

**A dona de casa na cozinha**  
*ASCAR.*

Folheto / 1971

Cód. Acervo: 8621

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/8621>

Documento gerado em: 07/11/2018 16:34

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

# A DONA DE CASA NA COZINHA





## APRESENTAÇÃO

Prezada sócia

Já sabemos que, no futuro, você quer ser uma boa dona de casa. É bom ir se preparando, principalmente na COZINHA. Você sabe por que?

A COZINHA é um cômodo muito importante da casa. É lá que a dona de casa passa a maior parte de seu tempo, preparando as refeições para a família.

Este trabalho foi preparado para você, sócia quatrosista. Queremos fazer da COZINHA de sua casa um ambiente alegre, agradável e ótimo de se trabalhar. Para isto, aqui vão alguns conselhos úteis sobre a questão do arranjo da COZINHA e do preparo de alimentos.

Para apresentar na Exposição do Clube, você deverá fazer: um pegador de panelas, uma avental, panos de pratos e lata de lixo. Se sua COZINHA já tem lata de lixo, faça um protetor para bolos ou um abafador de chá.

Não se esqueça de seguir os outros conselhos do folheto, que ensinam a preparar receitas, lavar a louça corretamente, fazer latas para mantimentos e o escorredor de pratos.

Se você tiver alguma dúvida, procure a líder de seu projeto.

)))o0o(((

## 1. FACILITE O SEU TRABALHO NA COZINHA



Tôda a dona de casa procura facilitar ao máximo o seu trabalho. Assim, poupa tempo e energia. Mas trabalho facilitado só se consegue com cozinha organizada.

Cozinha organizada é aquela que apresenta um bom arranjo dos móveis. Tem todos os utensílios e equipamentos necessários. E mais ainda. Tem um lugar para cada coisa e cada coisa no seu lugar certo.

A dona de casa deve evitar fazer muitas caminhadas e movimentos para procurar alguma coisa. Tudo deve estar à mão para que não haja perda de tempo.

Procure conhecer com a líder os diversos tipos de cozinha e escolha um arranjo para a sua cozinha.

## 2. TENHA TUDO O QUE VOCÊ NECESSITA

Além dos equipamentos e utensílios indispensáveis ao preparo de alimentos e à limpeza, a cozinha deve ter:

Pegadores de panelas, aventais, panos de pratos, escorredor de pratos, lata de lixo, caixa para lenha e uma porção de outras coisas pequenas que ajudam e facilitam a dona de casa.

São coisas que você mesmo pode fazer e que vai sentir depois orgulho em usar e mostrar.



### 3. O PEGADOR DE PANELAS

Serve para evitar pequenos acidentes, como queimaduras. Use o pegador ao tocar numa panela quente, ao levantar uma tampa ou quando retirar uma assadeira do forninho.



Acabe com o feio hábito de pegar as coisas quentes como pano de pratos, com a ponta do avental ou com a barra do vestido.



Faça o seu pegador e use-o sempre, mostrando que é uma dona de casa organizada e previdente. Ele pode ser feito de restos de tecido ou com lã, em croché. Os modelos são muitos. Mostre a sua habilidade e o seu bom gosto.

#### Um pegador de panelas de croché

Se você não sabe fazer croché, é ótima ocasião para aprender.

Pegue uma agulhã grossa, restos de lã de diversas cores e pratique, fazendo o seu pegador de panelas.

O pegador de croché pode ser feito redondo, quadrado ou com o feitio de um losango.

O croché você vai fazer em meio ponto, simples ou duplo. Faça o pegador em duas partes iguais, que depois serão juntadas e emendadas uma à outra, com ponto de caseado.

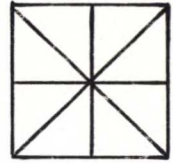
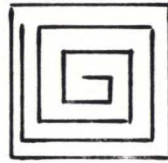
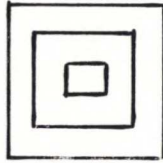
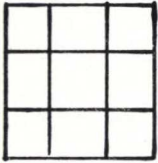
Não esqueça da alça para pendurar o pegador, quando ele não estiver em uso.



## Um pegador costurado na máquina

Antes de costurar o seu pegador na máquina, pratique uns exercícios com papel dobrado.

Com uma régua e um lápis, faça uns traços retos no papel. Exemplos:



Costure devagar, suavemente. Não precisa usar linha na máquina. Os furinhos da agulha mostrarão se você está seguindo bem os traços retos. Guie o papel com as suas mãos, mas não o empure para ir mais depressa do que o normal. O papel andar<sup>á</sup> quase sozinho.

Ao chegar no canto, mude a posição do papel com cuidado.

- 1º pare a máquina com a agulha baixa, furando o papel;
- 2º levante o pézinho da máquina e mude a posição do papel;
- 3º baixe o pézinho e continue a costurar.

Faça êste exercício até saber bem:

- 1 - Costurar suavemente.
- 2 - Costurar em linha reta.
- 3 - Parar no lugar certo.
- 4 - Virar nos cantos.

Faça então o mesmo exercício, com linha na máquina.

Não esqueça de colocar a linha corretamente, fazer um ponto de tamanho médio, cortar a linha com a tesoura, arrematar as costuras.

Você pode fazer seu pegador de painelas, com o seguinte material:

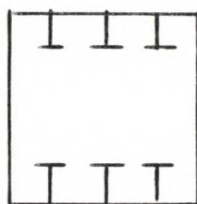
4 retalhos de algodão grosso, lavável; tesoura; linha; agulha; alfinêtes; fita métrica; lápis de côr; máquina de costura; ferro de passar.

## Modo de fazer

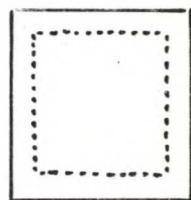
1. Corte 4 retalhos quadrados, com 20 cm de lado.
2. Coloque os 4 retalhos juntos, com o lado direito virado para dentro. Prenda com alfinetes e costure à máquina, ao redor, deixando uma abertura para virar.



Vire o lado direito para dentro

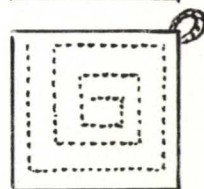
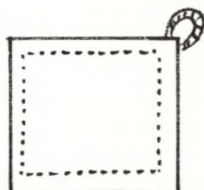


Prenda os alfinetes no sentido perpendicular ao das costuras.

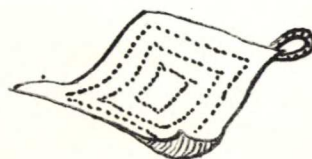


Costure à máquina, cuidando que a agulha esteja para baixo quando dobrar nos cantos.

3. Faça uma alcinha estreita, para pendurar o pegador.
4. Vire o pegador para o lado direito. Passe a ferro e prenda a alcinha na abertura, com alfinetes.
5. Faça uma costura ao redor do pegador, fechando a abertura e prendendo a alça.
6. Risque as linhas onde vão passar as costuras para acolchoar.
7. Alinhave.
8. Faça as costuras à máquina, por cima do risco.



... E está pronto o seu pegador.





#### 4. O AVENTAL

Faça um avental para trabalhar na cozinha. O avental poupará a sua roupa, e é muito fácil de fazer:



Tire a medida da linha da cintura até o comprimento desejado, um pouco mais curto do que o vestido.

Acrescente 44 cm, sendo 14 cm para as bainhas e 30 para as faixas.

#### A escôlha da fazenda

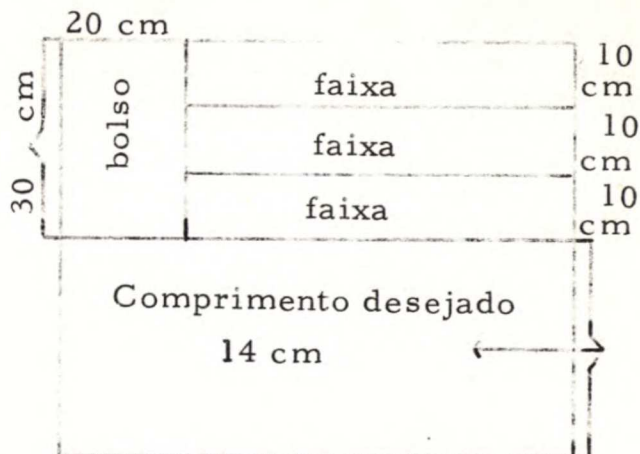
É preferível uma fazenda de algodão estampado, com desenhos pequenos. Fazendas de cores lisas mostram mais facilmente as manchas de gordura. Compre um pano de tecido encorpado e que não desbote. O avental ficará mais bonito e durará mais tempo.

#### Modo de fazer:

Puxe o fio e acerte a fazenda.



Corte uma tira de 30 cm de largura, para as faixas e o bôlso. Corte o bôlso num canto da tira (20x30cm). Depois corte a faixa:



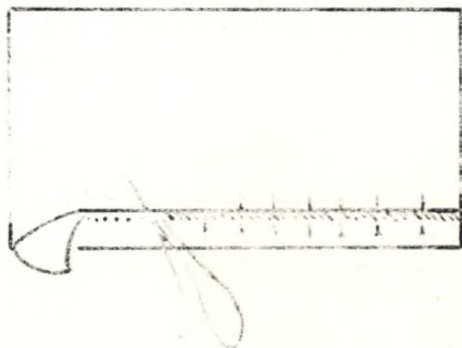
3 tiras de 10 centímetros cada uma

Tire as ourelas e faça uma bainha de meio cm de cada lado do avental. Estas costuras poderão ser feitas à máquina.

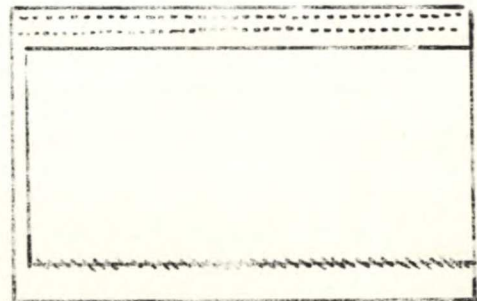


Dobre uma bainha de 8 cm. Prenda a dobra com alfinêtes. Dobre 1 cm da fazenda para dentro da bainha. Alfinete e alinhave a bainha.

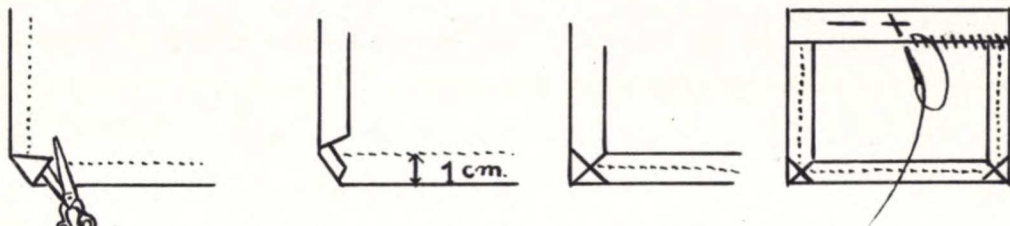
Faça a bainha à mão.



Dobre uma bainha de 6 cm na parte superior do avental. Prenda a dobra com alfinêtes. Dobre 1 cm da fazenda para dentro da bainha. Alfinete e alinhave. Costure à máquina a parte de cima e a de baixo dessa bainha, formando um cós.

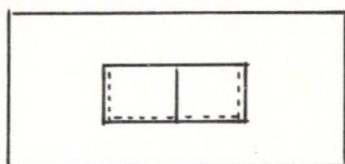
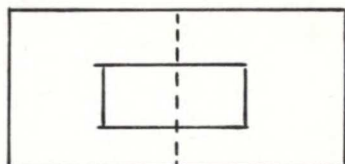


Faça o bôlso e pregue-o conforme as figuras.



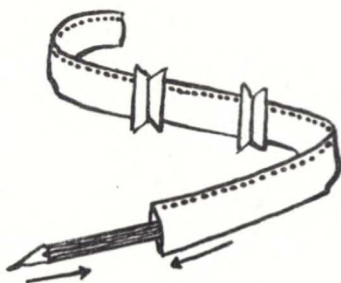
Marque o centro do bôlso e o centro do avental. A juste, prendendo com alfinêtes.

Costure no avental os 3 lados do bôlso, e o centro, formando 2 bôlsos. Arremate bem as costuras.



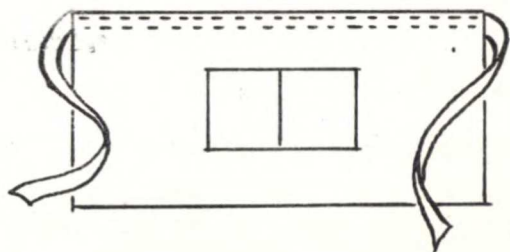
Faça, então, a faixa da cintura:

Emende os 3 pedaços destinados à faixa. Abra as costuras com ferro quente. Dobre a faixa assim emendada, direito com direito e costure a 1 cm da borda, deixando uma das extremidades abertas, para virar para o direito.



Com o auxílio de um lápis ou a ponta de uma tesoura vi re a faixa para o lado direito.

Arremate a abertura, passe a ferro e introduza a faixa no cós do avental. Dê uns pontos à máquina no centro do cós, para que a faixa fique no lugar.



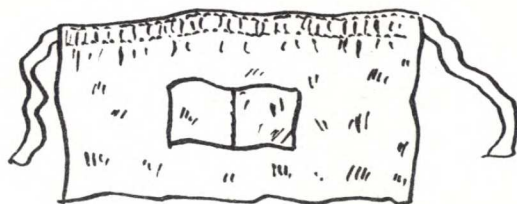
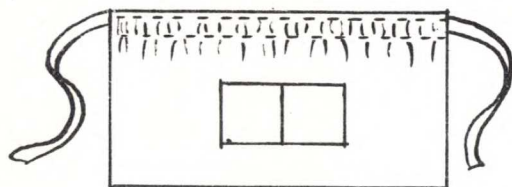
... E está pronto o seu avental.

## Faça seu avental com técnica

Dê um toque de costureira profissional em seu avental. Passe-o a ferro enquanto costura.

Por que é necessário passar a ferro seu trabalho enquanto costura?

Veja a diferença entre um avental que foi passado durante sua confecção, e o outro, que não foi.



- as costuras se amoldam ao feitio do avental.
- as costuras ficam bem sentadas e macias.
- o trabalho fica liso.
- a fazenda tem um aspecto bonito, sem rugas nem dobras.

- o trabalho fica repuxado nas costuras.
- o trabalho fica alto no encontro de duas costuras.
- a fazenda fica com rugas e dobras

Faça seu avental servir como um exemplo de trabalho bem feito.

Passe-o a ferro, enquanto costura.

Observe estes pontos, ao passar a ferro:

- Faça um teste com a fazenda para ver se pode ser passada pelo direito, sem ficar brilhante.
- Observe a temperatura do ferro.
- Conserve todo o material necessário ao seu alcance: cesto com

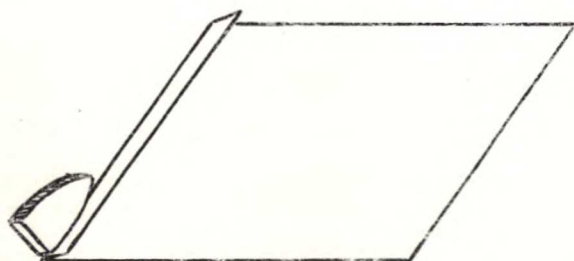


roupa para passar, cabide, mesa, vasilha com água para borrifar no tecido, etc.

- Passe no sentido do fio reto.
- Trabalhe com as duas mãos.
- Se possível, trabalhe sentada.

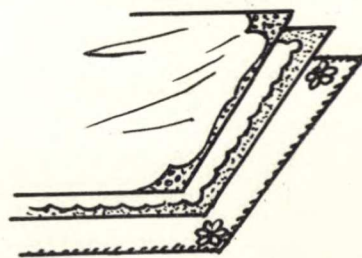
### Quando passar?

- Passe a fazenda antes de cortá-la, para tirar a marca das rugas e dobras.
- Passe qualquer costura antes de cruzá-la com outra costura.  
Ex. ourela do lado do avental antes de costurar o cós.
- Nunca passe diretamente por cima de alfinetes.
- Quando passar sôbre alinhavo, sente o ferro bem de leve. Retire o alinhavo, e passe novamente para tirar a marca do alinhavo.
- Quando a fazenda é reta, pode-se marcar as dobras retas com ferro, sem precisar alinhavar. Ex. bainhas, ourelas.

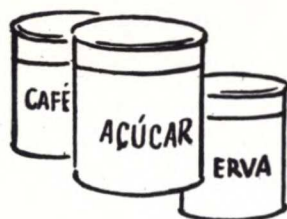


## 5. PANOS DE PRATOS

Para fazer panos de prato use fazenda própria, macia, ou de algodão usado para sacos de farinha, alvejado. Enfeite com barrinhas coloridas, xadrezinho. Borda com motivos relacionados com a cozinha ou com flôres. As bainhas podem ser reforçadas com croché. O acabamento dos panos de pratos revela o capricho da dona de casa.



## 6. LATAS REVESTIDAS PARA MANTIMENTOS



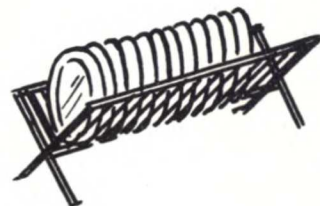
Para o uso diário guarde o café, o açúcar, a farinha, a erva e os temperos em latas menores, tapadas com plásticos ou pintadas.

Assim as latas se conservam melhor. Os armários e prateleiras ficam coloridos, bonitos e alegres.

## 7. ESCORREDOR DE PRATOS

O escorredor é de muita utilidade na cozinha. Ajuda a poupar tempo e serviço. Pode ser feito em casa, de madeira, ou comprado no comércio, de plástico.

Depois de lavada, coloque a louça no escorredor e despeje água fervendo. Após alguns minutos a louça estará quase seca, poupando bastante o pano de pratos.



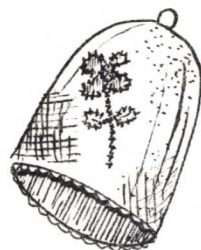
## 8. O PROTETOR DE BOLOS E O ABAFADOR DE CHÁ



O bôlo, quando está esfriando ou antes de ser partido, pode ficar coberto por um protetor. Para fazer o protetor, use um tecido fino, de tela ou filô, tendo como base uma armação de arame. É um trabalho agradável de fazer e bastante útil porque enfeita a mesa e protege um alimento.

O abafador de chá serve para evitar que o chá esfrie no bule, antes de ser servido. Há vários modelos de abafadores. A parte de fora do abafador é feita com restos de tecidos.

dos, etamine bordada em ponto de cruz ou de feltro. Recobre uma camada de lã, pluma ou vulcaespuma, que justamente serve para isolar o bule do ambiente mais frio, evitando que o chá esfrie.



## 9. LATA DE LIXO



A lata de lixo não pode faltar na cozinha. É fácil você fazer em casa. Basta usar um recipiente resistente, como uma lata de óleo ou querozene. Para melhor conservação, pinte a lata, por fora, com tinta a óleo.

Não se esqueça de lavar todos os dias com sabão e escova própria. Depois de bem seca, forre com papel para facilitar o despejo do lixo e sujar menos a lata. Cubra sempre a lata com um tampo, para evitar moscas na cozinha.

## 10. VAMOS AGORA TRABALHAR NA COZINHA

Com a cozinha em ordem chegou a hora de trabalhar também com ordem, sabendo como preparar os alimentos para a alimentação correta da família.

Vamos preparar algumas receitas, usando alimentos que temos em casa, como leite, ovos, farinha, queijo, frutas.

Por exemplo, procure a receita de um bôlo.

Mas primeiro leia o que Dona Marialice Prestes tem a dizer sobre bolos, no seu livro Problemas do Lar:

## 11. COMO FAZER UM BÔLO GOSTOSO

Use receitas seguras e experimentadas; leia a receita inteira, antes de começar a trabalhar, estudando cada operação.

Use somente ingredientes frescos e de boa qualidade. Reúna os utensílios necessários e os ingredientes sobre a mesa antes de iniciar o trabalho. Deixe a fôrma já untada.



Acenda o fôrno para que, ao ficar pronto o bôlo, este já esteja quente.

Peneire todos os ingredientes sêcos que tiver que usar e meça depois de peneirados.

Obedeça rigorosamente a receita sem alterar a quantidade e a ordem em que os ingredientes devem ser colocados.

Quando levar o bôlo ao fôrno, não esteja abrindo a todo o instante. Tenha calma. O bôlo poderá abaixar.

Retire o bôlo da fôrma depois de completamente frio. Isto evita que ele se desfaça em pedaços.

Quando colocar frutas sêcas, passas, etc. passe primeiramente em farinha de trigo para evitar que fiquem depositadas no fundo da fôrma.

O bôlo está assado quando: cresce cobrindo as bordas da fôrma; quando cede a uma ligeira pressão dos dedos; quando não suja o palito que foi introduzido profundamente no centro; quando desliga-se facilmente da fôrma.

Se o bôlo fracassou, pode ter sido por uma destas causas:

Rachas e bôlhas: excesso de farinha e fôrno muito quente.

Sêco demais: excesso de farinha e de fermento.

Falta de gordura.

Pesado e pegajoso: solado, açúcar demais, falta de fermento, mal batido, fôrno frio.



Casca pegajosa: açúcar demais.

Massa grosseira: mal batido, gordura demais, farinha e fermento em quantidade, forno frio.

Bolo murcho: farinha demais e gordura, açúcar em quantidade, falta de cozimento.

Manchas: falta de misturar bem os ingredientes. Forno muito quente.

Mas não fique só no bolo. Faça também um pudim, um prato de carne, massa ou galinha assada. É tão fácil. Basta procurar a orientação da líder ou trabalhar com boas receitas.

## 12. LAVAGEM CORRETA DA LOUÇA

E agora vamos lavar a louça corretamente, o que pode ser um prazer, desde que seja feito com boa técnica.

1. Vista o avental.
2. Retire os restos de comida com papel ou palha de milho e coloque água quente dentro das panelas, para facilitar a lavagem.
3. Limpe os pratos, retirando e juntando os restos de comida.
4. Retire os pratos da mesa, usando uma bandeja.
5. Arrume a louça em ordem, ao lado direito da mesa ou pia e ponha os restos de comida no lixo.
6. Encha a pia ou bacia até à metade com água quente. Dissolva o sabão na água ou passe o sabão no esfregão, batendo bastante para fazer espuma.
7. Lave a louça na seguinte ordem:
  - 1º - copos
  - 2º - talheres



3º - pires, xícaras, pratos, travessas de louça

4º - panelas.

Coloque na água quente pouca coisa de cada vez e esfregue, segurando com a mão esquerda e lavando com a direita. Troque a água sempre que esfriar ou ficar muito suja.

8. Cada utensílio lavado é colocado na 2ª bacia para ser enxaguado mais tarde. Coloque-o de pé, e não deitado. A água vai escorrer mais fácil.

9. Enxagüe os copos com água morna e o resto da louça com água fervente. Se tiver, use o escorredor de pratos, enquanto lava as panelas.

10. Lave as panelas. Use palha de aço e saponáceo, se necessário. Enxagüe e deixe escorrendo.

11. Seque a louça com pano bem limpo e seco, na seguinte ordem: copos, talhares, pires, xícaras, pratos, travessas de louça, panelas.

12. Guarde a louça. Se necessário, use uma bandeja.

13. Limpe o fogão.

14. Limpe a pia e bacias usadas. Lave os panos de pratos e esfregões com água quente e sabão.

15. Veja se está tudo no lugar.

16. Varra a cozinha.



## Amiga sócia



Vamos fazer da cozinha um ambiente agradável, atraente e confortável. Vamos transformar a cozinha no coração da casa, de onde saem, com carinho, as refeições gostosas, o pãoquentinho e cheiroso, o bom café da manhã.

A BOA DONA DE CASA DEDICA UMA ATENÇÃO ESPECIAL À COZINHA E AO PREPARO DA ALIMENTAÇÃO SADIA E VARIADA DA FAMÍLIA.

Este folheto foi editado por A. Nunes e Eng<sup>o</sup> Agr<sup>o</sup> W. Schmitt, respectivamente dos setores de Juventude Rural e Comunicação Rural da ASCAR.



LBA - ASCAR