

Ora a dona da casa precisa de conhecer a natureza e o valor dos alimentos, para os poder associar convenientemente, a fim de que se possam fornecer ao organismo os materiais necessários.

A hora fixada deve estar pronta a refeição, durante a qual haverá sempre bom humor.

A culinária consiste em escolher, preparar e cozer os alimentos, para que estes adquiram todas as qualidades nutritivas. Consequentemente, a culinária tem um duplo fim: destruir os germes perigosos que por acaso os alimentos contenham, e prepará-los para uma boa digestão.

As donas de casa devem dar o exemplo de uma grande sobriedade, e só a idea do bem que possam praticar as deve impulsionar à luta contra o alcoolismo.

O leite é, por excelência, o alimento completo. Convém saber conservá-lo, esterilizá-lo e prepará-lo; também é necessário conhecer os cuidados com o biberão para não alectar a saúde da criança.

É útil conhecer a composição dos ovos, assim como reconhecer se são ou não frescos e saber conservá-los e prepará-los.

Quanto às carnes, é conveniente conhecer o valor da carne dos diversos animais, avaliar pelo aspecto se uma carne é de boa ou má qualidade, e bem assim saber conservá-la.

Relativamente aos legumes e à fruta, é de grande conveniência conhecer o seu valor alimentar e o modo de conservação.

Toda a dona de casa deve saber fazer um caldo ou uma sopa, que é o melhor dos aperitivos; excita o apetite e provoca a secreção dos sucos digestivos. A dona de casa também não deve ignorar como se fazem os diversos guisados, a cozedura de legumes, as diversas preparações do peixe e dos molhos.

Respeitar os frutos do trabalho é respeitar o próprio trabalho. Por isso, numa casa bem dirigida, a dona de casa e as filhas não deixam perder-se nada.

Convém portanto que se saibam utilizar dos restos das carnes e dos legumes, dos restos do pão, etc.

O pão nunca se deve estragar; custou muitas canceiras ao lavrador e muitos trabalhos aos nossos pais. E quantos o não têm!

E como se conhece se o pão é bom?

E como se preparam as massas alimentícias?

Uma casa faz sempre muita despesa e o chefe de família ganha muitas vezes com muitas fadigas o pão de cada dia; portanto, a dona de casa só deve comprar o que fôr rigorosamente útil e em razoáveis condições de preços; por isso, procura conhecer o valor das cousas

para estar ao facto da sua qualidade e do seu verdadeiro preço, a fim de que saiba comprar para defender a bolsa da família. Convém de preferência que se dirija a casas que têm preços fixos indicados e, se fôr possível, comprar por junto um certo número de artigos, como o vinho, o carvão, a lenha e artigos de mercearia, porque se poupa tempo e dinheiro; o ideal seria comprar a pronto pagamento, porque, além de os negociantes não serem perder fregueses desta natureza, fazem-se melhor as contas e com mais facilidade se reduzem as despesas.

Comprar fiado oferece o perigo de se adquirirem, por vezes, cousas inúteis que ficam sempre mais caras.

É de recomendar o estabelecimento de cooperativas.

Em todas as casas deve haver uma balança que, além de ser necessária para certas preparações culinárias, serve também para verificar o peso dos géneros que se mandaram comprar.

Observação final

Nas localidades de pesca e de outras indústrias especiais, o professor consagrará menor atenção à agricultura e poderá falar aos seus alunos sobre as questões que mais interessem essas regiões.

Paços do Governo da República, 13 de Abril de 1929.—O Ministro da Instrução Pública, *Gustavo Cordeiro Ramos*.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA

Direcção Geral dos Serviços Pecuários

Divisão da Estatística Pecuária

Rectificação ao artigo 2.º do decreto n.º 16:705, que manda aplicar ao distrito de Évora as disposições do decreto n.º 16:180:

Artigo 2.º O arrolamento do gado bovino leiteiro existente no distrito de Évora far-se há segundo as normas do decreto n.º 16:341, de 31 de Dezembro de 1928, referindo-se o respectivo manifesto ao dia 20 de Abril do corrente ano, devendo observar-se, entre as outras operações do arrolamento, os espaços de tempo no mesmo diploma estabelecidos.

Direcção Geral dos Serviços Pecuários, 11 de Abril de 1929.—O Director Geral, *Artur Figueiroa Rêgo*.