar unos **ocho** o quince días para que se penetre bién el almibar.

Ledre frita

En una vasija nueva se pone una cantidad de leche, según se quiera, y se le mezcla almidón y azúcar proporcionado, y bién desleído en frío, se pone a cocer a fuego lento sin dejar de ajitarla. Cuando ya esté en su punto y cuajado se deja en un tablero, se le pasa un **rodillo** o cosa que pueda adelgarla y **con** un molde a gusto del que lo haga se van haciendo ejemplares, los

cuales se pasan en un plato que al efecto se tendran con huevo bien batido y ya bién empapados se van echando en **una** sartén y cuando este bién fritos **se** echan en un plato echando sobre ellos canela ^{fina} en polvo.

Tortillas delgadas de aceite

Se batiran seis huevos con media libra de azucar hasta que esté bién blanco, se echa un poco vino blanco un poco de aceite y harina, con esto se hace una masa, y se le agrega un poco de anis y sal, despues de sobada bién la masa se hacen las tortillas lo más delgadas que sea posible, luego se cuecen en el horno.

Huevos rellenos con dulce

Despues de cocido y quitada la cascara

se hace se hace **un agujero** en el huevo, se saca lo de dentro y haciendo una masa con las yemas y caldo de **puchero**, azúcar, canela y almendras machacadas, todo esto bién mezclado, se echa en los cascarones tapando los agujeros con pedacitos de los mismo y se ponen a cocer en una vasija ancha, y habiendo cocido un cuarto de hora se puede **servir para cocer muchos** huevos **a la vez**, se meten en un taleguillo atado, en agua caliente y cuecen por igual.

Una buena cocinera no solo posee la virtud preciadísima de mejorar la presentación y el gusto de un guiso vulgar transformándolo en un exquisito y apetitoso plato, sino que economiza tanto más cuanto mejor preparada esté en esta especialidad doméstica de la cocina. Siendo, por el contrario, francamente gravosa al fondo familiar la mala cocinera, que ha de suplir su poca disposición con extraordinarios que aumentan el gasto sin mejorar la comida.

Perronillos

Para medio kilo de azúcar 9 yemas batido con el azúcar y manteca medio kilo y un kilo de harina y al meterlas en el horno se las da con

azúcar y clara batida y canela.

— Sobetas —

Un kilo de harina medio de azúcar y medio de manteca y tres huevos y canela todo bién amasado, hasta que quede hecha pasta y ya se pueden hacer para meterlas en el horno o freido

— Ojetes —

Tres libras de harina medio de manteca y medio de azúcar y se refríe

Manteca medio kilo de manteca medio de manteca y tres libras de harina y medio cuartillo de vino blanco y una vez hechas se frién

Un huevo batido con un pocillo de aceite y otro de vinagre rebajado con agua y ^{y almidon} azúcar y harina correspondiente hasta dejar una masa fina y embolviendola en forma de rogador se frie.

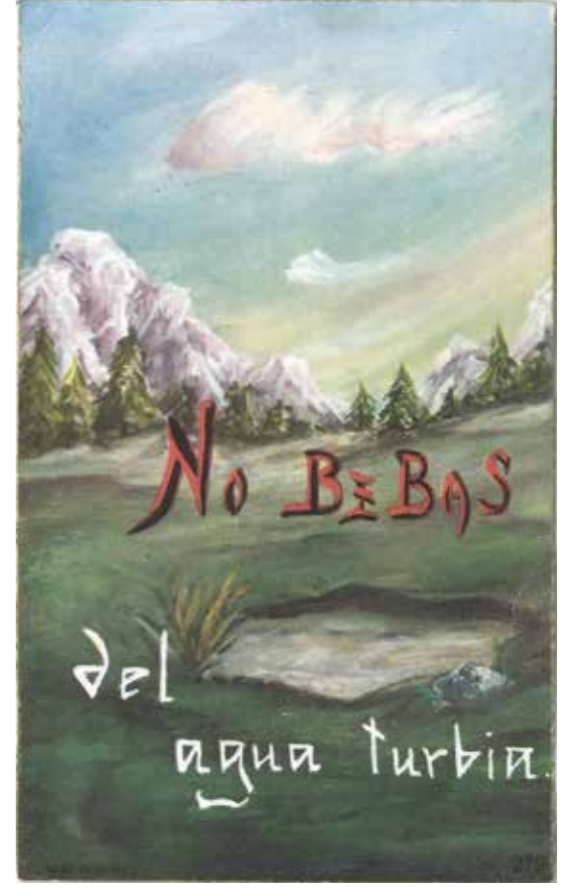
— Gasnates —

— Stbontes —

Para cuatro huevos medio de azúcar se bate bién y se le agrega un kilo de harina tres panillas de aceite y tres de leche y una cucharadita de bicarbonato y esencia de limón y las latas montadas de aceite o manteca se va echando con una cuchara y ya se pueden meter en el horno.

— Rosquillas de vino —

No podemos olvidar que la mujer tiene el deber de conservarse íntegra porque está destinada a llenar una alta misión en la cual todas sus facultades habrán de emplearse, y no puede disminuir su valor total en frívolos pasatiempos.



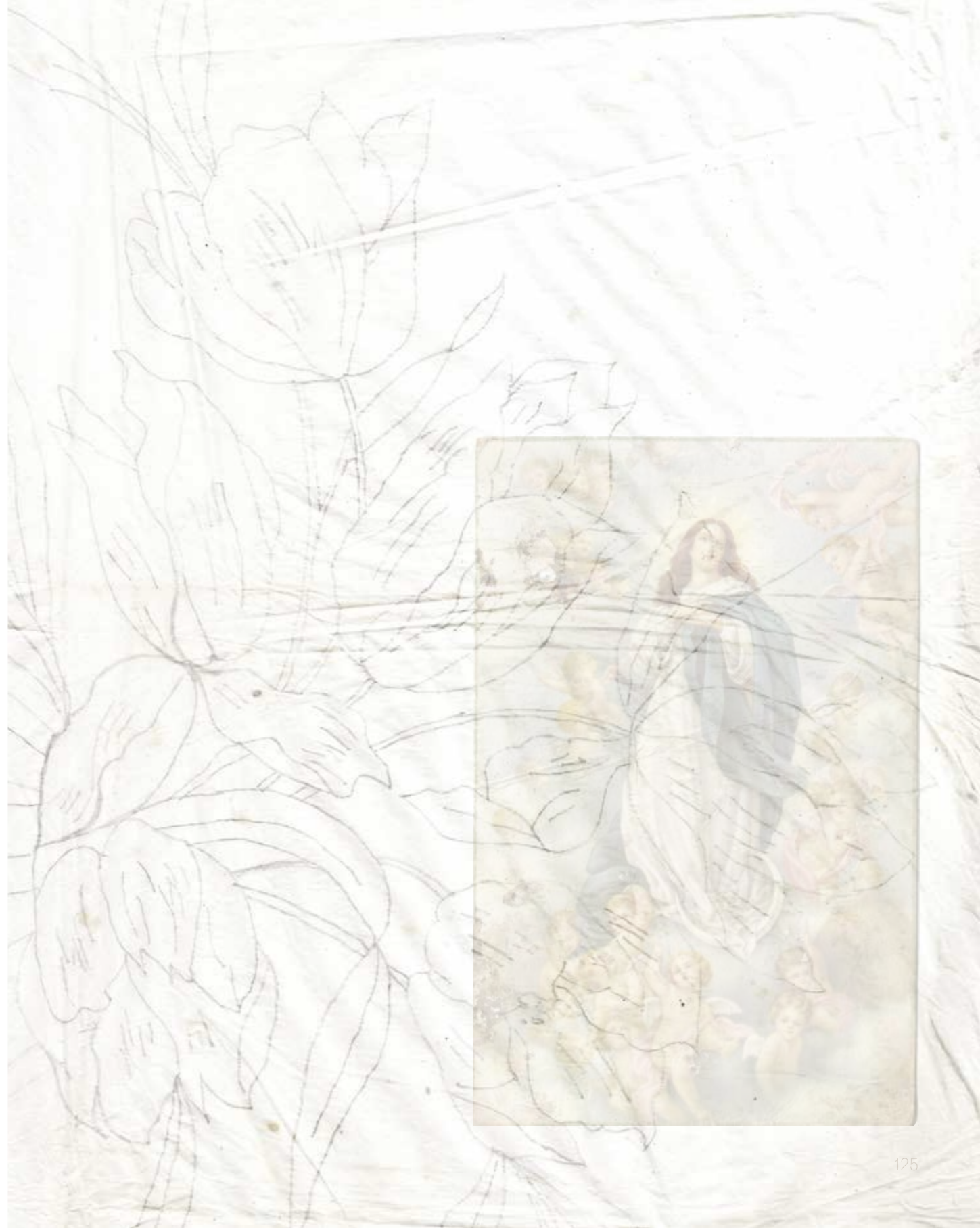
†

Cuando a tu paso por la vida
sientas en tu alma la sed de las
pasiones y encuentres en tu camino
el lago seductor de placeres, no te de-
rrojes en él para saciar tu sed,
sino que al discurrir con tu vista,
procura desviarte de ese camino
buscando el que verdaderamente te
conduce a las aguas cristalinas
que no pueden causarte ningún
mal, sino grande alegría y un
premio eterno.

Para Lucchi demandote toda
clase de bienes y gracias espirituales,
tu amiga que de veras te quiere.

Lucy

18-11-1963



+

Cuando a tu paso por la vida
sientas en tu alma la sed de las
pasiones y encuentres en tu camino
el lago seductor de placeres, no te de-
tengas en él para saciar tu sed,
sino que al durarlo con tu vida,
procura desviarte de ese camino
buscando el que verdaderamente te
conduce a las aguas cristalinas
que no pueden causarte ningún
mal, sino grande aljor y un
premio eterno.

Para Lucio demandote toda
clase de bienes y gracias espirituales,
tu amigo que te quiere.

18-11-1963



A mi madre
 con grande amor y profusa
 cariñosa querencia
 que no hay placer en mi vida
 como aquel de darte un beso
 luego vivis a tu lado
 y morate sin cansar
 mis labios quiero
 besarte eternamente.
 Un abrazo muy fuerte
 de tu hijo
 Rafael Serrano Sanchis
 Salamanca
 1-12-55

Pecar por ignorancia o por carecer de armas para luchar contra la tentación es pecar a medias. Pecar a sabiendas de que se peca y recreándose en el pecado, despreciando sus consecuencias, es irremediablemente PECAR.

Es desdeñar el propio mérito, renunciar a la mayor riqueza, adquiriendo, en cambio, una condición infinitamente baja y miserable. Es someterse al mandato indigno de la carne olvidando que se posee un alma, una inteligencia, una integridad espiritual que no pueden ser maculadas ni rotas.

Es no dar
ningún valor
a la virtud,
a la pureza ni
a la dignidad
femeninas.

Viella 7. Agosto 1965

Al querida Lucía:
 como ves me encuentro
 en el Valle de Arán,
 salimos a la una y hemos
 llegado a los seto. El
 viaje ha sido precioso, se
 ha hecho varias paradas y
 lo que se ha visto estupendo
 sobre todo el pueblo este
 de gran turismo. Conigo
 viene Pablo, que para todo
 lo hacemos juntos y hemos
 podido estudiar una casa
 para los dos. Ahora iremos
 al cine. No te olvide, te quiero

Sta
 Lucía Serrano
 Centany
 Salamanca

Edicions del Barça
 Departament de Cultura i Turisme
 Departament de Turisme

Para medio kilo de azanahoria una naranja y un poco de limón todo bien rallado y un cuarto de kilo de azúcar, pero se tendrá en cuenta **que** antes se cuece la azanahoria y luego se macha bien, y todo junto se tiene al fuego cocinando durante **media hora**.

— *Bo-croetas* —

Primeramente **se pica el jamón** merluza o gallina todo bien menudito, **según** de la forma que se **quieran** hacer y en la sartén se hecha un poco de manteca harina y leche después de **desleída** se hecha la carne

y una vez **hecha** la masa se deja enfriar para mojarlo en harina y huevo de manera que **queden rebozadas** y después se frién,

— *Leche frita* —

Se bate bien la clara de huevo un poco de **harina** y azúcar y se hecha en la sartén a freír con leche. Leche frita de otra forma se se hecha un **poco** de harina y **leche** pero después de hecho en la sartén y frío, se hace trozos y **se reboza** para freirlo.

— *Los flanes* —

Para media docena de yemas **medio cuartillo de leche** y

bastante azucar y bién batido se le hecha **en el molde**, que ya se ha hecho la almivar y cuando se este casi frio se hecha, y se pone a cocer durante media hora y encima de la tapadera se pone lumbré, también se pueden hacer por cada cuatro yemas una clara medio cuartillo de leche y bién de azucar.

Mantecados

Cada medio cuartillo de aguardiente y un cuartillo de aceite o manteca y azucar y arina la suficiente vicarbonato y esencia de limón
cada litro dos de arina
aceite o manteca

Medio cuartillo de leche
3 huevos bién batidos
medio kilo de azucar un par de cucharadas de manteca un poco bicarbonato y esencia limón o aguardiente y arina suficiente

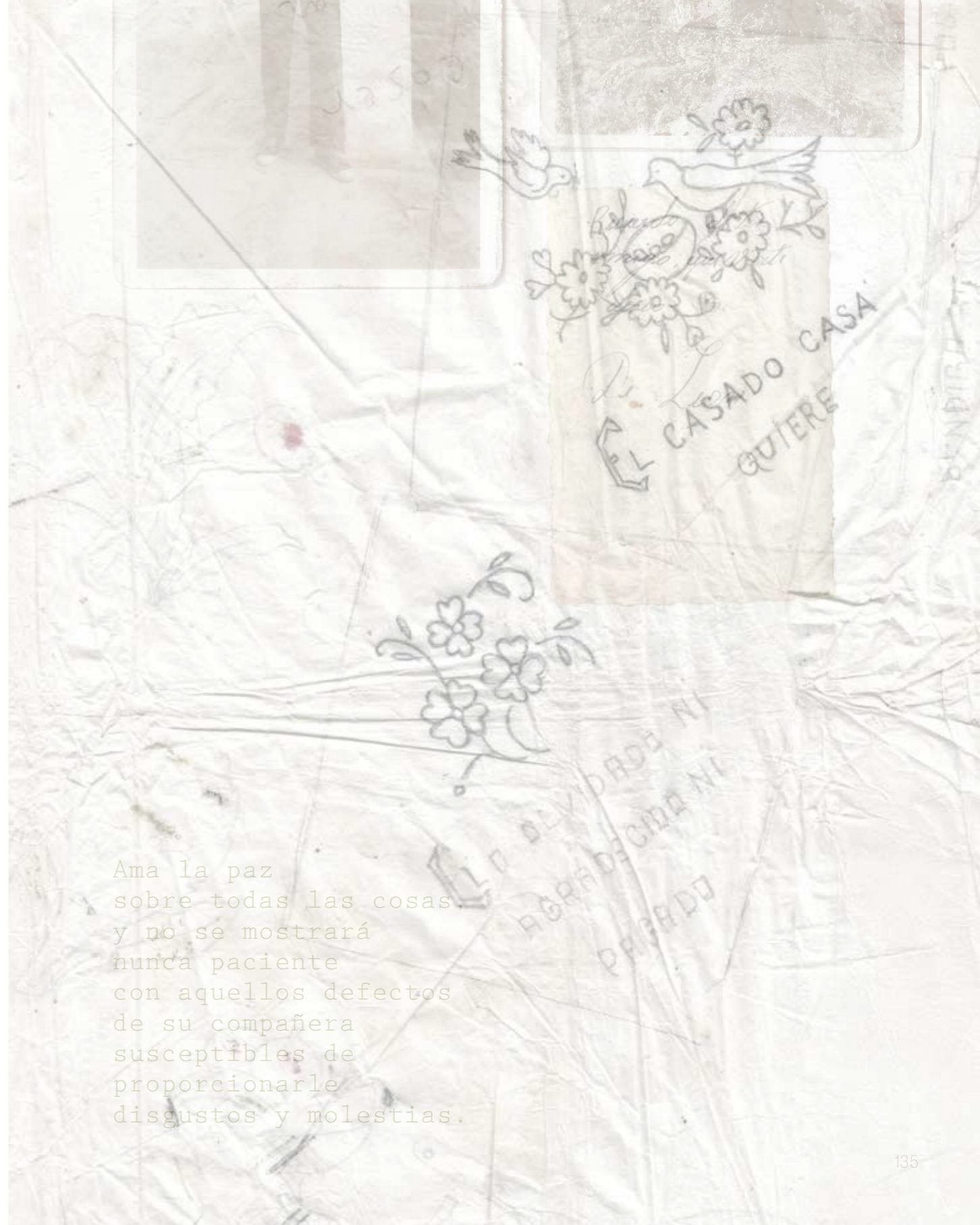
Galletas

Polvorones

2 libras de harina tostada una libra de azucar y media de manteca derretida y se hecha a cuchara hasta obtener una masa algo dura se echa con un molde y se enbuelven en papeles y ya se pueden servir

Si por efecto de una mala educación la mujer posee defectos que pueden alterar la relación conyugal llenando el alma del esposo de recelos, de hastío o rencor, en la misma proporción irá desequilibrándose la moral y el amor entre los cónyuges, que serán, cuanto más distanciados por sus diferencias, tanto menos dichosos. No podemos olvidar que el hombre es poco amigo de complicaciones.

Ama la paz
sobre todas las cosas,
y no se mostrará
nunca paciente
con aquellos defectos
de su compañera
susceptibles de
proporcionarle
disgustos y molestias.





Si por efecto de una mala educación la mujer posee defectos que pueden alterar la relación conyugal llenando el alma del esposo de recelos, de hastío o rencor, en la misma proporción irá desequilibrándose la moral y el amor entre los cónyuges, que serán, cuanto más distanciados por sus diferencias, tanto menos dichosos: No podemos olvidar que el hombre es poco amigo de complicaciones.



Recuerdo de tu
amigo, que vive
deso
D. Leon

Ama la paz
sobre todas las cosas,
y no se mostrará
nunca paciente
con aquellos defectos
de su compañera
susceptibles de
proporcionarle
disgustos y molestias.



Por esto pedimos encarecidamente a la mujer que se cure de todos sus defectos, hasta de los más pequeños e insignificantes, y se afirme en las virtudes propias del sexo, preparándose así para la inevitable lucha contra las malas inclinaciones o los desórdenes del hombre, cuya conducta será siempre determinada por la buena o mala condición de la esposa.



Estas, por excesivamente cariñosas, hastían; aquellas, por esquivas, repelen; las otras, alejan, aburren y desilusionan por frívolas, por ñoñas, por holgazanas, egoístas y tacañas. El hombre no halla razón que disculpe los defectos de su compañera, y si esta va al matrimonio con el pesado lastre de malas costumbres e imperfecciones de carácter, comprometerá seriamente la paz doméstica, pues el hombre, con un movimiento instintivo de defensa perfectamente humano, se aleja poco a poco de aquello que le hace sufrir y abandona el hogar, y menosprecia a su compañera y busca compañías y pasatiempos ilícitos que le permitan olvidar su fracaso matrimonial.

Morutos

Un litro de leche un litro de aceite

8 huevos un kilo de azúcar
escasa
un poco de bicarbonato y dos

pls esencia de limón y arina

na suficiente y que quede

la masa muy blanda 2 kilos
arina

Galletas

4-kilos escasos de arina

seis huevos dos cuartillos de leche

uno de ~~aceite~~ cuatro cuchara

das de bicarbonato amonico

dos papeletas de flan cuatro

de canela y un kilo azúcar.

De otra clase galletas para cuar

tillo de leche uno de aceite

cuatro huevos dos pts vainilla

y dos pts esencia de limón

dos cucharadas
un poquito de bicarbonato y

medio kilo de azúcar.

Kilo de manteca tres
cuartos azúcar 9 yemas
y esencia de anís

y un poco de bicarbonato

y la masa que quede

bién dura

Pastaj

Galletos

Un litro de leche

uno aceite 3 o 4 cucharadas

de bicarbonato amonico

4 pts vainilla y 4 kilos arina

y ocho o diez huevos y kilo

De otra forma

4 kilos arina seis huevos

dos cuartillos de leche.

Uno aceite 4 cucharadas

de bicarbonato amonico

dos papeletas de flan 4 papeletas

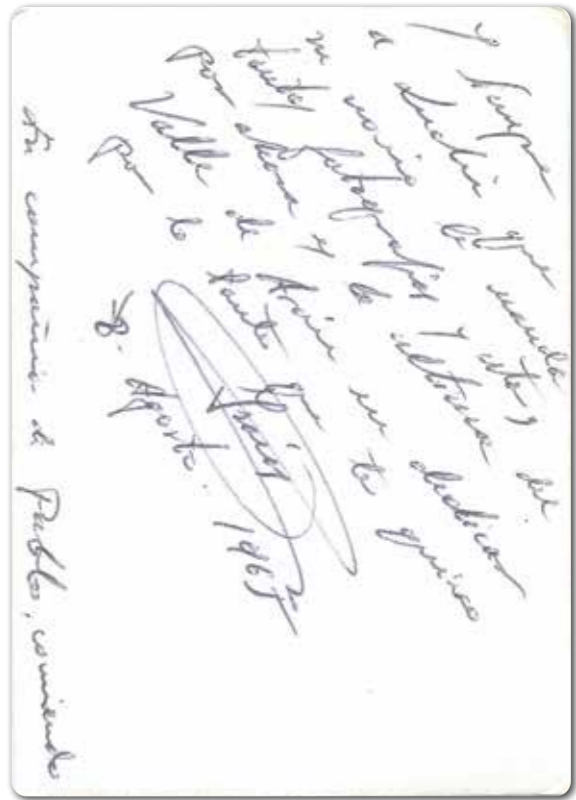
de canela y un kilo de azúcar

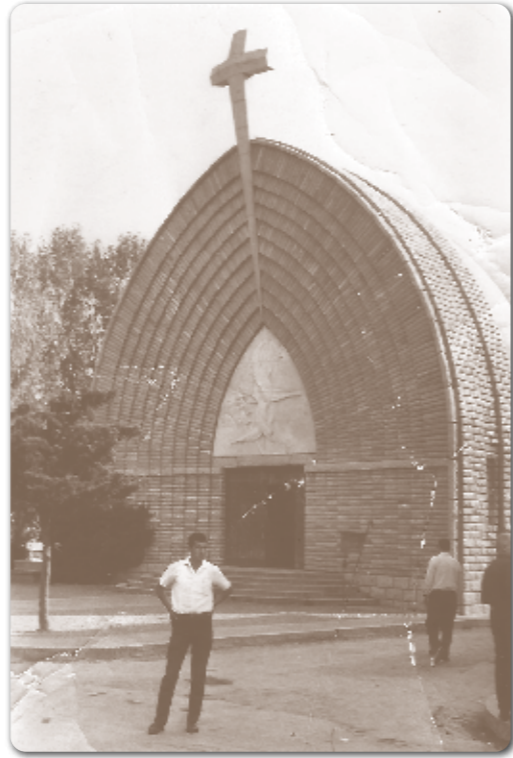
Por otra parte, la mujer más dúctil, menos consecuente en las cosas pequeñas, y naturalmente, más desprendida y generosa para querer, es quien ha de imponerse la tarea de adaptarse a las costumbres del esposo, pues este, menos paciente y más aferrado a las propias cosas, soporta difícilmente un cambio que pueda trastornar su vida, turbar su paz o simplemente alterar sus hábitos. Es pues, ella quien ha de ceder tantas veces como sea preciso en bien de la paz común.





Handwritten notes in a different script, possibly a local language, located at the bottom left of the map.





Es preciso hacerle olvidar su fatiga, su disgusto y su enfado mostrándose cariñosa, interesándose por sus asuntos y rodeándole de atenciones y cuidados que son tiernamente apreciados por él y le hacen deseable el hogar y la compañera que así sabe ensuavecer su vida.



A mi
querido
de un amigo
Francisco
Valle de Arana
8- Agosto 1965

La compañera siempre Pablo

Ami
insolubilidad
inclina
~~traces~~ 1965
Componente
Una tarde en la Mar

Hay que evitar que él os vea enfundadas en esa vieja bata que se usa para la limpieza, calzadas con unas zapatillas deterioradas, grefiudas y mal aseadas. Nada hay que desilusione tanto a un hombre como ver a su compañera poco cuidada de su persona, demasiado ocupada en las cosas del hogar e indiferente ante la proximidad del esposo, al cual ni atiende ni cuida.



El mal humor,
los quehaceres
desagradables,
el desaliño y
la casa revuelta,
se dejan para
cuando el esposo
está ausente
del hogar.



A mi
recipiente de
que he de
Vall de Arca
8. Agosto 1965

En compañía de Pablo

Para
quien quiero
muchísimo

Compañero
En la piscina de la Gloria

1965

Si de él espera la felicidad, tiene que hacerle feliz dándose por entero al deber de conseguirlo plenamente, adaptándose por completo a su modo de ser, sacrificando cuanto pueda alejarla de su misión o perjudicar las relaciones conyugales.

Ya sabemos que es egoísta, que ama la paz sobre todas las cosas, y cuando la convivencia en el hogar es penosa e insostenible los deberes conyugales, a causa de las continuas discordias matrimoniales, nada hay que le retenga, a menos que la mujer rectifique sus errores y, apoyándose en las virtudes propias de su naturaleza, elementos de armonía entre la diferencia natural de caracteres, evite con su intervención conciliadora y comprensiva la ruptura de las relaciones conyugales.

En torno
al esposo
ha de girar
siempre
el interés
y el afán
todo de
la mujer.

American



a un mundo había le ha dado
 seguramente algún día veremos la
 humanidad y distarse el sol y tendre
 mos una gran de oscuridad vendrán
 fuertes castigos tempestades según nos
 dice la carta pestes y guerras por
 que el señor ya se cansa.
 A todos los que lleven esta carta
 consigo concede el padre santo de Roma
 trescientos dos de indulgencias plegaría
 rezando, siete padre nuestros y siete
 avemarias y siete credos por la muerte
 y pasión de nuestro Señor Jesucristo
 igualmente en los viernes y sábados
 alguien la lleve consigo y de copia
 a quien se la pida

vista de muchas almas, en el
 santo sacrificio, que se hace por la
 mañana quería el Señor bendito
 que solo lo presentarian encima
 de la patenay vieran caer una
 carta las personas que allí habían
 aglomerasadas se quedaron pregun
 tando unas a otras? Señor que
 es lo que aquí pasa quiso el divino
 Señor que vieran lo que es su gra
 cia un mundo de nacimientos que en
 el sacrificio estaba, se dirigió al altar
 y en fuertes terminos había mucha es la
 gracia de Dios le adoraremos las almas
 que ahora hoy a lerr yo aquellos
 que Dios nos manda a este mun
 do de política, Angeles llamado fue
 mundos de nacimiento y a los trece
 años hballo en Roma donde esta
 el padre Santo y el papa en el Santo
 sacrificio y quiere en el corpus cristis
 vieran el grande milagro la carta
 que nuestro Dios de los cielos a
 mandado y para ser mas creído

Esta copia la llevaran con gran devoción la darán al que se la pida y creéis en ella serán malditos los que la guarden sin mirarla tenderán grandes tra bajos estos en el día del juicio y el que la lleve consigo sera bendito de Dios aunque haya cometido mas pecados que estrellas hay en el cielo y arenas en la mar con tal que se arrepientan y conciesen que le habían ofendido Bienaventurados los que tienen copia y la llevan consigo no tenderán trabajos ni perdidas en su casa, en cuando una mujer se halla de parto, se la pondra sobre ella y parirá con mucha habilidad pero obliga a rezar tres avemarias a María Santísima y si esto no parece cierto os digo que

Monstra

Tu lit es se

pre ces, Qui pro no bis na tus,

Segunda

In ter o mnes

Vir go sin gu lá ris,

Mi tes fac et ca stos,

ti tis, Nos cul pie ru jú tos,

parte

Semper collae ténur.

Vi tam prae sta pu ram

tum: Ut vi dén tes Je sim

aquel día veréis sol eclipsante, de modo que os veréis y os beréis porque tendréis porque, se pondrán terremotos y os digo de que poco habéis de guardar las fiestas no trabajais y los santos mandamientos, hacer oración/de piedad fuera rencor y soberbia y sobre todo amar a Dios y al prójimo, porque la soberbia no esta en el cielo, carta escrita en letras de oro.

Halbaupt an vorne

Sum mo Chri sto de cus,

Se oyen los gritos salvajes de los cambios y hasta los cielos se tiemblan porque nos anuncian grandes pestes y grandes guerras hoy en el mundo hoy el mundo es un blasfemo que niega la vida y también hay muchos que niegan que hay Dios y su madre santa y bella y no se acuerdan que murieron para darnos vida eterna. El día del Corpus, Santo día de fiesta sagrada nos manda el señor memoria

Tribus ho nor u nus. A men.

San cto,

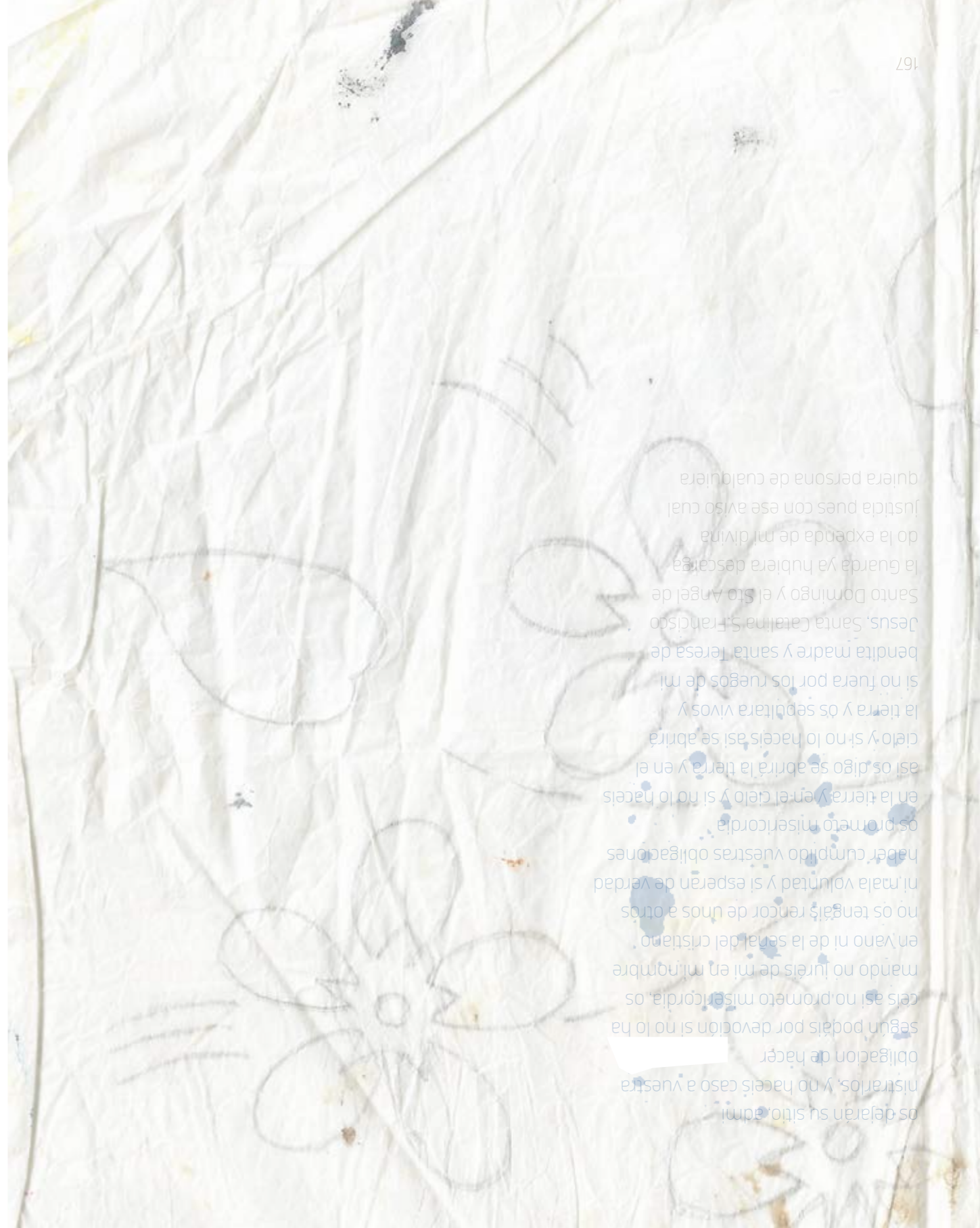
La necesidad de intensificar, de avivar el sentimiento religioso, se hace apremiante con respecto a la mujer que ha de ser guardadora, depositaria, de los altos valores Morales de la familia cristiana. El hombre, menos sensible, es también más indiferente y necesita el estímulo y el ejemplo constantes para no desviarse. Y es la mujer, por naturaleza más creyente, más virtuosa, quien ha de frenar con su virtud la ingénita incontinencia del hombre.



Es, por tanto, de una precisión absoluta que la mujer mejore sus costumbres para que puedan mejorar el hombre y la sociedad.

It d'usny para que sea muy
 Buena yo a Jesús pido en
 el día de su primera Comisión.
 Gloria Espada
 15

calidad que crea o dijese que
 esta carta es de manos de los
 hombres y no de la mano de
 Dios será destruido como salen
 agua también toda la que
 haya y cualquiera persona
 que se halle dentro de ella
 el que esta carta transmita y lleve
 consigo de un pueblo en otro se pro
 mete mill gracias le será siem
 pre perdonados por suplicador y
 la pondré a mi mano derecha
 el día del juicio no le cargo de
 un pedor y a cualquiera que de
 sus bienes de pocas o mas limosnas
 le prometo la propiedad en mi
 casa, sino lo hacéis así la mal
 dición será sobre vosotros, hambre
 guerra y peste grandes trabajos
 ayunaréis al año en memoria
 de la pasión y muerte de
 nuestro señor Jesucristo



os dejarán su sitio admiri
 nistrarlos, y no hacéis caso a vuestra
 obligación de hacer
 según podáis por devoción si no lo ha
 ceis así no prometo misericordia, os
 mando no juréis de mí en mi nombre
 en vano ni de la señal del cristiano
 no os tengáis rencor de unos a otros
 ni mala voluntad y si esperan de verdad
 haber cumplido vuestras obligaciones
 os prometo misericordia
 en la tierra y en el cielo y si no lo hacéis
 así os digo se abrirá la tierra y en el
 cielo y si no lo hacéis así se abrirá
 la tierra y os sepultara vivos y
 si no fuera por los ruegos de mi
 bendita madre y santa Teresa de
 Jesús, Santa Catalina S. Francisco
 Santo Domingo y el Sto Angel de
 la guarda ya hubiera descargado
 do la expenda de mi divina
 justicia pues con ese aviso cual
 quiera persona de cualquiera

it being never was seen may
 be made
 to a great use in
 the first Communion
 of the
 Child

5
 7

calidad que crea o dijese que
 esta carta es de manos de los
 nombres y no de la mano de
 Dios sera destruido como salen
 agua tambien toda la que
 haya y cualquiera persona
 que se halle dentro de ella
 el que esta carta transmita y lleve
 consigo de un pueblo en otro se pro
 mete mil gracias le sera siem
 pre perdonados por suplicador y
 la pondre a mi mano derecha
 el dia del juicio no le cargo de
 un pedador y a cualquiera que de
 sus bienes de pocas o mas limosas
 le prometo la propiedad en mi
 casa. sino lo hacéis así la ma
 dición sera sobre vosotros, hambr
 guerra y peste grandes trabajos
 ayunares al año en memoria
 de la pasión y muerte de
 nuestro señor Jesucristo

os dejarán su sitio, admi
 nistrarlos, y no hacéis caso a vuestra
 obligación de hacer
 según podáis por devoción si no lo ha
 ceis así no prometo misericordia, os
 mando no juréis de mi en mi nombre
 en vano ni de la señal del cristiano
 no os tengáis rencor de unos a otros
 ni mala voluntad y si esperan de verdad
 haber cumplido vuestras obligaciones
 os prometo misericordia
 en la tierra y en el cielo y si no lo hacéis
 así os digo se abrirá la tierra y en el
 cielo y si no lo hacéis así se abrirá
 la tierra y os sepultara vivos y
 si no fuera por los ruegos de mi
 bendita madre y santa Teresa de
 Jesus, Santa Catalina S. Francisco
 Santo Domingo y el Sto Angel de
 la Guarda ya hubiera descarga
 do la expenda de mi divina
 justicia pues con ese aviso cual
 quiera persona de cualquiera

Conto en miradas del padre santísimo
llamado D. Nicolás Inocentes
estando celebrando el santo sa-
crificio de la misa en la cate-
dral de San Pedro en Roma
cuya carta nadie
la a podido leer ni explicar
si no un niño sordo mudo
llamado Angel.
Hijos míos amados y redimidos
por mi propia sangre saber que
me tenéis agrairado que si no
fuera por los ruegos de mi bendita
madre abogada nuestra y de todos
los santos ya os hubiera destruido
llorar culpas y pecados y sino os
enmendáis y guardáis los mandamientos
como los manda la santa madre
iglesia os enviare hambre y
ses no veréis cosa buena si no
haceis caso. Hacer bien por las
almas del purgatorio que son los que



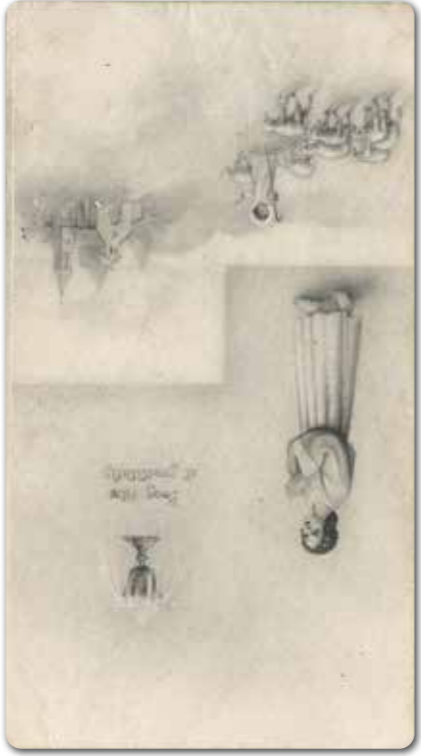
Recuerdo
 de la
 comunión
 de día 28 de
 mayo de
 1954
 en la parroquia
 de San Pedro de Cantalpino
 de la ciudad de
 Salamanca
 Recuerdo
 de la comunión
 de día 28 de
 mayo de
 1954
 en la parroquia
 de San Pedro de Cantalpino
 de la ciudad de
 Salamanca
 Recuerdo
 de la comunión
 de día 28 de
 mayo de
 1954
 en la parroquia
 de San Pedro de Cantalpino
 de la ciudad de
 Salamanca

Recuerdo
 de la comunión
 de la niña
 Antonia
 de la parroquia
 de San Pedro de Cantalpino
 de la ciudad de Salamanca
 el día 30 de Mayo de 1954

RECIBIÓ
 POR PRIMERA VEZ
 LA
 SAGRADA COMUNIÓN
 EN LA
 Iglesia de los PP. Franciscanos
 DE LEÓN
 EL DÍA 2 DE MAYO DE 1940
 Manuel Camazón Martín

RECUERDO
 de la
 PRIMERA COMUNION
 de la niña
 M.^a Inmaculada Antolina
 Alonzo Esteban
 verificada
 en la iglesia parroquial
 de San Pedro de Cantalpino
 (Salamanca)
 el día 26 de Mayo de 1949
 (Jueves de la Ascensión)
 LIB. SELECTA

Solo una mujer de elevada categoría moral, educada en la creencia y acatamiento del divino designio, puede semejarse al tipo femenino de que nos habla el Evangelio. Solo es capaz de cumplir bien sus deberes aquel que los comprende y ama.



SENOR
ESCUCHAD,
MI ORACION,
Y MI CLAMOR
LLEGUE
HASTA VOS *

Boata del Orislo

Para hacer un
para cada uno de los
se le hizo 18 puntas
de agua caliente y se
aca. y se le hizo un
guiso algo de legum.
se de arroz y se
seventy de gran
hoy se hizo
seventy de arroz
14

