NA M. ARMAND-UGON DE TH.

Libro de Cocina y Organización Doméstica

Montevideo.-Imprenta "El Siglo Ilustrado".-MCMXXXIII

ANA M. ARMAND-UGON DE TRON

LIBRO DE COCINA

Y

ORGANIZACION DOMESTICA

(3.er millar)

MONTEVIDEO *Imp. «El Siglo Ilustrado»* MCMXXXIII
San José, 938.

ORGANIZACION DOMESTICA

Y

LIBRO DE COCINA

Organizar y mejorar el hogar en que vivimos... Si todos mejoramos el nuestro ¡qué fuerte llegará a ser nuestra patria!

ES PROPIEDAD

Se considerará falsificado todo ejemplar que no lleve la firma de la autora.

Ana M. Armand-Ugon de Zon

PROLOGO

En el año 1911 *el Gobierno del Uruguay, convencido de que la Escuela Primaria tiene una misión social entre la juventud que prepara, envió a Europa un grupo de Maestras en misión de estudio. Formé parte de este grupo y me dediqué especialmente al estudio de la organización de las Escuelas del Hogar Agrícolas. Con el objeto de conocer prácticamente las distintas industrias que deben enseñarse en las escuelas de la índole mencionada, seguí un curso en una Escuela del Hogar-Agrícola belga que funcionó en Marchinlez-Huy; allí obtuve el diploma de la escuela, después de un examen teórico-práctico. Con el fin de completar mi preparación en enseñanza del hogar, trabajé en el "Cordon-Bleu" de París y seguí otros cursos en otras regiones de Francia y Holanda. Visité, asimismo, las escuelas y fábricas que me interesaban, en Bélgica, Holanda, Suiza, Alemania, Italia e Inglaterra.*

Después de dos años de estudio, regresé a mi país; entonces sentí que tenía una gran deuda hacia mi patria. Por esta razón, organicé, en Colonia Valdense, a principios de 1918, un curso del Hogar Agrícola, con 28 alumnas. Poco a poco, la enseñanza del hogar fué apreciada; actualmente la población considera dicha enseñanza como un complemento de gran valor para la juventud femenina.

En 1918, la Escuela del Hogar de Colonia Valdense obtuvo premio campeón por los quesos "Pont-L'Evêque", primer premio en pastelería, carne y legumbres en conserva, en la Exposición Industrial de Colonia Suiza.

En San José, en abril de 1919, celebróse una Exposición Rural, en la cual participó el curso del hogar local, presentando

dulces y conservas de frutas; se le otorgó el primer premio.

A fines de 1919, la Escuela del Hogar de esta localidad envió una colección de frutas, jugos de frutas y legumbres en conserva, a la Exposición Industrial Sudamericana, celebrada en Montevideo, obteniendo el primer premio con medalla de bronce.

A principios de octubre de 1919, fuí delegada por el Consejo de Enseñanza Primaria y Normal de mi patria, al Congreso Continental Sudamericano de Lechería, celebrado en Buenos Aires, para que informara sobre enseñanza del hogar agrícola. Este Congreso dió un voto de aplauso por la obra realizada por el curso del hogar agrícola de Colonia Valdense.

En 1920 se dictó, en la Escuela del Hogar de ésta, un curso del hogar normal, intensivo a seis Maestras de los Departamentos de Canelones, Minas, Maldonado, Rocha, Treinta y Tres y Cerro Largo.

El Consejo de Enseñanza Primaria y Normal, prestó su ayuda pecuniaria cuando se dictó el curso normal al grupo de Maestras de la zona del Este.

La Corporación Valdense ayudó también, financiera y moralmente, al sostén de la Escuela del Hogar local.

En 1923 y años subsiguientes, se crearon las Escuelas del Hogar de Rosario Oriental, Nueva Helvecia, La Paz, Tarariras y Juan Lacaze. Además, se dictó un curso intensivo en Colonia Cosmopolita. Asistieron, hasta la fecha, un total de 1,170 alumnas a los cursos de economía doméstica, de cocina y de alimentación, dictados en las escuelas mencionadas. Los Comités de Señoras que los patrocinan, el Concejo Departamental y los Concejos Auxiliares, realizan una obra educacional post-escolar de suma importancia, a favor de nuestra juventud femenina.

Las maestras de las escuelas mencionadas — ex alumnas de las mismas, con cursos de perfeccionamiento en institutos especiales y similares — que se dedican a la enseñanza del hogar en el Departamento de Colonia, reciben escasísima retribución; esas maestras son, pues, acreedoras a la gratitud del pueblo.

He pensado que un libro de cocina y de organización doméstica, con nociones de higiene, complementaría y conso-

lidaría el trabajo realizado en las Escuelas del Hogar. He reunido en sus páginas el resultado de catorce años de labor continua y del estudio detenido de los mejores escritores modernos sobre esos tópicos.

Mi deseo más pronfundo es que la segunda edición de este libro sea de provecho para las maestras de enseñanza del hogar, así como para mis discípulas y mis compatriotas.

ANA M. ARMAND-UGON DE TRON.

SUGESTIONES PARA LA ORGANIZACION DE CLASES DE ENSEÑANZA DOMESTICA

Es lógico que las maestras de enseñanza del hogar posean una preparación especial para su trabajo; porque de grandes experiencias prácticas y teóricas, nacen sugestiones útiles.

No se darán reglas definidas y aplicables a todas las escuelas; la diversidad de circunstancias desarrollará la personalidad de la maestra; sin embargo, creemos que la enseñanza del hogar es eficaz sólo en un ambiente de orden y de disciplina voluntaria, coronado por un espíritu de cooperación.

Las alumnas asisten a clase sin anillos ni pulseras, con una túnica blanca, un gorro de igual color para cubrir sus cabellos, y una toallita personal de género o de papel.

En todos los trabajos se exigirá suma limpieza. Muchas personas que se consideran aseadas, tienen, sin embargo, costumbres deplorables. Las manos y las uñas serán objeto de un aseo minucioso; durante una manipulación laboriosa, es necesario, a veces, varios lavados. La túnica o el pañuelo no sustituyen nunca la toallita en el aseo personal; los utensilios se limpian con una toalla para ese uso; los alimentos no se prueban con la cuchara con que se agita cualquier preparación.

Un buen ejemplo es el medio más eficaz para corregir costumbres.

En clases de 15 alumnas, se subdividen éstas en grupos de a 5 que eligen sus amas de casa responsables del trabajo; la labor culinaria se divide entre los grupos. Las directoras se turnan, de modo que todas las alumnas son amas de casa, cocineras o ayudantes. Terminada la clase, se procede a una limpieza ejemplar de los útiles y del salón de clase. Esta parte del trabajo se clasifica como el anterior, y es un grave error despreciar los esfuerzos de las tareas nuevas, placenteras del hogar.

Durante las lecciones, las alumnas trabajan bajo la dirección de la maestra y no de un libro. Se explican los principios básicos de la lección, se dan recetas orales que se ejecutan de inmediato. Las alumnas repiten la operación culinaria en sus hogares, dando cuenta, en la próxima lección, del resultado obtenido.

Las recetas deben aprenderse de memoria, para que las alumnas sepan cómo se prepara un plato sin auxilio del libro. El procedimiento seguido en cualquier preparación, debe ser indicado por las alumnas con toda libertad de expresión. Terminada la parte práctica, las alumnas calculan el precio del menú en total y por persona.

Si hay dos grupos en el mismo día, el grupo de la tarde utilizará los materiales sobrantes de la mañana, por razones de economía.

Al prepararse *un plato base* de muchas otras variaciones, se enseñará en una lección estas variantes.

Otras veces, al enseñarse un *preparado tipo,* se pedirá a las alumnas que sugieran otros derivados.

Las alumnas deben ser alentadas para que piensen siempre que *todo trabajo* es digno de esfuerzos. En esta enseñanza, la maestra debe recordar, en todo momento, que el objeto de la lección no es preparar alimentos que se comen o se venden, sino desarrollar en las niñas disposiciones tanto mentales como manuales. La resultante de este aprendizaje es preparar a la juventud femenina en los deberes arduos de la edad madura, transformándolas poco a poco en mujeres mejores y útiles.

CAPITULO I: EL AMA DE CASA

La mujer — por sus condiciones especialísimas — tiene una misión muy importante en la dirección del hogar. Hay mil modos de dirigir una casa; debe elegir el mejor, pues, hacer próspero el hogar y mejorar, por su intermedio, el rincón del mundo en que se vive, es engrandecer a la patria.

El cumplimiento fiel y valeroso de los deberes de mujer fuerte, exige ciertas cualidades fundamentales.

En una casa de comercio, el trabajo diario está planeado

por un director; éste es el que allana todas las dificultades, y sus colaboradores efectúan el trabajo asignado a cada uno sin preocupaciones. Al jefe de sección se le exige orden, capacidad, energía, habilidad, iniciativa, es decir, dotes no exigidas al que sólo ejecuta órdenes.

La mujer — que considera su labor como una oportunidad de compartir las responsabilidades del empleado y de fomentar la actividad de los miembros de la familia —- ha comprendido su posición verdadera con respecto a todas las posibilidades que encierra el trabajo doméstico.

En todas las ramas de las artes y de las industrias, la preparación técnica demuestra los beneficios reportados por la eficiencia y la habilidad. De igual modo, es indiscutible la necesidad de estudios y de un aprendizaje paciente y fervoroso, si queremos formar una juventud femenina que viva para algo.

Para comprender la composición de los alimentos, las mil operaciones culinarias, los problemas de la limpieza, se necesitan no pocos conocimientos químicos unidos estrechamente a las leyes de física.

Es, asimismo, indispensable al ama de casa, conocimientos de psicología moderna si ambiciona conocer y dirigir el desarrollo, así como la mente de chiquillos y mayores.

Los quehaceres domésticos tienen un valor comercial, representan un trabajo dignísimo que guarda valores inestimables, como la salud, por ejemplo.

El quehacer más sencillo, efectuado como algo que vale mucho, rompe la rutina de un método de vida gris. El día en que la tarea doméstica sea científica, se volverá placentera, cobrará matices brillantes y desaparecerá la aversión actual por el trabajo del hogar.

Por otra parte, la capacidad de preparar algo a la perfección, es fuente de honda satisfacción, pues se ponen en juego, habilidad, inteligencia y altos valores espirituales.

Las órdenes de un ama de casa que tenga aptitudes de trabajo superiores a los de sus empleados, siempre serán obedecidas.

Una atención rápida para los detalles, buen criterio para la compra y venta, una pronta adaptación a cualquier even-

tualidad, con una pérdida mínima de tiempo, son cualidades esenciales de un gran comerciante y de un ama de casa habilísima.

Ser ama de casa es, pues, ejercer *una verdadera profesión*. Todas las mujeres, sin distinción, deben adquirir una preparación teórico-práctica similar a la que siguen las mujeres profesionales. Es injusto asumir el cargo de Directora del Hogar sin conocer las múltiples industrias y problemas domésticos y sin tener la convicción profunda de que es infinitamente más fácil ser *ama de casa* que *jefe del hogar* con la responsabilidad de ganar el pan cotidiano.

Toda ciencia es poca para formar el entendimiento de un ama de casa consciente, todas las virtudes son pocas para formar el alma del hogar, todo el entusiasmo es poco para amparar los valores del hogar.

CAPITULO II: EL PRESUPUESTO FAMILIAR

Existen unidades o tipos de medidas y pesas para la determinación de pesas y medidas. De igual modo hay principios para juzgar del valor musical o artístico de un trozo de música, o de una pieza de arte; pero, ¿quién determinará los principios que fijan el tipo de vida adaptado por tal o cual familia?

Esta cuestión está relacionada con otras muchas; apuntaremos algunas para aclarar el problema.

Al pensar en la mujer primitiva, cuya vida se deslizó en un ambiente estrecho, con horizontes limitadísimos, se la juzga, a veces, con cierto menosprecio; en cambio, la mujer actual es admirada, porque aprovechando de las oportunidades, las ama y las utiliza para vivir con gran independencia. Una y otra representan los extremos de dos épocas de la historia femenina; en las dos vidas hay, sin embargo, elementos que ayudan a la organización de una vida regular. La mujer moderna es ayudada por la industria actual, de modo que ya no lucha como la primitiva; pero aquélla dejó huellas mag-

níficas; sin temor a las dificultades de la labor doméstica, luchó y las venció a fuerza de heroísmo cotidiano, adquiriendo disciplina y juicio, elementos esenciales al gasto inteligente del dinero del hogar.

En otros tiempos, el presupuesto familiar fué la preocupación más grave para la mujer, porque el menor gasto era una carga pesada; se decidía una compra cualquiera, después de largas reflexiones. Hoy, con las ventas a plazo, — origen de desequilibrio financiero del hogar, — se compra de inmediato primicias, trajes y muebles buenos, artículos de lujo; sólo después llega la hora de reflexión y el pensamiento de la deuda contraída es una pesadilla mensual. Ni las buenas intenciones, ni una gran suma de dinero, bastan para establecer un presupuesto ideal; la economía estricta es uno de sus cimientos sólidos.

Un organismo financiero o industrial se desarrolla y progresa con una contabilidad perfecta; si hay pérdidas diarias, va a una quiebra segura. Un hogar — que es el organismo financiero más común — será un organismo viviente para una nación, si orienta con claridad y prudencia sus finanzas.

El ama de casa es la que, con mayor facilidad, puede tomar a su cargo el presupuesto familiar. Ha de decidir, en primer lugar, con qué recursos cuenta el hogar, y después qué régimen de vida adoptará; para determinar este último, se tendrá en cuenta la ocupación, los medios, los gastos y la educación de la familia, sin dejarse esclavizar ni por los díceres ni por el ambiente, a menos que sea para perfeccionarlo.

El presupuesto bien organizado contribuye al mayor bienestar de la familia; ésta debe unir sus esfuerzos para aceptar con gracia inteligente, las privaciones necesarias para establecer su propio presupuesto, evitándose pérdida de tiempo, de dinero, de trabajo, de fuerzas y de salud.

La época actual es una hora grave para la humanidad, pero altamente aleccionadora, pues enseñará a vivir con estricta economía, sacrificando una multitud de gastos inútiles; nacerán vínculos sólidos de cooperación y de fraternidad, ideas madres directrices de mentes superiores.

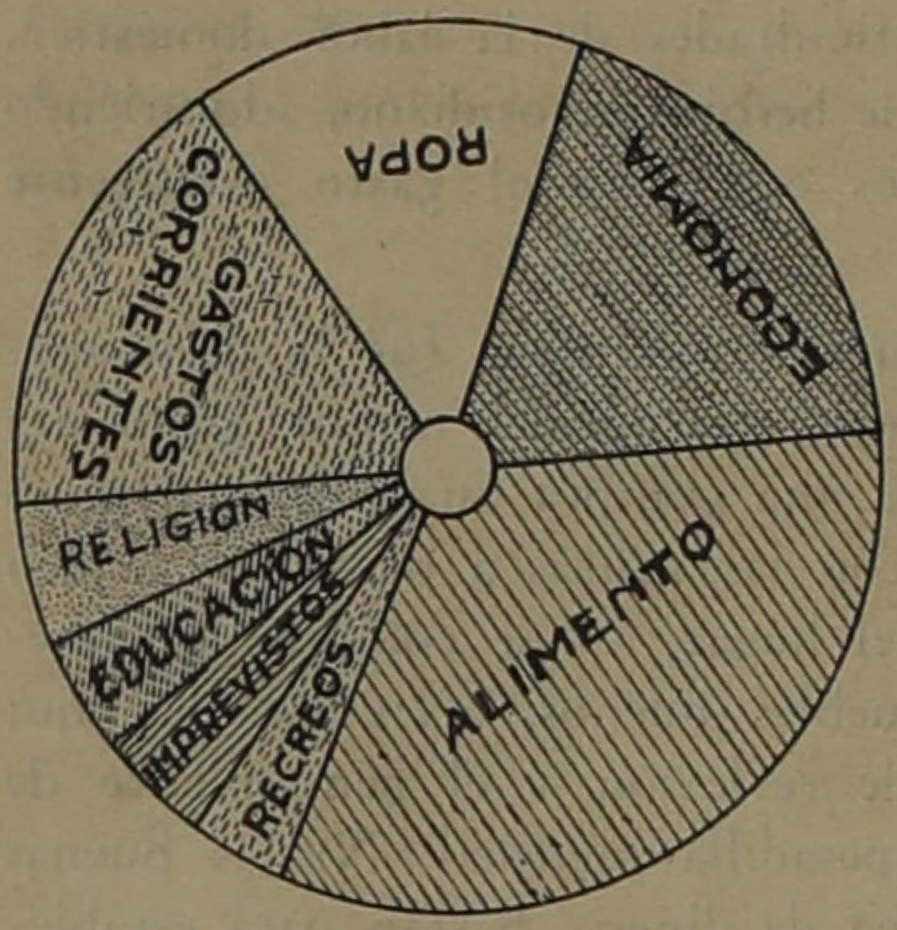


Fig. 1 – Diagrama para presupuesto ideal

El diagrama adjunto representa, gráficamente, la distribución de los gastos del hogar para un presupuesto ideal. Personalidades de economía la idearon; en ese presupuesto se destinan 30 % a alimentos, 20 % a alquiler de casa, 10 % a gastos accesorios, 15 % a ropa, 25 % a intereses superiores. Vamos a analizar, con brevedad, estos distintos renglones.

Alquiler. — En nuestro país la casa propia está muy generalizada; tendrá que evolucionar aun para que represente el hogar ideal, pero se empezó ya esa era histórica. En las grandes ciudades, el problema del alojamiento es siempre una cuestión grave. Un apartamento no es nunca un verdadero hogar, pero es superior, sin embargo, a una pensión familiar, en donde no es posible cuidar y formar la individualidad. Los niños necesitan del calor del hogar y jamás olvidarán su casa nativa por exigua que haya sido. El que vive en su casita propia, es más feliz que el que habita un caserón ajeno. En la elección de un alojamiento hay que insistir sobre las condiciones de salubridad. Las casas demasiado baratas tienen, casi siempre, defectos. Como norma general, gástese menos para el alquiler y más para la vida en la casa. El monto del alquiler no debe exceder del 20 % del presupuesto.

Gastos accesorios. — Estos comprenden el alumbrado, la calefacción, lavado y planchado, teléfono, personal de trabajo, las reparaciones del moblaje, gastos de limpieza. En este renglón se pone de manifiesto el espíritu atento a los pormenores del ama de casa; la mujer avara como la mujer descuidada serán amas de casa deplorables por la buena organi-

zación de esta parte del presupuesto. En ambos casos, se comprometerán la salud, el bienestar y la dicha de la familia. Al alquilarse una casa, se evitarán domicilios que exijan gastos elevados de calefacción y alumbrado. Las lámparas con múltiples brazos son más costosas que una lámpara sencilla. Evítese gastos de combustible al preparase el desayuno o el te, utilizando el medio más económico. Al hacerse un pedido al almacenero, pídasele en una comunicación los comestibles para varios días. El mejor sistema para el trabajo doméstico es tomar empleadas que trabajen por hora, organizando el trabajo para evitar pérdida de tiempo y de dinero.

Alimentos. — La vida está tan relacionada con el alimento, que al disminuirse el presupuesto, la parte asignada a alimentos aumenta, a veces, hasta las dos terceras partes. El abrigo y los vestidos pueden ser pobres, pero el cuerpo necesita una buena alimentación para ser capaz de trabajar; economías de esta índole se pagan, duramente, en el porvenir, con un cuerpo débil; sin embargo, dar una alimentación demasiado nutritiva es tan peligroso como una falta de alimentos. Cuentas abultadas del carnicero o del almacenero, no son una prueba de salud. Debe evitarse: 1.º compra de alimentos caros, sin un gran valor nutritivo; 2.º ningún resto debe desperdiciarse; 3.º compra de alimentos no adaptados a la estación; 4.º una mala preparación de los alimentos; 5.º cocinas económicas indignas de ese nombre. Treinta y cinco centésimos diarios por persona, bastan para una buena alimentación de un grupo familiar de seis personas. En la mayoría de los hogares se malgastan los alimentos. Al ama de casa le toca planear sus menús para evitar extravagancias, seleccionar buenos materiales, yendo al mercado y prepararlos, con cuidado, para que sean sabrosos. Pobres materiales de alimentación y alimentos mal preparados, representan el gasto más censurable.

Ropa. — Los vestidos deben satisfacer las necesidades del cuerpo, siguiendo la moda con moderación; acéptese de la moda lo que conviene a cada género de persona y es indispensable por tener una silueta actual. A pesar de contrariar a los espíritus austeros, amparos de rutina, se puede

seguir la moda con modestia y sencillez, tanto como por distinción y elegancia. La moda refleja el pensamiento de cada época, es seria o frívola, avara o liberal. Es una de las creaciones del momento, una de las formas del arte; tiene tesoros de gracia y errores. Un traje debe guardar la línea y una línea adaptada a cada persona; para eso hay que conocerse perfectamente. Si el cuerpo presenta una característica que desea atenuarse, se elige con preferencia un modelo que la disimule: así, una mujer alta usará pliegues transversales, volados, géneros a cuadritos, los cuales, por una ilusión óptica muy conocida, tienden a aumentar las dimensiones transversales y, por contraste, a atenuar las dimensiones verticales (fig. 2).

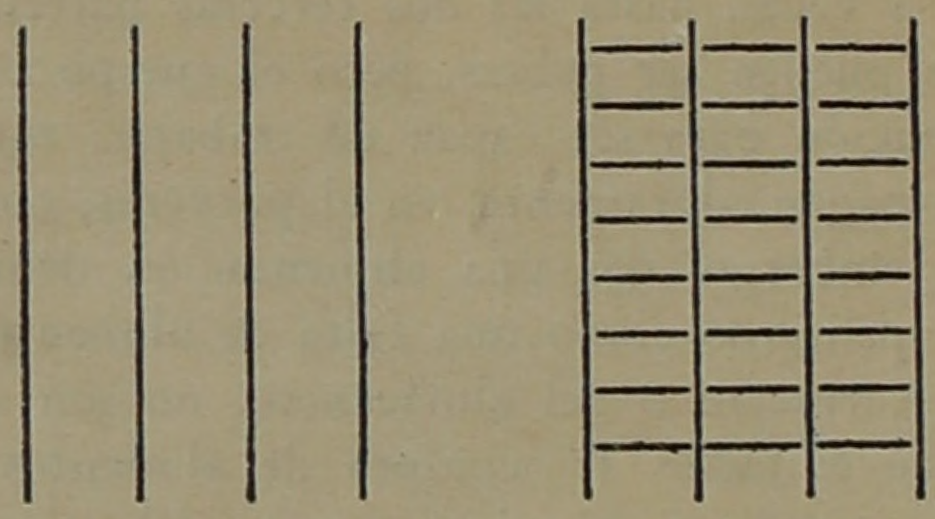


Fig. 2 — De las 8 verticales, las 4 cortadas por horizontales parecen más cortas

Al contrario, una persona baja elige géneros con rayas verticales, pide pliegues verticales, líneas de arriba para abajo no interrumpidas.

Los colores de los trajes es otro elemento importante; los colores claros son para personas de líneas sobrias; los grabados adjuntos prueban que los colores claros engruesan y los oscuros adelgazan. Obsérvese momentáneamente dos cuadrados de igual dimensión: uno negro sobre fondo blanco, otro blanco sobre fondo negro. El último parece mayor (fig. 3). Un cuerpo algo grueso debe temer los colores claros. Si no posee extremidades finas, evite los guantes blancos y zapatos blancos. Si no tenemos dones especiales para la combinación de matices, inspirémonos en los matices de nuestras

flores, de nuestras maravillosas puestas de sol, en la contemplación de exposiciones de cuadros, en la contemplación de alfombras de Oriente.

Que nuestro aspecto sea limpio, correcto, cuidado y tenga un sello personal. No seamos hermosas para la calle y descui-

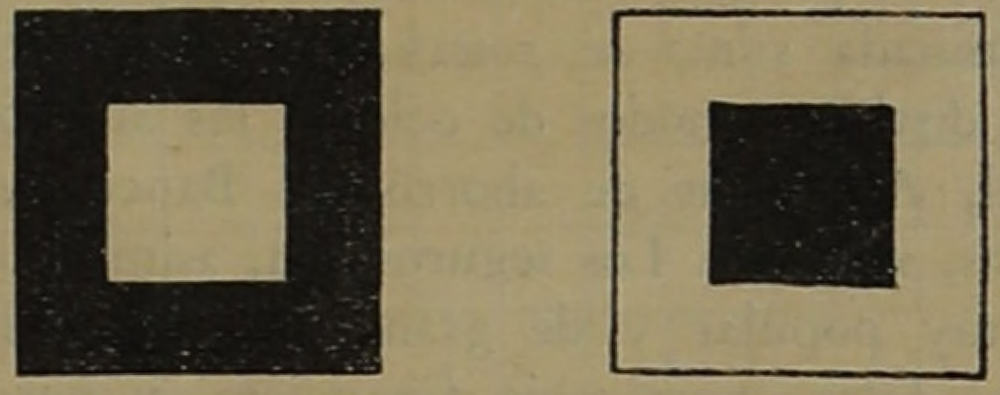


Fig. 3

dadas para la intimidad del hogar; en caso de conflicto, seamos bonitas sobre todo en el hogar.

La ropa blanca es otra preocupación seria del ama de casa: un ajuar modesto consta de 6 sábanas para cada cama, 6 toallas para cada persona, 12 toallas para cocina, 4 juegos de manteles y servilletas, 3 de color y 1 blanco, 3 toallas para muebles y 6 paños para piso.

Intereses superiores. — Este renglón se relaciona con los gastos extraordinarios como enfermedades, duelos, accidentes, educación y diversiones, ideales, caridad, economía o seguros.

Se aconseja economizar una cuarta parte del presupuesto, para atender esta faz de la vida familiar, que es la más importante. ¡En cuántos hogares, gracias al cumplimiento inflexible y constante del deber, se logran realizar verdaderos milagros para atender la obligación estricta de la cultura!

Los intereses superiores nos impiden consagrar todo el esfuerzo para conseguir el pan, reprime los deseos vulgares, así como gastos inútiles.

Los viajes, estudios de literatura y de arte, ideales, caridad, son tantos distintos modos de expresión de los intereses superiores; son los que guardan despiertos los móviles altruístas y en esfuerzo continuo y por fuerza, hemos de progresar y hacer que progrese la patria.

Todas las aspiraciones altruístas ejercen una buena influencia sobre los que trabajan en favor de otros.

En un hogar en donde haya hijos, se les dará una preparación para la lucha de la vida; aunque debe recordarse que una generosidad exagerada hacia los hijos, paraliza en ellos la fuerza viva; el progreso va unido siempre al esfuerzo.

Una determinada suma se reserva para las vicisitudes de la vida. Hay distintos modos de colocar los ahorros: Caja de Ahorro Postal, Alcancías de ahorro del Banco de la República, hipotecas, acciones. Los seguros son, asimismo, un modo de ahorrar muy popular y de gran utilidad. A las mujeres en general, les falta experiencia financiera, y por tal razón, deben ser prudentes en especulaciones.

¿Cómo llevar una contabilidad doméstica?

Se apuntará todo gasto y toda entrada; con tal fin, se tendrán a mano dos libretas: una para las compras diarias y otra en que se haga el trasporte de los gastos mensuales, como los modelos adjuntos (figuras 4 y 5).

Un presupuesto es algo interesante y necesario para todo hogar organizado: enseñar el valor del dinero, da seguridad para el presente y confianza en el porvenir.

CAPITULO III: ORGANIZACION DE LA LABOR DOMESTICA

El trabajo doméstico, para que merezca el calificativo de moderno, ha de reunir tres condiciones esenciales: 1.º un buen método; 2.º útiles adecuados, y 3.º conocimientos profundos.

Un buen método

Vamos a estudiar las distintas etapas de un trabajo efectuado con un buen método, por ejemplo, el lavado de la vajilla. Comenzamos la labor separando en categorías los utensilios de idéntica forma y material. Así, de la bandeja-mesa con ruedas (fig. 6), que trae la vajilla sucia del comedor, se formarán sobre la mesa que está a la derecha de la

Mes de .....

	Trasporte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SUMA
Leche																																	
Pan																																	
Carne																																	
Verdura																																	
Fruta																																	
Huevos																																	
Manteca																																	
Almacén																																	
Provisión																																	
Extras																																	
Pérdidas y Ganancias																																	
Estado anterior																																	
Suma del día																																	
Estado nuevo																																	
Entradas																																	

Fig. 4 — Modelo para gastos diarios

Mes de _____

	Trasporte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SUMA
Alimentos																																	
Locomoción																																	
Vestidos																																	
Zapatos																																	
Tienda																																	
Farmacia																																	
Ferreteria																																	
Bazar																																	
Luz eléctrica																																	
Aguas corrientes																																	
Impuestos																																	
Suscripciones																																	
Franqueo																																	
Teléfono																																	
Cuotas																																	
Librería																																	
Extras																																	
Pérdidas y Ganancias																																	
Estado anterior																																	
Suma del día																																	
Estado nuevo																																	
Entradas																																	

Fig. 5 — Modelo para gastos mensuales

pileta, grupos de vasos, de cubiertos, pilas de platos de postre, de tazas, de platos llanos y soperos, fuentes hondas y

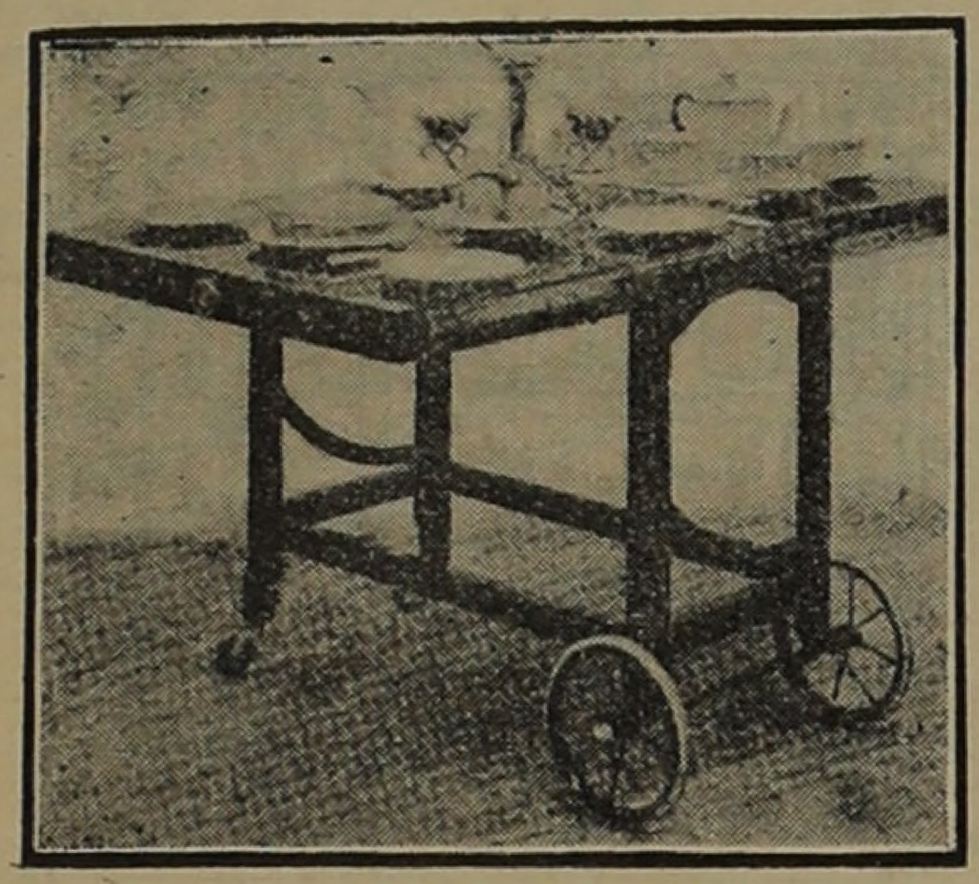


Fig. 6 — Bandeja-mesa con ruedas

llanas, ollas y útiles de cocina, eliminándose con un papel los restos de comida de cada útil (fig. 7).

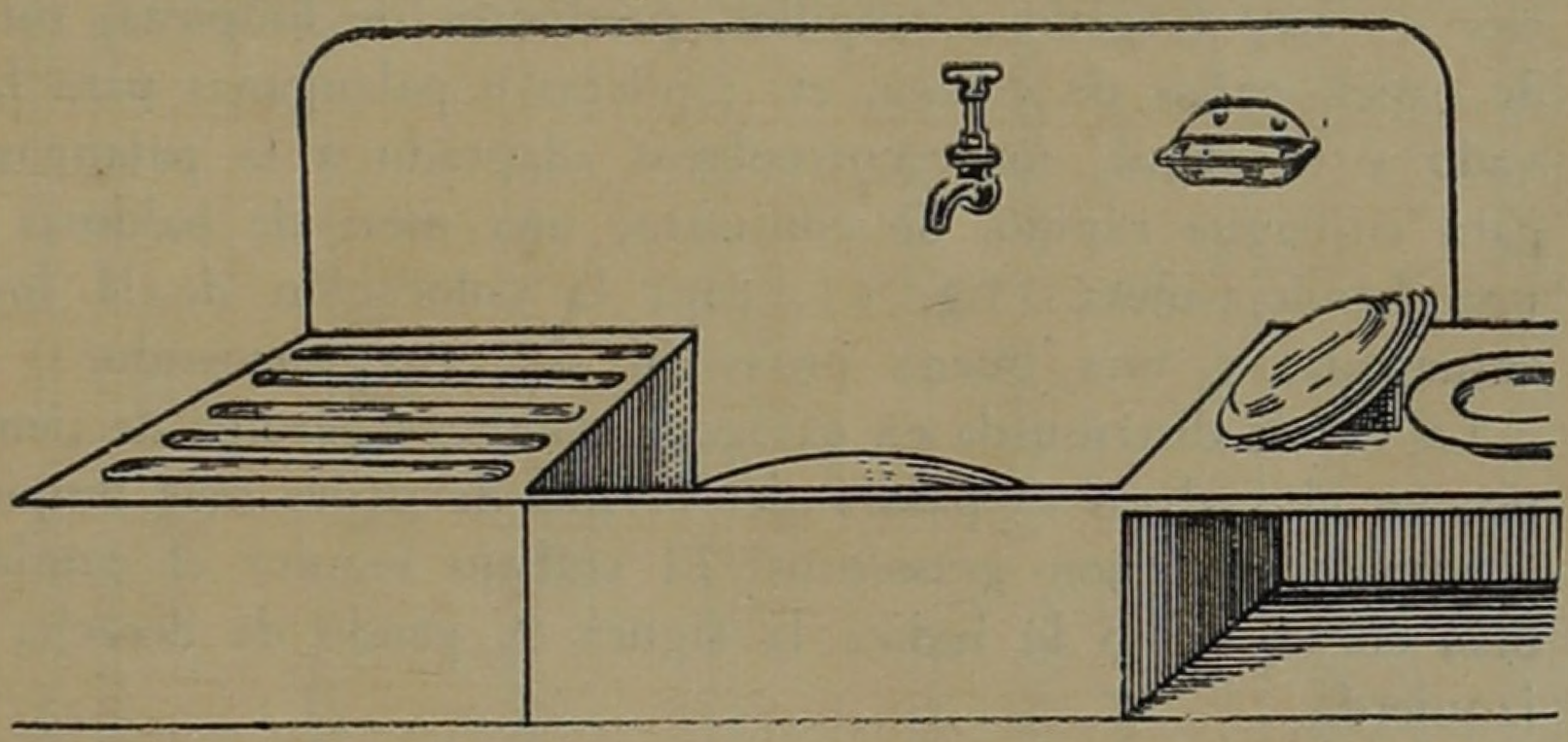


Fig. 7 — Pileta modelo para lavado de la loza

Mientras nuestras manos, como abejas admirables, efectúan esta repartición, nuestro pensamiento asiste ya a las varias operaciones que formarán la segunda etapa de la tarea estu-

diada: lavado en agua jabonosa, enjuague y arreglo de la vajilla limpia. Los elementos indispensables a este trabajo estarán a mano. Frente a la pileta, en un armarito (fig. 8) —

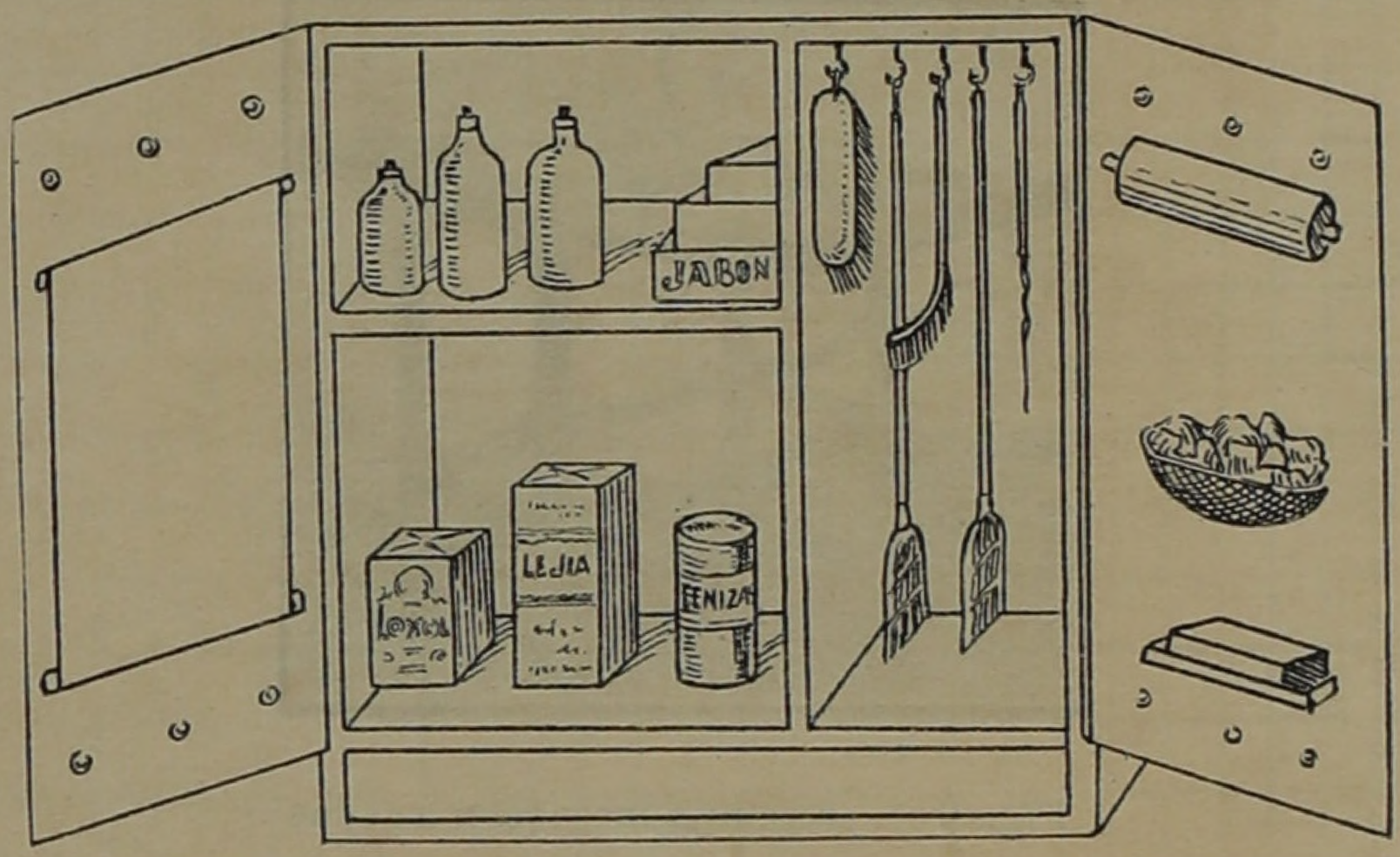


Fig. 8 — Armarito frente a la pileta, con útiles de limpieza e ingredientes para el lavado ideal de la loza

con una puerta perforada que permite la circulación del aire — hay fregadores, cepillos, productos de limpieza, rollo de papel, paños de cocina, etc.; piletas o palanganas para lavado y enjuague, un escurreplatos adaptado a la palangana para enjuague rápido, de conjunto; una mesa de baldosas o una bandeja-mesa (fig. 6), para la colocación de la loza enjuagada, y una buena provisión de agua hirviendo.

La vajilla distribuída en categorías, evitará pérdida de tiempo; en el trabajo se pasará del lavado de útiles más limpios a aquéllos que son grasientos. El trabajo seguirá el camino más corto, como lo indica la figura 9, yendo de derecha a izquierda.

5	4	3	2	1
Loza pronta para guardarse	Sitio de enjuague	Pileta	Mesa de la Pileta	Loza sucia

Fig. 9

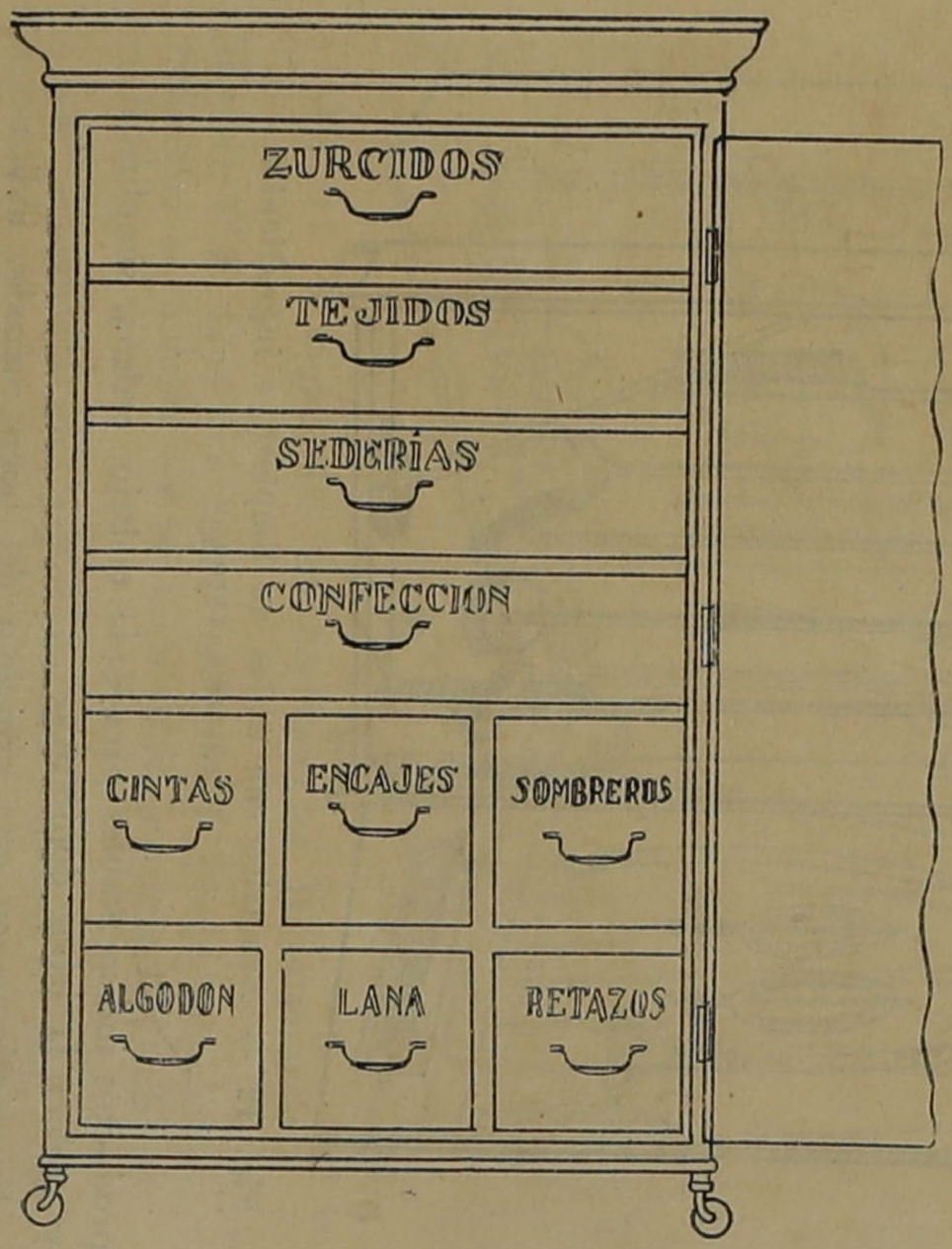


Fig. 10 — Armario clasificador

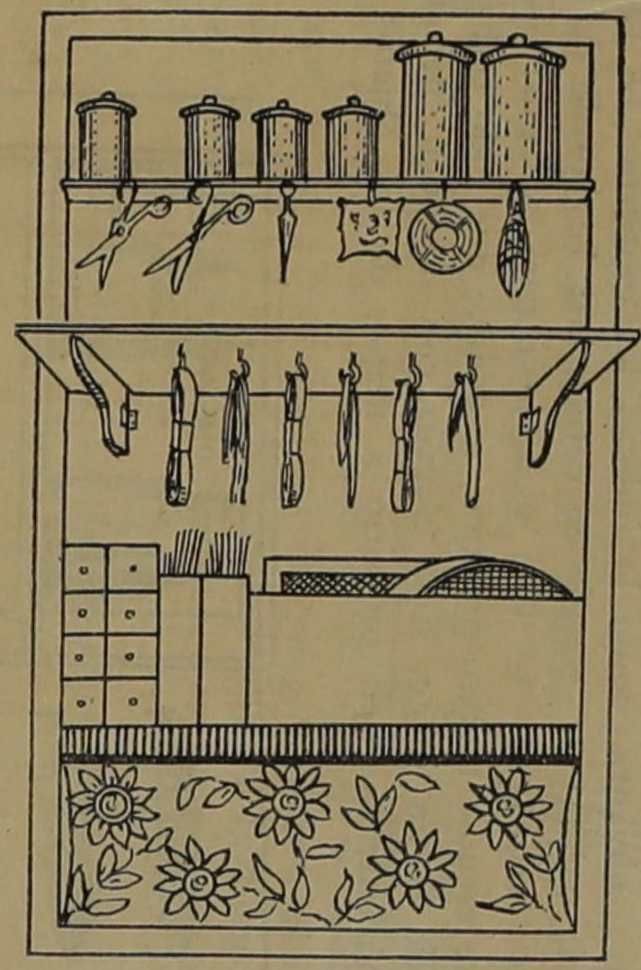


Fig. 11 — Puerta del mismo

La tarea adelanta, como lo indican los números: 1.º Llegada de la vajilla; 2.º arreglo en categorías; 3.º lavado de la vajilla; 4.º enjuague; 5.º loza seca, lista para ser guardada.

De este estudio teórico-práctico, se deduce que todo trabajo organizado es un juego, si se efectúa con un buen método.

La concentración en un sitio a mano, de los objetos y

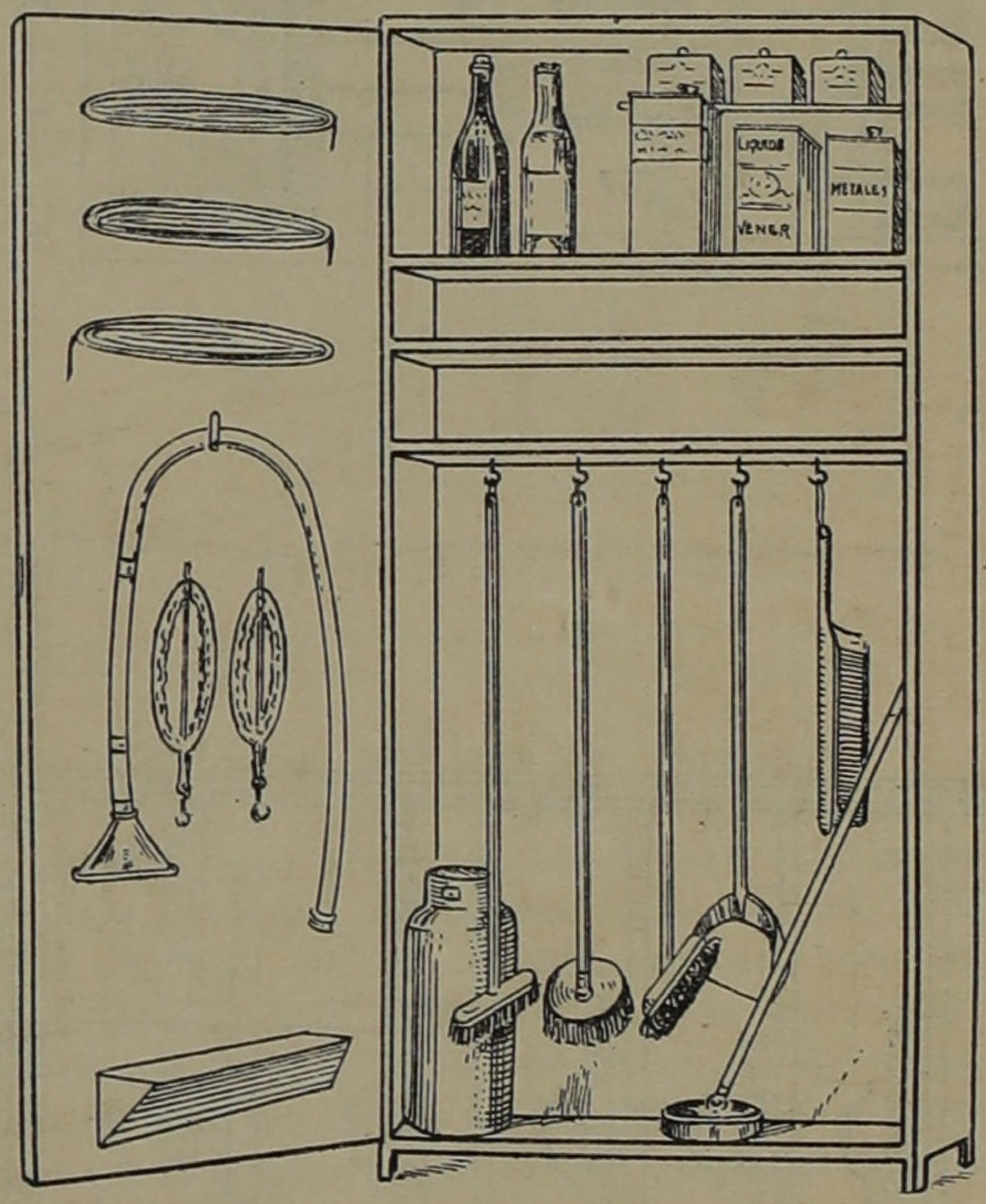


Fig. 12 — Armarito con útiles de limpieza e ingredientes para esa tarea

productos indispensables para cada trabajo, ordena, simplifica y acelera la labor doméstica.

Fundándonos en este principio del buen método, indicamos una serie de arreglos que permitirán la organización moderna de los principales quehaceres del hogar.

Así, para el costurero, las figuras 10 y 11 ayudarán al ama de casa a reunir, en un armario-modelo, todos los útiles de costura arreglados en categorías.

La puerta del mueble está provista de ejecitos, fija los carreteles que se devanan, sin sacarlos de su sitio; de clavos cuelgan tijeras, almohadillas con agujas, cintas de hilera; de una serie de cajoncitos para los botones; de sobres alargados para las agujas de tejer y de crochet y para bastidores.

El cuerpo del armario contiene cajones para distintas labores y retazos.

De idéntico modo, para la limpieza general se ideará un

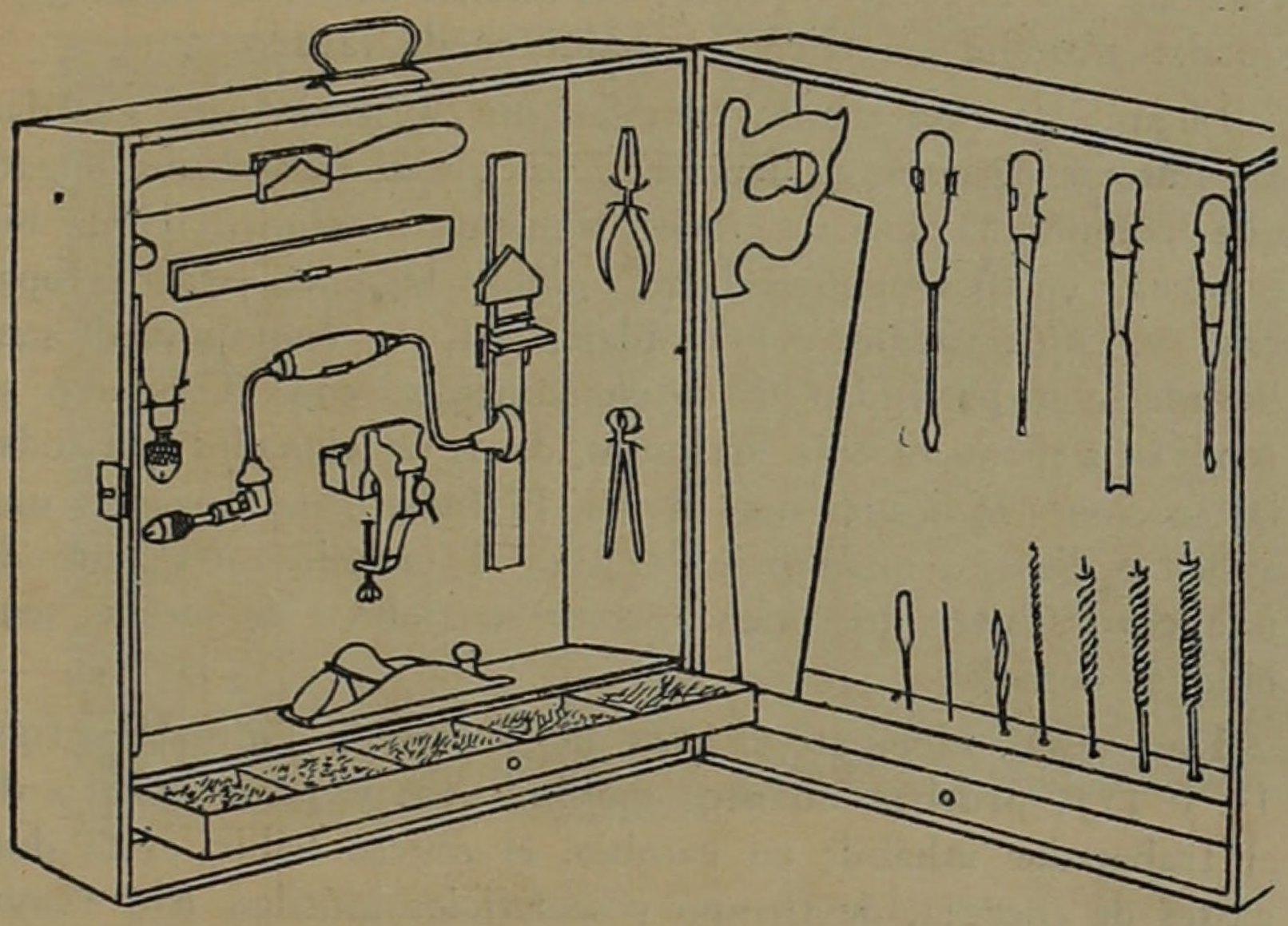


Fig. 13 — Caja-valija con herramientas de carpintería

mueble (fig. 12), con todos los útiles y productos necesarios, que se pondrá en el lugar más próximo al sitio de trabajo.

Las herramientas de carpintería indispensables en una casa organizada, se guardarán en un mueble-valija de fácil transporte (fig. 13).

En el interior de esta valija tenemos también un cajoncito con reparticiones para el arreglo, en categorías, de los clavos, tornillos y pistones.

Agregaremos a esta serie de muebles necesarios al trabajo moderno y racional, otro para el lavado. En la puerta de este armario-modelo para los útiles de lavado y conservación de la ropa, tendremos las instrucciones para sacar manchas y para el lavado de las distintas clases de género; debajo, la bolsa con las pinzas para la ropa, paños de franela para sacar manchas. En el interior del mueble están: una tabla plegadiza para el planchado, tres cajones para la ropa sucia. Encima, cajoncitos para anilinas, azul, jabón en polvo y escamas. En la parte superior, un estante con una vasija graduada, plancha eléctrica y productos de lavado.

El ama de casa tendrá también un escritorio para guardar las libretas de apuntes, lapiceras, tinta y el fichero del hogar, que comprenda los renglones siguientes: Alimentación, biblioteca, costura, contabilidad, niños, higiene, jardín, ropa, casa y conservación del moblaje; así, la contabilidad será llevada con prolijidad y cotidianamente; con el fichero se tendrán a mano recetas, artículos, datos relacionados con todas las secciones indicadas más arriba. El fichero del hogar es una ayuda valiosa e incomparable para el manejo inteligente de una casa. Cada mujer debe poseer su fichero de recetas sencillo y cómodo.

Dos vistas cinematográficas de la señora Gilbreth (figs. 14 y 15), prueban cuántos movimientos y pasos inútiles da el trabajador inhábil; en cambio, el obrero hábil, evita desgastes de energía, de tiempo y sacrificios inútiles. Ahí vemos el resultado del trabajo organizado.

Hemos insistido en la organización del trabajo de las distintas secciones del hogar, porque consideramos de capital importancia elevar el nivel de tareas consideradas como pobres artes manuales, mal remuneradas, y demostrar a las mujeres lo que pueden contener de inteligencia, nobleza y riqueza.

Para lograr este fin, la enseñanza del hogar debe enseñar

las reglas de un buen método y las reglas de una producción intensiva, las dos grandes fórmulas de la vida moderna.

Utiles adecuados

La organización del trabajo trae aparejado el de los útiles. El ama de casa moderna debe reclamar la fabricación de útiles racionales en el porvenir.

Por una ley universal propia de todas las edades, el hombre perfecciona de continuo sus útiles de trabajo.

¿Por qué las tareas domésticas han de realizarse según antiguas rutinas tradicionales?

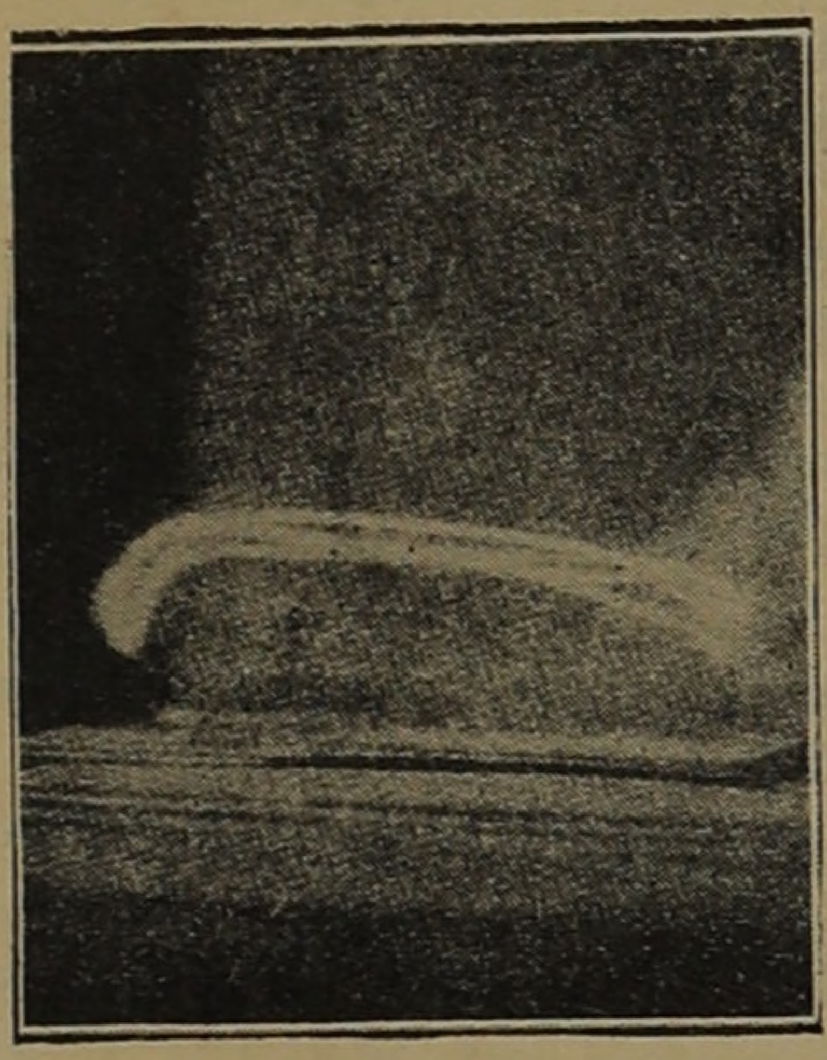


Fig. 14 — Trabajo hábil

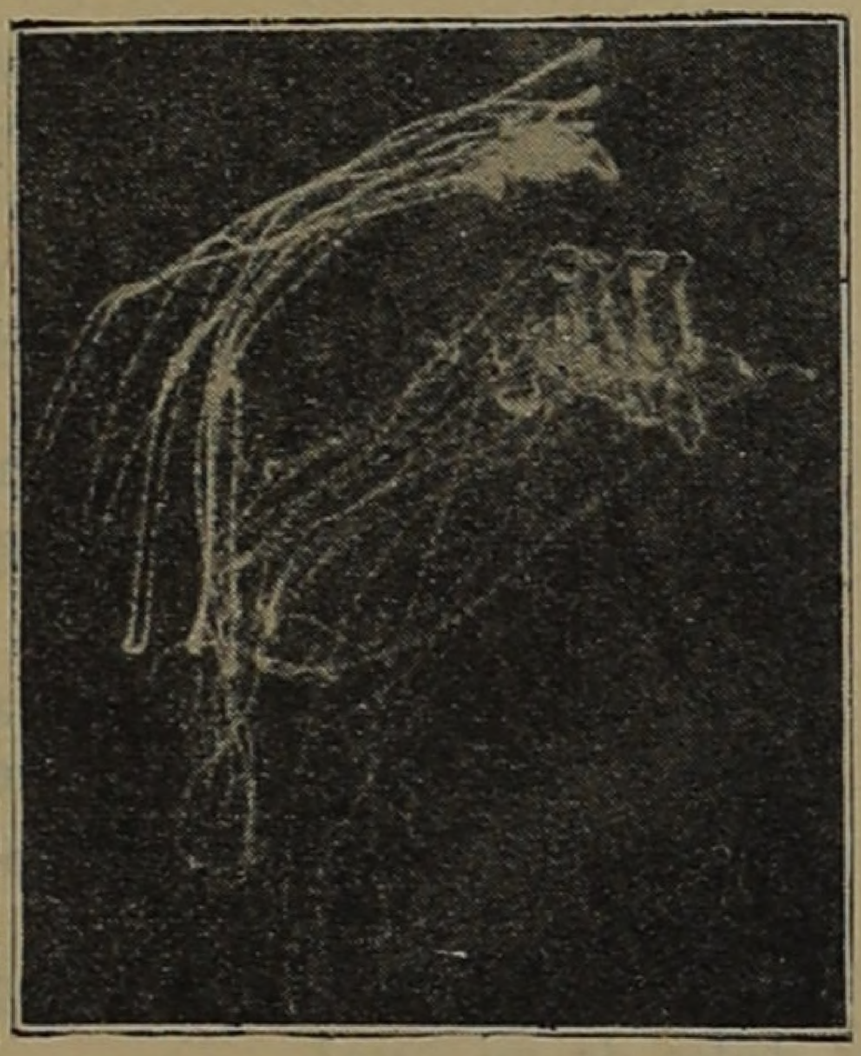


Fig. 15 — Trabajo inhábil

El ama de casa necesita útiles modernos como los que emplea el hombre en todas las ramas de sus artes. La máquina debe reemplazar a los útiles que exigen demasiado tiempo y un rendimiento mínimo.

Se comprende que la mujer moderna, inteligente e instruída, tema los trabajos del hogar con los útiles actuales. Sin embargo, no es así como se hace hogar: la mujer inteligente y moderna debe modernizar su casa y sus útiles, tanto como sus procedimientos de labor.

El perfeccionamiento de los útiles del hogar es indispensable para interesar a la mujer a nuestras necesidades actuales: rapidez, supresión de la mano de obra, mecanización, disminución del cansancio.

Una de las grandes razones para guardar útiles anticuados, es que los modernos son caros. Sin embargo, esas mismas amas de casa no vacilan en tener una sala con muebles lujosos, un automóvil para paseo, un piano, trajes lujosos, perfumes y alhajas; todos estos accesorios son compras más agradables para la mayoría de las mujeres, que la de una máquina de lavar o la instalación de un cuarto de baño.

Ese es el error fundamental de nuestra vida: la compra del artículo de lujo o de placer, es de más urgencia que un objeto de higiene o de trabajo.

Dejemos los gastos superfluos e inútiles y será fácil equipar nuestra casa, pues lo único indispensable, después de la alimentación, es modernizar nuestros útiles.

Las fuerzas del hogar: agua y electricidad, son ayudas valiosísimas para las tareas del hogar.

El sentido práctico y el razonamiento nos dictan, para la elección de los útiles, las reglas siguientes:

1.º ¿Este útil está bien fabricado? ¿Ofrece garantía, solidez y resistencia en los detalles?

2.º ¿Es racional, es decir, cómodo, de fácil manejo y limpieza?

3.º ¿La dimensión del aparato está adaptado a las necesidades de mi casa?

4.º ¿Haré economía de combustible, de tiempo y trabajo con este útil?

En una rápida visita a una exposición del escritorio moderno o de casa de venta de útiles para escritorio, se aprenderá más en una hora que en toda la generación de mujeres, en orden, método y clasificación. Allí todo está en relación con lo que se pide. Los muebles son sencillos, de líneas puras, provistos de cajones de todas formas y dimensiones, perfectamente adaptados a las necesidades.

Todos los útiles responden a un fin definido, no hay pérdida de tiempo, ni de dinero, ni de trabajo.

Los hombres perfeccionan los útiles de su trabajo, no se preocupan de aquellos propios del trabajo femenino. Toca a las mujeres ver las modificaciones que se imponen al material de trabajo de nuestras casas. Reclamemos muebles con cajones clasificadores para un arreglo fácil, metódico y definido de nuestros enseres.

Observemos con espíritu nuevo, todos nuestros útiles y, como verdaderos apóstoles, a fuerza de esfuerzos continuos, reformemos nuestros utensilios, dotemos nuestra cocina de útiles modernos, transformando el trabajo del hogar en lo mejor de lo mejor.

Es preciso que las amas de casa modernas sean verdaderos apóstoles para perfeccionar muebles y utensilios con el objeto de mejorar el trabajo.

Entonces, de las actividades del hogar nacerá el goce mecánico de la facilidad; el manejo acertado de los instrumentos convierte la tarea en juego y la que trabaja es reina de su obra, sintiendo por ella y en ella, el goce incomparable de dominio y de creación.

Conocimientos profundos

1.º Conocimientos científicos que digan el por qué de las operaciones culinarias, de la organización del trabajo, de cuestiones de higiene, son necesarios a todas las mujeres.

Es un profundo error creer que no se necesita instrucción para trabajar en el hogar. Los problemas domésticos son cuestiones muy complejas y piden los esfuerzos de mentes vigorosas y preparadas.

Por otra parte, los conocimientos iluminan la mente femenina para las mil industrias del hogar y aparecen visiones nuevas de progreso.

2.º Los conocimientos técnicos son la aplicación de los científicos. Una gran práctica es el mejor medio para obtener rapidez en el trabajo, eficiencia en la obra y un gran rendimiento en poco tiempo.

El progreso verdadero nace de profundos conocimientos técnicos.

Por otra parte, el ocuparse en trabajos domésticos, es una excelente gimnasia y una escuela ideal de altas virtudes. Gracias a las conocimientos técnicos, se preparan en la cocina soleada, las conservas para el invierno; en el ambiente enriqueciente del hogar, se crearon las manos hacendosas que sirven la sopa perfumada y humeante, el pan dorado, las mil preparaciones culinarias que forman una buena parte de las maravillosas tradiciones familiares.

Los conocimientos científicos unidos a los técnicos y prácticos, acabarán con las condiciones tristes de la tarea del hogar, creando un ambiente de libertad y de justicia que permita a cada mujer tejer su hebra de lana, de seda o de oro, de la bandera del progreso doméstico!

CAPITULO IV: EL HORARIO

Detalles innumerables constituyen la trama de la mayoría de las tareas del hogar; éstas se relacionan con los tópicos más diversos, tales como: la alimentación, el lavado y conservación de la ropa, la dirección del hogar, los deberes sociales, la cultura de niños y adultos.

El cumplimiento fiel y valiente de estos quehaceres, es una preocupación constante para la mujer consciente de su gran responsabilidad. Hay, sin embargo, un medio de dividir la labor doméstica, de tal modo, que a las ocupaciones arduas sigan otras fáciles, dejando asimismo horas de descanso al ama de casa.

Grandes son los beneficios que reporta la división de las tareas domésticas. En efecto: el horario que establece el orden en que deben efectuarse los diversos trabajos, favorece: 1.º la calma en la realización de los quehaceres, así como la organización de la tarea, evitando los pasos inútiles; 2.º el recuerdo definido de los deberes importantes del día, puesto que con una ojeada al horario, aparecen los pormenores del trabajo cotidiano; 3.º la decisión, porque a medida que se adelanta en la labor, el espíritu se prepara ya a la tarea subsi-

guiente, sin fatiga, aumentándose así la rapidez de ejecución y el mayor rendimiento; 4.º el buen humor, porque la labor bien definida, repartida con acierto, es fuente de alegría y de optimismo; 5.º un conocimiento del tiempo empleado para cada trabajo.

Establecidas las ventajas del horario para las tareas domésticas, agregaremos que la exacta repartición del trabajo es una guía y no un tirano. Es natural que el horario no es idéntico para todas las casas, pues difiere la profesión del jefe de familia, el número de miembros de la misma, así como los gustos y costumbres. Cada ama de casa adopta el empleo del tiempo a su temperamento, a su rapidez en el trabajo y a las tradiciones familiares.

Además, el horario conserva el equilibrio en la vida de la mujer. Se acusa a la mujer moderna por su desinterés y aversión a los cuidados de la casa, para vivir, fuera del hogar, una vida de trabajo y placeres. Existe, sin embargo, un número mayor aun de mujeres que merecen el reproche contrario: viven consagradas, cuerpo y espíritu, a los quehaceres domésticos y al estrecho círculo familiar, sin preocupación alguna por los demás y su propio perfeccionamiento. La lectura, la música, manifestaciones de la vida social, nada existe para miles de mujeres. La indiferencia intelectual de las mujeres y su inacción social en el ambiente en que viven, son grandes males para la familia y la sociedad.

Un horario que puede servir de modelo para confeccionar el propio, es el que aparece en la página 34.

Hay tareas diarias en la casa, como la preparación de las comidas, la limpieza de los dormitorios, cuarto de baño, comedor y cocina; al lado de éstas, hay otras que son periódicas:

Cada semana conviene efectuar la limpieza de las piezas poco habitadas, lavado rápido de algunas prendas de vestir, así como el aseo de los bronces.

Cada mes se repasan todos los vidrios de la casa para despojarlos de los polvos grasientos tan adherentes.

Cada trimestre, ventilar todos los trajes, sacudirlos y cepillarlos, así como una limpieza completa de las prendas de

EJEMPLO DE EMPLEO DEL TIEMPO SEMANAL

Familia formada por 4 personas (con dos niños que ya se visten solos)

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 a 7 ½	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse
7 ½ a 7 ¾	Preparación café con leche	Preparación café con leche	Preparación café con leche	Preparación café con leche	Preparación café con leche	Preparación café con leche	Preparación café con leche
7 ¾ a 8 ¼	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
8 ¼ a 9 ½	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas	Ventilar ropa camas y arreglo piezas
9 ½ a 10 ½	Preparación ropa p.ª lavado	Mercado o compra provisiones	Limpieza de dos piezas	Limpieza de dos piezas chicas	Limpieza de las ventanas	Mercado o compra provisiones	Descanso
10 ½ a 11	Preparación almuerzo y cena	Idem	Idem	Preparación almuerzo y cena	Preparación almuerzo y parte de la cena	Preparación del almuerzo y parte del almuerzo del día siguiente	
11 a 12							

12 a 14	Almuerzo, lavado loza, limpieza comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza cocina y comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza cocina y comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza cocina y comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza cocina y comedor	Almuerzo, lavado loza, limpieza cocina y comedor
14 a 15	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
15 a 16	Lavado	Planchado	Costura	Libertad	Limpieza cubiertos, armarios y cajones	Poner en orden toda la casa	Libertad
16 a 17							
17 a 18						Preparación de la cena y cena fría del domingo	
18 a 19		Preparación cena	Preparación cena		Terminar cena		
19 a 20	Cena y lavado loza	Cena y lavado loza	Cena y lavado loza	Cena y lavado loza	Cena y lavado loza	Cena y lavado loza	Cena
20 a 21	Música, meditación, juegos familia, lectura, contabilidad	Música, meditación, juegos familia, lectura, contabilidad	Música, meditación, juegos familia, lectura, contabilidad	Música, meditación, familia, lectura, contabilidad	Música, meditación, familia, est. esp. contabilidad	Música, meditación, familia, lectura, contabilidad	Música, meditación, familia, lectura

vestir y los trabajos de conservación de partes usadas. Lavado de cortinas.

Cada primavera conviene realizar una limpieza general de la casa, lavado de pinturas al óleo, lustrado y barnizado de muebles y blanqueo de las paredes. Reparaciones pequeñas.

Cada verano es prudente preparar dulces y jaleas, conservas de frutas y legumbres, jugo de uva y otras frutas al natural.

Cada otoño se aprovisiona la casa de combustible y se revisan todas las cañerías y aparatos de calefacción.

En el invierno se preparan dulces y jaleas de guayaba, de naranja dulce y agria, de sidra, de granada, de membrillo japonés, de limón, jugos de naranja y limón al natural.

CAPITULO V: LA COCINA

La cocina es la pieza que requiere más cuidados; en efecto, sólo con una limpieza minuciosa y cotidiana, será un laboratorio de salud familiar. Mucha limpieza, una escrupulosa limpieza, es el principio fundamental de una buena alimentación.

Se simplifica mucho la tarea de la limpieza, si el ama de casa y su familia tienen hábitos de orden, cuidado y respeto por el trabajo; es preciso conservar la limpieza de la casa y, de un modo especial, de la cocina. Realizar una buena limpieza es sólo una parte del talento de un ama de casa; debe complementarse con este otro: cuidar la limpieza.

Deben recordarse algunos principios:

1.º En la sucesión de trabajos de limpieza, empiécese por los más sucios. Así, por ejemplo, se limpiará la cocina económica, se sacarán las cenizas y luego se pensará en los muebles, terminándose con el lavado cotidiano del piso.

2.º Las piezas contiguas deben estar en igual estado de aseo. Si se tiran en el suelo los restos de legumbres, estos residuos, llevados de aquí y de allá, al caminarse ensuciarán todas las piezas vecinas.

3.º Para limpiar objetos sucios se necesitan instrumentos limpios. Es imposible lavar el piso de la cocina con un paño grasiento. La recíproca es también evidente, es decir, que no se secará con un paño limpio los restos de los platos o el hollín de una cacerola; para estas tareas se emplearán papeles viejos.

4.º Hay mil pequeños medios para evitar largos trabajos de limpieza. Si se limpian legumbres, por ejemplo, extiéndase un papel para recoger los residuos inútiles y se evitará un lavado y un barrido.

Es preferible que la cocina sea de pequeñas dimensiones, por ejemplo, de 3 metros por 3 ½ metros; sin embargo, si debe ser comedor al mismo tiempo, tendrá las dimensiones que exija las necesidades de la familia.

Las paredes se embaldosan, o se cubren de una capa de portland blanco imitación mármol; así se efectuará un lavado semanal o se blanqueará con cal cada año.

El piso ideal de la cocina es el de baldosas o de portland, de modo que pueda lavarse con facilidad y por completo, cada día.

Se elegirán colores alegres para frisa de la cocina, tales como tonos claros castaño, o azul, o verde; las cortinas a cuadros blancos y del color de la frisa, pondrán en el conjunto manchas de color, formando un ambiente amable y hospitalario.

Si la iluminación de la cocina es mala, no podrá ser limpia. La preparación de las legumbres, así como cualquier trabajo de limpieza, se hará, a medias, con una luz deficiente. Toda operación culinaria exige mucha luz para efectuarse en condiciones higiénicas. Debe caer luz sobre la preparación y luz sobre el operador.

La aeración completa de la cocina es otra prescripción científica de importancia: es preciso que por las banderolas abiertas se alejen los olores propios de la cocción y que en las horas de la noche se establezca un cambio completo de aire.

Los muebles serán pocos, bajos, adaptados a su uso: una

mesa de preparación, un aparador-despensa y sillas. Todos estos muebles serán laqueados con ripolín blanco, con patas lisas y derechas para evitar la acumulación de polvo. La mesa de madera, cubierta de zinc, es esencial para la higiene.

La cocina es la pieza que debe organizarse con más inteligencia, dotándola de una disposición tal, que las tres secciones esenciales respondan a sus fines.

La cocina económica que servirá para las operaciones culinarias, *la mesa de preparación* de los alimentos y la sección de *la pileta con sus mesas a derecha e izquierda* (planchas de

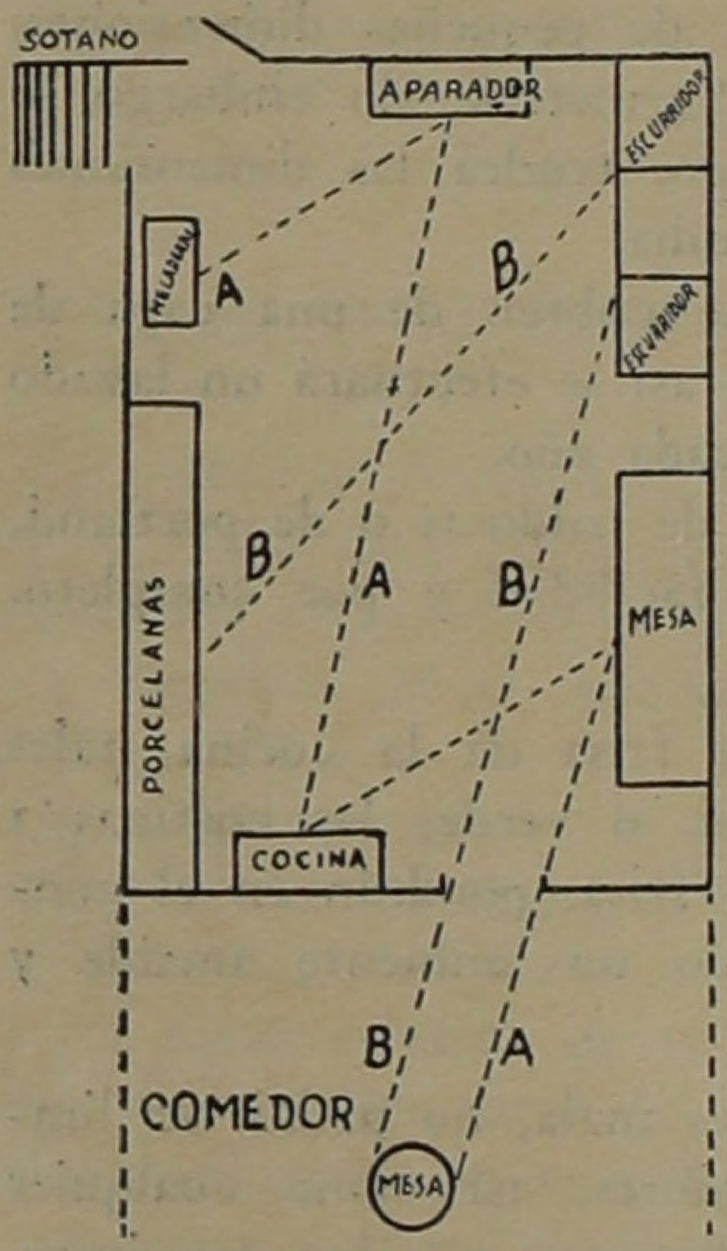


Fig. 16.—Diagrama de una cocina mal organizada. — (A, para servir; B, para destender).

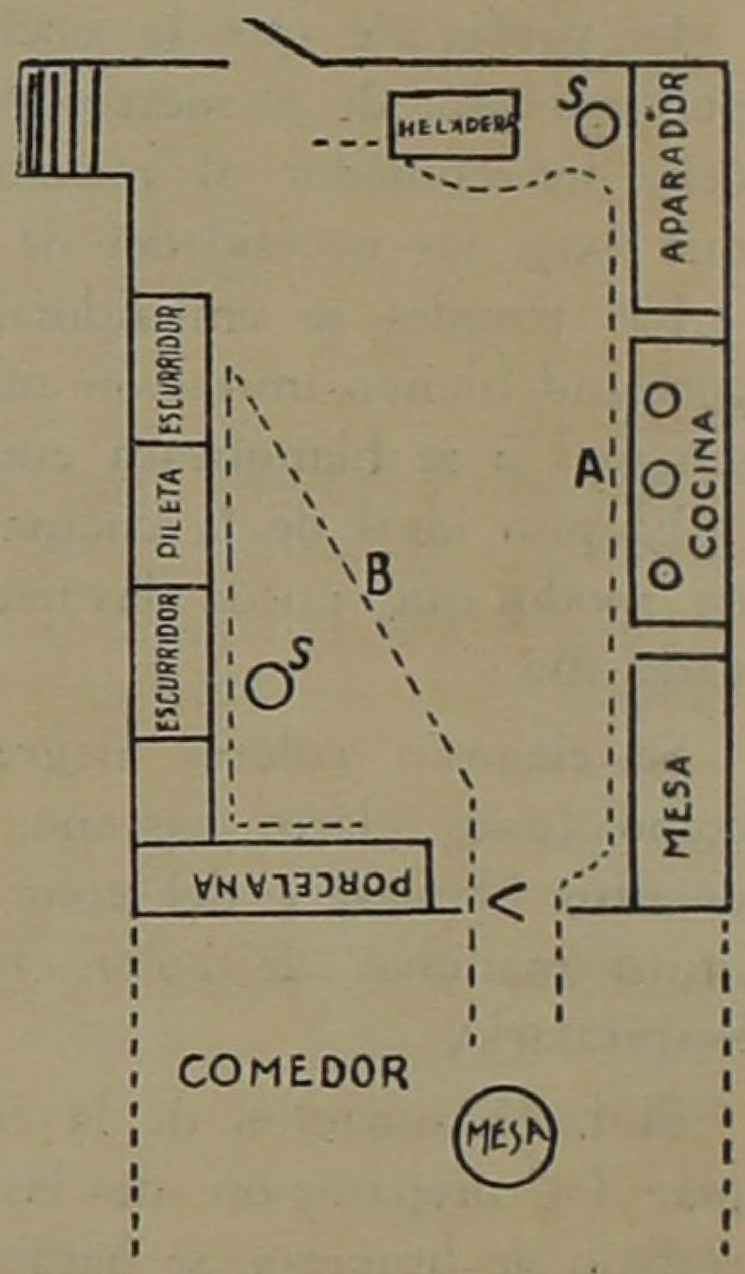


Fig. 17.—Diagrama de una cocina bien organizada, con simplificación de idas y venidas.—(A, para servir. B, para destender la mesa).

portland o de mármol), aseguran un trabajo normal de limpieza.

Estas tres secciones del trabajo de la cocina, es decir, cocción, preparación y limpieza, han de estar próximas para evitar los pasos inútiles: debe pasarse de una a otra con un paso.

Los diagramas adjuntos (figs. 16 y 17), dan una idea clara de una cocina bien planeada y de otra defectuosa.

Hay que obtener, con un gasto mínimo, el mayor rendimiento; esto se logra con reflexión y buena voluntad, consagrando a esta pieza del trabajo y de la salud, el dinero que se emplea generalmente para la instalación de una sala.

Detengámonos unos instantes en las tres secciones esenciales de la cocina:

I. La cocina económica

Sea cual fuere el tipo adoptado para la cocción de los alimentos, hay que rodearla de los elementos indispensables que evitan movimientos inútiles y pérdida de tiempo.

Frente a la cocina económica, en armaritos estrechos con estantes, se cuelgan las cacerolas, sartenes, etc., de modo que al extender el brazo pueda tener a mano cualquiera de esos útiles, sin necesidad de dar pasos inútiles e inclinarse para sacar la cacerola que se precisa; un escurridor para cucharones, espumaderas, cucharas y tenedores para agitar las preparaciones y cajas para sal y especies, complementan esta sección.

II. La mesa de preparación y servicio de los alimentos

No debe estar muy distante del aparador-despensa, en donde se hallan los ingredientes al alcance de la mano para las preparaciones culinarias, de modo que no sea necesario levantarse para alcanzarlos; los tazones, moldes distintos, batidores, en una sección del aparador, de modo que cada útil tenga un sitio bien definido.

Debajo de la mesa está la mesa-bandeja sobre ruedas, con diferentes pisos, que permite llevar a la mesa las preparaciones y poner los platos usados en el piso inferior; no se molestará a nadie durante la comida y ésta tendrá un sello de intimidad especial.

III. La pileta con sus accesorios

La pileta se completa con planchas aporcelanadas o de portland blanco, imitación mármol, a derecha e izquierda; sobre la plancha de la izquierda, se puede armar un escurridor plegadizo que aumente la extensión de la plancha para el escurrimiento de la loza.

Frente a la pileta habrá un armarito bajo con todos los ingredientes para la limpieza: jabones, loxol, soda, etc., y los útiles normales para el trabajo, como cepillos diversos.

Debajo de la pileta, el depósito para los residuos con tapa automática que se levante con el pie.

Establecidas, a grandes rasgos, las tres secciones esenciales de la cocina, haremos un estudio rápido de lo que es un útil normal de trabajo y de su agrupación.

Consideramos como útil normal, aquel que es indispensable, cuyo precio responda a su uso, que ahorre trabajo, combustible y sea de limpieza fácil.

Agrupamos así los útiles normales:

a) Utiles que economizan combustible.
b) ” ” ” trabajo.
c) ” ” ” tiempo.

a) Utiles que economizan combustible

El gasto mayor de la cocina es el combustible, así que el útil que guarde mejor el calor — que es el artículo de más costo para la cocción — es el mejor.

Al cocer en el horno un asado, empleamos el aire caliente; al freir un biftec, un metal calentado; al hervir papas, el agua o el vapor; a veces, empleamos la combinación de estos procederes.

Todo útil que conserva el calor, apresurando la cocción, economiza combustible.

Las cacerolas y sartenes de mejor calidad son las de forma ancha y baja, pues absorben más calor y ofrecen mayor superficie de calor a los alimentos cocidos en tales recipientes.

Las asaderas dobles economizan calor, evitan el trabajo de rociar la preparación y conservan todos los perfumes del alimento.

La cocción, sin fuego, es la aplicación más moderna del principio de cocción con el calor conservado por medios especiales. (Véase caja de cocinar sin fuego, página 43). El comercio ofrece, en la actualidad, recipientes en que, por ajustes especiales, se conserva el calor, realizándose así economía de combustible, pues lo que necesita dos horas de cocción, se hace en tres cuartos de hora. La industria italiana, francesa y americana, ofrecen ollas y sartenes con reparticiones que realizan notables economías de combustible. El grabado (fig. 18), ilustra lo apuntado.

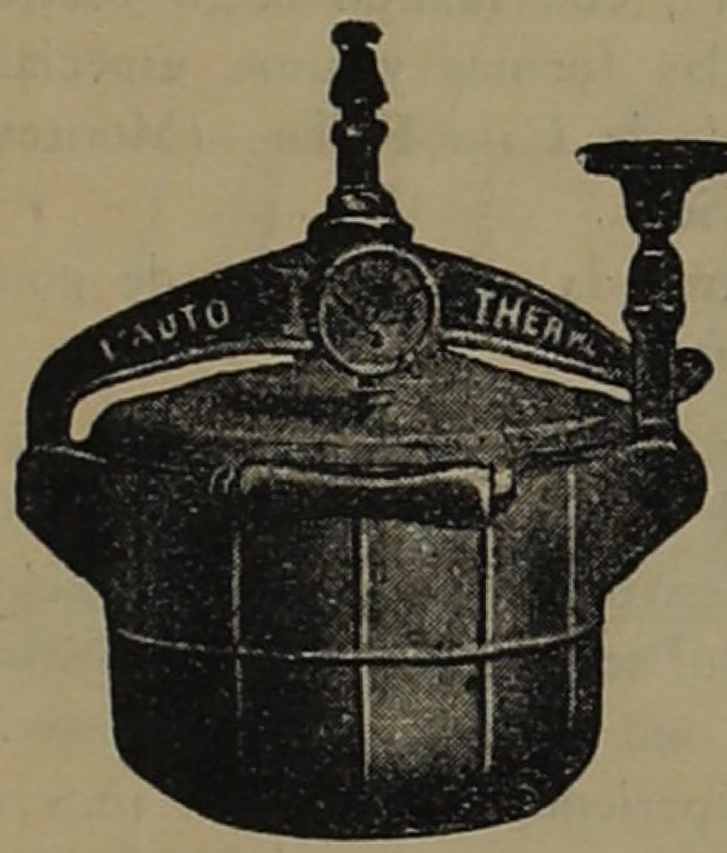


Fig. 18 — Olla auto-thermos. Aparato científico de cocina

b) Utiles que economizan trabajo

Existe una multitud de estos útiles. Indicaremos sólo algunos indispensables a un ama de casa deseosa de regularizar su tarea.

Máquinas para moler carne o legumbres. Nos permitimos recomendar la "Universal N.º 1" como una de las mejores y que se halla en venta en la Ferretería "Radium" de Montevideo, y en otras casas.

Batidores para huevos. El "Dover" nos dió excelentes resultados en nuestras Escuelas del Hogar.

Escurridores para loza que evitan tener que secarla, siempre que se enjuague con agua hirviendo.

Podría hacerse una lista de útiles eléctricos, pero el precio actual del kilowatt, el combustible eléctrico, no es económico para una familia numerosa. Hay, entre esos útiles, algunos que no tienen rival, por ejemplo, el tostador de pan.

c) Utiles que economizan tiempo

Moldes de tortas con fondo móvil.

Pala para basura, con mango largo vertical.

Cepillos de todas formas y usos, especialmente estudiados por especialistas de la Casa Fuller. (Montevideo).

Planchas eléctricas.

Mesa-bandeja armada sobre ruedas de goma para llevar los alimentos a la mesa.

Es indudable que una cocina equipada de este modo, facilita muchísimo el trabajo del ama de casa. Quizás algún ama de casa, al leer estos ligeros apuntes, exclame: "...Pero al metodizar así todo, se priva de su sello íntimo a los quehaceres domésticos y me molesta todo lo sistemado". Se contestará con esta experiencia: "Catorce años como maestra de enseñanza del Hogar, me permitieron guardar siempre, al efectuar las tareas domésticas, toda la admiración y toda la ternura que merece un trabajo para no ser rutinario! La tarea del hogar es una carga, sólo si la mujer rechaza los métodos prácticos e instrumentos perfeccionados. Estoy convencida de que es tan interesante cocer un bizcochuelo en cinco minutos, como escribir a máquina durante cuatro horas en una oficina. Es una tarea tan apasionada y más interesante agrupar de un modo normal las operaciones para una comida, como repujar cobre o ser maestra!"

El trabajo y la ciencia del hogar organizados, de un modo más práctico, puede ser la carrera más gloriosa ofrecida a la

mujer; esta carrera no es degradante, sino que ofrece a los talentos particulares de la mujer que a ellos se entrega con toda devoción, un campo extensísimo y sumamente variado!

Una caja de cocinar, sin fuego, hecha en el hogar

Para preparar esta caja, se rellena el fondo, 10 a 12 centímetros, con papel arrollado, se pone la olla de cierre perfecto y se acaba de rellenar todo el contorno; luego se saca la olla, se cubre todo con un paño y se vuelve a poner la olla para que quede marcado su sitio. Se cubre la olla con una almohada hecha con papel, de 10 a 12 centímetros de espesor, se cierra la caja y se deja en ella el elemento preparado como se indica a continuación. (Fig. 19).

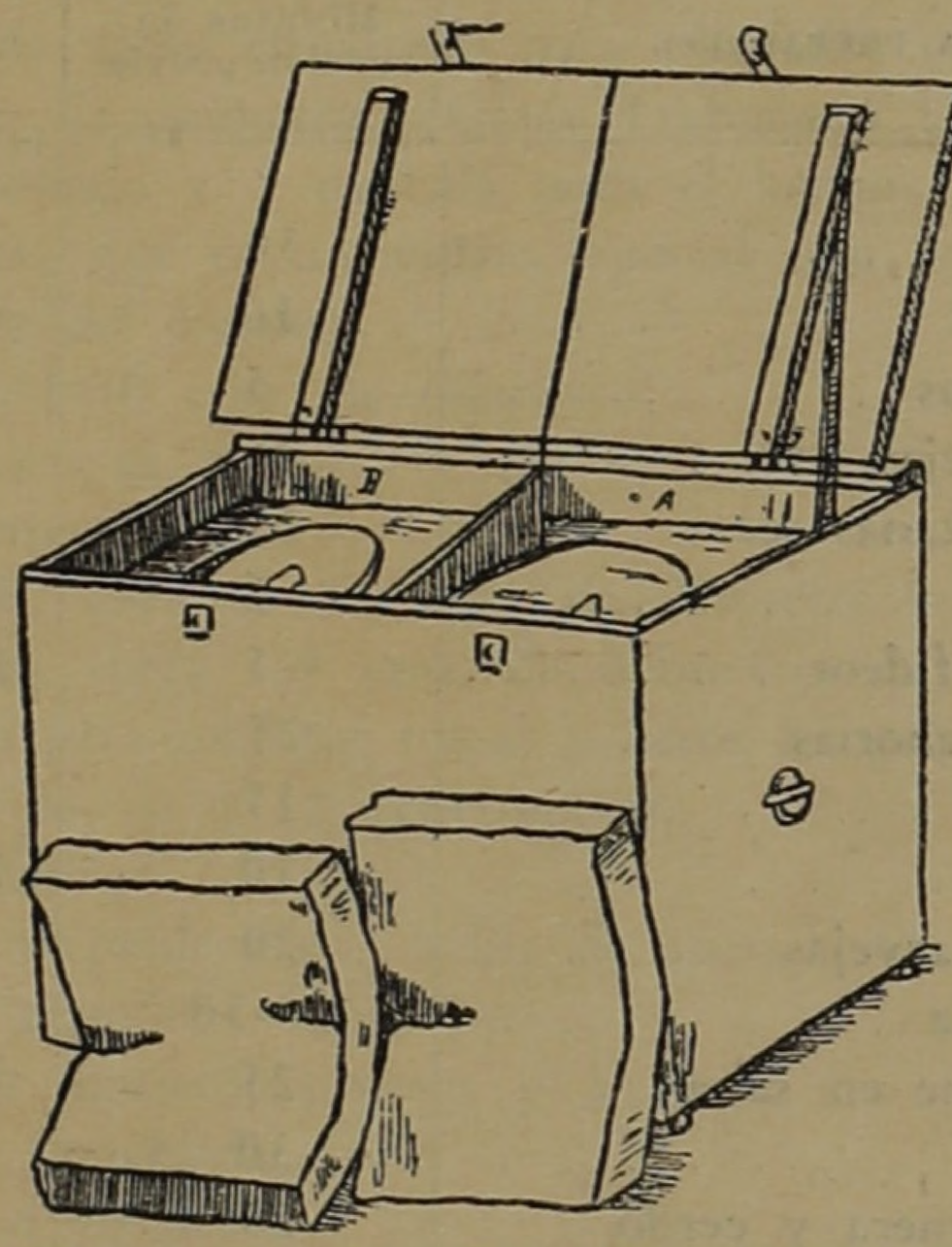


Fig. 19 — Caja de cocinar sin fuego

Para emplear la caja de cocinar sin fuego se empieza por hacer hervir, sobre un calentador o de cualquier otro modo, los alimentos, en el mismo recipiente que se aloja en la caja

de cocinar. Después de efectuada esta cocción previa, cuya duración varía con la naturaleza del plato que se desea preparar, se transporta el recipiente que se introduce en el hueco de la caja de cocinar, sin abrirlo.

Se cubre luego la olla con el almohadón y se cierra la caja. Una cocción deliciosa, en que los alimentos nada pierden de su aroma, se prosigue *sin gasto alguno de tiempo ni de combustible*. Nunca nada se quema en la caja de cocinar sin fuego. Sólo hay que dejar los alimentos durante el tiempo prescripto por el cuadro que va a continuación, sin tener nunca la curiosidad de abrir la caja para ver a qué punto ha llegado la cocción.

PLATOS A PREPARARSE	Minutos de cocción previa	Horas de cocción en la caja
Puchero	30	3 a 4
Papas enteras	10	1 a 3
Papas cortadas	5	1 a 3
Arvejas, lentejas, etc.	25	4
Peras y manzanas secas	15	1 a 2
Macarrones	5	1 ½ a 3
Tallarines y fideos	5	1 ½ a 3
Nabos y zanahorias	25	3 a 4
Repollos	15	1 a 3
Coliflores	10	1 ½ a 2
Chauchas y arvejas	20	2 a 3
Carne hervida	20-30	3 a 4
Guiso y carne en salsa	25	2 a 3
Estofado	30	3 a 4
Asado de ternera y cerdo	25	3 a 4
Salchichón	3 a 4	2 a 3
Maíz, sémola y avena	15	3 a 4
Arroz	5	1 ½ a 3
Liebre y conejo	30	2 a 3
Pescado	10	½

Este cuadro demuestra toda la economía que puede realizarse por medio de la caja de cocinar sin fuego, que no debiera faltar en el hogar de ninguna ama de casa económica.

Batería de Cocina

Aunque la cocina económica tiene una importancia muy grande, lo mismo puede decirse de todos los utensilios accesorios que son los instrumentos de un laboratorio.

Una batería de cocina de una familia pequeña, debe tener lo siguiente:

4 cacerolas de diferentes tamaños: 13 cms., 16 cms., 18 cms., 20 cms. de diámetro.
4 tapas para esas cacerolas.
1 cacerola de acero esmaltado para estofados o guisados, de 18 cms. de diámetro. (Casas Trabucatti y Radium).
1 fuente redonda y 1 ovalada para el horno (esmaltadas o de pirex, que es un vidrio especial que resiste la temperatura del horno).
2 sartenes: 14-30 cms. de diámetro.
1 asadera para el horno.
1 pava: contenido 2 a 3 litros.
1 molde para carlota: 13 cms. de diámetro.
1 molde para torta: 14 cms. de diámetro.
2 moldecitos para recortar masas y otros 12 para bizcochitos.
1 pescadera de 50 a 53 centímetros.
1 batidor "Dover".
6 cucharas de madera y 1 tabla de amasar.
1 caja para especies.
1 colador de agujeros gruesos y 1 fino.
1 palangana esmaltada.
1 olla de 8 a 10 litros.
1 parrilla.
1 espumadera y un cucharón.
2 cazuelitas redondas para cocer huevos.
1 prensa-papa.
1 palo de pastelería.

1 cuchillo media luna.
3 o 4 cuchillos de distintos modelos para cortar legumbres y carne.
1 máquina de moler alimentos (Universal).
5 o 6 cajas para guardar los ingredientes más empleados: harina, azúcar, etc.
Además, un reloj y una balanza.

CAPITULO VI: LA MESA, SU ARREGLO, SU DECORACION — MODO DE SERVIRSE

La manera de disponer los cubiertos sobre la mesa, varía muchísimo; sin embargo, hay algunas reglas generales que deben observarse siempre, pues de ellas depende el arreglo armonioso de una mesa. Aun en el hogar más modesto, los

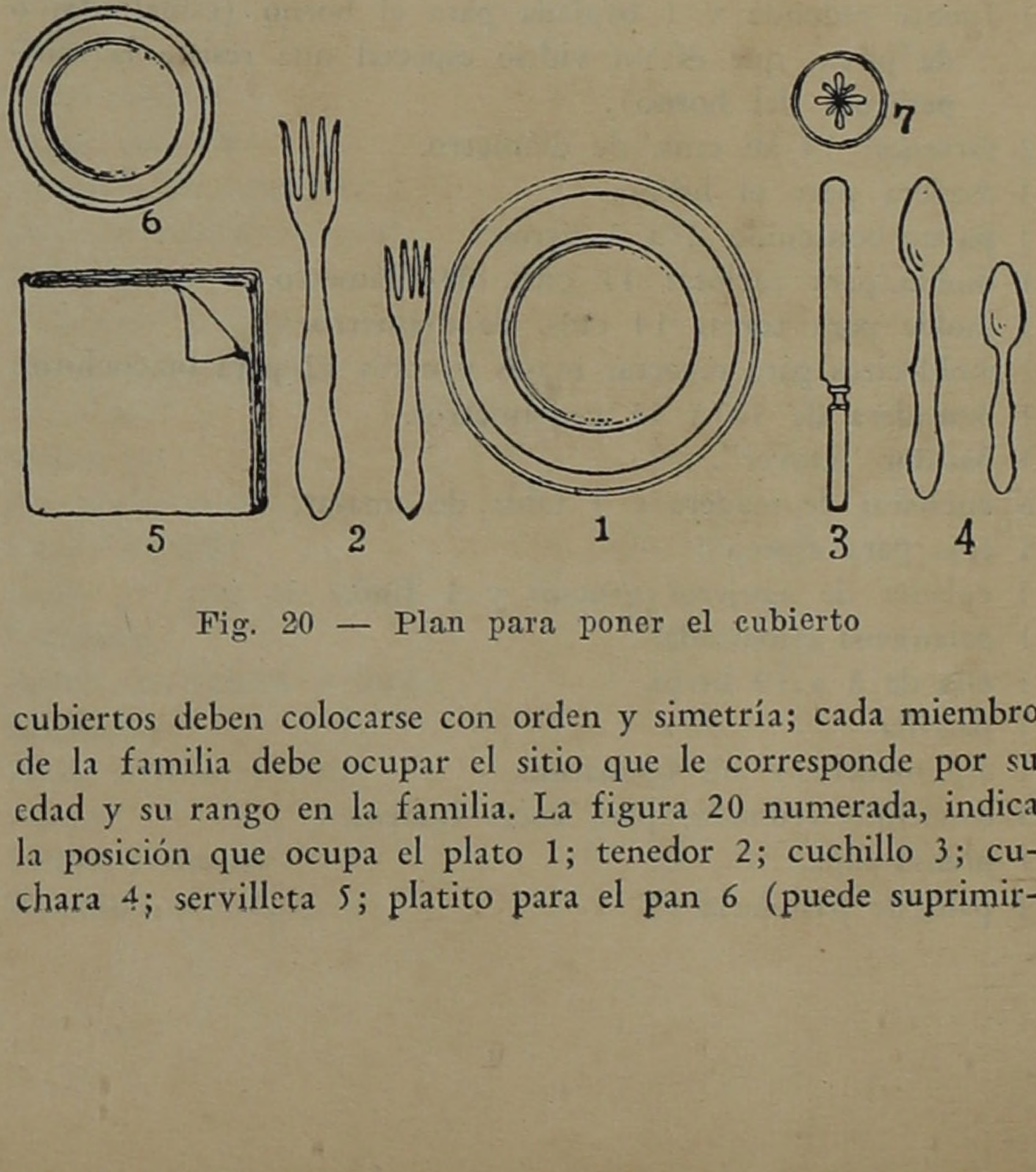


Fig. 20 — Plan para poner el cubierto

cubiertos deben colocarse con orden y simetría; cada miembro de la familia debe ocupar el sitio que le corresponde por su edad y su rango en la familia. La figura 20 numerada, indica la posición que ocupa el plato 1; tenedor 2; cuchillo 3; cuchara 4; servilleta 5; platito para el pan 6 (puede suprimir-

se); vaso para agua 7. La servilleta puede ponerse encima del plato, y si se sirven pancitos, se coloca a la izquierda, al lado del tenedor.

En el centro de la mesa se pone un florero o un centro de mesa con flores, libremente dispuestas, imitando la disposición de la Naturaleza; además, a los extremos, se colocan compoteras con frutas de la estación, artísticamente arregladas; guías de flores ondulan sobre el mantel o bien pequeñas guirnaldas rodean los platos.

Si la comida es de carácter íntimo, se admite cualquiera fantasía; así, por ejemplo, se podrá ondular graciosamente una cinta que se sujeta con alfileres invisibles, cuatro tintes

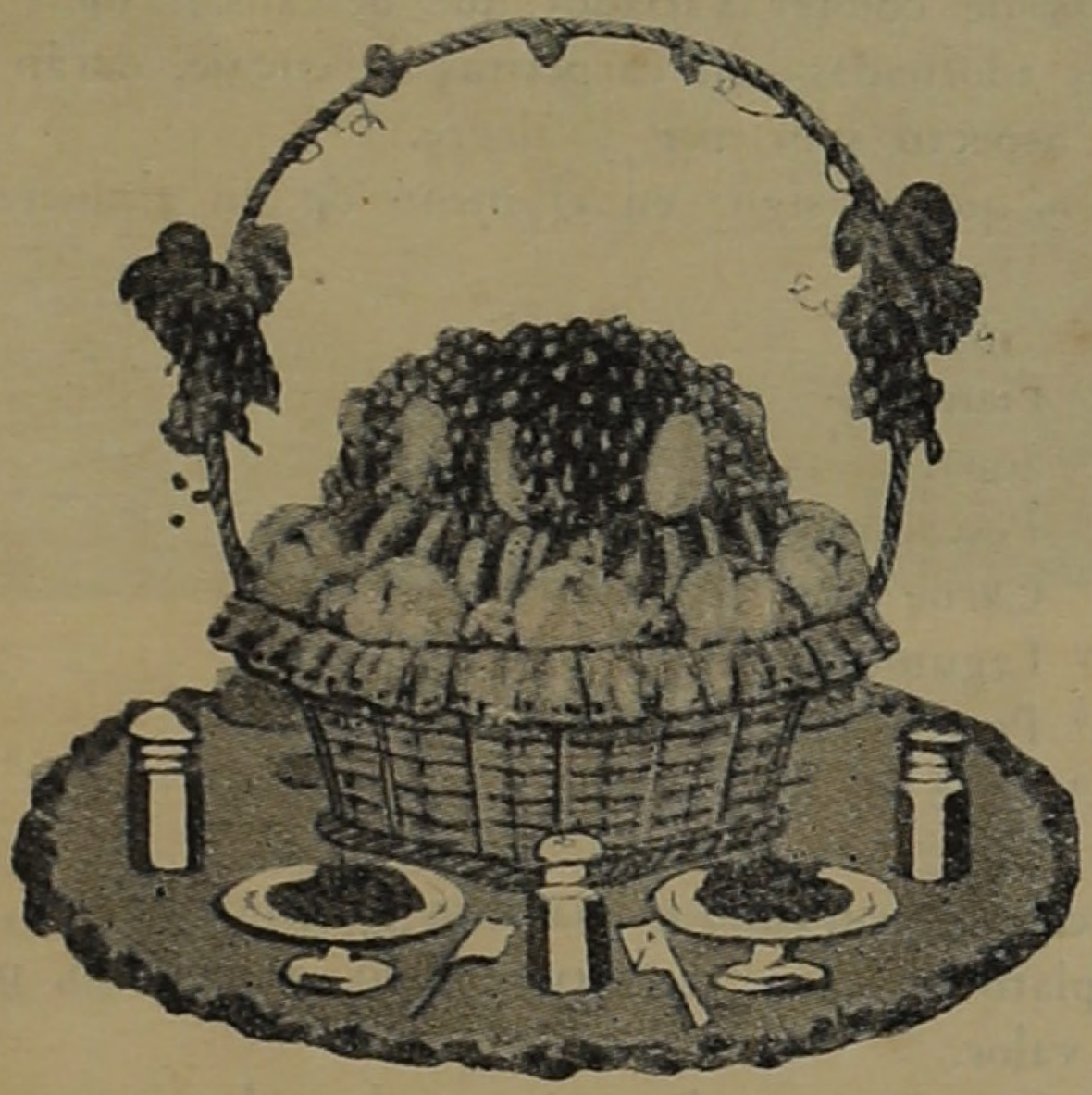


Fig. 21 — Un centro de mesa artístico y sencillo

perfectos formarán un bello conjunto combinando de a dos: cereza y limón, malva y turquesa; conjuntos de flores avivarán la mesa, pero las flores muy perfumadas no son adecuadas.

Para una mesa para señoritas, la encantadora y simbólica madre de familia, el no me olvides y la hortensia. En el centro, un canasto con las más bellas frutas que se hallen, formará una decoración muy apreciada (fig. 21).

Los adornos de la mesa deben ser siempre bajitos, de modo que sea fácil crear un ambiente amable que favorezca la conversación de los convidados.

Una mesa de boda se adorna con flores blancas y guías verdes de espárrago plumoso, por ejemplo; la torta se adorna de igual modo.

Los saleros, mostaceros y vinagreras, ocupan mucho lugar inútilmente.

Resérvese el mayor espacio para flores, frutas, postres: esas cositas de colores variados que descansan sobre compoteras bajas adornadas con carpetitas de encaje, darán al conjunto un aspecto sonriente y alegre.

El orden que se sigue en el menú de un almuerzo, es el siguiente:

1.º Fiambres.
2.º Sopa.
3.º Pescado o huevos.
4.º Carne con legumbres.
5.º Legumbres.
6.º Postre caliente o frío y frutas.
7.º Café o te.

En la cena se suprime el fiambre y, generalmente, se sirve sólo un plato de carne, sustituyéndolo, a menudo, por otros de igual valor.

El fiambre figura solamente en los almuerzos; se sirve sobre un plato con secciones: aceitunas, rabanitos, tomates en ensalada, sardinas.

Se sirve, en general, varias legumbres y poquísima carne; los pastelillos son un fiambre de almuerzo. Actualmente se sirve sólo un plato de carne, con una guarnición, el cual se prepara con todo arte y cuidado; le precede un plato de huevos y uno o dos platos de legumbres, queso y un postre. Al postre puede seguirle una torta, frutas y bombones.

Todos los platos son colocados, por el que sirve, a la izquierda del convidado, y los platos usados se sacan por la derecha. Cada plato debe pasarse dos veces a cada convidado.

Las bebidas se sirven, a veces, a la derecha, pero no debe jamás llenarse el vaso. El cambio de cubiertos y otros detalles del servicio de una mesa, deben efectuarse sin el menor ruido, con cuidado y suma diligencia.

Los alimentos de un enfermo son presentados sobre una bandeja (fig. 22), cubierta de una carpetita blanquísima;

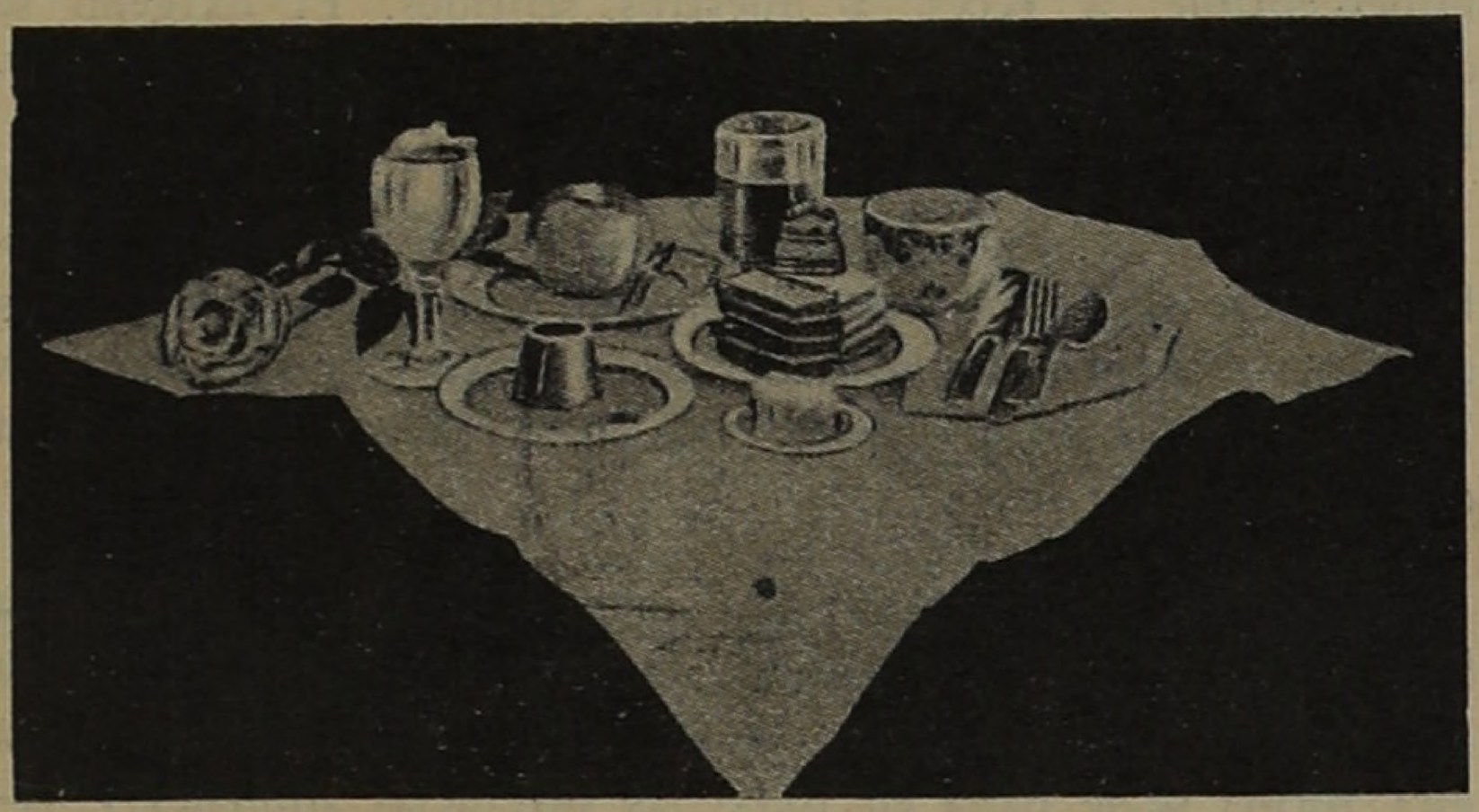


Fig. 22 — Bandeja para un enfermo

es preciso que todo esté perfectamente limpio y atrayente; una flor puesta al centro o a un lado de la bandeja, es una nota de belleza y alegría.

CAPITULO VII: ALIMENTACION

Nociones elementales

Creemos que son indispensables algunas nociones muy elementales acerca de los cuatro elementos más importantes para la vida, llamados oxígeno, nitrógeno, hidrógeno y carbón.

Oxígeno. — Es un gas que entra en la composición del aire y de muchas combinaciones. Constituye 1|5 del aire, 1|2 de la corteza sólida de la tierra, 8|9 del agua; casi los 4|5 del peso de los vegetales y 3|4 del peso de los cuerpos animales. Sin oxígeno, la vida animal es imposible; necesitamos, de continuo, introducir oxígeno en nuestros cuerpos para conservar la vida. Es necesario para toda combustión. A baja temperatura, se une lentamente con el hierro, formando herrumbre. El oxígeno ataca todas las sustancias animales y vegetales, descomponiéndolas con desprendimiento de calor, imperceptible, a veces, a nuestros sentidos. El oxígeno se combina con rapidez a temperatura alta, con otros elementos, produciendo una llama.

Nitrógeno. — Este gas forma los 4|5 del aire atmosférico. Hállase en todas las sustancias vegetales, pero, sobre todo, en los tejidos animales. Alcanza al 26 % del cuerpo humano. Diluye el oxígeno y lo suaviza, volviéndolo respirable para el ser humano.

Hidrógeno. — Es el gas más ligero. Raras veces se le halla libre en la naturaleza, aunque sus combinaciones se hallan por doquiera. Combinado con el oxígeno, forma agua; en esta forma se le halla en todas las sustancias animales y vegetales. El hidrógeno puro arde, de inmediato, en el aire, produciendo un calor intenso y dando como resultado final: vapor de agua.

Carbón. — El carbón es una sustancia fundamental. Sus combinaciones con otros elementos, dan líquidos, gases y sólidos. Forma la mitad del peso de todas las sustancias secas vegetales y animales. Existe en estado puro en el diamante, y en estado casi puro en el carbón de piedra o en el grafito. El carbón que arde en nuestra cocina, el grafito de nuestros lápices y los diamantes de nuestras joyas, son distintas formas del mismo elemento, es decir, del carbón. El residuo negro, resultante del pan quemado en el horno, o del azúcar quemado sobre la plancha de la cocina, o de la grasa quemada en la sartén, es carbón.

¿Cómo el alimento construye al cuerpo?

Para vivir, crecer y gozar de buena salud, el cuerpo humano ha de conservar el poder de moverse y una determinada temperatura interior.

El crecimiento, así como los movimientos, producen desgastes. Es, pues, indispensable aportar nuevos materiales iguales a los del desgaste, para que el cuerpo viva.

El alimento que aparece sobre nuestra mesa, no es semejante a nuestros cuerpos, pero si lo estudiamos y comparamos, vemos que está compuesto de las mismas sustancias. Así, la parte sólida de la carne y de la sangre humanas, se forma de albúminas, sustancias que encontramos en las fibras y jugos de la carne y del pescado; los huevos, leche, arvejas, lentejas, maíz, porotos y otras leguminosas, contienen también albúminas. Al analizar estas sustancias, aparece el nitrógeno como elemento común a los alimentos antes citados, y el nitrógeno es la sustancia esencial para reparar los desgastes del cuerpo humano.

La grasa es otro componente del cuerpo; esta sustancia es parecida a la grasa de la manteca, del aceite, del maní, de las almendras, de la carne, etc. La grasa, al ser analizada, contiene carbón, oxígeno e hidrógeno.

Los huesos, dientes, piel, cabellos, contienen, además de los elementos ya citados, grandes cantidades de sustancias minerales.

Los cereales, así como las legumbres y frutas, contienen hidratos de carbón.

Vemos, pues, que aunque en apariencia difiere nuestro cuerpo de nuestros alimentos, sin embargo, están formados de los mismos elementos, es decir, de oxígeno, hidrógeno, carbón y nitrógeno. Los alimentos, tales como se hallan, no pueden siempre sostener y nutrir el cuerpo: es preciso transformarlos en sustancias solubles y asimilables. La sangre cargada de alimento y enriquecida con oxígeno en los pulmones, es arrastrada por las arterias a los vasos capilares que penetran en todas las partes del cuerpo. Allí es recibida por células vivientes y cambiada por ellas en sus propios tejidos. Cada

pequeña célula o parte de tejido, sean huesos, carne, cerebro, nervios, cabello, uñas o glándulas, tienen el poder de elegir de la provisión común lo que le conviene.

Por este poder, nuestro alimento es asimilado y forma parte de nuestro cuerpo por un tiempo, pues las células se construyen y destruyen continuamente.

El alimento da calor al cuerpo

Para obtener calor en la cocina económica, se necesita carbón e hidrógeno para ser quemado, y oxígeno para que arda; esos mismos elementos son los que conservan el calor animal. Todos nuestros alimentos contienen combinaciones de carbón e hidrógeno, es decir, los mismos elementos contenidos en el carbón y en la madera.

Muchos alimentos contienen, asimismo, combinaciones de nitrógeno. La mayoría de los alimentos con carbón y nitrógeno, se comen en estado natural o se transforman por la cocción; luego sufren ciertos procesos de la digestión y son absorbidos en la circulación general. El oxígeno del aire entra en la sangre al través de los pulmones; entonces la sangre arterial aprisiona todos los elementos de un fuego de carbón: carbón e hidrógeno bajo la forma de nuevo material y oxígeno absorbido en cada respiración. Esta sangre es arrastrada por todo el cuerpo y en las células, principalmente en los músculos, el oxígeno se combina con el carbón y el hidrógeno, produciendo ácido carbónico y vapor de agua. Esta acción química desarrolla también calor; estas combustiones no son rápidas como en el fuego y en la luz, sino muy lentas, de modo que apenas se perciben; sólo ejercicios violentos o falta de combustible las ponen de manifiesto.

Las sales minerales y los residuos de nitrógeno unidos a gran cantidad de agua, se escapan al través de los riñones y de la piel. La parte indigestible de los elementos, abandona el sistema bajo forma de excrementos. Al encenderse el fuego se recomienda siempre limpiar la rejilla de las cenizas para obtener una llama viva. Es esencial tener igual cuidado con el fuego interior de nuestro cuerpo; los poros de la piel han

de estar abiertos por baños frecuentes y tomar en ayunas o en otros momentos, agua, para facilitar así la digestión, la asimilación del alimento y la eliminación de productos de desgaste.

El carbón o la leña quemados en nuestra cocina, caldea el ambiente de la cocina y cuece nuestros alimentos. Si se queman esos combustibles en una máquina, transformando agua en vapor de agua, suministra fuerza para un trabajo mecánico; de igual modo, en la combustión animal, *la acción de quemar los alimentos por el oxígeno*, pone en libertad su energía almacenada. Esa energía se transforma, en parte, en calor, manteniendo la temperatura del cuerpo a 37° C o [illegible] y parte en trabajo mecánico. Nuestro alimento presta, [illegible] sus servicios a esta milagrosa máquina que llamamos el [illegible] guarda su calor interior, proporciona mate- [illegible] rio, haciéndolo crecer y conservándolo en [illegible] rgía para cualquier trabajo voluntario [illegible] de nuestros pies, manos o cerebro, o los [illegible] s con que se efectúan las grandes [illegible] tación y de la circulación.

[illegible] *alimentos?*

[illegible] emplo, la leche. Por medio de una des-

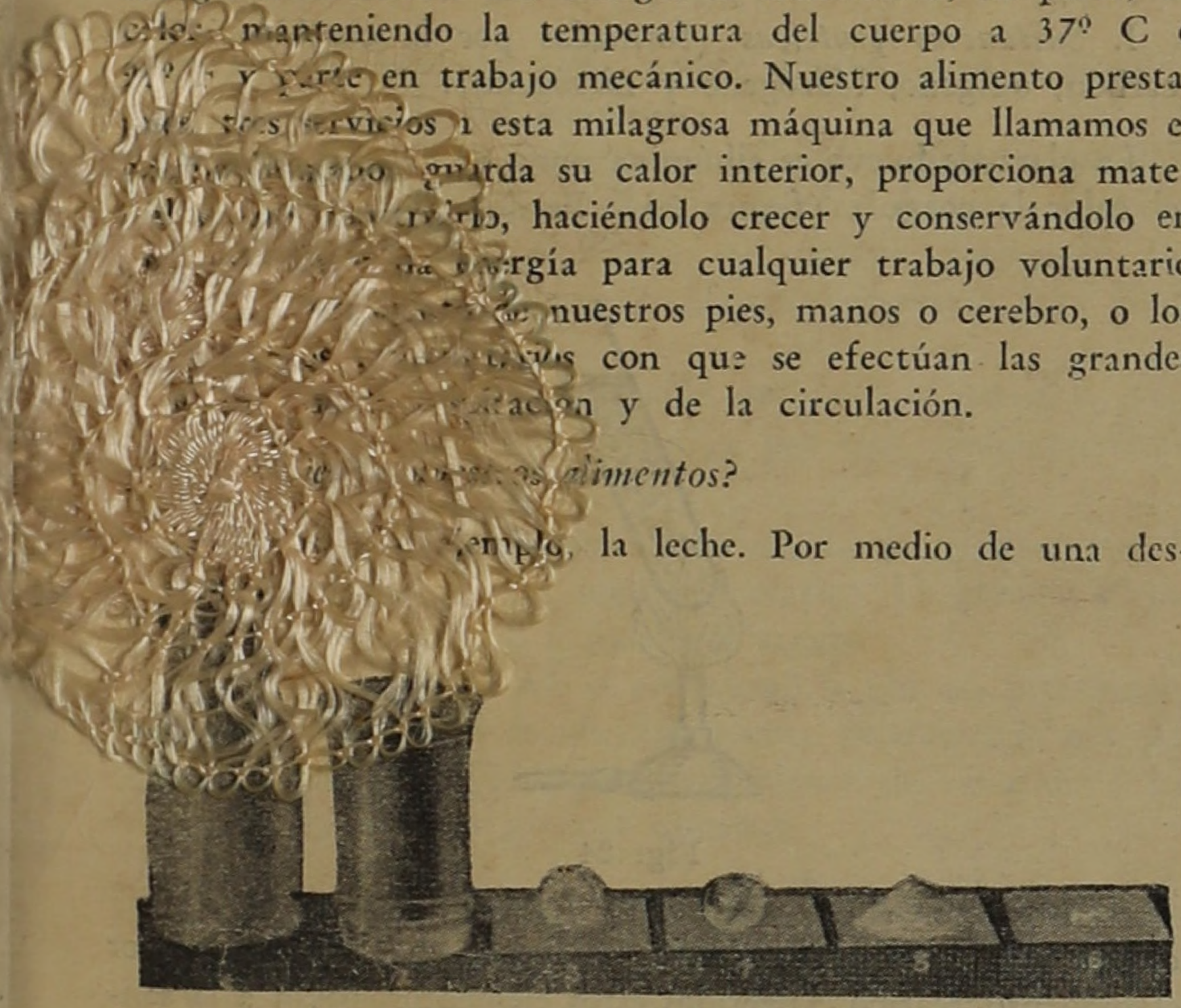


Fig. 23 — Composición de la leche
1, leche entera; 2, agua; 3, grasa; 4, proteína; 5 hidratos de carbón; 6, substancias minerales o ceniza

natadora que opere sobre 100 litros, separamos: 12 litros de crema o nata, con los cuales se hacen 5 kilogramos de man-

pequeña célula o parte de tejido, sean huesos, carne, cerebro, nervios, cabello, uñas o glándulas, tienen el poder de elegir de la provisión común lo que le conviene.

Por este poder, nuestro alimento es asimilado y forma parte de nuestro cuerpo por un tiempo, pues las células se construyen y destruyen continuamente.

El alimento da calor al cuerpo

Para obtener calor en la cocina económica, se necesita carbón e hidrógeno para ser quemado, y oxígeno para que arda; esos mismos elementos son los que conservan el calor animal. Todos nuestros alimentos contienen combinaciones de carbón e hidrógeno, es decir, los mismos elementos encontrados en el carbón y en la madera.

Muchos alimentos contienen, asimismo, combinaciones de nitrógeno. La mayoría de los alimentos con ca[illegible] geno, se comen en estado natural o se [illegible] cocción; luego sufren ciertos procesos [illegible] absorbidos en la circulación general. E[illegible] tra en la sangre al través de los pu[illegible] gre arterial aprisiona todos los elem[illegible] carbón: carbón e hidrógeno bajo la [illegible] y oxígeno absorbido en cada respira[illegible] trada por todo el cuerpo y en las cé[illegible] los músculos, el oxígeno se combina con [illegible] drógeno, produciendo ácido carbónico y [illegible] acción química desarrolla también calor; [illegible] no son rápidas como en el fuego y en la [illegible] lentas, de modo que apenas se perciben; sólo ejercicios violentos o falta de combustible las ponen de manifiesto.

Las sales minerales y los residuos de nitrógeno unidos a gran cantidad de agua, se escapan al través de los riñones y de la piel. La parte indigestible de los elementos, abandona el sistema bajo forma de excrementos. Al encenderse el fuego se recomienda siempre limpiar la rejilla de las cenizas para obtener una llama viva. Es esencial tener igual cuidado con el fuego interior de nuestro cuerpo; los poros de la piel han

de estar abiertos por baños frecuentes y tomar en ayunas o en otros momentos, agua, para facilitar así la digestión, la asimilación del alimento y la eliminación de productos de desgaste.

El carbón o la leña quemados en nuestra cocina, caldea el ambiente de la cocina y cuece nuestros alimentos. Si se queman esos combustibles en una máquina, transformando agua en vapor de agua, suministra fuerza para un trabajo mecánico; de igual modo, en la combustión animal, *la acción de quemar los alimentos por el oxígeno*, pone en libertad su energía almacenada. Esa energía se transforma, en parte, en calor, manteniendo la temperatura del cuerpo a 37º C o 98º F y parte en trabajo mecánico. Nuestro alimento presta, pues, tres servicios a esta milagrosa máquina que llamamos el cuerpo humano: guarda su calor interior, proporciona materiales para construirlo, haciéndolo crecer y conservándolo en buen estado y da energía para cualquier trabajo voluntario como el movimiento de nuestros pies, manos o cerebro, o los movimientos involuntarios con que se efectúan las grandes funciones de la respiración y de la circulación.

¿Qué contienen nuestros alimentos?

Tomemos, por ejemplo, la leche. Por medio de una des-

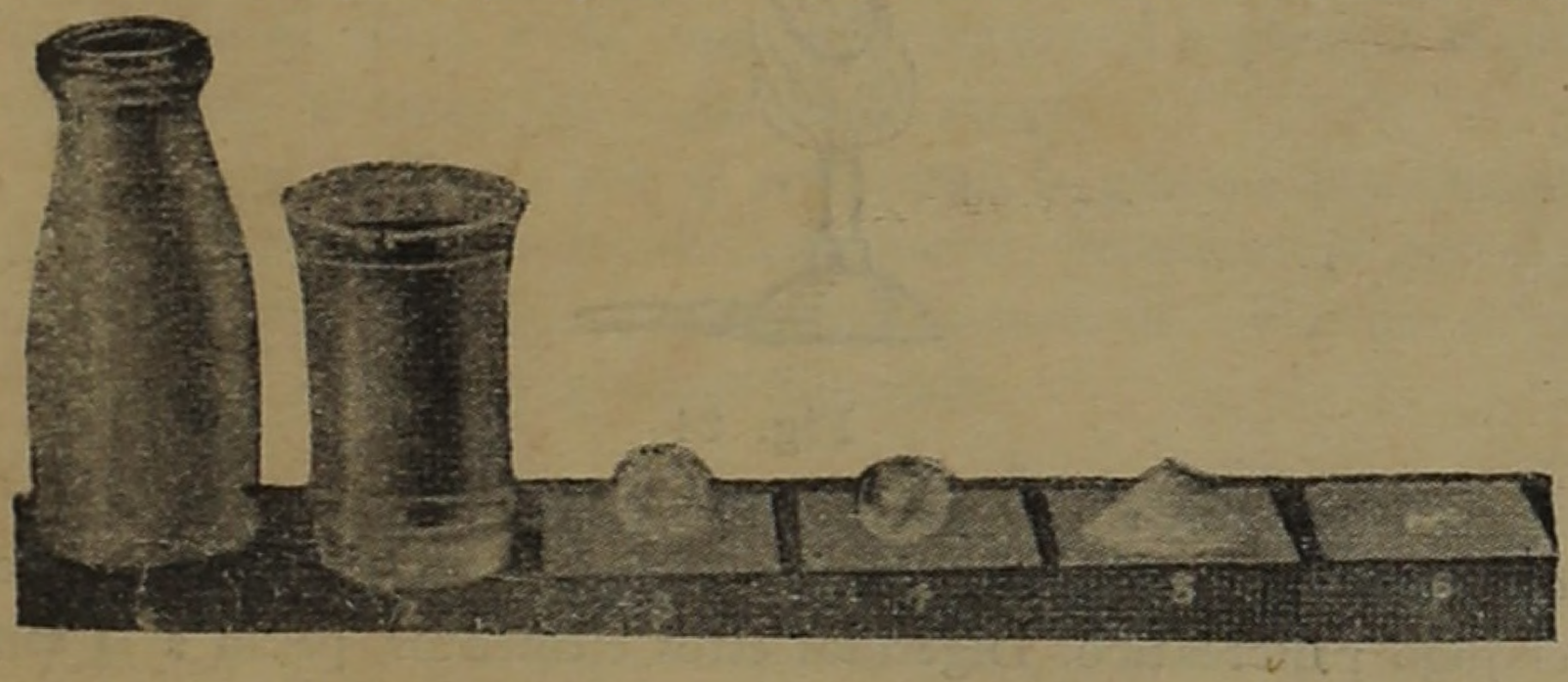


Fig. 23 — Composición de la leche
1, leche entera; 2, agua; 3, grasa; 4, proteína; 5 hidratos de carbón; 6, substancias minerales o ceniza

natadera que opere sobre 100 litros, separamos: 12 litros de crema o nata, con los cuales se hacen 5 kilogramos de man-

teca. Añadiendo un poco de cuajo a los 88 litros de leche descremada, se obtiene una sustancia blanca, coagulada: la caseína. Queda luego un líquido sobrante, amarillento, formado de agua, de sales minerales y de 4 kilogramos de azúcar de leche o lactosa. (fig. 23).

En todos nuestros alimentos hay cuerpos análogos a la caseína llamados sustancias albuminoideas o proteicas; otros desempeñan un papel idéntico a la lactosa: son los feculentos y los azúcares; otros se parecen a la manteca y se llaman grasas; en fin, en todo alimento hay agua y sales minerales.

I. *Sustancias proteicas* (formadas por la combinación de carbón, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno).

La clara de huevo es albúmina pura. Se disuelve en el agua, el calor la coagula (figura 24). Es digerida, en parte, en el



Fig. 24

estómago, por el jugo gástrico y luego, en el intestino, por el jugo pancreático. Digeridos estos elementos, pasan a la sangre y el cuerpo los utiliza, sobre todo, en reemplazar tejidos usados o en formar nuevos en el niño que crece.

Cuando por medio de los fenómenos normales de la vida, se destruye un poco de albúmina, prodúcese una combustión que deja como residuos: gas carbónico, vapor de agua, eli-

minados por las vías respiratorias y urea que será extraída de la sangre por los riñones. Aparecen también pequeñas cantidades de cuerpos ácidos difíciles de expulsar del organismo y que causan artritismo y gota.

II. *Hidratos de carbón o alimentos ternarios* (formados de carbón, de oxígeno y de hidrógeno). Así se agrupan *las féculas, los azúcares* y *las grasas.*

1.º *El almidón de trigo* es un *alimento feculento.* Estudiemos algunas de sus propiedades:

a) Mezclándolo con agua, parece diluirse, pero se deposita luego en el fondo del recipiente.

b) Si se calienta, poco a poco, el almidón queda suspendido en el agua; agitándolo se advierte que los granos se hinchan mucho, rompen sus envolturas, se sueldan, formando una jalea traslúcida (el *engrudo de almidón* empleado para almidonar la ropa).

Al cocer los granos de almidón de nuestros alimentos (cereales, leguminosas), se hinchan, y por este medio facilítase su digestión.

c) El almidón se vuelve dextrina, luego *glucosa* por la acción de la saliva y del jugo pancreático. La glucosa es absorbida por el intestino y pasa a la sangre.

d) Al ser utilizada por el organismo la glucosa proveniente de la digestión de los feculentos, quema, produciendo gas carbónico, vapor de agua y desprendimiento de calor de 4 calorías por gramo de glucosa quemada.

2.º Los *azúcares* son de dos clases: la *sacarosa*, que el comercio vende en terrones o molida, y la glucosa contenida en la miel y en las frutas. Con la glucosa se hacen jarabes y dulces industriales; azucara menos que la sacarosa, pero se asimila de inmediato, mientras que la sacarosa debe transformarse en glucosa por la acción del jugo intestinal, antes de ser absorbido. Cada gramo de azúcar da al organismo 4 calorías.

3.º Las *grasas* comprenden: grasas sólidas a temperatura ordinaria, aceites, comúnmente líquidos, y mantecas de consistencia intermedia.

Las grasas son más ligeras que el agua; expuestas al aire, se enrancian, porque se oxidan. Son digeridas en el intestino sólo bajo la acción simultánea de la bilis y del jugo pancreático. Son absorbidas y utilizadas luego por el cuerpo o almacenadas. Al quemar, desprenden 9 calorías por gramo. Las grasas son, pues, utilísimas en invierno, época en la cual el organismo debe luchar contra el frío; por el contrario, en verano, deben reducirse muchísimo en la alimentación.

III. *Alimentos minerales.*

El más importante es *el agua*, puesto que forma los 2|3 del peso del cuerpo y perdemos cada día cerca de 3 litros en orina, sudor y respiración.

El *oxígeno* es absorbido por los pulmones a razón de 700 gramos por día. Es indispensable para quemar los alimentos en el cuerpo.

La *sal* es, asimismo, necesaria, porque todos los líquidos orgánicos, sangre, sudor, lágrimas, etc., son salados y esta pérdida cotidiana ha de ser reemplazada.

¿Qué se debe comer?

Ya vimos que el cuerpo es semejante a una máquina, que necesita combustible para funcionar. Durante el día, se precisa un fuego vivo, porque cada movimiento gasta energías. En la noche, el fuego se reduce, aunque el combustible sea indispensable a las grandes actividades como ser: la digestión, la respiración y la circulación.

La máquina humana halla su combustible en los alimentos. La máquina no sólo necesita combustible, sino, a veces, son urgentes ciertas composturas. Para que el cuerpo posea sangre roja y sana, huesos y dientes sólidos, buena digestión y circulación, hay que introducir en la dieta alimentos que contengan los elementos que componen el cuerpo humano.

Un cierto volumen de sustancias empujará los residuos alimenticios al través de los intestinos.

Y, en fin, para crecer, desarrollarse y protegerse contra ciertas enfermedades, han de elegirse alimentos ricos en vitaminas.

En resumen: una buena alimentación proporciona: 1.º combustible; 2.º materiales para construir y componer músculos, huesos y sangre, y 3.º materiales que protejan y regularicen las funciones.

Combustibles

Una persona que efectúa un trabajo físico arduo, empleará más combustibles alimenticios que la que vive una vida sedentaria. Un consumo exagerado de estos alimentos, acumula grasa debajo de la piel y junto a las vísceras. Los alimentos que aportan más combustible al cuerpo, son los *hidratos de carbón* o *alimentos ternarios* (almidones y azúcares) y *grasas*.

Almidones	Azúcares	Grasas
Pan y derivados	Gelatina	Manteca
Cereales	Azúcar	Crema
Fideos	Mieles	Tocino y otras grasas
Arroz entero	Frutas frescas	Aceites
Papas	" secas	Almendras, nueces, avellanas
	Pasas de frutas	Chocolate
	Dulces, bombones	

Alimentos de construcción y reparación

Para los niños son necesarios alimentos para construir y reparar los tejidos gastados. Por esa razón se ofrecen a la niñez alimentos ricos en sustancias proteicas y minerales. Sin embargo, con excepción de la leche y de cereales enteros, no deben consumirse con exageración, porque su costo es superior al de los hidratos de carbón. El cuerpo exige sólo

un pequeño aporte de materiales de construcción y éste no guarda relación con la actividad del individuo.

Alimentos de construcción:

Lentejas	Gelatina
Carne	Cereales enteros (maíz, harina mixta, arroz,
Pescado	avena, etc.)
Aves	Frutas, especialmente manzanas y naranjas
Arvejas secas	Leche
Porotos secos	Queso
Legumbres	Nueces y almendras

Alimentos para regularizar las funciones

Los alimentos con sales minerales mantienen el equilibrio del cuerpo y lo construyen; de ellos dependen las palpitaciones del corazón y la circulación de la sangre. Si se cuida que en la dieta entren alimentos que contengan cal, fósforo, hierro y iodo, en algunas regiones, se tiene casi la seguridad de gozar de los beneficios de otras sustancias combinadas con las citadas. Son alimentos ricos en sustancias minerales: las frutas, legumbres, cereales, leche y huevos; los tres primeros contienen también sustancias fibrosas (celulosa), que limpian los intestinos.

Vitaminas

Aunque se combine la alimentación de modo que contenga hidratos de carbón, grasas y proteínas en cantidades equilibradas, la dieta puede ser causa de desnutrición por falta de *Vitaminas;* estas sustancias se hallan en pequeñas cantidades, en la mayoría de los alimentos frescos y sin esterilizar, especialmente en la leche y hortalizas verdes.

Alimentos ricos en vitaminas A. — Estas favorecen el crecimiento y la vitalidad, protegen contra ciertas enfermedades de la nariz, garganta y pulmones. Se hallan en: aceite de bacalao, leche, manteca, nata, queso, huevos, hígado, riñones, espinacas, lechugas, habas, repollo, tomates, zanahorias, batatas, rabanitos y algunas frutas.

Alimentos ricos en vitaminas B. — Son importantes para la vida y la salud; si faltan en la dieta, hay inapetencia, desórdenes nerviosos, etc. Encuéntranse en: leche, cereales enteros (maíz, trigo, avena, arroz, etc.), levadura, papas, zanahorias, espárragos, tomates, frutas y nueces.

Alimentos ricos en vitaminas C. — Abundan en: tomates, ananá, naranjas, limón, banana, hojas de legumbres verdes, lechuga, papa, cebolla y rabanito. La cocción destruye con facilidad esta clase de vitaminas; por eso, a diario deben comerse legumbres y frutas crudas de esta categoría.

Alimentos ricos en vitaminas D. — Ayudan a asimilar las sustancias minerales contenidas en los alimentos. El aceite de bacalao es riquísimo en vitaminas D. Estas y la luz solar previenen el raquitismo.

Alimentos ricos en vitaminas E. — Son esenciales para la reproducción. Hállanse en: trigo entero, avena, centeno, maíz y hojas verdes de legumbres.

Alimentos ricos en vitaminas G. — Son indispensables para el crecimiento. Se encuentran en: leche, legumbres verdes y carne de lomo.

Algunos alimentos, como las frutas, vegetales y leche, contienen varias clases de vitaminas y han de abundar en la dieta diaria.

Calorías

Las sustancias proteicas, las materias feculentas y azucaradas (hidratos de carbón), que el organismo quema y descompone completamente, son fuentes de fuerza. Se calcula exactamente la cantidad de fuerza que nos dan nuestros alimentos, quemándolos en un calorímetro, como se queman en nuestro organismo y midiendo la cantidad de calor, el número de calorías que da un peso dado de cada uno de ellos. (Se llama caloría el calor necesario para elevar a 1º de temperatura un litro de agua). Los hombres de ciencia hallaron que:

1 gramo de albúmina da, quemando, 4.1 calorías.
1 gramo de grasa, 9.3 calorías.
1 gramo de materia feculenta o azucarada da, quemando, 4.1 calorías.

Ya se ve que la grasa da dos veces más calor, en igualdad de peso que cualquiera de los otros dos elementos.

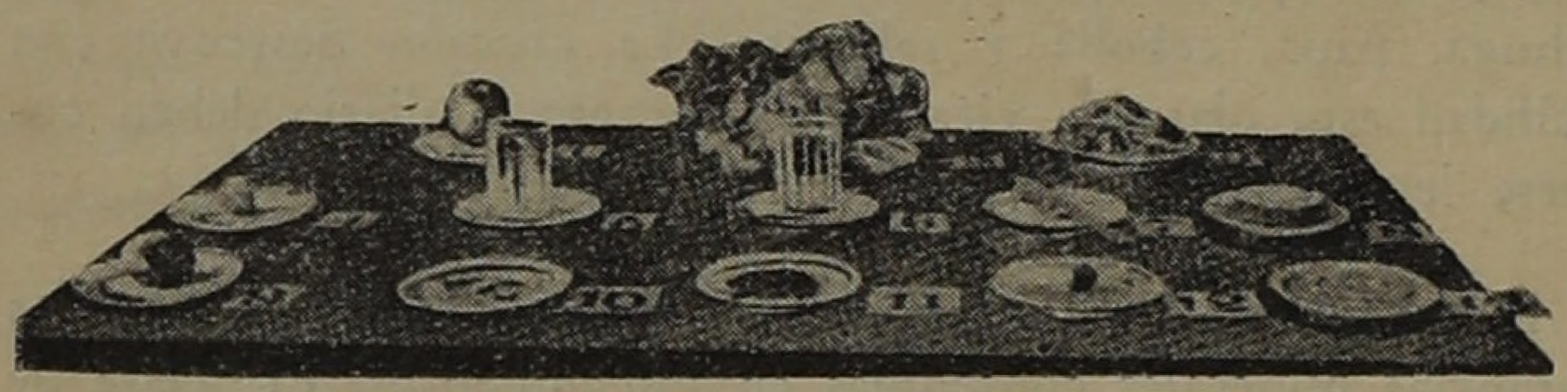


Fig. 25 — Porciones de alimentos que representan 100 calorías 1, manzana; 2, lechuga; 3, chauchas; 4, huevos; 5, leche entera; 6, crema; 7, 1 cucharada de manteca; 8, pan blanco; 9, papa; 10, 4 pancitos de azúcar; 11, biftec; 12, salchicha; 13, avena no cocida.

Esta fuerza, que los alimentos nos dan, la gastamos en los distintos trabajos que hacemos y en los distintos actos de la vida. Así, al dormir, gastamos: calorías 0.924, al estar

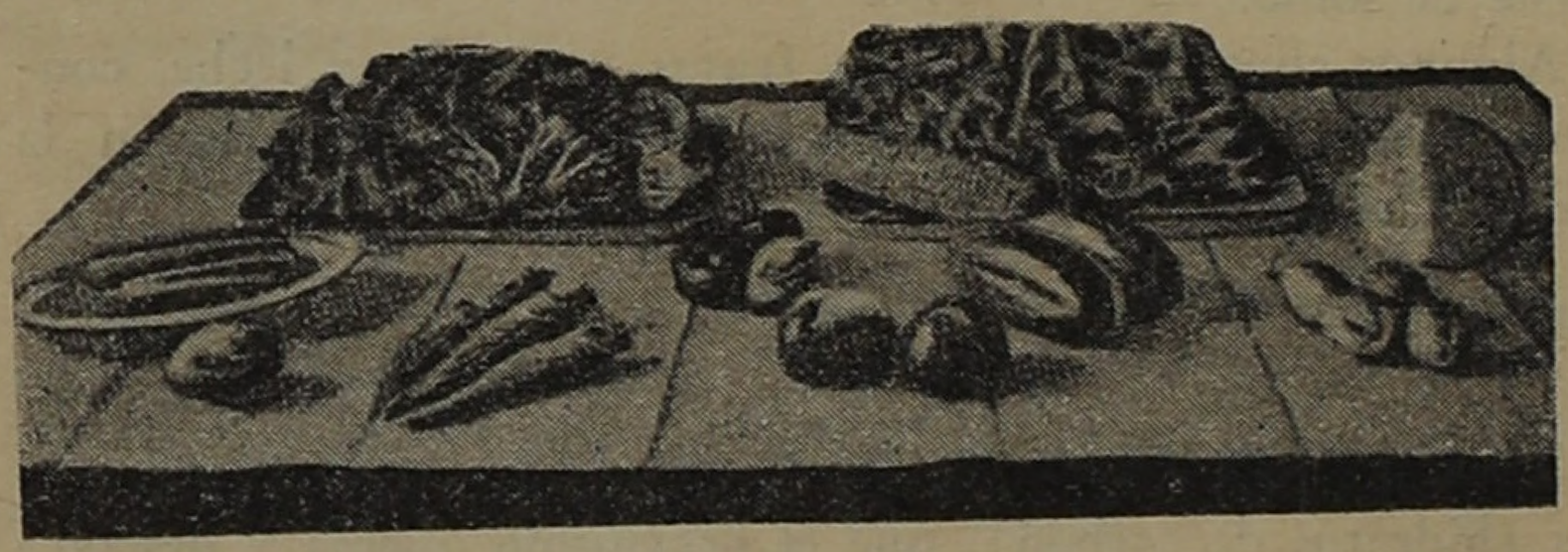


Fig. 26 — Grupo de vegetales que representan 100 calorías

sentado, comiendo, leyendo o tejiendo, calorías 1.43; en un ejercicio liviano, como quehaceres domésticos, calorías 2.42; en ejercicios activos, como correr, limpiar la casa, lavar ropa, jugar al tennis, calorías 3.96; en ejercicios fuertes, como trabajos agrícolas, trabajo de herrero o picapedrero, calorías 6.6.

Un hombre que realiza mucho trabajo necesita, por día, 4150 calorías; otro que realiza un trabajo moderado, 3400 calorías; una mujer, 2700 calorías; niños de 8 a 9 años, 1600-1900 calorías; niñas de igual edad, 1460-1760; niñas y niños de 13 a 17 años, igual que adultos.

El desgaste de nuestros tejidos (muscular, pulmonar, cerebral, etc.), es reparado únicamente por una clase de alimentos, los llamados *sustancias proteicas* o *albuminoideos*, los cuales son *indispensables*. Otras experiencias han probado que comiendo cada día tantos gramos de sustancias proteicas como kilogramos pesa una persona, por ejemplo 60 gramos, si pesa 60 kilogramos, un adulto compensa el desgaste de sus órganos. Un niño, en pleno desarrollo, debe aumentar algo esta ración, es decir, que ha de tomar 1 g. 25 de sustancias proteicas por kilogramo de peso. Nada puede reemplazar un mínimum de sustancias proteicas indispensable a todo individuo.

Además, el cuerpo produce trabajo interno (circulación de la sangre, movimientos del tubo digestivo, etc.); trabajo exterior (marcha, trabajo manual), y, además, conserva la temperatura de 37º en todo clima y estación. Todo esto exige un gasto diario de 2500 a 4000 calorías para un adulto, según el trabajo efectuado. Los alimentos ternarios son los que proveen a estos gastos por medio de los alimentos siguientes: feculentos, azúcares y grasas, asociándolos en proporciones variables según el gusto, las costumbres y los recursos regionales.

Para un trabajador con oficio fácil, bastan por día 500 gramos de feculentos y 60 gramos de grasa, los que darán unas 2540 calorías.

De acuerdo con los datos citados en este capítulo, tendremos:

$$4\ C \times 500 + 9\ C \times 60 = 2540\ \text{calorías}$$

Si el adulto, cuya ración estudiamos, pesa 70 kgs., necesitará 70 gramos de sustancias proteicas. De modo que tendremos:

$$2540\ C + 4\ C \times 70 = 2820\ \text{calorías.}$$

100 GRAMOS DE ESTOS ALIMENTOS DAN:	Residuos	Agua	Albúminas	Grasas	Almidones azúcares, etc.	Valor nutritivo Calorias
Feculentos						
Pan	0	36	7.5	1.5	50	250
Arroz, fideos, harina, sémola	0	12	10.	1.	75	340
Porotos y arvejos secos	0	12	20.	1.	63	340
Azúcar	0	0	0.	0	100	400
Legumbres frescas						
Espárragos, ensaladas	20	14	1.	0 1	3	20
Repollo, espinaca, tomates	25	68	1.	0.2	4	25
Zanahorias, nabos	20	70	1.	0.2	7	35
Papas	22	60	1.	0.1	15	70
Huevos y leche						
Huevos	12	60	13.5	10.5	0	150
Leche	0	90	3.5	3.6	5	70
Quesos blancos descremados	0	56	32.	6.	2	200
Manteca	0	15	1.	80.	1	750
Queso «Banquete», Escuela de Lechería de Colonia Suiza	10	33	25.	27.	2	350
Carnes						
Carne de vaca	22	46	13.	16.	0	200
» (Sesos)	0	80	9	9.	0	120
» (Ternero)	20	57	16.	6.	0	120
» (Carnero)	19	30	13	15.	0	200
» (pierna de carnero)	1[illegible]	40	11.	27.	0	300
» (Cerdo)	20	41	12.	25.	0	300
» (Lomo de cerdo)	0	66	19	22.	0	200
Aves	10	63	24.	2.	0	110
Caza	10	45	14.	30.	0	300
Pescado	40	44	10.	4.	0	80
Conservas						
Sardinas	4	50	24.	15.	0	250
Leche condensada	0	26	10.	10	50	340
Chocolate	0	2	6	24.	64	500

Bases de una alimentación racional y económica

La expresión más oída en estos tiempos, es "que la vida es cara". En efecto, gastamos mucho para alimentarnos. Casi siempre gastamos demasiado para nuestra alimentación, porque las comidas no obedecen a ninguna noción científica e intervienen en nuestros menús pocos elementos nutritivos. Creemos que en *materia de alimentación, malgastamos mucho dinero.*

Es posible, aun en los tiempos actuales, alimentarse bien por una suma mínima que oscila entre 35 a 40 centésimos diarios por persona. Basta, para esto, que el ama de casa conozca los elementos fundamentales de la ciencia alimenticia.

Alimentos caros y alimentos ventajosos

En primer lugar, distingamos un alimento caro de un alimento ventajoso: esto es ignorado casi siempre. Un alimento es caro, si por el precio pagado suministra poca sustancia útil. Así, por ejemplo, espinacas a $ 0.10 el kilogramo es más caro que 1 kilogramo de azúcar a $ 0.20. Es, pues, necesario clasificar los alimentos según su valor nutritivo. En otra parte del capítulo, hemos hablado de las calorías, pero se abusó y se abusa de los cuadros de calorías. Hasta hace poco, se creía que suministrando al organismo cualesquiera alimentos, con una cierta cantidad de energía mensurable en el calorímetro, se aseguraba el crecimiento de los jóvenes y el equilibrio nutritivo de los adultos. Se pensaba que dos sustancias alimenticias que dan el mismo número de calorías, son igualmente nutritivas. Estudiada la cuestión del punto de vista de energía dada, era así; pero si se consideraba la cuestión del punto de vista nutritivo, no era así.

Con el fin de dar nociones prácticas, diremos simplemente que existen:

Alimentos muy nutritivos: grasas, azúcar, chocolate, legumbres secas (porotos, lentejas, arvejas), quesos sazonados, arroz entero, fideos, maíz, naranjas, bananas, almendras, nueces, dátiles, pan completo, cereales, hígado.

Alimentos nutritivos: pan, carnes flacas, queso blanco, cebollas, castañas, frutas secas (orejones y pasas), manzanas.

Alimentos poco nutritivos: aves, pescados, papas, boniatos, zapallos.

Alimentos muy poco nutritivos: vino, cerveza, raíces y hojas verdes de legumbres, algunas frutas frescas.

El precio de las sustancias alimenticias varía, sin embargo; ciertos alimentos son siempre ventajosos, otros siempre caros, puesto que no contienen todos igual cantidad de sustancias

útiles. El precio del alimento no guarda relación con su valor nutritivo. Teniendo en cuenta esto, divídense en tres categorías:

Alimentos siempre ventajosos: pan, azúcar, cereales, legumbres secas, fideos, maíz, cebollas, nueces, hígado, frutas secas.

Alimentos ya caros ya ventajosos, según la estación: legumbres, frutas, chocolate, queso, carnes.

Alimentos siempre caros: aves, caza, vinos, conservas de carnes exóticas.

Prácticamente, para responder a las necesidades del organismo, en el menú diario debe figurar: 1 plato poco abundante de huevos, o carne, o pescado, o leche; 1 plato abundante de leguminosas o cereales (porotos, lentejas, arvejas, trigo, maíz, avena, arroz), o fideos; 1 plato de legumbres: raíces u hojas, o ensalada; 1 postre azucarado o dulce, o frutas; sopa, pan, y si se quiere, una infusión caliente al fin de la comida.

¿Cómo realizará sus compras el ama de casa deseosa de organizar una alimentación racional?

A grandes rasgos, daremos algunas indicaciones para que el ama de casa adquiera buenos alimentos en cantidades convenientes.

Leche. — La ración diaria ideal es de 1 litro de leche por cada niño, ½ litro para el adulto. La cantidad mínima es de ½ litro por cada niño y ¼ para cada adulto. La leche es el mejor alimento de construcción: proporciona combustible, sustancias minerales, vitaminas A, B y G. La leche debe calentarse a 80º C por unos minutos, sin dejarla hervir, y conservarla luego en sitio fresco, a una temperatura de 13º a 15º C.

Pan y cereales. — Son alimentos de poco costo y de alto valor nutritivo; deben entrar en la alimentación diaria. El pan completo, por sus vitaminas y sustancias nutritivas, debe comerse, a lo menos, una vez al día, así como fideos, tallarines, arroz, etc. Añadiendo leche, manteca, queso o legum-

bres a estos últimos, se preparan excelentes combinaciones que son alimentos completos. Los cereales deben comprarse en verano, época de su recolección, y guardarse en frascos de cierre hermético. La harina común conviene comprarla por bolsitas de 10 kilogramos o de 70 kilogramos si se consume mucha en el hogar, en vez de comprarla de a un kilogramo. La harina mixta, en cambio, debe comprarse por bolsitas de 5 a 10 kilogramos.

Legumbres. — Cada día deben servirse papas o boniatos u hojas o raíces de legumbres. Una ensalada cruda diaria de hojas de lechuga o berro, o rabanitos, o tomates, es excelente.

Frutas crudas. — Deben comerse, *a lo menos*, una vez al día. Vivimos en un país de frutas y ha de llegar el día en que ese artículo esté al alcance de todos los bolsillos. En invierno la fruta seca (orejones y pasas), puesta en remojo y cocida con lentitud, es un buen alimento, aunque no debe



Fig. 27

reemplazar por completo la fruta fresca. Las frutas y legumbres crudas han de ser sanas y maduras. En momentos de gran abundancia se compran a precios bajos frutas y legumbres maduras, para uso inmediato; es el momento de preparar

orejones, mermeladas o frutas y legumbres en conserva, a poco costo. Las legumbres y frutas pequeñas cuestan menos que las de gran tamaño. Un vaso de jugo de naranjas pequeñas cuesta 1|3 menos que el obtenido con naranjas de gran tamaño (fig. 27). Las papas pequeñas cuestan menos que las grandes.

Carne. — Al comprarse este artículo de consumo piénsese en lo que se pierde en huesos, grasa y tendones; sin embargo, la parte comestible sale barata al precio actual.

Aves. — Es un alimento que puede figurar en el menú raras veces, pues es un alimento caro por los residuos.

Pescado. — Este puede reemplazar la carne con ventaja de precio, si es de primera calidad.

Huevos. — Otro alimento que sustituye a la carne o al pescado. En la primavera, son de poco costo: $ 0.10 a 0.15 docena; es el momento oportuno para conservarlos en agua de cal o en una solución de water glass (se halla en venta en la Tienda Inglesa). La encomienda de granja proporciona grandes ventajas de compras ventajosas de este artículo. Los huevos en conserva, no tienen el perfume peculiar de los frescos, pero son útiles para cualquier preparación, excepto para aquellas combinaciones que exigen claras batidas a nieve.

Grasas. — Ciertas grasas sustituyen con ventaja económica, a la manteca. Las grasas deben comprarse en invierno para el consumo anual, pues es el momento de mayor producción; en cambio, la provisión de aceite conviene hacerla en verano. Las grasas son conservadas en sitios con poca luz, para que no se enrancien.

Azúcar. — Otro alimento que forma parte de la dieta cotidiana, como postre o como complemento de bebidas diarias. Los caramelos o bombones *no se comen entre las comidas*, sino como postres.

En resumen: téngase en cuenta las siguientes reglas para las compras de alimentación:

1.º 1 litro de leche para cada niño y ½ por cada adulto, por día.

2.º La suma gastada para carne, no debe ser superior a la invertida para leche.

3.º Gástese en legumbres y frutas, tanto dinero como para carne.

4.º 1|6 a 1|2 de la suma destinada a alimentos, debe invertirse en la compra de cereales (pan, maíz, avena, arroz y fideos), y legumbres secas (porotos, arvejas y lentejas). Cuanto menor sea la suma para alimentos, mayor suma se destina a este renglón.

5.º Por cada miembro de la familia mayor de 3 años, se gasta 60 a 80 gramos diarios de grasas, o sea 360 a 480 gramos semanales.

6.º Antes de comprar, tómese informes en diferentes casas.

7.º Comprar al contado llevando su mercadería es más barato que comprar a crédito, en almacenes que llevan a domicilio.

8.º Es preferible un almacén sencillo y limpio a otro elegante descuidado.

9.º El ama de casa cuidadosa de su dinero, debería siempre comprar y elegir los alimentos, en vez de confiar esa tarea compleja a un empleado ocupado.

10.º Cómprese, al por mayor, todo lo que sea posible guardar en buenas condiciones.

11.º Anótese los gastos diarios de alimentación, compárese los gastos de un mes con otro; después de un año de ejercicios, se aprende a comprar con economía.

Fórmulas que han de servir como bases de una alimentación sana y económica, según el doctor Hemmerdinger, profesor del Instituto de Higiene alimenticia de París

"1.º *Poca carne*, pero leche, huevos y quesos para reemplazarla. *No se sirva nunca carne en la cena.*

2.º Cómase arroz, o fideos, o legumbres secas, o maíz, una vez por día.

3.º Que el plato de resistencia sea siempre un alimento ventajoso, condimentado con sustancias caras y variadas.

4.º Cómase, a menudo, entremeses y postres. El azúcar es

muy ventajoso; la leche y los huevos, en pequeña cantidad, son excelentes sustitutos de la carne. Las frutas se asocian en combinaciones delicadas y sabrosas, con pastas y cremas.

5.º El vino es un alimento de lujo y caro; de ningún modo es indispensable al trabajador".

CAPITULO VIII: DISTRIBUCION DE LA RACION DIARIA ENTRE LAS DIFERENTES COMIDAS

Los alimentos necesarios en 24 horas, pesan alrededor de 1,500 a 1,800 gramos. La observación demuestra que un almuerzo que pese 700 a 900 gramos, da una sensación de hartura. Es, pues, absolutamente necesario que nuestra ración diaria sea consumida en varias veces. La costumbre ha establecido 3 comidas principales, a saber: el desayuno, el almuerzo y la cena. Muchas personas, y especialmente los niños de crecimiento rápido, tienen otra comida suplementaria hacia las 15 o las 16 horas.

El desayuno es la comida que sigue a un ayuno prolongado de 10 a 12 horas; sin embargo, la sensación de hambre no es muy grande, porque durante el descanso de la noche, las pérdidas del organismo son muy pequeñas y las reservas creadas por la cena del día anterior, existen aun, en parte, en la mañana. De manera que, de un modo general, en el desayuno se consume $^{2}|_{6}$ a $^{1}|_{6}$ o $1/4$ de la cantidad total de los principios nutritivos (albúmina, grasa, materias feculentas y azucaradas), proporcionados por la ración diaria.

El almuerzo y la cena proporcionan el complemento. El almuerzo debe ser la comida más rica en principios nutritivos y la más voluminosa. Se completa la ración con la cena que debe formarse con $^{1}|_{3}$ de las sustancias nutritivas. El desayuno ideal debería consumir $^{2}|_{6}$, el almuerzo $^{3}|_{6}$ y la cena $^{1}|_{6}$ de la cantidad total de los principios nutritivos, albúmina, grasa y materias feculentas azucaradas .

Es natural que esta repartición cambia con el medio en que se vive y con las ocupaciones, de tal manera que, en las

ciudades, la cena, por ejemplo, es más copiosa que el almuerzo y provee los $^{3}/_{6}$ de la ración, mientras que el almuerzo da sólo los $^{2}/_{6}$.

Desayunos modelos

(5 para invierno y 5 para verano, destinados a personas que efectúan un trabajo activo)

1.º Frutas, jugo de uva, o de manzana, o de naranja, papilla de avena con leche, pan y manteca.
2.º Frutas frescas, polenta de maíz, pan y queso, leche.
3.º Frutas, papilla de sémola con azúcar y leche.
4.º Frutas, arroz blanco, café con leche, pan.
5.º Frutas, fideos con queso y aceite o manteca, pan.
6.º Frutas, huevos (cualquier preparación), cacao, pan.
7.º Frutas, pan completo, miel, café con leche, manteca.
8.º Frutas, polenta frita, café con leche, pan.
9.º Frutas, papas hervidas y fritas, café con leche, pan.
10.º Frutas, biftec, café con leche, pan.

Desayunos modelos

(Para personas que efectúan un trabajo poco activo)

(*Para invierno*)

1.º Frutas (1 taza de jugo de naranjas), pan completo.
2.º Chocolate y pan o bien frutas.
3.º Frutas cocidas, pan, café con leche.
4.º Scones con manteca y dulce, café con leche.
5.º Te con leche, pan con manteca y miel.

(*Para verano*)

1.º Frutas frescas y pan completo.
2.º Café con leche, pastel de fruta.
3.º Sandwiches con manteca y otro ingrediente, leche.
4.º Fruta cocida, leche, pan.
5.º Frutas frescas y pan.

Almuerzos modelos

(*Para invierno*)

1.º Sopa de garbanzos, arroz de cualquier modo, frutas, pan.
2.º Sopa de papas y cebollas, carne, frutas cocidas, pan.
3.º Sopa de lentejas, papas en salsa blanca, arroz con leche, pan.
4.º Tallarines, frutas, pan.
5.º Sopa de caldo vegetal con fideos, legumbres hervidas con salsa mayonesa, frutas.
6.º Polenta con salsa vegetariana o de carne, ensalada, frutas.
7.º Arroz (Risotto a la Milanesa), duraznos en conserva, pan.
8.º Sopa de porotos, croquetas de papas, ensalada, frutas.
9.º Sopa de arvejas, salchicha, crema con azúcar quemada.
10.º Fideos con manteca y queso, pan, frutas.

(*Para verano*)

1.º Sopa Juliana, ensalada de lentejas, frutas frescas.
2.º Biftecs (de cualquier clase), ensalada de berro, budín.
3.º Minestrone, zapallitos a la milanesa con jugo de limón, frutas.
4.º Sopa de chauchas, huevos (de cualquier modo), pan, helado.
5.º Arroz blanco, arvejas a la francesa, pasas de higo.
6.º Tomates rellenos, ensalada verde, budín de pan.
7.º Sopa de habas, papas a la milanesa, ensalada, panqueques.
8.º Sopa de fideos, puchero de carne y legumbres, ensalada de tomates, fruta.

Cenas modelos

(*Para invierno*)

1.º Sopas de sémola, huevos revueltos, fruta cocida.
2.º Café con leche, papas hervidas a la alemana, dulce de membrillo.

3.º Sopa de avena, guisado de zapallo, almendras con pasas.
4.º Café con leche, huevos pasados por agua, pan.
5.º Sopa de pastines, guisado de arvejas, dulce de leche.
6.º Sopa de papas, pastel de espinaca, nueces.
7.º Sopa de trigo verde, boniatos de cualquier modo, flan.

(*Para verano*)

1.º Crema de espárragos, pastel de fruta.
2.º Crema de zanahorias, coliflor a la Milanesa, frutas.
3.º Sopa de zapallitos, acelgas saltadas con papas, frutas.
4.º Sopa de arvejas, crema de tapioca, queso.
5.º Sopa con cualquier Royale, pastel de papas, café con leche.
6.º Sopa de arroz, guisado de lentejas, postre de frutas.

Dieta para niño de 1 a 2 años

3 comidas: 7.30. *Papilla de cereal* (avena, sémola, arroz, maicena, sagú, tapioca), cocida con agua y comida con leche entera y azúcar o con jugo de orejones (duraznos o ciruelas o damascos).

Tostada (de pan).

Fruta cocida, como manzanas, duraznos, o peras, o ciruelas, o frutas crudas maduras, 1 taza de leche (¼ litro).

12.30. *Sopa de pastines, o arroz, o sémola, o trigo verde*, con caldo vegetal.

Puré de papas, o zanahorias, o espinacas (estas legumbres deshechas perfectamente, pero sin agregarles más que unas gotas de caldo, si es necesario). De cuando en cuando, 1 huevo pasado por agua o ½ yema para empezar, o papas asadas al horno con cáscara y reducidas a puré, pan tostado.

17.30 Leche, pan tostado, jugo de fruta o fruta bien madura y reducida a puré con una cucharita.

Se puede dar un vaso de leche y un poco de pan tostado a las 10 de la mañana y a las 15, si el niño lo pide. Las comidas deben variarse. Los cereales, legumbres y frutas, son elementos esenciales para la comida de los niños. Recuérdese que es un error considerar la fruta como un artículo de lujo;

la naranja es un alimento de primer orden para el niño; aun los bebés de unos meses, deben tomar diariamente 2 o 3 cucharaditas de jugo de naranjas, o manzanas, o de tomate. A los 18 meses, legumbres: como habas, nabos, remolacha, arvejas, repollo; éstas, bien cocidas, se agregan a la dieta diaria. Masas sencillas, como las de la fórmula modelo de este libro, son excelentes para niños de 14 meses a 2 años.



Fig. 28 — El armarito del nene

Dieta para niño de 3 a 5 años

4 comidas diarias: 7. Desayuno: cereal cocido (avena, sémola, arroz, sagú, trigo, harina, etc.), en papilla, pan y manteca, jugos de frutas frescas o de orejones, leche.

A las 12. Sopa de pastines o de legumbres en caldo vegetal o de carne; legumbres cocidas de todas clases, mojadas con aceite o una cucharada de manteca, jugo de carnes asadas, o huevos pasados por agua o escalfados, o cremas de tapioca o maicena, o arroz con leche, jugos de frutas frescas o cocidas.

A las 18. Cena: Cereal cocido, pan con mermelada o manteca, o miel, leche, frutas.

¡Reemplácese los bombones con frutas!

Dieta para niño de 5 a 6 años

(1 litro de leche y frutas, cada día, a cada niño)

5 comidas: A las 7. Desayuno: Jugo de frutas o fruta cocida, cereal con leche, pan tostado con manteca.

A las 10: Leche con pan o masas (fórmula modelo).

A las 12: Almuerzo: Sopa de legumbres o de pastines en caldo vegetal o de carne, legumbres variadas o carne tierna asada, pan, leche, frutas frescas o secas, como almendras, nueces, dátiles, pasas de uva y de higo.

A las 15: 1 vaso de leche.

A las 16: Cereales, o budines, o cremas, pan, leche, fruta.

Menú de un te o chocolate para bodas

1.º Pastelillos de hojaldre con rellenos distintos, crema Chantilly con frutillas, ponche de frutas, torta Adela, te, bombones.

2.º Sandwiches variados, bolas de nieve, ponche argentino, bocadillo de dama, torta Circuito, chocolate, bombones.

3.º Canapés variados o coktail de frutas, señoritas, panecillos ingleses, torta Nogal, te a la rusa, bombones.

4.º Panecillos para sandwiches rellenos, bischof frío, dátiles y nueces rellenos, tommies al damasco, torta de bodas, te helado.

Almuerzos y cenas para bodas

1.º Cocktail de fruta, chuletas o biftecs, arvejas a la crema, batatas glaseadas, ensalada de espárragos o espárragos a la milanesa, helados de Praliné de Almendras, torta, café.

2.º Sopa-crema de arvejas, aceitunas, tomates en ensalada, sardinas, suprême de pollo, puré de papas con crema, huevos a la aurora, helados de vainilla con plantillas, torta y café.

3.º Cocktail de fruta, sopa crema de tomates, mayonesa de salmón, pollo saltado, espárragos a la crema, zanahorias a la Vichy, helados americanos, torta, café.

Menú para pic-nics

Estas "comidas sobre el césped", son las alegrías familiares de mayor encanto. El ama de casa planeará menús agradables y nutritivos. Guárdese en estas fiestas campestres su sello de intimidad especial, y cuídese la salud de todos con alimentos apropiados. Sírvase siempre un plato caliente y evítese las carnes en conserva o carne de cerdo; cómase carne fresca y muchísima fruta:

1.º Una sopa de fideos (hecha al momento, con manteca, agua, sal y pastines); huevos cocidos 6 minutos en agua hirviente y enfriados de inmediato; frutas frescas en abundancia, pan.

2.º Asado con ensalada de papas, frutas frescas en abundancia, pan, dulce, una infusión cualquiera.

3.º Café con leche en thermos, fainá, manteca y miel, frutas frescas, o almendras, o pasas, pan.

4.º Sandwiches de tomates y lechugas con mayonesa, un budín de arroz o sémola con jalea de frutas, frutas frescas.

5.º Biftecs en salsa hechos al aire libre, nueces y pasas o frutas frescas, te con leche.

Menú para almuerzos vegetarianos

1.º Sopa parmentier, tortilla con hongos, risotto con tomates, ensalada verde, helado de frutas.

2.º Crema de tomate, huevos revueltos con hierbas aromáticas, papas con salsa blanca, ensalada de frutas.

3.º Sopa de lentejas, huevos a la húngara o espárragos con salsa holandesa, queso, manzanas asadas.

4.º Sopa de pastines, huevos a la aurora, arvejas a la francesa, budín cabinet o frutas.

5.º Sopa de legumbres primerizas, croquetas de papas, ensalada verde, coliflor a la crema, compota de peras o frutas.

CAPITULO IX: LOS SECRETOS DEL AMA DE CASA

En capítulos anteriores, hemos estudiado las atribuciones muy complejas del ama de casa moderna.

En otros tiempos, el ama de casa sostenía con orgullosa dignidad, su corona algo pesada, pues deseaba, a todo trance, cumplir con todos sus deberes domésticos y sociales por amor a su compañero y a sus hijos que constituían toda su dicha.

Después vinieron tiempos en otros continentes, especialmente en que las mujeres quisieron romper las cadenas de esa vida doméstica, para lanzarse a la conquista de una posición más independiente en el trabajo fuera del hogar. ¿Qué valor tenía, en efecto, el prosaico trabajo del hogar frente al trabajo liberal que las libertara para siempre de la tutela masculina?

De la gran guerra europea surgió un período doloroso... de desequilibrio... de heroísmos y de locuras. El hogar sufrió la repercusión de estos hechos. En esos días de desórden ¿dónde estaba el ama de casa? La mayoría desertó del hogar... buscando ocupaciones en talleres, oficinas, casas de comercio, en los dancings, en los cines, en el teatro, pues había que ganar dinero, y todas las razones eran de valor para alejarse del hogar!

La época actual muestra que todo ese afán por ganar dinero, no trajo ni progreso verdadero, ni felicidad, puesto que las mujeres vuelven poco a poco al hogar. Jamás se hicieron tantos esfuerzos en Europa, de un modo especial, para preparar a la juventud femenina en todas las industrias del hogar, enalteciendo los valores de las virtudes domésticas.

Se llegó, tras idas y venidas, a la idea que no era, al fin de cuentas, "ridículo brindar una hospitalidad inteligente a sus familiares, continuando la conversación ante una mesa bien servida, en la intimidad del hogar". Y que "un compañero de ruta era algo apreciable".

Las mujeres vuelven al hogar, enriquecidas por los conocimientos adquiridos y con mayor interés a la investigación

de secretos de todos los tiempos. Traerán en su nueva orientación de la vida doméstica, características especiales. . traerán un sentimiento de arte, un gusto refinado del aseo, un deseo de perfección. Surgirá un ama de casa moderna más intelectual, más deportiva, más vivaz, de un encanto especial.

Empezaremos, en breve, el estudio de esos mil secretos del ama de casa, y esperamos que con ese estudio se intensificará el amor al hogar sano y noble! Se revivirán escenas felices del hogar, que hablan de intimidad de familia, de unión doméstica, de charla amena entre padres e hijos, de correrías en busca de frutas y flores, de mesas servidas con manjares perfumados que son tradiciones de familia, de leche purísima rebosante de espuma, de pan dorado!

Y . . . así, poco a poco, nacerán hogares donde no haga frío, donde haya mesa bien servida, donde se preparen alimentos a la perfección, donde se celebre, con mil labores caseras, las fiestas de familia, donde haya conversación cómoda en un ambiente elevado, donde, en fin, los hijos adquieran, mirando vivir a los padres, el sentido de la vida!

CAPITULO X: EL ARTE CULINARIO

El alimento es preparado y cocido por varias razones:

1.º para facilitar la masticación;
2.º para facilitar la digestión;
3.º para cambiar ciertas sustancias naturales no asimilables, en alimentos nutritivos;
4.º para eliminar parásitos que se desarrollan, a veces, en los alimentos;
5.º para combinar alimentos en las proporciones debidas para las necesidades del cuerpo;
6.º para preparar alimentos sabrosos y de un aspecto exterior agradable a la vista.

Quizá la última razón cause extrañera; sin embargo, el aroma delicado y la buena presentación, son condiciones esen-

ciales de la dieta. No es posible comer con apetito un alimento de calidad dudosa y de una frescura relativa. Un plato bien presentado estimula una secreción abundante de los jugos digestivos.

El calor es el medio utilizado para la preparación de los alimentos cocidos. Los alimentos que se cuecen, deben someterse a la cocción necesaria para que la sustancia dé un mayor rendimiento.

En la combinación de los alimentos, es necesario recordarse los elementos que predominan en las sustancias con que se trabaja, pues algunas materias son ricas en un elemento, pobres en otro, de modo que con la adición de esto o aquello, se complementa el valor de un alimento. Así, por ejemplo, una rebanada de pan contiene poca grasa, se enriquece en grasa cubriéndola con una capita de manteca o crema; al arroz, muy rico en almidón, se le añadirá manteca, aceite o crema; el pescado, que es un alimento poco nutritivo, se acompañará con una salsa de huevo; un biftec se complementará con papas o boniatos hervidos o fritos.

El arte culinario da reglas que sirven de guía, pero éstas no son infalibles, y en ese sentido se aprende continuamente.

Con la cocción se economiza alimento. Una parte de lo que comemos es usado como combustible para guardar la temperatura normal de nuestro cuerpo. Cuando comemos un alimento frío, se utiliza una parte del calor interno para calentarlo, por la misma razón que se disminuye el calor de una pieza, al poner sobre el fuego, nuevo combustible frío. Un alimento caliente es más económico y más nutritivo que un alimento frío, aunque en verano un alimento frío es agradabilísimo.

Métodos de cocción

Los métodos de cocción más empleados son: cocción en el horno, en agua hirviendo, a fuego libre o asado, en abundante o escasa sustancia grasa hirviente o frito, en una cacerola con poca sustancia grasa, o estofado y al vapor.

Para la cocción en el horno, existen unos termómetros que

facilitan la tarea doméstica. La temperatura apropiada para la carne, es la de horno moderado, o sea 300 grados Fahrenheit; para el pan 340º F., o sea la del horno caliente, siendo 280º F., la que corresponde a horno suave.

La temperatura del agua hirviendo es de 212º F. o 100º C. Se emplea la cocción en agua hirviendo, en los casos siguientes:

1.º Para coagular la albúmina de la carne;
2.º Para las legumbres verdes y otras;
3.º Para la cocción de los alimentos farináceos.

La cocción de la carne a fuego libre, es una de las más apreciadas. Más adelante, daremos detalles sobre este método.

La cocción en aceite o grasa hirviente, demuestra que el aceite es la sustancia grasa que quema más difícilmente. El cuadro adjunto lo indica.

Punto de hervor de las grasas:

Manteca	150º	Fahrenheit
Grasa	210º	”
Aceite	390º	”

La temperatura conveniente para freir en abundante grasa, es 300º.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Este libro está dividido en capítulos que contienen fórmulas de preparaciones que tienen entre sí cierta relación.

Cuando se desea hallar una receta, basta consultar el Indice General que está al fin del libro.

Todas las recetas están dispuestas, en lo posible, por orden alfabético en su respectiva sección y han sido ensayadas con éxito.

Las reglas para la preparación de cada plato, están indicadas con claridad.

Toda ama de casa que desee interpretar cualquier fórmula, debe, en primer lugar, reunir sobre la mesa de trabajo todos los *ingredientes* necesarios; el *método* de preparación es comprendido fácilmente con las indicaciones dadas; con una lectura atenta de la fórmula, no se hallará dificultad en preparar una comida, puesto que se indica, además, el *tiempo* necesario para la cocción del plato y para cuántas personas *alcanza* la preparación confeccionada.

Con el objeto de simplificar la tarea del ama de casa, se indican *los ingredientes de todas las fórmulas*, con una taza que equivale a ¼ de litro y en la que se señala ½, ¼, ¾, $^{1}/_{3}$ y $^{2}/_{3}$ de la taza, como puede verse en la fig. 29.

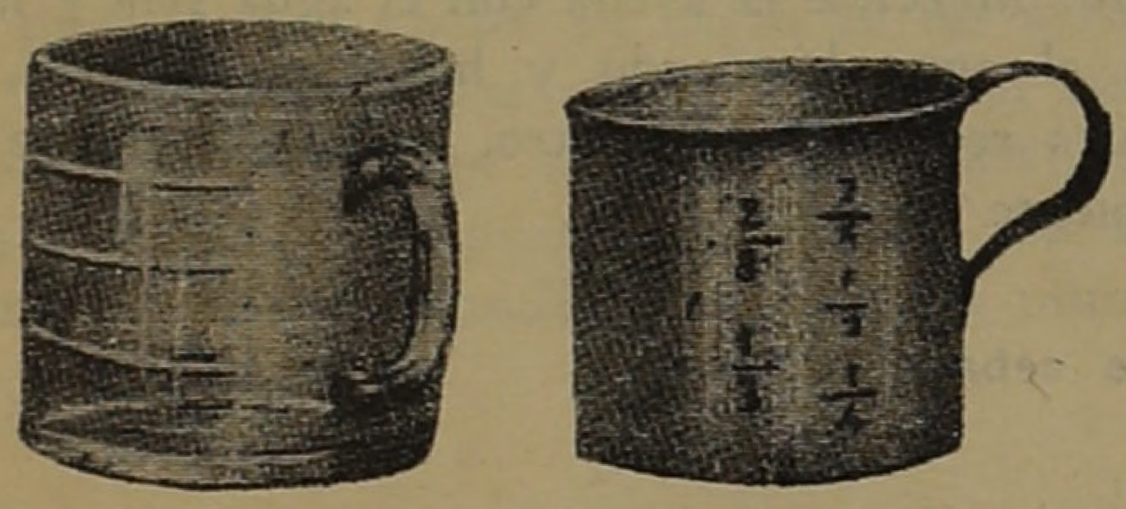


Fig. 29

En cualquier hojalatería se puede encargar esta taza; la casa Greising, de Nueva Helvecia, ha vendido ya centenares de estas tazas de medida. En Montevideo, las casas de los señores Gandós y Coates, ofrecen este artículo.

CAPITULO XI: BEBIDAS

El agua es la bebida dada al hombre por la naturaleza. El agua es necesaria para la vida. Todas las bebidas contienen una gran cantidad de agua. Con el agua recién hervida se preparan las bebidas calientes; con el agua fresca, las bebidas frías.

Agua de arroz

Ingredientes: 2 cucharadas de arroz, 3 tazas de agua fría, sal, leche (facultativo).

Método: Lávese el arroz, añádase el agua fría y déjese en remojo 30 minutos; caliéntese y hiérvase una hora. Cuélese, caliéntese de nuevo, y dilúyase en agua o leche hirviendo para la consistencia deseada.

Agua de avena

Ingredientes: 2 cucharadas de avena, 1 cucharada de agua fría, 1 pulgarada de sal, 1 litro de agua hirviente.

Método: Mézclese la avena con el agua fría y la sal, échese todo en el agua hirviendo y hiérvase, despacio, durante 1 hora, hasta reducirla a ½ litro. Cuélese, sazónese y guárdese en recipiente tapado.

Agua de cebada inglesa

Ingredientes: 2 cucharadas de cebada, 1 litro de agua fría.

Método: Lávese la cebada, póngase en remojo una noche; hiérvase en la misma agua del remojo durante 1 ½ horas; redúzcase a dos tazas para niños, a una taza para adultos. Puede añadirse leche, sal o jugo de limón, y azúcar.

Agua de manzana

Ingredientes: 1 manzana agria, 1 taza de agua hirviendo, azúcar, unas gotas de zumo de limón, si se desea.

*Método*s Córtese la manzana en rebanaditas, añádase el agua hirviente y una cucharada de azúcar. Cúbrase, déjese en infusión 1 hora, cuélese y sírvase frío o caliente, según la estación.

Leche vegetal

La leche vegetal se obtiene por la cocción en agua, de la siguiente mezcla: ½ taza de afrecho mezclado con igual cantidad de trigo, cebada inglesa, arroz y maíz de mazamorra. Se hierve en 3 litros de agua, 4 cucharadas de la mezcla antes citada, hasta que el líquido se reduzca a un litro. Se cuela y se guarda en sitio fresco. Se puede tomar tal como resulta o terciada con leche y azucarada. La parte espesa puede servir para hacer una sopa de gran suavidad.

Cacao y chocolate

El árbol del cacao es originario de Méjico. El cacao y el chocolate se preparan con polvos de la semilla tostada de ese árbol, azúcar y maicena. El chocolate contiene mayor proporción de grasa que el cacao. El cacao es un alimento de algún valor, por la leche que se emplea al preparar esa bebida. Los enfermos que no pueden tolerar el chocolate, soportan perfectamente el cacao. Se puede dar cacao a los niños de más de 3 años. El cacao holandés goza de fama mundial.

Cacao

Ingredientes: 1 cucharadita de cacao, 2 de azúcar, 1 taza de leche o agua hirviente.

Método: Mézclese el cacao con el azúcar y una cucharada de agua hirviente para formar una papilla, añádase la leche indicada, caliéntese y sírvase.

Nota: El cacao es de mayor valor alimenticio que la cocoa.

Cascarilla

La cascarilla es muy perfumada pero de escaso valor alimenticio.

Ingredientes: 1 taza de cascarilla, 4 tazas de agua.

Método: Se remoja una noche la cascarilla en el agua, se hierve por 2 horas; al día siguiente, se sirve con azúcar y leche.

Chocolate

Ingredientes: 1 barrita de chocolate, azúcar, 1 taza de leche.

Método: Se corta el chocolate en pedacitos, se funde con 2 cucharadas de agua caliente, se agrega la leche hirviente, se cuece 5 minutos y se sirve. Puede añadirse 1 cucharadita de nata por cada taza de chocolate; de este modo se aumenta la fineza de la bebida.

Café

El café es originario de Abisinia. La semilla de café tostada y molida, produce la infusión conocida con el mismo nombre. El café es más estimulante que el te, por la cafeína que contiene. El café, tomado con moderación, acelera la acción del corazón, obra sobre el sistema nervioso y la digestión gástrica; disminuye asimismo la sensación de cansancio; en tiempo de guerra, el café fué de mayor valor que los estimulantes alcohólicos para conservar la energía de los soldados. En la dieta de los niños no debe haber café.

Café

Ingredientes: 4 cucharadas de café, 3 tazas o ¾ litro de agua hirviente.

Método: Humedézcase el café con una cucharada de agua fría, póngase en el filtro y viértase encima el agua hirviente, déjese filtrar al baño de María.

Extracto de café

Ingredientes: 1 taza de café molido, 1 taza de agua hirviente.

Método: Se humedece el café molido con una cucharada de agua fría, se pone en el filtro y se vierte encima, poco a poco, 1 taza de agua hirviente. Déjese filtrar despacio.

Café con leche

Esta bebida se prepara como el café (fórmula penúltima), pero se emplea leche en vez de agua en la infusión.

Café de Malta

Es una bebida muy agradable y no estimulante.

Ingredientes: 4 cucharadas de café de Malta, 2 tazas de agua fría, ¼ cucharada de manteca (si se desea).

Método: Póngase el café en una cacerola, añádase el agua fría y manteca, hiérvase lentamente 15 a 20 minutos. Sírvase con azúcar y leche caliente o nata.

Te

Con las hojas del árbol del te, se prepara una infusión muy apreciada. La mejor clase de te es hecho con las hojas más tiernas del árbol del te. El mejor te proviene de Ceylán y de la India. En las afamadas casas en donde se sirve te, generalmente se usa el te de Orange Pekoe o el Flower Pekoe; ambos tes son negros. El mejor te verde viene del Japón.

El te contiene teína y tanino. Por eso la infusión del te es un estimulante. Si se toma te con exceso, el sistema nervioso sufre y puede producir insomnios; tomado con moderación, aporta agua al sistema y calor al cuerpo en invierno.

Los niños no deben tomar te. El te debe prepararse con agua que acaba de hervir, porque el agua que hirvió largo rato, perdió mucho de su sabor por los gases atmosféricos

que se escapan del agua al hervir. El te no debe hervirse. Si se deja el te demasiado tiempo en infusión, pierde su perfume.

Cómo debe prepararse el te

6 cucharaditas de te, 1 litro de agua hirviendo

Caliéntese la tetera con agua hirviendo y sáquese esa agua. Póngase en la tetera el te y $^1|_3$ del agua que acaba de hervir. Déjese en un sitio caliente por 3 o 4 minutos, añadiéndose el resto del agua. Sirva de inmediato, poniendo en cada taza, primero el azúcar, leche o crema de leche, y luego el te.

Te ruso. — 1

Se prepara como el anterior y se sirve frío o caliente, con una rebanadita de limón o gotas de jugo de limón; se añade azúcar al paladar y se suprime la leche.

Te ruso. — 2

3 cucharaditas de te, ½ tacita de agua, 2 tazas o ½ litro de leche

Se prepara el te como el común y luego se añade a la leche que hierve. Añádase azúcar y sírvase de inmediato.

Te helado

3 cucharaditas de te, ½ litro de agua hirviendo

Prepárese te como se indica en la primer receta. Cuélese el te y viértase en vasos llenos de hielo pisado, sazónese con 1 rodajita de limón y azúcar.

Te con menta

Prepárese como el te helado y viértase el te hirviente sobre 3 hojas verdes de menta puestas en cada vaso. Es importante poner una cucharita de metal en cada vaso para evitar roturas.

Yerba-mate

La infusión de yerba-mate es agradabilísima. Para un litro de agua hirviente se emplean 2 a 3 cucharitas de yerba, se cuela la mezcla, se sirve con leche o nata y azúcar.

Bebidas con jugo de frutas

(*Frías para el verano y calientes para el invierno*)

Ponche argentino

Ingredientes: 1 taza de agua, $^{2}/_{3}$ de azúcar, cáscara de 2 limones y 2 naranjas, zumo de 2 limones y 4 naranjas, $^{1}/_{3}$ taza de ron y de kirsch, 2 tazas de leche.

Método: Hiérvase por 15 minutos el agua, azúcar y cáscara de limón; añádase luego el ron, kirsch, zumo de limón y naranja, y la leche. Déjese descansar 4 horas en sitio fresco. Cuélese al través de una muselina fina y sírvase muy frío.

Ponche de fruta. — 1

Ingrediente: 1 litro de agua helada, 2 tazas de azúcar, ½ taza de jugo de limón, 2 tazas de ananá picada, 1 taza de jugo de naranja.

Método: Hiérvase el agua con el azúcar y ananá por 20 minutos, añádase los jugos de fruta, cuélese y agréguese el agua helada.

Ponche de fruta. — 2

Ingredientes: 1 taza de agua, 2 tazas de azúcar, 1 taza de infusión de te, 1 botella agua Salus, 2 tazas dulce de frutillas, el jugo de 15 limones, 1 ananá, 1 taza de marrasquino.

Método: Hiérvase el agua y azúcar por 10 minutos, añádase el dulce de frutilla, zumo de limón, jugo de naranja y ananá. Déjese en infusión 30 minutos, cuélese, añádase el te, marrasquino, agua Salus y agua común, hasta obtener una bebida agradable. Póngase sobre hielo.

Ponche de jugo de uva

Ingredientes: 2 ½ tazas de jugo de uva, $^{5}/_{6}$ taza de jugo de naranja, ½ taza de jugo de limón, 1 $^{1}/_{3}$ taza de azúcar, 6 tazas de agua.

Mézclese y sírvase.

Ponche de te

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 1 ½ taza de te caliente (2 cucharadas de te para dos tazas de agua), 1 taza jugo de naranja, ½ taza jugo de limón, 2 tazas jugo de guinda, rebanadas de dos naranjas.

Método: Viértase el te sobre el azúcar; esta mezcla sobre los jugos. Enfríese y sírvase.

Bischof frío

Ingredientes: Cáscara de 1 limón, $^{1}/_{3}$ taza de kirsch, 2 litros de vino blanco o jugo de uva, 2 tazas de azúcar.

Método: Déjese en infusión, durante 24 horas, la cáscara de limón en el kirsch y viértase en el vino o jugo mezclado ya con el azúcar. Agítese el todo y sírvase helado.

Horchata

Ingredientes: $^{1}/_{3}$ taza de almendras pisadas, 2 ½ tazas de agua, 2 ½ tazas de azúcar.

Método: Mézclese las almendras pisadas con $^{1}|_{3}$ taza de agua fría y cuélese la papilla obtenida, guardando el agua; pise de nuevo las almendras, mézclese con otra ½ taza de agua, mezclando bien la papilla resultante, y cuélese; písese de nuevo el residuo de almendras y mézclese con otro $^{1}|_{3}$ del agua, cuélese y agréguese al jugo ya obtenido. Hiérvase por 5 minutos el jugo lechoso obtenido con el resto del agua y el azúcar; guárdese en botellas cuando esté frío y empléese 2 cucharadas de esta preparación por vaso, completándolo con agua. Es una excelente bebida para el verano.

"Semata"

Se prepara cómo la horchata, sustituyéndole las almendras con las pepitas de semillas de melón o zapallos. La preparación con pepitas de melón es más delicada aun que la horchata.

CAPITULO XII: EL PAN Y SU PREPARACION

El pan es un alimento que exige cuidados, pues debe ser siempre de buena calidad. El pan se hace con harina blanca mezclada con agua, sal y un fermento; en las panaderías modernas se emplea leche en vez de agua.

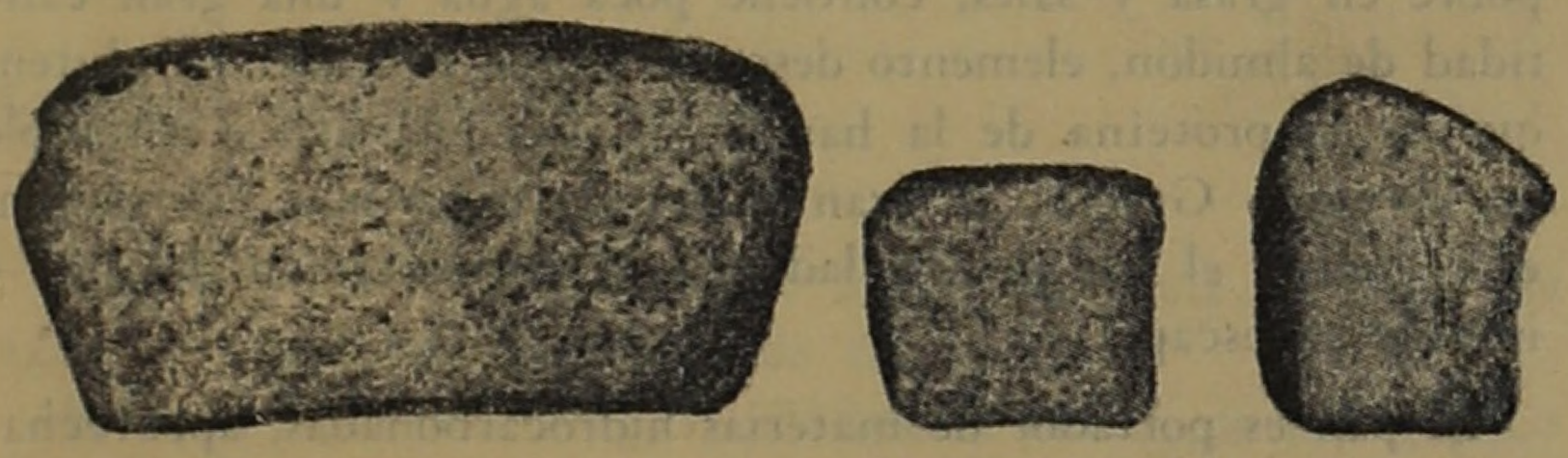


Fig. 30 — Pan: buena y mala estructura

El pan debe cocerse de una manera uniforme. La corteza debe presentar un color castaño dorado y es tierna. La miga es amarillenta antes que perfectamente blanca; los poros que

aparecen en la estructura del buen pan, deben ser pequeños e igualmente distribuídos, como lo indican el pan 2.º de la figura; los panes 1.º y 3.º tienen una pobre textura.

Algunas personas prefieren un pan poroso y seco; otras que sea de un grano más pequeño y húmedo; de cualquier manera el pan debe cocerse perfectamente hasta el centro. El sabor del buen pan es indescriptible, pues es parecido al de la nuez, sin ningún gusto de fermento ni acidez.

Todos saboreamos ese gusto peculiar del pan perfecto. Es realmente una ciencia y un arte hacer buen pan.

Antes que los higienistas explicaran el verdadero valor del pan, la raza humana había aprendido a apreciar el pan hecho con trigo molido. El pan es el principal alimento del hombre; el pan hecho con otros granos, es igualmente útil y comestible.

El pan hecho con harina blanca es el más generalizado, aunque otros panes tienen su valor alimenticio.

El pan de harina blanca contiene todos los elementos necesarios en la alimentación. Si hiciéramos una lista de los elementos del pan y de la leche, veríamos que son casi los mismos, aunque en distintas proporciones.

El pan contiene menos elementos minerales que la leche; por esa razón, no es un alimento absolutamente perfecto: es pobre en grasa y sales, contiene poca agua y una gran cantidad de almidón, elemento desconocido en la leche. El gluten, que es la proteína de la harina, es gris, elástico e insoluble en el agua. Gracias al gran poder de expansión del gluten, éste guarda el gas desarrollado en la fermentación del pan e impide su escape.

El pan es portador de materias hidrocarbonadas, aprovechadas por el organismo en la producción de energía y de calor, más bien que como conductor de materias albuminoideas. Así, en la alimentación, suele acompañarse, el pan, de otras sustancias más ricas en nitrógeno.

Levadura

La levadura es una planta microscópica que se multiplica con una rapidez asombrosa en condiciones favorables y produce la fermentación.

La figura 31 indica la forma de esas plantas diminutas que ayudan en la fermentación del pan.

Hay levadura líquida y seca o prensada en pancitos. La



Fig. 31 — La levadura a través del microscopio

levadura en pancitos "Yeast Foam", que se halla en el comercio, da excelentes resultados.

Levadura casera en pancitos

Ingredientes: 1 kilogramo de harina de maíz, 3 litros de agua, 1 kilogramo de harina de trigo.

Método: Hiérvase el agua, añádase la harina de maíz, poco a poco, déjese hervir ¼ de hora; se añade la harina de trigo fuera del fuego. Estírese la pasta a un espesor de ¼ centímetro, se corta en pancitos de 4 centímetros por 4 y se pone sobre tablas enharinadas, al aire, para que se sequen; de tiempo en tiempo se aplastan los pancitos. Una vez secos, se guardan en sitio fresco y seco. Se pueden guardar tres meses.

Levadura panaria

Ingredientes: 1 taza de levadura o madre del amasijo anterior, 2 tazas o ½ litro de agua tibia, harina.

Método: Se deslíe perfectamente la levadura en el agua tibia, se añade la harina necesaria para formar una masa blanda como para buñuelos, pues esto facilita la fermentación. Se tapa el recipiente, se guarda en sitio templado y se deja fermentar toda la noche.

Pan

Ingredientes: Levadura, 2 cucharadas de sal, 1 de grasa (si se quiere), harina, 2 litros de agua o leche.

Método: Se deslíe la levadura en agua o leche salada, se añade la harina necesaria para formar una pasta manejable, no demasiado dura, amasándola por 15 minutos, luego se rompe en pedazos 3 o 4 veces, se reune, se arman los panes, que se colocan sobre una tabla cubierta de un paño enharinado, se cubre todo con otro paño y se deja en sitio templado. La masa empezará a leudar, es decir, que se llenará de burbujas, volviéndose muy porosa y ligera. Cuando el pan empieza a partirse, se puede calentar el horno. Se pondrá el pan en el horno cuando esté perfectamente blanco y tarde 3 minutos en volver amarillo-castaño, un pedazo de papel puesto en la boca del horno. Déjese cocer 1 hora a 1 ¼ hora. Déjese enfriar y guárdese en sitio seco y fresco. El pan no debe comerse hasta el día siguiente de su fabricación.

Tiempo: ¾ hora para amasar. Resultan 6 panes caseros.

Panes, panecillos, bollos

A veces es necesario fabricar rápidamente panes o bizcochos; de ahí que se empleen sustancias que, mezcladas con un ácido, fermentan la pasta durante la cocción. La harina que se emplee en estos casos, debe ser de excelente calidad y debe pasarse repetidas veces por el tamiz.

Polvo Royal (receta casera)

Ingredientes: Harina de arroz, 200 gramos; bicarbonato de soda, 250 gramos; crémor tártaro, 150 gramos; ácido tartárico, 150 gramos.

Método: Ciérnese 12 veces para que se mezclen con perfección; la 12.ª vez se cierne directamente en los envases en que se guardará.

Pan de royal

Ingredientes: 4 tazas de harina, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada grande de azúcar, 7 cucharaditas a nivel de Royal, 1 papa hervida fría, 1 ½ taza de leche.

Método: Se pasa por el tamiz el azúcar, sal, Royal y harina; añádase la papa deshecha y la leche necesaria para formar una masa suave y espesa. Se pone en un molde engrasado, se deja reposar 30 minutos en un sitio templado. Hecho esto, se cuece a horno moderado, cuyo calor aumente, durante una hora. Déjese enfriar antes de sacarlo del molde.

Tiempo: 1 ½ horas. Resulta un pan.

Pan de ciruelas, pasas o dátiles

Ingredientes: 1 taza de ciruelas-pasas o dátiles, o pasas de uva, 2 ½ tazas de harina blanca, ¼ taza de azúcar, 1 cucharadita de sal, 4 cucharaditas de Royal, 1 taza de leche, 1 cucharada grande de manteca fundida, o grasa o aceite.

Método: Se deshuesan y se muelen las pasas o dátiles. Se mezcla y pasa por tamiz la harina, sal, azúcar y Royal; se añade la leche, se agita bien, luego agréguese la fruta y la manteca. Viértase la pasta en molde engrasado, déjese reposar 20 a 25 minutos en sitio templado. Se cuece a horno moderado durante 1 hora. Déjese enfriar y sáquese del molde.

Tiempo: 1 hora para la cocción, resulta un pan.

Pan de maíz

Ingredientes: 1 taza de harina de maíz, 1 taza de harina común, 4 cucharaditas de Royal o 1 pancito levadura casera (véase pág. 89), 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 ½ tazas de leche, 2 cucharadas de manteca fundida, 1 huevo.

Método: Se mezcla y se pasa por el tamiz los ingredientes secos, a los cuales se añade la leche, manteca y huevo batido. Se mezcla todo perfectamente. Viértase la mezcla en un molde engrasado y cuézase a horno caliente ¾ de hora. Déjese enfriar y sáquese del molde.

Tiempo: ¾ hora para la cocción. Resulta un pan.

Pan negro

Ingredientes: 1 ½ taza de leche dulce o agria, 1 cucharada grasa o aceite, 1 ½ tazas de harina mixta, 1 ½ taza harina blanca, 1 cucharadita de sal, 3 cucharaditas de Royal o 1 pancito de levadura casera (véase pág. 89).

Método: Pásese por tamiz la harina, sal y Royal, añadiéndose la leche y manteca, viértase la mezcla en un molde mantecado, cuézase a horno moderado al principio y luego fuerte.

Tiempo: 1 hora para la cocción. Resulta un pan.

Nota: En caso de emplearse un pancito de levadura casera, ésta se deshace en la leche, añadiéndose luego los demás ingredientes; termínase como el anterior, póngase al horno cuando el pan haya doblado su volumen.

Pan de nueces

Ingredientes: ½ taza de azúcar, 1 huevo, 1 taza de leche, 3 tazas de harina blanca o mixta, o las dos mezcladas, 1 taza de nueces cortadas, ½ cucharadita de sal, 4 cucharaditas de Royal.

Método: Se bate durante 10 minutos el huevo con el azúcar, se añade la leche y luego la harina tamizada con la sal y el Royal, las nueces ligeramente polvoreadas de harina.

Viértase la masa en una budinera engrasada. Déjese reposar 20 minutos; se cuece a horno algo fuerte 1 hora. Déjese enfriar y sáquese del molde.

Tiempo: 1 ½ hora en todo; da un pan.

Nota: Es un pan delicioso para sandwiches sin manteca.

Pan de nueces y pasas

Se prepara como el de nueces (pág. 92), añadiéndole, además, 1 taza de pasas sin semillas.

Scones

Ingredientes: 2 tazas de harina, ½ cucharadita de sal, 5 cucharaditas de Royal, 4 cucharadas a nivel de manteca, o grasa o aceite, 2 huevos, 1/3 taza de leche.



Fig. 32 — Scones

Método: Se pasa por tamiz la harina, sal, Royal, por 3 o 4 veces; agréguese la manteca, luego los huevos batidos por 10 minutos y la leche. Se aplasta la masa con la mano, sin amasarla, a 1 ½ centímetro de espesor, se recorta con molde circular, se cuece a horno muy caliente, 12 a 15 minutos. Se parten en 2, si se desea se untan de manteca y se sirven bien calientes.

Tiempo: 10 minutos para hacerlos; resultan 12 scones.

Variaciones de la receta precedente

Bollos con queso

Se añade ½ taza de queso rallado a la masa de los scones, antes de añadir la harina.

Bollos con dulce

Córtese la pasta de los scones en discos de ⅛ de centímetro de espesor; póngase en el centro ½ cucharadita de dulce; mójese el contorno con agua, doble el disco por la mitad, de modo que el dulce quede aprisionado. Póngase los bollos sobre placas enharinadas y cuézase a horno muy caliente, 8 a 10 minutos.

Roscas de canela

Extiéndase la masa de scones en una hoja de ¼ de centímetro de espesor. Cúbrase con el relleno siguiente: a ¼ taza de manteca bien batida, agréguese ½ taza de azúcar, 1 cucharadita de canela y 1 yema de huevo. Arróllese la masa como un matambre y córtese en rebanaditas de ½ centímetro de espesor, colocándolas sobre placas engrasadas una al lado de la otra; cueza a horno muy caliente 8 a 10 minutos.

Roscas de nueces

Polvoréese una asadera engrasada con ½ taza de azúcar mezclada con 2 cucharadas de manteca batida y 1 cucharada de agua, polvoreándose esto con ½ taza de nueces molidas.

Extiéndase la pasta de los scones, a un espesor de ½ centímetro, polvoreándola con azúcar y canela. Arróllese la masa como un matambre, córtese en rebanadas de ½ centímetro de espesor y colóquese cada rebanada sobre la mezcla indicada más arriba. Cuézase a horno caliente durante 20 minutos y sírvase calientes los bollos dados vuelta.

Bollitos de naranja

Añádase a la pasta de los scones, antes de mezclar los ingredientes secos, 1 cucharada de ralladuras de naranja. Recórtese con molde acanalado, de pequeño diámetro. Mójese la superficie de cada bollito con una mezcla de azúcar y jugo

de 1 naranja. Cuézase a horno muy caliente, 8 a 10 minutos, sobre placas enharinadas.

Panecillos para el te o para sandwich

Ingredientes: 4 tazas de harina, 1 cucharadita de sal, 6 cucharadas de Royal, 2 cucharadas de manteca, o aceite o grasa, 1 ½ tazas de leche.

Método: Se pasa por el tamiz la harina, sal y Royal, añádase la manteca a la harina tamizada, formando migas, y la leche. Amásese por 3 o 4 minutos. Armese los panecillos, que se ponen, algo distantes, sobre placas mantecadas; déjese reposar 20 minutos en sitio templado; rocíese con leche y cuézase a horno muy caliente. Cuando estén cocidos a medias, se rocían de nuevo, con manteca fundida y se sirven calientes Estos panecillos son deliciosos para emparedados o sandwiches.

Panecillos con levadura

Croissants

Ingredientes: 2 pancitos de levadura casera o 2 tazas de levadura panaria (pág. 90), 1 taza de agua, 1 taza de leche, 2 tazas de manteca, 1 cucharadita de sal, 2 cucharaditas de azúcar, harina.

Método: Se disuelven el día anterior los pancitos de levadura en una taza de leche y otra de agua, sal y azúcar, se agrega la harina necesaria, unas 4 cucharadas, para hacer una masa muy floja. Se tapa y se guarda en sitio templado. Al día siguiente, se añade sólo la harina necesaria para hacer una pasta manejable que se estira suavemente; úntese con manteca, júntese toda la pasta en una bola, estírese, úntese con manteca, júntese la masa en una bola, úntese de nuevo con manteca, estírese de nuevo con manteca, estírese a ¼ centímetro de espesor y córtese en pequeños triángulos que se arrollan por una base y se redondean ligeramente las puntas para darle la forma de cuarto creciente. Se cuece 10 a 15 minutos a horno muy fuerte. Es deliciso para sandwiches.

Tiempo: 10 a 15 minutos de cocción; resultan unos 80 croissants.

Pancitos

Ingredientes: 1 pancito de levadura (pág. 89), ¼ taza de agua, 2 tazas de leche, 3 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 huevo, harina.

Método: Se disuelve el pancito en el agua y la leche con la sal y el azúcar, añadiéndose la harina necesaria para formar una masa muy blanda (4 cucharadas más o menos). Al día siguiente, se añade a la levadura la manteca, el huevo y la harina necesaria para formar una pasta manejable. Se arman los pancitos, se dejan leudar, se ponen sobre placas enharinadas, se cuece 10 a 15 minutos a horno muy caliente.

Tiempo: 10 a 15 minutos de cocción; resultan 36 pancitos.

Crêpes (bizcochitos fritos fermentados, muy convenientes para beneficios).

Ingredientes: 1 kilogramo de harina, 6 huevos, ½ taza de levadura panaria, 3 cucharadas de manteca o grasa, 1 taza agua tibia, grasa para freir.

Método: Deslíase la levadura en el agua tibia, añádase los demás ingredientes. Déjese fermentar 6 o 7 horas. Estírese la masa a ½ cm. de espesor, córtese y fríase. Polvoréese de azúcar.

Tiempo: ¼ de hora para freir; resultan unas 40 crêpes.

Rosquitas fermentadas (Torchets)

Ingredientes: Pasta de pan (2 tazas), 4 huevos, ½ taza de azúcar, 1 taza de manteca, harina para hacer una pasta manejable; azúcar y agua para rociar la parte superior de las roscas.

Método: Mézclese los huevos, azúcar, manteca y harina para formar una masa floja, añadiéndose a esta pasta la de pan hasta que ambas queden perfectamente mezcladas. Armese las

roscas, rociando la parte superior de éstas con agua y polvoréese luego con azúcar molida. Póngase las roscas sobre placas enharinadas, y déjese leudar en sitio caliente. Cuézase a horno muy caliente, de 8 a 10 minutos.

Tiempo: 15 minutos para preparar la masa; resultan 30 rosquitas.

Rosca económica

Ingredientes: 3 tazas de harina, 5 cucharadas de azúcar, 5 cucharaditas de Royal, 1 cucharadita de sal, ½ taza de leche, 3 cucharadas de grasa, manteca o aceite, 1 huevo, 1 taza de pasas sin semilla y ½ de nueces cortadas.

Método: Mézclese los ingredientes secos y aparte los ingredientes líquidos; únase ambas combinaciones con rapidez, hágase dos tiras de 2 centímetros, que se trenzan, fórmese un anillo. Cuézase a horno muy caliente por 20 minutos, rociando previamente la rosca de agua y azúcar molida. El secreto de su liviandad reside en la rapiez de su cocimiento.

Tiempo: 15 minutos; alcanza para 6 personas.

CAPITULO XII (bis): SALSAS

Estudio de preparaciones culinarias fundamentales

La salsa es un elemento de capital importancia en el arte culinario; es la mezcla de varias sustancias comestibles desleídas que condimentan los alimentos. Muchas sustancias insípidas en sí, son muy apreciadas por la salsa que suele acompañarlas. Cada salsa tiene su valor alimenticio peculiar, su característica y su perfume. Las carnes, así como las legumbres, exigen salsas apropiadas.

Salsas que sirven de base para otras salsas calientes

Salsa alemana (para carne de ave, de pescado y de vaca)

Ingredientes: ¾ de taza de caldo o agua, 2 cucharadas de grasa o manteca, 1 ½ cucharada de harina, 2 yemas de

huevo, 1 cucharada de leche, 1 cucharadita de zumo de limón, nuez moscada rallada, sal y pimienta al paladar.

Método: Mézclese 1 ½ cucharadas de manteca con la harina, agítese y cuézase por 3 o 4 minutos, sin dejar que la mezcla se dore; añádase el caldo, agítese y hiérvase. Déjese hervir lentamente ½ hora; retírese del fuego agregándose las yemas de huevo mezcladas con la leche, sal, nuez moscada y pimienta; agítese constantemente, póngase a cocer con lentitud por varios minutos, sin dejar hervir la salsa; entonces, agréguese el zumo de limón, 1 cucharada de manteca, por pedacitos, batiendo con vigor después de añadir cada pedacito de manteca. Cuélese por un colador, recaliéntese y empléese.

Tiempo: Alrededor de ¾ de hora; resulta una taza de salsa.

Variaciones:

Salsa Villeroy

Es una salsa alemana, a la cual se añade 2 cucharadas de jamón cocido, cortado en trocitos; déjese espesar bien para que recubra los biftecs o chuletas que se pasan después por huevo y pan rallado.

Salsa blanca, o besamela, o Béchamel 1 (para sopas o legumbres)

Ingredientes: 2 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de harina, 2 tazas de caldo (pág. 110), o leche caliente, ¼ cucharadita de sal, 1 pulgarada de pimienta blanca, 1 cebollita, 1 ramito con una hoja de laurel, perejil y tomillo.

Método: Se mezcla en frío la manteca, la harina, la leche o caldo, el ramito aromático y el sazonamiento; se agita continuamente sobre el fuego para que no se formen grumos; se cuece 20 minutos, se cuela y se sirve.

Tiempo: ½ hora; resulta 2 ¼ tazas de salsa.

Variaciones:

Se preparan todas como salsa besamela o blanca como base.

Salsa de cebollas (para legumbres y carnes)

Se hierve una cebolla en la leche destinada a la salsa; se pisa perfectamente la cebolla cocida y se añade a la salsa blanca.

Salsa crema (para legumbres hervidas)

Se prepara la salsa blanca con crema en vez de leche.

Salsa Mornay (para legumbres y carnes)

Se agrega a la salsa blanca $^1/_3$ taza de queso rallado y se sirve.

Salsa Suprême (para legumbres y carnes)

Se añade a la salsa blanca ¼ taza de hongos remojados por 10 mniutos en agua hirviente y se cuece la salsa.

Salsa besamela o Béchamel 2 (muy espesa, para biftecs y croquetas)

Ingredientes: 3 cucharadas de harina, 3 de manteca, 1 taza de leche, 1 ramito con 1 hoja de laurel, perejil y tomillo, ¼ cucharadita de sal y ⅛ cucharadita de pimienta.

Método: Se mezclan, en frío, la harina con la manteca, la leche y demás ingredientes; déjese hervir 20 minutos, agitando siempre, y empléese.

Tiempo: ½ hora; resulta una taza de salsa.

Salsa común o española (para aves, pescado, tallarines, fideos, ravioles)

Ingredientes: 1 litro o 4 tazas de caldo de buey (pág. 110), o caldo de legumbres (pág. 472), 4 cucharadas de harina, 2 cucharadas de manteca, 3 zanahorias medianas, 1 cebolla, 1 ramito aromático (perejil, tomillo, 2 hojitas de laurel), $^1/_3$ taza de pasta de tomate, ½ taza de vino seco o

vino blanco, o jugo de uva blanco, 1 cucharada de hongos (facultativo), sal, pimienta.

Método: Se fríe en la manteca la zanahoria y cebollas ralladas; una vez que las legumbres empiezan a dorar, añádase la harina que se deja tostar bastante, mójese con el caldo, agitándose la mezcla, agréguese el ramito aromático con la pasta de tomate y los hongos; se cuece durante una hora al lado del fuego; sáquese la grasa, sazónese, cuélese y sírvase caliente.

Tiempo: 1 ½ horas; cantidad, 2 tazas de salsa.

Variaciones:

Salsa de estofado

Se fríe la carne del estofado (2 kilogramos), añadiéndosele los ingredientes de la salsa común estudiada en el párrafo anterior.

Salsa de tomates frescos o en conserva (para puchero o pescado, carne de ave o de vaca asada fría y legumbres, especialmente papas)

Ingredientes: 2 latas de tomates al natural u 8 tazas de rebanadas de tomates crudos, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo, ¼ taza de tocino o 2 cucharadas de grasa, manteca o aceite, 1 cucharada de harina, si se desea, 1 diente de ajo, ¼ cucharadita de sal, ½ cucharadita de azúcar, 1 pulgarada de pimienta, 1 ½ taza de agua.

Método: Póngase a dorar en una cacerola de acero esmaltado, el tocino o la manteca, agréguese la harina dejándola tostar suavemente; complétese con los tomates al natural o crudos, ajo, sal, azúcar, pimienta, cebolla, laurel y tomillo; en cuanto la mezcla hierve, cúbrase la cacerola y póngase a cocer a horno suave, ¾ a 1 hora. Cuélese y sírvase.

Tiempo: ¾ a 1 hora; resulta 2 ½ tazas de salsa.

Variación:

Salsa de tomate con pasta de tomate

Se deslíe en 1 taza de agua hirviente o caldo, $^1/_3$ taza de pasta de tomate con 1 cucharada de harina, se perfuma con 1 hoja de laurel y perejil, se cuece por 10 minutos, se cuela y se sirve.

Salsas derivadas

Salsa bearnesa (especial para biftecs a la plancha, o lomo asado, o cardos y tallos de acelga)

Ingredientes: 4 cucharadas de vinagre blanco, 1 cucharada de cebollín picado, 1 pulgarada de pimienta blanca, 1 hoja de laurel, 3 yemas de huevo, $^1/_3$ taza de vino, ½ taza de manteca.

Método: Se hierve el vinagre y vino con 1 cucharada de cebollín picado, hasta tener sólo la mitad. Póngase en una cacerolita, a baño de María tibio, 4 yemas de huevo, agítese continuamente con un batidor, añadiéndosele, poco a poco, el vinagre y vino hervidos y colados; la ½ taza de manteca por pedacitos, retirado del fuego, y una cucharada de cebollín picado y otra de perifollo. Sírvase.

Tiempo: ¾ de hora; resulta ¾ taza de salsa.

Nota: Esta salsa se sirve tibia, pues es una mayonesa con manteca, y si se calienta algo más, se descompondría; si por casualidad sucediera esto, basta agregarle algunas gotas de agua fría y agitarse con vigor con un batidor.

Variación:

Salsa bearnesa con tomate

Se prepara como la anterior, pero se suprime la adición final de cebollina y perifollo picados, reemplazándolos por 2 cucharadas de pasta de tomate muy concentrada.

Salsa holandesa (para coliflor, o espárragos, o puerros hervidos, o pescado hervido)

Ingredientes: 4 cucharadas de agua, 2 cucharadas de vinagre, sal, 3 yemas de huevo, 1 taza de manteca, 4 cucharadas de agua, algunas gotas de zumo de limón.

Método: Hiérvanse 4 cucharadas de agua con 2 de vinagre, hasta obtenerse sólo 3 cucharadas de líquido, agréguese sal y póngase la cacerolita a baño de María tibio, añádase ½ cucharada de agua, 3 yemas crudas de huevos, agítese con un batidor; constantemente, agregándole, poco a poco, la manteca con dos cucharadas de agua fría. Complétese la salsa con sal y zumo de limón.

Tiempo: ¾ de hora; resulta 1 ½ tazas de salsa.

Variación:

Salsa mostaza

Es una salsa holandesa a la cual se agrega 1 cucharada de mostaza.

Salsa mayonesa caliente (para puchero u otras carnes hervidas)

Ingredientes: 2 yemas de huevo, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón, ¼ taza de agua caliente, 1 pulgarada de pimienta, 1 cucharada de perejil picado, sal.

Método: Se añade lentamente el aceite, el vinagre y el agua a las yemas que se agitan continuamente, se cuece la salsa, a baño de María hirviendo, hasta que esté bien espesa, se agita constantemente, se sazona con sal, pimienta y perejil.

Tiempo: ¼ de hora; da ¾ taza de salsa.

Salsa de perejil (para puchero, pescado o legumbres)

Ingredientes: 1/3 taza de perejil picado, 1/3 taza de galleta rallada, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de vinagre, sal, pimienta, caldo.

Método: Se ralla el ajo, se añade el perejil, la galleta, el aceite, vinagre, sal, pimienta y el caldo necesario para que la salsa tenga la consistencia de una crema espesa.

Tiempo: 20 minutos, ½ taza de salsa.

Salsa pesto (para 1 kg. de fideos o macarrones o tallarines)

Ingredientes: 12 nueces, 2 dientes de ajo, 5 hojas verdes de albahaca, ¾ taza de aceite, sal, pimienta.

Método: Se pisa, en un mortero, el ajo, las nueces, la albahaca, se añade sal, pimienta y luego el aceite. Se vierte la salsa sobre los fideos polvoreados generosamente de queso rallado y se pone al horno un rato para que todo quede bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora; resulta 1 ¼ tazas de salsa.

Salsa Robert (para ave, cerdo, ternera y pescado asados o huevos escalfados)

Ingredientes: ¾ taza de caldo o agua, 2 cucharadas de harina, 3 cebollas, ⅓ taza de vino blanco y vinagre mezclados, 2 cucharadas de manteca, 1 cucharadita de mostaza (facultativo) y 1 pulgarada de azúcar.

Método: Se cuecen suavemente las cebollas picadas en la manteca, añádase la harina, déjese dorar, agréguese los demás ingredientes, excepto el azúcar y la mostaza; cuézase 30 minutos. Retírese del fuego, cuézase y agréguese el azúcar y la mostaza. Sírvase.

Tiempo: 35 a 40 minutos; resulta 1 ¼ taza de salsa.

Nota: La salsa Robert no debe hervirse después de condimentarse con la mostaza.

Salsa de salvia y cebollas (para carne de cerdo, ganso y pato asados)

Ingredientes: 2 cebollas, ½ taza de miga de pan mojada en leche, 2 cucharadas de salvia picada, sal, pimienta, 1 taza de salsa de asado o caldo.

Método: Se exprime el pan mojado, se le añade las cebollas

asadas al horno y picadas, sal, pimienta, así como la salsa o caldo. Esta composición se emplea también como relleno de aves; en este caso, se suprime parte del jugo de asado.

Tiempo: ¼ de hora; ½ taza de salsa.

Salsas frías

Esta serie de salsas condimentan alimentos fríos o entran en la composición de algunas preparaciones culinarias frías, especiales para la estación veraniega.

Salsa ají picante, Aïoli provençal (para pescado hervido o papas hervidas)

Ingredientes: 4 dientes de ajo, 2 yemas de huevo, 1 pulgarada de sal, $^{2}|_{3}$ taza de aceite, zumo de 1 limón, 1 cucharada de agua hirviente.

Método: Se pisa perfectamente en un mortero el ajo, se añade las yemas de huevo, sal, el aceite gota a gota al principio, agitándose continuamente la salsa del mismo lado para que no se corte; de cuando en cuando se añade unas gotas de zumo de limón para ablandar la salsa. Al fin se añade el agua caliente para dar consistencia a la salsa.

Tiempo: ½ hora; resultan 1 $^{1}|_{3}$ tazas de salsa.

Nota: Si se cortara, se pone otra yema en un tazón, se añade poco a poco la salsa hecha y se rehace con éxito.

Salsa mayonesa o mahonesa (para platos de carne fríos o calientes y ensaladas)

Ingredientes: 2 yemas perfectamente libres de clara y de gérmenes, ½ cucharadita de sal, 1 ½ cucharada de vinagre o zumo de limón, 1 pulgarada de pimienta blanca, $^{2}|_{3}$ taza de aceite.

Método: 1.º Agítese las yemas con sal, pimienta y 3 o 4 gotas de vinagre o limón.

2.º Añádase, gota a gota, el aceite, al principio, bátase siem-

pre con vigor, agréguese el aceite por chorrito en cuanto la salsa empiece a espesarse.

3.º Ablándese la salsa de tiempo en tiempo, añadiéndose unas gotas de vinagre o limón.

4.º Agréguese, al terminarse la salsa, 1 cucharada de agua hirviendo para asegurar la cohesión de la salsa e impedir que se descomponga.

Tiempo: 20 minutos; resulta 1 $^{1}|_{3}$ tazas de salsa.

Variaciones:

Con la salsa mayonesa como base

Salsas mayonesas diversas (para fiambres o platos de carne especiales)

Se añade a la salsa mayonesa (fórmula anterior), cualquier elemento bien pisado. Así, por ejemplo, puede añadirse 1 cucharada de sardina pisada, o de anchoa, o de caviar, etc., obteniéndose mayonesas que llevarán el nombre del elemento que se agregó a la salsa.

Salsa andaluza (para los estofados fríos)

Se prepara una taza de salsa mayonesa, se le añade 1 cucharada de pasta de tomate y otra de pimientos dulces, rojos, bien picados.

Salsa Chantilly (para espárragos)

Se prepara una taza de salsa mayonesa, en la que se pone zumo de limón en vez del vinagre, y en el momento de servirla, se añade 1 cucharada de nata espesa bien esponjosa.

Nota: No se debe añadir la nata hasta el último momento, pues podría cortarse.

Salsa tártara (para legumbres hervidas, puchero y carnes frías diversas)

Se añade a la salsa mayonesa, antes de servirla, 2 cucharadas de perejil y de cebollín verde picados.

Salsa verde (para legumbres hervidas)

Se agrega a la salsa mayonesa ½ taza de acelgas, espinacas y hojas de borraja hervidas 5 minutos en agua hirviente, enfriadas, de inmediato, una vez cocidas, en agua friísima, exprimidas y molidas, al momento de servirse.

Salsas compuestas

Salsa piamontesa, Bagna calda (especial para tallos de acelga y cardos)

Ingredientes: 4 dientes de ajo, 6 anchoas, 2 cucharadas de manteca o aceite, 1 taza de nata o ½ taza de manteca.

Método: Se fríe en 1 cucharada de manteca o aceite, el ajo rallado y se retira antes de que empiece a dorarse, se añade las anchoas y la nata o manteca. Sírvase a punto de ebullición, de inmediato.

Tiempo: 5 minutos para prepararla; resulta 1 $^{1}|_{3}$ tazas.

Salsa agri-dulce (para tallos de acelga y pescado)

Ingredientes: $^{2}|_{3}$ taza vinagre, $^{2}|_{3}$ taza agua, $^{2}|_{3}$ taza azúcar, 3 cucharadas de harina, 2 yemas, sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite.

Método: Se deslíe la harina en el vinagre frío, se añade los demás ingredientes, se agita continuamente y se hierve 15 minutos al lado del fuego.

Tiempo: ¼ de hora. Da 1 ½ taza de salsa.

Salsas dulces

Estas salsas son el complemento de muchos postres; dan a éstos el último toque de delicadeza.

Salsas para postres calientes

Se emplean como salsas de postres calientes, las siguientes preparaciones:

1.º Cualquier clase de crema (véase cremas, pág. 376).

2.º Jarabes de ciruela, damasco, guinda, limón o naranja (véase pág. 460).

3.º Puré de frutas frescas, al cual se añade azúcar en polvo; se puede también añadir a la mezcla anterior, un poco de nata batida o manteca.

4.º Crema Chantilly (véase pág. 332).

Salsa crema dulce (para budín de pan o pastel de fruta)

Ingredientes: ¼ taza de manteca, ¾ taza azúcar en polvo, 2 cucharadas de leche, 2 cucharadas de vino o jugo de uva.

Método: Se bate la manteca hasta que sea una crema espesa, añádase el azúcar, luego la leche y el vino, gota a gota. Si se agregan los líquidos por cucharadas, la salsa tendrá la apariencia de una crema cortada.

Nota: En vez de vino, puede emplearse nata de leche.

Tiempo: 20 minutos, da una taza de salsa.

Salsa de cualquier fruta (para budín de sémola, de maicena, etc.)

Ingredientes: ⅓ taza de manteca, ¾ taza de puré o dulce de cualquier clase, ⅓ taza de azúcar en polvo.

Método: Se bate la manteca hasta que se transforme en una crema espesa, se añade el azúcar y el puré o dulce de fruta. Se bate hasta que la mezcla sea perfecta.

Tiempo: ¼ de hora; da 1 ¼ tazas de salsa.

Salsa de limón

Ingredientes: ¾ taza de azúcar, ¼ taza de agua, 2 cucharadas de manteca, 1 cucharada de zumo de limón.

Método: Se hierve durante 5 minutos el agua y el azúcar, añádase luego la manteca y el zumo de limón.

Tiempo: ¼ de hora; da ¾ taza de salsa.

Salsa de naranja

Se prepara como la anterior, sustituyendo el zumo de limón por el de naranja.

Salsas para postres fríos

Salsa caramelo (para flanes y budines de cualquier suerte)

Ingredientes: ½ taza de azúcar, ½ taza de agua hirviente.

Método: Se cuece el azúcar hasta que tenga un color dorado claro, entonces se añade el agua caliente y se vuelve a hervir 10 minutos. Déjese enfriar.

Tiempo: ¼ de hora; da ½ taza de salsa.

Salsa de chocolate (para budines de sémola o maíz o maicena o avena)

Ingredientes: $^{2}|_{3}$ taza de chocolate rallado o $^{1}|_{3}$ taza de cacao, $^{2}|_{3}$ taza de agua, 1 cucharada de azúcar o más si se emplea cacao, 3 cucharadas de leche, 1 cucharada de manteca.

Método: Se disuelve el chocolate con el agua caliente y el azúcar; déjese cocer lentamente 5 minutos, añadiendo la leche y manteca al retirar la preparación del fuego.

Tiempo: ½ hora; resulta ¾ taza de salsa.

Salsa de damasco, o durazno o ciruela o uva (para manjares blanco o amarillo)

Ingredientes: ½ taza de azúcar, ¼ taza de agua, ½ taza de mermelada de damasco.

Método: Se hierve, durante 10 minutos, el azúcar con el agua, añádase el dulce de damasco y, si se desea, se perfuma con esencia de vainilla u otra o algún licor como Kirsch.

Tiempo: ¼ de hora para prepararla; da ¾ taza de salsa.

Sambayón (para budín diplomate y otros)

Ingredientes: 6 yemas de huevo, 1 taza de azúcar en polvo, 1 taza de vino blanco.

Método: Se baten las yemas y el azúcar, hasta que la mezcla sea amarillo-limón, añádase el vino blanco, poco a poco. Se pone al fuego; la preparación se espesará, se volverá esponjosa y sin espuma. Se retira del fuego, se sirve como postre en tacitas de cristal y como salsa fría o caliente.

CAPITULO XIII: CALDOS Y SOPAS

Daremos principio al estudio de las preparaciones culinarias líquidas que sirven de base a las sopas. Se distinguen de los simples caldos, porque se adicionan de jugos extractivos concentrados; éstos dan el perfume peculiar de cada sopa.

Pueden hacerse dos grandes grupos de sopas: 1.º sopas con caldo; 2.º sopas ligadas.

1.º Las sopas de caldo tienen como base un líquido que contiene todos los jugos de la carne. Según Liebig, cuando se pone la carne en agua fría y se calienta con lentitud, una parte de las sales, la albúmina soluble y otras materias extractivas, pasan a formar parte del caldo. Cuanto más dura la cocción del agua hirviente, tanto más insípida se vuelve la carne y tanto más grasoso el caldo.

El caldo tiene, pues, los elementos de la carne; así que las personas, a quienes se prohibe el uso de la carne, deben asimismo abstenerse de caldos a base de carne.

2.º Las sopas ligadas que tienen como base un puré de legumbres, o legumbres cocidas en aceite o manteca para que suelten toda su aroma o una salsa blanca, son de un valor alimenticio mucho mayor que las sopas de caldo. Las sopas de arvejas, lentejas, habas, porotos, son de mucho alimento y muy ricas en vitaminas *B*, solubles en el agua; de ahí que sea de gran utilidad preparar las sopas con el agua del re-

mojo, pues de otro modo, se pierde una parte del alimento que encierran muchas leguminosas. Son, además, sopas atrayentes y apetitosas.

1.º SOPAS CON CALDO

Caldo de buey o de vaca

Ingredientes: ½ kilogramo de carne de buey, ½ kilogramo de carne de pierna de ternero, o cogote, cola o chiquizuela, 1 nabo, 1 puerro, ½ cebolla, 1 clavo de olor, 1 diente de ajo, 1 ramita de apio y 1 de perejil, 3 ½ litros de agua, 1 cucharadita de sal gruesa.

Método: Se limpia la carne con un paño húmedo, pues la carne no debe lavarse. Hecho esto, se corta la carne en pedazos, se rompen asimismo los huesos, se moja con el agua fría indicada y los elementos aromáticos. Se pone a fuego fuerte para que hierva pronto, se saca la espuma a la ½ hora, luego se deja hervir lentamente el caldo durante 3 horas.

Tiempo: 3 horas; resultan 1 $^{2}|_{3}$ litros de caldo.

Caldo de gallina

Ingredientes: 1 gallina o caparazones, buches de aves y patas perfectamente limpias, 2 zanahorias, 1 nabo, 1 ramita de apio, 1 de perejil, una cucharadita de sal fina, 3 ½ litros de agua.

Método: Se limpia la gallina, se lava el interior con un paño húmedo, se corta, se pone en una olla con los elementos aromáticos indicados, sal y el agua fría indicada. Se pone sobre fuego fuerte. Se saca la espuma a la ½ hora, entonces se retira del fuego y se deja hervir lentamente 3 horas.

Tiempo: 3 horas; resultan 1 $^{2}|_{3}$ litros de caldo.

Caldo de caza

Ingredientes: 1 kilogramo de liebre (cabeza y patas delanteras), ½ kg. de conejo, 1 perdiz, 4 zanahorias, 4 tallos de puerros, 1 clavo de olor, 2 ramitas de apio, 4 de perejil, 1 ramita de

tomillo, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de hongos, 1 cucharadita de sal, 3 ½ litros de agua.

Método: Se limpian las carnes con un paño húmedo, se ponen las carnes, los elementos aromáticos y la sal, en una olla, cubriéndose todo con el agua fría indicada. Hágase hervir, sáquese la espuma a la ½ hora y déjese hervir lentamente durante 3 horas.

Tiempo: 3 horas, resulta 1 $^{2}|_{3}$ litros de caldo.

Caldo de pescado

Ingredientes: 1 cabeza de merluza, 1 kg. de corvina o pejerrey, 3 cebollas cortadas en ruedas, 5 ramitas de perejil, 2 puerros, 2 ramitas de apio, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita sal gruesa, 3 litros agua, $^{1}|_{3}$ litro vino blanco.

Método: Se limpia el pescado perfectamente, se pone en una olla con elementos aromáticos, la sal, el agua fría indicada y el vino. Se hierve, se saca la espuma a la ½ hora y se hierve lentamente durante 40 o 50 minutos.

Tiempo: 40 o 50 minutos; resultan 3 litros de caldo.

Clarificación del caldo

Ingredientes: ½ kilogramo de carne flaca sin nervios, molida, 1 clara de huevo y la cáscara pisada de 1 huevo, 1 zanahoria, 1 puerro bien picado, 1 $^{2}|_{3}$ litros de caldo.

Método: Se mide la carne, se pican las legumbres, se mezcla la carne con las legumbres, clara y cáscara de huevo, se moja con el caldo y se hierve lentamente ¾ de hora, agitando de tiempo en tiempo.

Tiempo: ¾ de hora; resulta 1 litro de caldo clarificado.

Royale para adorno de sopas (1)

Ingredientes: ¼ taza de caldo, 1 huevo y 3 yemas de huevo, 1 cucharada de manteca.

---

(1) La Royale es un flan que se corta en dados o discos, que se añaden al caldo.

Método: Se bate el huevo y las yemas, añádase poco a poco el caldo, sáquese la espuma, viértase la crema obtenida en una budinera pequeña untada de manteca, póngase a baño de María, a horno moderado, evitándose que el agua hierva; el pan está cocido a los 30 minutos.

Tiempo: 25 a 30 minutos, da 1 taza de Royale.

Royale de arvejas o espinaca

Ingredientes: 1 taza de arvejas o espinacas pisadas, 3 cucharadas de caldo, 1 huevo y 2 yemas, 1 cucharada de manteca.

Método: Se mezclan los ingredientes, se vierte la mezcla en una budinerita untada de manteca, se cuece a baño de María, a horno moderado, durante 25 a 30 minutos.

Tiempo: 25 a 30 minutos de cocción; 1 ¼ taza de royale.

Royale de tomates

Ingredientes: ⅓ taza de puré o ¼ taza pasta de tomates, 2 cucharadas de caldo, 1 huevo y 2 yemas de huevo, 1 cucharada de manteca.

Método: Se mezclan todos los ingredientes, se vierte en la budinera mantecada y se cuece 25 a 30 minutos a baño de María, a horno moderado.

Tiempo: 25 a 30 minutos de cocción; ¾ taza de Royale.

Consomé a la aurora

Ingredientes: 1 litro de caldo de buey (pág. 110), 2 cucharadas de pasta de tomates, 3 cucharadas de tapioca.

Método: Se cuece en el caldo la tapioca y se deslíe la pasta de tomate.

Tiempo: 15 minutos para cocer la tapioca, suficiente para 6 personas.

Consomé Carmen

Ingredientes: 1 litro de caldo de gallina (pág. 110), 2 cucharadas de pasta de tomate, ¼ taza ajíes dulces cocidos en el horno y cortados en filos, ¼ taza de arroz.

Método: Se deslíe en el caldo la pasta de tomate, se añade el arroz y el ají picado.

Tiempo: 20 minutos de cocción para el arroz, alcanza para 6 personas.

Consomé "Cabello de ángel"

Ingredientes: 1 litro caldo de gallina (pág. 110), 3 cucharadas de fideos "Cabellos de Angel", 6 cucharadas de queso rallado en una quesera.

Método: Se hierve el caldo al cual se añade los fideos, déjese hervir dos minutos, sírvase con queso rallado.

Tiempo: 2 minutos para la cocción de los fideos. Suficiente para 6 personas.

Consomé Colbert

Ingredientes: 1 litro caldo de gallina (pág. 110), 6 huevitos escalfados (pág. 129).

Método: Se escalfan los huevos como se indicó, se sirve 1 en cada plato sopero y se cubre de caldo bien caliente.

Tiempo: 3 minutos para los huevos escalfados; alcanza para 6 personas.

Consomé a la italiana

Ingredientes: 1 litro de caldo de buey (pág. 110), 1 royale de espinacas (pág. 112), 1 royale de tomate (pág. 112), 3 cucharadas de fideos finos cortados en pedazos de 2 centímetros, 6 cucharadas de queso rallado.

Método: Se prepara la royale, se corta ésta en dados, se cuecen los fideos en el caldo, 10 a 12 minutos; se ponen los daditos en la sopera y encima se vierte el caldo de los fideos. Sírvase con queso rallado.

Tiempo: ½ hora en todo; alcanza para 6 personas.

Consomé de legumbres primerizas

Ingredientes: 2 litros de caldo de buey (pág. 110), ½ taza de zanahorias, 1 de nabo, ½ de puerro, ¼ de coliflor picado, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se cuecen en manteca todas las legumbres nombradas, cortadas en tiritas iguales, añádase un litro de caldo para la cocción de las mismas; a último momento se añade otro litro de caldo.

Tiempo: Para preparar y cocer las legumbres, ½ hora; alcanza para 6 personas.

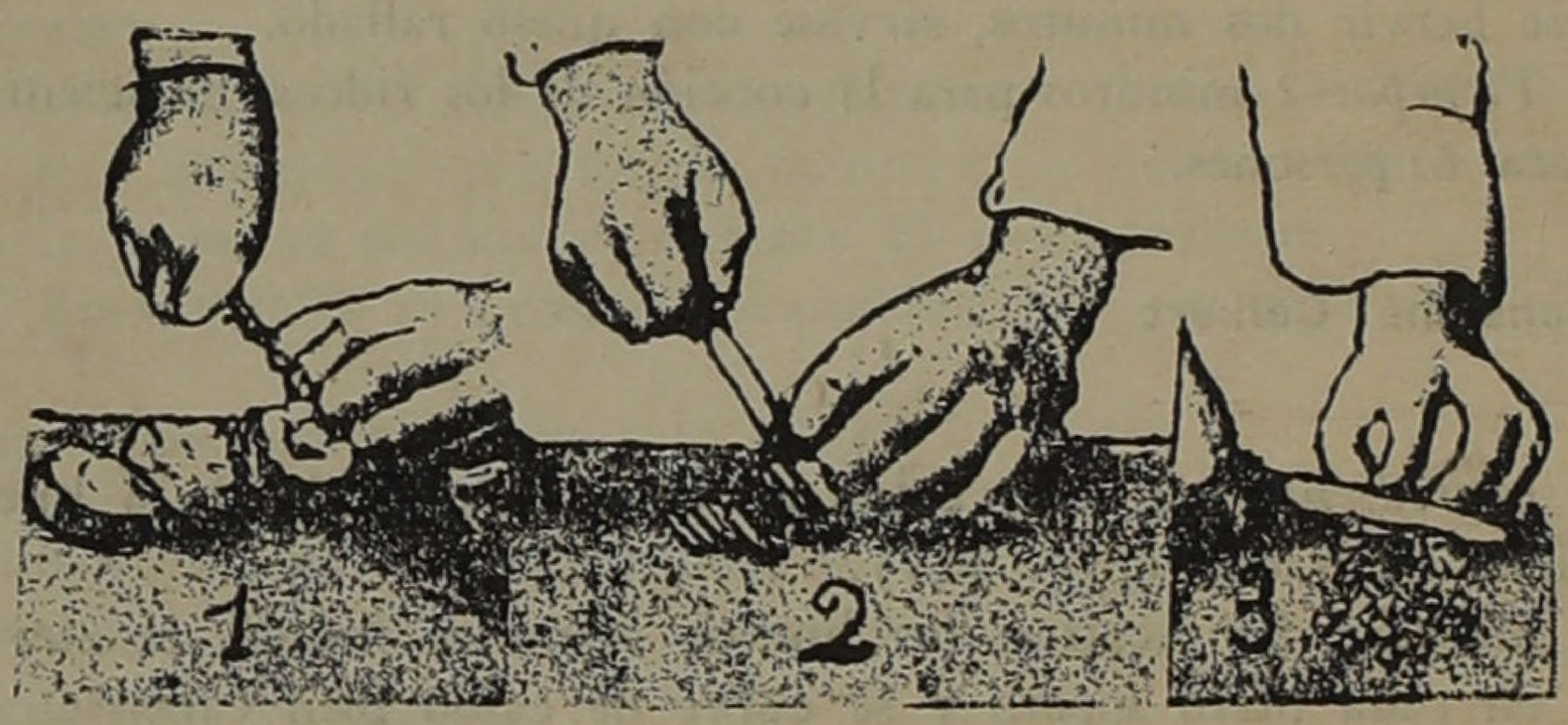


Fig. 33 — Cómo recortar las legumbres para las sopas

Consomé de macarrones

Ingredientes: 1 litro de caldo de buey (pág. 110), ½ taza de macarrones, ½ taza de queso raspado, sal.

Método: Se cuecen los macarrones en agua salada, se escurren y cortan transversalmente en fragmentos, lo más diminutos posible, que se sumergen en el consomé en ebullición junto al fuego. Se sirve con queso raspado.

Consomé Olga

Ingredientes: 1 ¼ litro de caldo de buey (pág. 110), ¼ taza de vino Oporto, 1 zanahoria, 1 nabo y 1 puerro cortado en tiritas.

Método: Se hierve las legumbres en el caldo, al momento de servir se añade el vino.

Tiempo: Para preparar y cocer las legumbres, ½ hora. Suficiente para 6 personas.

Consomé de ravioli

Ingredientes: 1 litro de caldo de buey (pág. 110), 36 ravioles con cualquier relleno (pág. 253), queso rallado que se sirve aparte.

Método: Se cuecen los ravioles en agua hirviendo, salada, durante 12 a 13 minutos. Se escurren los ravioles, se sirven 6 en cada plato sopero y se vierte encima el caldo bien caliente.

Tiempo: Para cocer los ravioles, 12 a 18 minutos. Alcanza para 6 personas.

Consomé real

Ingredientes: 1 litro de caldo de gallina (pág. 110), 1 royale (pág. 111), cortada en cubitos, 2 cucharadas de tapioca.

Método: Se prepara la royale como se indica, y se corta en dados, se cuece la tapioca por 15 minutos en el caldo, y se vierte todo sobre los dados de royale.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 6 personas.

Sopa de tomates

Ingredientes: 1 ¼ litros de caldo de buey (pág. 110), o agua, 2 tazas de tomates crudos cortados en rebanadas, ⅓ taza de arroz, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 ramito aromático (perejil, tomillo, 1 hoja de laurel), sal, pimienta, 3 cucharadas de manteca o aceite, ½ taza de queso raspado.

Método: Se calienta bien la manteca o aceite, se fríe en esa sustancia grasa las cebollas y tomates cortados en rebanadas, se añade el ramito aromático, ajo, sal y pimienta; una vez que esta mezcla esté bien cocida, se pasa por el tamiz,

se añade el arroz y caldo o agua; si se añade agua se añadirá 1 cucharada más de aceite o manteca; sírvase en cuanto el arroz esté cocido, con queso raspado.

Tiempo: 1 ¾ hora; alcanza para 6 personas.

Consomé verde

Ingredientes: 1 litro de caldo de buey (pág. 110), 1 cucharada de tapioca, 6 cucharadas de cabecitas de espárragos, 6 de arvejas, 6 de chauchas cortadas en rectángulos.

Método: Se hierve en agua salada las legumbres citadas, por separado, se escurren y se ponen en la sopera, viértase encima el caldo bien caliente.

Tiempo: Para preparar y cocer las legumbres, 20 minutos. Alcanza para 6 personas.

2.° SOPAS LIGADAS

Sopa de arvejas

Ingredientes: 4 tazas o 1 litro de arvejas en grano, 1 ½ litro de agua, sal, 3 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Se cuece en tres cucharadas de manteca, las arvejas con ½ litro de agua; en cuanto las arvejas estén cocidas, se pisan y se les agrega más agua y 1 cucharada de manteca.

Tiempo: ¼ hora, alcanza para 6 personas.

Nota: De igual modo se prepara la sopa de guisantes verdes.

Sopa de cebollas

Ingredientes: 3 cebollas, 3 papas, 1 ½ litro de leche, 3 cucharadas de manteca o aceite, sal, 4 cucharadas de pastines o sémola.

Método: Se cuecen las cebollas picadas en la manteca, se añade las papas picadas, la leche, sal, se cuecen 45 minutos; se añade los pastines que se cuecen 5 a 6 minutos, y se sirve.

Tiempo: ¾ a 1 hora; alcanza para 6 personas.

Sopa Condé

Ingredientes: 2 tazas de porotos blancos, 2 litros de agua, 1 cucharadita de sal, 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite o manteca.

Método: Se cubren los porotos de agua fría, se cuece con la zanahoria y la cebolla; una vez que los porotos estén cocidos, se pisan perfectamente, se añade el puré obtenido, al agua en que cocieron los porotos, se añade más agua si queda demasiado espeso, sal y aceite o manteca. Sírvase bien caliente.

Tiempo: 2 ½ horas; alcanza para 6 personas.

Sopa Conti

Ingredientes: 1 ½ tazas de lentejas puestas en remojo dos horas, 1 taza de papas cortadas, 2 litros de agua, 1 cucharadita de sal, 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite o ½ taza de tocino cortado en dados.

Método: Se cuecen las lentejas y papas en el agua del remojo que se aumenta hasta dos litros, con la zanahoria y cebolla; cuando las lentejas y papas estén bien cocidas, se pisa perfectamente; se añade el puré al caldo de lenteja, se agrega sal y aceite. Si se emplea tocino, se cuece éste con las lentejas.

Tiempo: 2 ½ a 3 horas; alcanza para 6 personas.

Sopa Crecy

Ingredientes: 2 tazas de pulpa roja de zanahoria rallada, ½ taza de arroz, 2 litros de agua, 3 cucharadas de aceite o manteca, 1 cebolla, 1 ramita de tomillo, sal.

Método: Se fríe en aceite la pulpa de zanahoria con la cebolla rallada y el tomillo, añádase el agua, déjese cocer 1 ½ horas; se agrega el arroz 18 minutos antes de servirse la sopa.

Tiempo: 2 horas. Alcanza para 6 personas.

Sopa Esaú

Se prepara como la sopa Conti, pero se suprimen las papas y se añade, en cambio, 1 taza de arroz 18 minutos antes de servirse la sopa.

Sopa de hierbas

Ingredientes: 1 taza de espinacas, 2 hojas de borraja, ½ taza de berro, 2 tazas de papas, 2 litros de agua, 1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de aceite o manteca.

Método: Se cuecen en manteca o aceite las hierbas indicadas, bien picadas, mójese con el agua indicada, añadiéndose las papas cortadas en dados; al momento de servir, agréguese 2 o 3 hojas de albahaca bien pisada.

Tiempo: 2 horas; alcanza para 6 personas.

Sopa de habas

Ingredientes: 3 tazas de habas peladas, 2 litros de agua, ½ litro de leche, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de harina, 3 cucharadas de manteca, o aceite, o grasa.

Método: Se cuecen, en un 1 litro de agua, las habas peladas; se separan 36 habas cocidas, se pisan las demás; se agrega el puré al caldo de habas, con la manteca y sal, se deslíe la harina en la leche fría y se mezcla esto a la preparación anterior; al momento de servirse, se agregan las habas reservadas.

Tiempo: 2 ½ horas, alcanza para 6 personas.

Sopa Parmentier

Ingredientes: 3 puerros y 4 tazas de papas cortadas en ruedas, 1 taza de pedacitos de pan fritos en grasa, 3 cucharadas de aceite o manteca, 1 ½ litros de agua.

Método: Se fríe suavemente en el aceite los puerros y papas, se moja con el agua y se cuece hasta que las papas estén tiernas. Se pisan las papas, se agrega al puré de papas

el caldo de legumbres obtenido. Fríase el pan que se distribuye en los platos soperos, viértase encima la sopa preparada hirviente.

Tiempo: 1 ¼ hora; alcanza para 6 personas.

Sopa de zapallo

Ingredientes: 2 tazas de zapallo y 1 de papas cortadas en dados, 1 litro de agua, 1 cebolla, ½ litro de leche, sal, 5 cucharadas de aceite.

Método: Se cuece el zapallo y las papas en el agua con sal, se pisan las legumbres cocidas, se añade la leche, se añade una cebolla picada y frita en aceite, déjese hervir todo junto 15 minutos y sírvase.

Tiempo: 1 ¼ hora; alcanza para 6 personas.

3.° CREMAS

Las cremas son sopas de una gran delicadeza que se preparan con salsa Bechamel, a la cual se añade caldo o agua, un puré de legumbre y nata fresca o manteca.

Crema de chauchas

Ingredientes: 2 tazas de chauchas cortadas en dados, 1 litro de salsa Bechamel 1 (pág. 98), $^{1}|_{3}$ taza de manteca.

Método: Se prepara la salsa Bechamel como se indica; se cuecen las chauchas cinco minutos en agua hirviendo, salada, se escurren y se agregan a la salsa Bechamel, en donde se terminará la cocción, añádase la manteca y sírvase.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Crema de espárragos

Ingredientes: 3 tazas de puntas de espárragos, 1 litro de salsa Bechamel 1 (pág. 98), 1 taza de nata o $^{1}|_{3}$ de manteca.

Método: Prepárese la salsa Bechamel como se indica; se cuecen los espárragos, cortados en dados, durante cinco mi-

nutos en agua hirviendo; se escurre la legumbre y se termina su cocción poniéndose en la salsa Bechamel, se pisan los espárragos, se añade la nata y se sirve.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Nota: De igual modo se prepara la crema de arvejas.

Crema Sultana

Ingredientes: 1 polla deshuesada, 1 litro de salsa Bechamel 1 (pág. 98), ½ taza de leche, ½ taza de nata, sal.

Método: Se deshuesa una polla, se cuece la carne en 1 litro de salsa Bechamel; una vez que la carne está cocida, se retira de la salsa, se pisa, se vuelve a añadir a la salsa con ½ taza de leche, déjese hervir 10 minutos, agréguese la nata y sírvase.

Tiempo: 1 ¾ hora; alcanza para 6 personas.

Crema de tomates

Ingredientes: 1 litro de tomates, 4 cucharadas de harina, 2 cucharaditas de azúcar, ¼ cucharadita de bicarbonato de soda, 1 litro de leche, 1 cebolla, 1 cucharadita de sal, ⅛ cucharadita de pimienta, 1/3 taza de manteca.

Método: Se cuecen los tomates con el azúcar sin añadir agua, durante 30 minutos, añadiéndose el bicarbonato.

Mientras tanto, se funde la manteca, a la cual se añade la harina, la cebolla y la leche, agitándose continuamente al principio para que no se formen grumos; se pasa por el tamiz el tomate cocido, se añade sal, pimienta y el puré de tomate a la salsa preparada, se mezcla bien y se sirve en seguida.

4.º SOPA DE FRUTAS

Sopa de ciruelas

Ingredientes: 2 tazas de pasas de ciruelas, 1 ½ litro de agua, ½ taza de azúcar en polvo, canela en rama para perfume, 2 cucharadas a nivel de harina, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se hierven las ciruelas en el agua con el azúcar y el perfume, hasta que estén tiernas; entonces se dora suavemente la harina en la manteca, añadiéndose a esto un poco de agua de la cocción de las ciruelas, mézclese todo bien y déjese hervir 10 a 15 minutos todo junto. La sopa se sirve caliente o fría.

Tiempo: 1 ¼ hora, alcanza para 4 o 5 personas.

Sopa de damascos

Ingredientes: 12 damascos, 1 litro de agua, 1 taza de azúcar, 1 cucharada de maicena, canela o vainilla como perfume.

Método: Se parten los damascos por mitades. Se prepara un almíbar con el agua, azúcar y el perfume que se hierve 5 minutos; se cuecen los damascos, se sacan en una fuente o sopera; se deslíe la maicena con un poco de almíbar entibiado, se mezcla esto con todo el almíbar, se cuece 15 o 20 minutos y se vierte sobre los damascos cocidos. Se sirve caliente o frío.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Variación:

Sopa de duraznos

Se prepara exactamente como la de los damascos.

Sopa de guindas

Ingredientes: 2 tazas de guindas sin huesos, ⅔ taza de azúcar en polvo, 1 litro de agua, canela o vainilla para perfume, 1 cucharada de maicena.

Método: Se hierve la fruta con el agua y el perfume, 5 minutos, se deslíe la maicena con un poco del jugo en que hirvieron las guindas, se hierve todo unos 15 o 20 minutos más y se sirve caliente o frío.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Sopa de manzanas

Ingredientes: 1 litro de agua, 4 manzanas medianas, canela o corteza de limón como perfume, 2 cucharadas de manteca, 1 cucharadita de maicena, ½ taza de azúcar.

Método: Se cuecen las manzanas, sin mondarlas, en el agua, con el perfume y la manteca; cuando la fruta esté cocida, se pasa por el tamiz; se deslíe la maicena con el agua de las manzanas, se hierve 15 a 20 minutos, se añade el puré de manzanas y se sirve caliente o frío.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 o 4 personas.

5.° SOPAS RAPIDAS PARA PIC-NIC

Sopa de leche

Ingredientes: 1 litro de leche, ½ taza de pan rallado o sémola o pastines o avena o harina de maíz o trigo verde, una pizca de sal, azúcar al paladar.

Método: Se hierve la leche, se añade el elemento escogido, se agita y se cuece 3 minutos si son pastines y 30 minutos si es confeccionada con los otros elementos citados en ingredientes.

Alcanza para 3 personas.

Variación:

Sopa de pastines o de arroz

Se prepara como la anterior, sustituyéndose la leche por agua, añadiéndose 2 cucharadas de manteca y suprimiéndose el azúcar.

Sopa de harina tostada

Ingredientes: 1 litro de agua, 2 cucharadas de manteca o grasa o aceite, 4 cucharadas de harina, sal; daditos de pan fritos en grasa o aceite.

Método: Se tuesta ligeramente la harina en la manteca,

añadiéndose luego el agua poco a poco; agítese para evitar los grumos; se cuece en 25 a 30 minutos y se vierte sobre los daditos fritos.

Tiempo: 35 minutos. Alcanza para 4 personas.

CAPITULO XIV: HUEVOS

Los huevos, así como la leche, son la base de muchísimas preparaciones culinarias. Son, además, un alimento completo, pues contienen todos los elementos en una buena proporción para la nutrición. Es necesario utilizar los huevos en combinación con otros alimentos ricos en almidón, tales como pan, papas, arroz, boniatos, etc. Los higienistas dicen que nueve huevos tienen el mismo valor nutritivo que ½ kilogramo de carne y 1 ¼ litros de leche.

Los huevos pueden, pues, sustituir la carne. Además, la preparación de un plato de huevos exige siempre menos ingredientes y menos tiempo que un plato de carne bien preparado.

El huevo crudo representa 63 calorías, pasado por agua 90, revuelto 188, en tortilla, con otro elemento, 450 calorías.

Conservación de los huevos

El procedimiento más barato es el siguiente: Váyanse recogiendo los huevos a medida de su postura, almacenándolos en un lugar oscuro y fresco, hasta alcanzar la cantidad suficiente para llenar el tarro elegido. En caso de no disponer de lugar fresco, entiérrense a la sombra. Son adecuados los siguientes tarros: tarros de café, latas de kerosene o nafta, previo lavado a soda en caliente, barriles de vidrio, etc., etc.

Tómese un puñado de cal viva, apáguese, deslíase y hágase una lechada con 15 litros de agua. Déjese reposar y decántese a través de un tamiz o de una muselina o de un trapo quesero. Echese en la lata elegida.

Tómense los huevos uno por uno, embadurnando, cada uno, con unto sin sal, vaselina o un pedazo de tocino dulce

(del cual se lavó la sal), y colocándolo a medida en la lata que contiene la lechada, prosígase, hasta llenar la lata, pero cuidando de que la lechada cubra todos los huevos.

Colóquese en seguida la tapa interponiendo un trapo limpio, lo que permitirá ajustarla bien.

Póngase la lata en lugar fresco, oscuro y completamente inmóvil. Revísese de cuando en cuando, y si faltase líquido, agréguese lo necesario para cubrir los huevos. Se consumen en tiempo de carestía, sacándolos de la lata a medida de las necesidades. Consérvese de preferencia, no en la primera época de postura (julio y agosto), sino en la segunda (noviembre, diciembre y enero).

Se pueden conservar los huevos con Water glass; la Tienda Inglesa, de Montevideo, introduce este artículo; el procedimiento a seguirse está indicado en el envase del ingrediente. De este modo, los huevos conservan perfectamnte sus cualidades. Los huevos conservados pueden utilizarse en cualquier preparación en que no entren claras batidas a merengue.

Huevos pasados por agua

Ingredientes: Agua hirviente, huevos.

Método: Se hierve el agua, se pone los huevos en el agua hirviente, dejándolos 1 ½ minutos sobre el fuego y 1 ½ en el agua, retirados del fuego, si son huevos puestos desde 1 o 2 días; si son huevos puestos en el día, déjelos 3 minutos sobre el fuego. Sírvase sobre una servilleta doblada en 4 y póngase los huevos entre los dobleces.

Tiempo: Para la cocción, 3 minutos.

Huevos duros

Ingredientes: Agua hirviendo, huevos.

Método: Póngase los huevos en un colador provisto de agujeros grandes para que la cocción sea uniforme y sumérjase el colador en el agua hirviendo; déjese hervir durante 10 minutos. Si los huevos duros se utilizasen como adorno de

ensaladas o puré de espinacas, téngase la precaución de echarlos en agua fría, después de cocidos, para que la clara no se rompa al sacar la cáscara y que la yema no sea descolorida.

Tiempo: 15 minutos para la cocción.

Variaciones:

Huevos a la aurora

Ingredientes: 3 tazas de salsa Bechamel 1 (pág. 98), 12 huevos duros (fórmula anterior); ¼ taza de salsa de tomate (pág. 100), ½ taza de queso rallado, 1/3 taza de manteca, sal, pimienta.

Método: Córtense los huevos duros, desprovistos de cáscara, en 2 a lo largo; písese 10 yemas con igual cantidad de manteca y salsa Bechamel fría, añadiendo sal, pimienta y una cucharada de tallos de cebollinas, perejil y 1 hoja de laurel bien picados, ligeramente cocidos, en una cucharada de manteca; mézclese bien todos los ingredientes. Rellénese las mitades de los huevos duros con esta mezcla; cúbrase el fondo de una asadera con salsa Bechamel; encima, arregle en círculo los huevos rellenos, cubriéndose cada huevo con una cucharada de salsa Bechamel, polvoréese el plato de queso rallado y rocíese con manteca fundida. Póngase al horno para que se dore suavemente la preparación. Al sacarse del horno se espolvorea los huevos con las 2 yemas restantes pasadas por el tamiz; rodéese el contorno del plato con un cordón de salsa de tomate.

Tiempo: Una hora. Suficiente para 8 personas.

Huevos a la húngara

Ingredientes: 3 tazas de salsa Bechamel 1 (pág. 98), 12 huevos duros (pág. 124), 2 cucharadas de perejil picado, 1 hoja de laurel.

Método: Se añade a la salsa blanca preparada, el laurel y el perejil, dejándolos hervir ½ hora. Al momento de servirse el plato, se añaden los huevos duros cortados en ruedas para que se calienten bien, pero no debe hervirse.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 8 personas.

Nota: Puede añadirse a la salsa media taza de salsa de tomate concentrada y se tendrá una agradable variación.

Huevos duros rellenos (fiambre)

Ingredientes: 6 huevos duros (pág. 124), 6 sardinas, pan, aceite para freir.

Método: Se cuecen los huevos duros, se pelan, se parten al medio y se sacan las yemas que se deshacen bien con el aceite de las sardinas. Una vez que esta pasta está hecha, se corta cada sardina en dos, del tamaño del huevo, se envuelve cada pedazo en la pasta y se colocan con cuidado en la clara de huevo duro. Póngase cada huevo sobre un pedazo de pan frito.

Tiempo: ½ hora.

Nota: Puede rellenarse con cualquier legumbre hervida y sazonada, o con la yema y perejil picado.

Huevos fritos

Los huevos cocidos en manteca o aceite, es una clase de huevos escalfados; el mérito de este plato sencillísimo, está en obtenerse el verdadero punto de cocción y esto se consigue:

1.º Por la cocción de la clara hasta que sea lechosa.

2.º Conservación de la yema líquida en su interior.

3.º Evítese que se pegue el huevo al fondo del plato o sartén.

Toda sustancia grasa puede servir para preparar este plato, pero la manteca fresca le da una exquisitez única; el aceite es conveniente también aunque no perfuma el plato.

Ingredientes: 1 cucharada grande de manteca fresca o 2 de aceite, 2 huevos, 1 pulgarada de sal, pimienta al paladar, si se desea.

Método: Póngase la manteca o aceite en una cazuelita de barro cocido o en una sartencita; cuando esta sustancia esté bien caliente, échese los huevos partidos polvoreados de sal;

con una cuchara de madera envuélvase la yema con la parte de clara ya solidificada por el costado de la materia grasa caliente. Déjese cocer sobre fuego de brasa y sírvase, de inmediato, sobre un plato caliente o en la cazuelita.

Tiempo: 5 minutos; basta para una persona.

Variaciones:

Huevos a la moda de Burdeos

Ingredientes: 4 tomates grandes, 2 cebollas, 4 huevos, sal, pimienta, un ramito de perejil, manteca o aceite para freir.

Método: Fríase en manteca o aceite las cebollas, luego los tomates, cortándoles la parte superior, téngase cuidado en no deformar los tomates, ahuéquese ligeramente, rellénese de cebollas fritas. Fríase huevos como se explica en la pág. 126, y póngase un huevo sobre cada tomate relleno. Fríase el perejil. Póngase, al medio de la fuente, el perejil y, alrededor, los huevos preparados.

Tiempo: ¾ de hora. Alcanza para 2 personas.

Huevos Bercy

Ingredientes: 4 pedazos de salchicha fresca, ½ taza de salsa de tomate (pág. 100), 4 huevos, sal, pimienta, manteca o aceite.

Método: Fríase la salchicha y córtese en dos, a lo largo; fríase los huevos como se indicó en la pág. 126. Sírvase sobre plato caliente, poniendo, de cada lado del huevo, un pedazo de salchicha frita y rodéese cada huevo de un cordón de salsa de tomate.

Tiempo: ¾ de hora, suficiente para 4 personas.

Huevos a la campesina

Ingredientes: 2 tazas de picadillo de carne de ternera o cordero, 6 huevos, sal, pimienta, manteca o aceite.

Método: Fríase en aceite 2 tazas de carne bien picada, cú-

brase con el picadillo el fondo de cazuelitas o de una fuente que vaya al horno, mójese con un poco de caldo, leche o nata. Hágase 6 pocitos en el picadillo y en cada uno rómpase un huevo; póngase todo en el horno unos minutos y sírvase en cuanto la clara se haya endurecido.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Nota: El picadillo puede reemplazarse por un puré de espinacas con leche o nata.

Variación:

Huevos Conti

Ingredientes: Guisado de lentejas (pág. 239), 6 huevos, sal y pimienta.

Método: Se arregla como los huevos a la Campesina sustituyendo el picadillo por un guisado de lentejas.

Tiempo: Para la cocción de los huevos, 3 minutos; alcanza para 6 personas.

Huevos Duquesa

Ingredientes: Aparato para papas duquesa (pág. 224), 6 huevos, 6 cucharadas de manteca, sal.

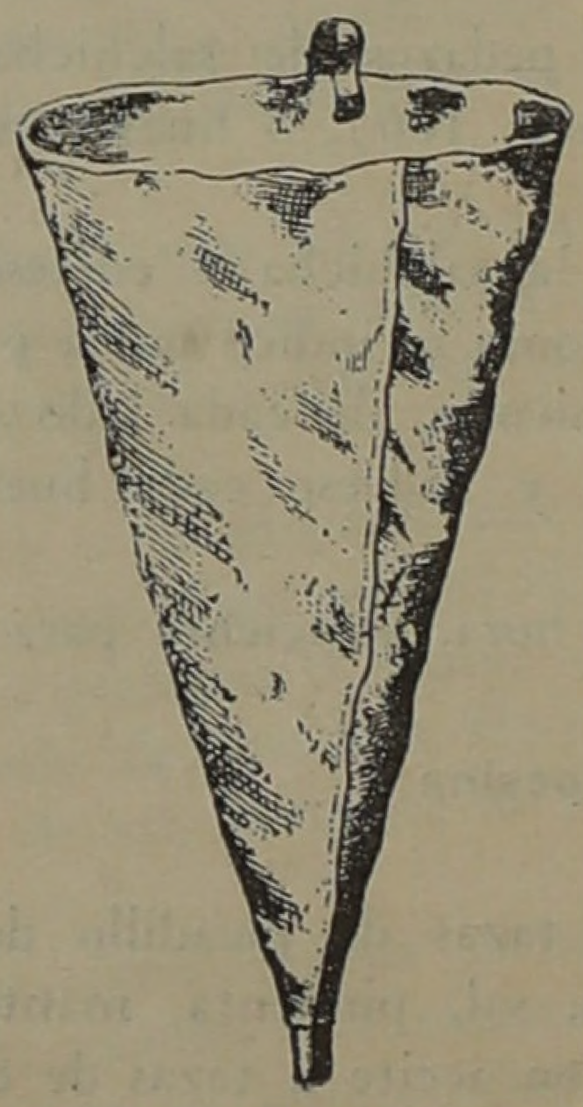


Fig. 34 — Manga de pastelería con boquilla lisa

Método: Untese una tartera con aceite, prepárese el aparato papas duquesa; con la manga de pastelería, con su boquilla lisa y ancha (fig. 34), fórmese dos anillos unidos de la mezcla papas duquesa. Dórese al horno. Rómpase en cada anillo un huevo, échese, encima de cada uno, manteca fundida y póngase de nuevo al horno para que se cuezan los huevos.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Nota: Puede formarse medallones de papas duquesa, ponerse a dorar al horno y encima de cada medallón, colocar un huevo escalfado (pág. 129).

Huevos a la inglesa

Ingredientes: 6 rebanadas de pan, 6 huevos fritos (pág. 126), manteca.

Método: Tuéstese el pan, úntese con manteca y póngase encima de cada tostada, un huevo frito, como se indicó en la pág. 126.

Tiempo: 30 minutos; alcanza para 6 personas.

Nota: Se puede preparar este mismo plato con huevos escalfados (pág. 129).

Huevos con tocino

Ingredientes: 4 huevos, 4 rebanadas de tocino, manteca, sal y pimienta.

Método: Dórese en manteca las rebanadas de tocino, rómpase sobre cada rebanada de tocino, 1 huevo y fríase como se indicó en la pág. 126.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 2 personas.

Huevos escalfados

Póngase a hervir un litro o 4 tazas de agua en una sartén enlozada o en una cacerola de poco fondo, añádase ½ cucharadita de sal fina, 1 cucharada de vinagre o zumo de limón para conservar la blancura de la clara de huevo. Rómpase cada huevo en un platito y échese con cuidado en el

agua hirviente. Sáquese con cuidado los huevos en cuanto la clara esté firme, con una espumadera; esto exige unos 2 o 3 minutos. Póngase cada huevo sobre tostadas de pan, untadas con manteca, y déjese a cada persona el cuidado de sazonar los huevos con sal y pimienta. Si es para un enfermo, córtese el pedazo de pan en forma atrayente, póngase encima el huevo y póngase al lado una hojita de perejil o una flor.

Variaciones:

Huevos a la andaluza (plato frío)

Ingredientes: 6 huevos escalfados (pág. 129), 1 taza de salsa de tomate (pág. 100), 3 cebollas, manteca o aceite para freir.

Método: Se escalfan huevos como se indicó anteriormente, luego se cubre con una cucharada de salsa de tomate y se rodea con anillos de cebollas entrelazados, finamente picados y fritos en manteca o aceite.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 3 personas.

Huevos a la bretona

Ingredientes: 2 tazas de porotos blancos a la crema (pág. 240), 6 huevos escalfados (pág. 129), 6 rebanadas de pan, ½ taza de leche, 2 cucharadas de harina, grasa o aceite para freir.

Método: Mézclese la harina con la leche, mójese cada pedazo de pan en esa mezcla y fríase cada rebanada de pan remojada en grasa o aceite bien caliente. Prepárese los huevos escalfados como se indicó. Encima de cada pedazo de pan, póngase una capita de un centímetro de espesor de guisado de porotos y sobre esta capita, un huevo escalfado.

Tiempo: Para preparar todo, ¼ de hora; alcanza para 6 personas.

Nota: Puede prepararse este plato con cualquier guisado de legumbres, tales como arvejas, zanahorias, nabos, etc.

Huevos a la crema

Ingredientes: ¼ taza de nata mezclada con ¼ taza de leche, 1 cucharada de manteca, 6 huevos, sal.

Método: Caliéntese una cucharada de crema mezclada en cazuelitas o tacitas enlozadas (1 por cada persona), rómpase los huevos en cada una, añádase sal y un pedacito de manteca. Póngase las cazuelitas al horno en una asadera al baño de María, tapándose cada cazuelita. Se cuece unos 4 minutos. Sírvase de inmediato en las cazuelitas.

Tiempo: 5 minutos; alcanza para 3 personas.

Nota: Es conveniente que se calienten las cazuelitas para que se escalfe al mismo tiempo la parte inferior y superior de los huevos.

Huevos Chantilly

Ingredientes: 2 tazas de guisado de arvejas o puré de arveja preparado con ½ taza de crema de leche (pág. 196), ¼ taza de manteca fresca batida y reducida a crema, pasta de pastel N.º 1 (pág. 287), huevos escalfados (pág. 129).

Método: Prepárese una porción de la pasta de pastel como está indicado, fórrese por fuera moldecitos de forma lisa bien mantecados y cuézase la masa al horno, poniendo los moldecitos boca abajo en una placa. Una vez cocida la masa, sáquese con cuidado para no romper las formitas de pastas; rellénese cada pastelillo con guisado o puré de arvejas y encima de esto, colóquese un huevo escalfado. Sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora en todo; alcanza para 6 personas.

Huevos con espinacas

Ingredientes: 2 litros o 4 tazas de hojas de espinaca, 1 taza de acelgas, ½ taza de berro, 1 taza de salsa Bechamel (pág. 98), 6 huevos escalfados (pág. 129), ¼ taza de manteca.

Método: Se lavan cuidadosamente las legumbres citadas, se cuecen en agua hirviendo 5 minutos, se escurren perfectamente

y se pican agregándose 3 cucharadas de salsa Bechamel. Untese moldecitos lisos con manteca, póngase la preparación anterior y cuézase a horno moderado, unos 10 minutos. Sáquese los budincitos de legumbre de los moldes, póngase encima de cada uno un huevo escalfado preparado como se indica anteriormente, y rodéese cada budincito con un cordón de salsa Bechamel.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Huevos a la flamenca

Ingredientes: Pasta para pastel en la proporción indicada en la pág. 287, 1 taza de repollo hervido y deshecho y 1 taza de puré de papa (pág. 225), 6 huevos escalfados (pág. 129), ¼ taza de manteca.

Método: Se prepara la pasta para pastel, se forra la parte exterior de moldecitos lisos, mantecados, con la pasta preparada finamente estirada; se cuece a horno fuerte los moldecitos forrados exteriormente, puestos boca abajo y colocados sobre placas. Una vez cocidos, se despegan con cuidado los pastelillos que se rellenan con puré de papa y repollo mezclado en partes iguales. Encima de cada pastel, póngase un huevo escalfado.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Nota: El plato puede variarse, rellenando los pastelillos con una taza de salsa de tomate, a la cual se añade una taza de pechuga de pollo bien picado o pescado hervido o asado de ternera, o papas cocidas al vapor y cortadas en daditos.

Huevos a la milanesa

Ingredientes: 2 tazas de risotto a la milanesa (pág. 242), ⅓ taza de salsa de tomate (pág. 101), 6 huevos escalfados (pág. 129), ¼ taza de manteca o aceite.

Método: Prepárese un risotto a la milanesa, como se indica, rellénese con risotto moldecitos untados con cualquier ingrediente graso de los indicados, dejándose enfriar. Sáquese las tortitas de arroz sobre una fuente redonda, póngase encima de cada tortita, un huevo escalfado preparado como se indicó,

cúbrase todo con una gota grande de salsa de tomate y ro-déese cada conjunto de un cordoncito de salsa de tomate. Sírvase en seguida.

Tiempo: Una hora, suficiente para 6 personas.

Huevos a la mornay

Ingredientes: 2 tazas de salsa mornay (pág. 99), 6 huevos escalfados (pág. 129), ¼ taza de manteca.

Método: Prepárese la salsa mornay y 6 huevos escalfados. Cúbrase una fuente con una capita de salsa mornay, encima póngase los huevos escalfados que se cubren con salsa mornay. Sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora, suficiente para 3 personas.

Huevos con salsa de tomates

Ingredientes: 1 taza de salsa de tomates (pág. 101), 6 huevos escalfados (pág. 129).

Método: Prepárese la salsa de tomates y los huevos escalfados. Póngase la salsa sobre una fuente honda y encima los huevos escalfados.

Tiempo: 1 hora si hay que preparar la salsa de tomates con tomates frescos, ½ hora si se tiene salsa de tomates conservada; alcanza para 3 personas.

Huevos revueltos.

Esta preparación es, sin duda, la más fina de las preparaciones hechas con huevos; sin embargo, debe vigilarse la cocción, pues la composición debe quedar esponjosa y húmeda. Para obtenerse una preparación perfecta, debe cocerse a baño de María para que la cocción se efectúe sin violencia y resulte una masa uniformemente cocida y esponjosa.

Ingredientes: 6 huevos, sal, pimienta, $^{1}|_{3}$ taza de aceite o manteca.

Métodos Caliéntese suavemente la manteca en una ollita

de fondo grueso, añádase los huevos batidos apenas con sal y pimienta, espésese sobre fuego lento para evitar que se solidifiquen instantáneamente las moléculas de los huevos, que formarían grumos. En cuanto la mezcla tenga la consistencia de una crema espesa, retírese del fuego.

Tiempo: ¼ de hora; suficiente para 2 personas.

Variaciones:

Huevos revueltos con arvejas

Ingredientes: 1 taza de arvejas a la francesa (pág. 195), 6 huevos, sal, ¼ taza de manteca o aceite para freir.

Método: Prepárese las arvejas como está indicado; añádase los huevos batidos, sazónese con sal y pimienta. Se cuece a baño de María y se sirve de inmediato.

Tiempo: ¾ de hora en todo; suficiente para 3 personas.

Huevos revueltos con cebolla

Ingredientes: 6 huevos, 1 cebolla, ¼ taza de aceite o manteca para freir.

Método: Fríase suavemente en el aceite la cebolla rallada. Añádase los huevos batidos, sazónese y cuézase a baño de María. Sírvase en seguida.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 3 personas.

Huevos revueltos con chauchas

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de chauchas hervidas en agua, sal, 1 diente de ajo, aceite o manteca para freir.

Método: Hiérvase las chauchas en agua salada, hasta que estén tiernas; fríase un momentito en manteca o aceite, 1 diente de ajo bien picado, añádase las chauchas cortadas en trocitos, luego los huevos, sazónese con sal y pimienta. Termínese como se indica en huevos revueltos (pág. 133).

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Huevos revueltos a la española

Ingredientes: 6 huevos, 6 cucharadas de salsa de tomate (pág. 101), sal y pimienta.

Método: Prepárese la salsa de tomate (pág. 101), o empléese salsa de tomate en conserva. Bátase los huevos sazonándolos con sal y pimienta; se cuece la mezcla en aceite o manteca caliente, como está indicado al principio en huevos revueltos (pág. 133). Sírvase los huevos al centro de una fuente caliente y rodéese esta mezcla con un cordón rojo de salsa de tomate bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora si se emplea salsa de tomate en conserva; alcanza para 3 personas.

Huevos revueltos con espinacas

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de espinacas, ½ diente de ajo (si se desea), 1 cebolla, sal, aceite o manteca para freir.

Método: Fríase en aceite y manteca la cebolla y el ajo bien picados, añádase las espinacas lavadas en varias aguas, déjese cocer suavemente 5 minutos; una vez que las espinacas están cocidas, se añade los huevos, se cuece y se sazona. Sírvase sobre una fuente caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Nota: De igual modo se preparan los huevos revueltos con ajíes, acelgas, acedera, hongos, escarola o zapallitos, pero con estas legumbres es bueno sacar el agua vegetativa que suel-tan, antes de añadir los huevos y otra cucharada de aceite.

Huevos revueltos con salchicha

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de carne de salchicha cruda, sal, pimienta, manteca o aceite para freir, 6 tostadas.

Método: Se cuece la salchicha, se tuestan 6 rebanadas de pan, se añade los huevos batidos a la salchicha y se cuece a baño de María hasta obtener una mezcla esponjosa. Sobre las tostadas póngase los huevos revueltos con salchicha y sír-vase muy caliente.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 6 personas.

Huevos revueltos sultana

Ingredientes: 6 huevos, ¾ taza de piñones o avellanas o maníes (estos dos últimos, mondados, después de pasarlos al horno), sal y pimienta.

Método: Se mondan y se muelen los piñones, o avellanas, o maníes; caliéntese la manteca o aceite, se cuecen los huevos como está indicado en la pág. 133. Se sirve los huevos en un plato caliente, polvoréese el plato preparado, con los piñones, o avellanas o maníes molidos.

Tiempo: ¾ de hora en todo; suficiente para 3 personas.

TORTILLAS

La preparación de una tortilla exige cuidados especiales, pues hay una gran diferencia entre una tortilla mal hecha y otra bien preparada. En primer lugar, es casi imposible preparar bien una tortilla con 10 o 12 huevos; si se tiene muchos convidados, es preferible hacer 3 o 4 tortillas pequeñas, pero a punto.

Tortilla al natural

Ingredientes: 4 huevos, ½ cucharadita de sal, pimienta, 1 cucharada de leche, manteca o aceite para freir.

Método: Se calienta bien la manteca o aceite, luego se vierte los huevos deshechos apenas batidos y mezclados con la leche y sal; déjese coagular un poco la preparación, levántese por partes con un tenedor; déjese coagular de nuevo, levántese en partes un poco la tortilla, entonces déjese que la tortilla se dore suavemente de un lado, dése vuelta y hágase dorar apenas, del otro, dóblese en dos la tortilla húmeda y sírvase en seguida.

Tortilla con acelga

Ingredientes: 2 tazas de acelgas picadas, 1 tortilla al natural (fórmula anterior), manteca o aceite, 1 diente de ajo y ½ cebolla rallados.

Método: Caliéntese la manteca o aceite y guísese lentamente las acelgas con el ajo y ½ cebolla, si se desea, que se sazonarán con sal. Prepárese una tortilla al natural como se indicó anteriormente. Póngase la tortilla en un plato, cúbrase con las acelgas cocidas, dóblese la tortilla y sírvase en seguida.

Tiempo: ½ hora en todo; alcanza para 4 personas.

Nota: Del mismo modo se prepara la tortilla de espinacas.

Tortilla con anchoas

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), 4 anchoas, aceite o manteca para freir.

Método: Prepárase una tortilla al natural, añadiéndose a los huevos las anchoas, sin espinas y cortadas. Sírvase doblada en dos sobre una fuente caliente.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 4 personas.

Nota: De igual modo se prepara la tortilla con atún o bacalao hervido.

Tortilla de arroz

Ingredientes: 2 tazas de arroz blanco (pág. 241), 1 tortilla al natural (pág. 136), 2 cucharadas de queso rallado.

Método: Prepárese el arroz blanco y la tortilla al natural como se indica. Rellénese la tortilla hecha con el arroz y dóblese, espolvoreando el todo con 2 cucharadas de queso rallado.

Tiempo: ½ hora en todo. Suficiente para 4 personas.

Nota: De igual modo se prepara la tortilla con fideos o tallarines hervidos en agua y espolvoreados con queso rallado y manteca fundida.

Tortilla con arvejas

Ingredientes: 1 taza de arvejas a la francesa (pág. 195), 1 tortilla al natural (pág. 136).

Método: Prepárese las arvejas a la francesa y luego la

tortilla al natural. Rellénese la tortilla con las arvejas, dóblese y sírvase de inmediato.

Tiempo: ½ hora en todo; alcanza para 4 personas.

Nota: Se prepara la tortilla de espárragos como la de arvejas; los espárragos se cortan en daditos y se preparan como arvejas a la francesa.

Tortilla con cebolla

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), 2 cebollas ralladas, manteca o aceite para freir, sal.

Método: Se fríe en la manteca las cebollas, se salan; se prepara la tortilla al natural, se rellena con las cebollas fritas, se dobla y se sirve sobre fuente caliente.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 4 personas.

Tortilla con dulce o con miel

Ingredientes: 1 tortilla al natural con poca sal (pág. 136), ½ taza de dulce, o jalea, o miel.

Método: Caliéntese suavemente el dulce, jalea o miel, prepárese una tortilla al natural. Póngase la tortilla sobre una fuente caliente, cúbrase con dulce, jalea, o miel, dóblese la tortilla y sírvase.

Tiempo: ¼ de hora; suficiente para 4 personas.

Tortilla con hierbas aromáticas

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), 1 cucharadita de cada uno de estos elementos aromáticos: perejil, perifollo, berro de jardín y ½ de palma imperial, manteca o aceite.

Método: Se cuecen un momento, en aceite o manteca, las hierbas aromáticas citadas, bien picadas, añádase los huevos y prepárese como la tortilla al natural. Sírvase bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora para hacerla; alcanza para 4 personas.

Tortilla de jamón, o tocino, o salchicha

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), $^1/_3$ taza de jamón, tocino o salchicha picada, sal, aceite o manteca para freir.

Método: Fríase el jamón u otro ingrediente de los citados, añádase los huevos y termínese como la tortilla al natural.

Tiempo: 20 minutos, alcanza para 4 personas.

Tortilla de lechuga

Se prepara como la tortilla al natural (pág. 136), a la cual se añade 1 taza de lechuga finamente picada.

Tortilla de lentejas

Ingredientes: 1 taza de guisado de lentejas, 1 tortilla al natural (pág. 136).

Método: Se prepara el guisado de lentejas y la tortilla al natural, se rellena ésta con el guisado, se dobla y se sirve bien caliente .

Tiempo: 1 ½ horas en todo. Alcanza para 4 personas.

Nota: La tortilla de garbanzos se prepara como la de lentejas, sustituyéndose el guisado de lentejas por el de garbanzos (pág. 238).

Tortilla con manzana

Se prepara como la tortilla con dulce (pág. 138), reemplazándose el dulce por una taza de puré de manzanas, hecho con 4 manzanas cocidas en poca agua con azúcar y pasadas por el tamiz.

Tortilla con papas

Ingredientes: 3 papas medianas, 1 tortilla al natural (pág. 136), manteca o aceite para freir.

Método: Se cuecen las papas con cáscara, en agua, se mondan, se cortan en dados y se doran en aceite o manteca. Se prepara la tortilla al natural y se rellena con las papas. Sírvase bien caliente. A veces, se prefiere mezclar las papas doradas a los huevos y prepararse la tortilla.

Tiempo: ½ hora; suficiente para 4 personas.

Nota: La tortilla de coliflor se prepara como la de papas.

Tortilla con queso

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), ½ taza de queso rallado, manteca o aceite para freir.

Método: Añádase a los ingredientes de la tortilla ¼ taza de queso rallado y hágase la tortilla como está indicado anteriormente. Espolvoréese la tortilla hecha con el queso rallado que sobra, dóblese y sírvase.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 4 personas.

Tortilla de riñón

Se prepara como la de jamón.

Tortilla con salsa de tomates

Ingredientes: 1 tortilla al natural (pág. 136), 1 taza de salsa de tomate (pág. 100), aceite o manteca.

Método: Prepárese la salsa de tomate y la tortilla al natural. Póngase la tortilla sobre una fuente caliente y rodéese con la salsa de tomates.

Tiempo: ¾ de hora para todo; alcanza para 4 personas.

Tortilla de zapallitos

Se prepara exactamente como la de cebollas (pág. 138), empleándose sólo un zapallito.

Tortilla de zanahorias

Se prepara como la de cebollas, pero la zanahoria necesita una cocción más larga que la cebolla (pág. 138).

Tortilla económica

Ingredientes: 4 huevos, 4 cucharadas de leche, 1 taza de cubitos de pan, ½ cucharadita de sal, aceite o grasa para freir.

Método: Fríase los cubitos de pan en el aceite, añádase los demás ingredientes mezclados, fríase y sírvase.

Tiempo: 5 minutos; alcanza para 6 personas.

CAPITULO XV: PESCADO

El pescado es un alimento que ocupa el segundo lugar entre los alimentos ricos en proteína. La carne de pescado es fácilmente digerida y, según los higienistas, puede darse sin peligro, a niños y convalescientes, suprimiéndose las espinas.

Hay dos clases de pescado: blanco, por ejemplo, pejerrey; rojo, por ejemplo, salmón, paté.

El pescado debe ser muy fresco; no debe sumergirse en mucha agua, sino limpiarse con un paño húmedo.

Puede prepararse:

1.º *Asado a la parrilla, a la plancha o al horno*: Para este método se precisa que la parrilla o la plancha estén bien calientes. El pescado debe untarse con grasa, aceite o manteca, sazonarse y cocerse. El pescado asado al horno se unta con ajo y perejil pisados, jugo de limón y aceite, se pone el pescado sobre una muselina, en una asadera, con ½ taza de agua y ¾ taza de aceite. A menudo se rocía con este jugo. La anchoa, el dorado, el pejerrey, etc., son excelentes, asados al horno. Pueden rellenarse, si se quiere. Las papas hervidas, arvejas y chauchas, son buenas guarniciones para el pescado.

2.º *Frito en aceite*: Córtese el pescado en postas, sálese, sáquese bien cada pedazo de pescado, pásese las postas por harina o por huevo batido y harina o pan rallado y fríase en mucha grasa o abundante aceite bien caliente. El aceite es

la sustancia ideal para freir el pescado, pues alcanza 200º sin quemarse. A veces se fríe el pescado en manteca. Si se sala el pescado y se fríe sin pasarlo por otro ingrediente, el aceite queda claro.

3.º *Hervido en un caldo*: Se hierve, por 20 minutos, un caldo de agua con ½ taza de vinagre, 3 cebollas, 1 hoja de laurel, 1 ramito de perejil, 1 ramita de tomillo, 2 cucharadas de sal, algunos granos de pimienta. Se cuela y se emplea para cocer el pescado. Se pone el pescado sobre un canasto de alambre, o en una pescadera, o sobre un paño de muselina, para sacarlo sin romperlo. Se sirve frío, con salsa mayonesa, salsa ají-picante, salsa de mostaza, salsa Bechamel, salsa vinagreta, etc. (véase Salsas frías). Pueden acompañar platos de pescado hervido, papas, arvejas o chauchas hervidas.

Para sacar las espinas a un pescado, basta echarle agua hirviendo en el interior; las espinas saldrán y será fácil sacarlas. Póngase luego el pescado en sitio muy fresco o sobre hielo.

Relleno para pescado al horno

Ingredientes: ½ kg. de carne de pescado, como dorado, 2 claras de huevo, ½ taza de manteca, ½ cucharada de sal, ⅛ cucharadita de pimienta blanca.

Método: Se muele la carne, se añaden las claras, poco a poco, los ingredientes aromáticos y se ablanda con manteca. Guárdese en sitio fresco.

Tiempo: ½ hora; alcanza para un pescado mediano.

Bacalao a la benedictina

Ingredientes: 4 tazas de bacalao, lavado en varias aguas, remojado y hervido en agua, 2 tazas de papas cocidas y deshechas, ½ taza de aceite, 1 1/3 tazas de leche hervida, 3 cucharadas de manteca.

Método: Hiérvase el bacalao, escúrrase y deshójese, písese con 2 tazas de papas hervidas en agua, bien escurridas, añádase el aceite y la leche alternativamente, poco a poco. Viértase la mezcla en una tartera untada con manteca y sálese

bien la superficie, rocíese con manteca fundida y dórese a horno algo fuerte.

Tiempo: Para cocer, 25 a 30 minutos; da un plato abundante.

Bacalao con espinaca

Ingredientes: 3 tazas de bacalao remojado 12 horas, hervido y escurrido, 3 tazas de espinaca, o berro, o acelga lavada y picada groseramente, ½ taza de salsa blanca (pág. 98), 1 cucharada de perejil picado, ¼ diente de ajo, pan rallado, sal, pimienta, nuez moscada, ½ taza de aceite.

Método: En 3 cucharadas de aceite caliente, póngase la espinaca cruda, picada, déjese cocer 5 minutos, añádase el ajo, perejil, salsa blanca, sal, pimienta, nuez moscada y el bacalao hervido y deshojado. Viértase en una fuente, alísese la superficie, espolvoréese con pan rallado, rocíese con aceite y dórese a horno fuerte unos minutos.

Tiempo: ¼ de hora para dorarlo; alcanza para 6 personas.

Bacalao a la piamontesa

Ingredientes: 3 tazas de bacalao lavado, remojado 12 horas y hervido, ½ taza de leche, ½ taza de nata, 1 cucharada de harina, zumo de ½ limón, 2 cucharadas de aceite o ¼ taza de manteca.

Método: Se hierve el pescado, se escurre, se deshoja y se mide; se deslíe la harina con la leche, se calienta la mezcla, agitándola siempre para que no se formen grumos, se hierve unos 20 minutos; entonces se agrega el bacalao, la manteca y se deja hervir 10 minutos; se retira del fuego y se agrega el zumo de limón. Sírvase.

Tiempo: ¾ de hora para terminarlo. Alcanza para 6 personas.

Guisado de bacalao

Ingredientes: 1 bacalao remojado durante 12 horas y hervido en agua, 1/3 taza de aceite o grasa, 3 cebollas cortadas

en ruedas, 4 tomates pelados, sin semillas, cortados en rebanadas, 12 papas hervidas en agua salada, sal.

Método: Hiérvase el bacalao, échese el aceite en una cacerola, añádase las cebollas, tomates pelados y cortados; déjese guisar unos 15 minutos, sazónese y hiérvase las papas en agua salada. Póngase en una fuente, al medio, el bacalao en pedazos, sin espinas, alrededor las papas hervidas, cúbrase todo con las cebollas y tomates guisados. Póngase al horno unos 5 minutos y sírvase.

Tiempo: 1/3 de hora; suficiente para 8 personas.

Corvina hervida

Ingredientes: 1 corvina cocida en caldo, como se indicó en la pág. 142, salsa tártara (pág. 106).

Método: Se hierve la corvina, se sirve con salsa tártara y papas hervidas.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 4 personas.

Corvina asada

Ingredientes: 1 corvina, 1/4 taza aceite, zumo de 1 limón, perejil, 1 hoja de laurel y tomillo, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.

Método: Séquese la corvina, úntese con los ingredientes citados, póngase en una asadera con 1/2 taza de agua y 1/3 taza de aceite y se cuece a horno fuerte, 25 a 30 minutos.

Tiempo: 25 a 30 minutos; alcanza para 4 personas.

Nota: Se puede rellenar como se indica en la pág. 142, antes de asarse.

Merluza a la jardinera

Ingredientes: 1 merluza hervida como se indica en la pág. 142, 2 cabezas de lechuga, 1 taza de salsa mayonesa (pág. 104).

Método: Se despina la merluza hervida y se pone en el

centro de una fuente, se rodea de lechuga y se cubre con salsa mayonesa.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Croquetas de merluza

Ingredientes: 1 merluza hervida, 4 huevos, 6 papas, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta, ¼ taza de queso rallado, manteca o aceite para freir.

Método: Se hierve la merluza y las papas; se pisan bien, se añade los huevos, perejil picado, queso, sal y pimienta. Se arman las croquetas, se pasan por huevo y pan rallado; se fríe en grasa y se sirve.

Dorado frito

Ingredientes: 1 dorado mediano, 6 dientes de ajo rallados, harina, aceite o grasa para freir.

Método: Se fríen los ajos para perfumar el aceite, sin dejarlos dorar, se sacan, y en ese aceite se fríe el pescado cortado en postas espolvoreados de harina. Se sirve con ruedas de limón.

Tiempo: ¼ de hora para freir; alcanza para 4 o 5 personas.

Pejerrey en salsa

Ingredientes: 1 pejerrey mediano, 2 cebollas, 4 tomates, 1 pimiento, 4 papas, 1 cabeza de ajo, 1 hoja de laurel, ½ ramita de orégano, ½ de tomillo, 1 cucharadita de azafrán, ⅓ taza de aceite.

Método: Se pone en una cacerola una capa de las legumbres citadas, encima de trozos de pescado; otra de legumbres y otra de pescado hasta terminar. Sobre todo esto, se pone los ingredientes aromáticos, ajo, laurel, orégano, tomillo, azafrán y ⅓ taza de aceite. Tápese la cacerola, cuézase a horno moderado por ¾ de hora.

Tiempo: ¾ a 1 hora; da un plato abundante.

Pan de pejerrey

Ingredientes: 1 corvina o pejerrey grande asado (pág. 141), 4 yemas de huevo, ½ taza de queso, 4 cucharadas de manteca, sal, pimienta.

Método: Se asa el pescado como se indica, se le quitan las espinas, se pisa en un mortero, se añade los huevos, queso y manteca, sal y pimienta. Se amasa bien y se pone la pasta en un molde untado de manteca o aceite, se cuece a baño de María, a horno moderado, hasta que esté firme. Se saca del molde y se sirve con salsa bearnesa (pág. 101), o salsa ají-picante (pág. 104).

Tiempo: 40 minutos; alcanza para 4 personas.

Patí a la milanesa

Ingredientes: 1 patí mediano; 3 huevos, pan rallado, sal, pimienta.

Método: Se corta un patí en postas, se sazonan, se pasan por huevo batido y pan rallado y se asan al horno sin aceite.

Tiempo: ¼ de hora para freir; alcanza para 4 personas.

Pan de pescado

Ingredientes: 2 tazas de pescado hervido sin espinas, 2 tazas de arroz recién cocido, 3 huevos, 1 cebolla picada, 1 cucharada de perejil picado, sal, pimienta, nuez moscada, 2 cucharadas de manteca, leche.

Método: Mézclese todos los ingredientes, póngase en una asadera, cúbrase con leche y cuézase a horno moderado durante 40 minutos.

Tiempo: 40 minutos para cocerse; alcanza para 6 personas.

Escabeche de pescado

Ingredientes: Una corvina frita (pág. 141), 1 taza de aceite, 2 tazas de vinagre, 2 cucharadas de sal, 3 clavos de olor, 3 hojas de laurel, 1 ramito de perejil, orégano y tomillo, 4

zanahorias cortadas en ruedas, 2 limones cortados en rebanadas, 1 cucharadita de pimienta en grano.

Método: Se fríe el pescado como se indicó. Se hierven todos los ingredientes indicados, por 30 minutos. Esta salsa se vierte sobre el pescado frito y frío, debiéndolo cubrir por completo. A los dos días el escabeche está pronto, pero se puede conservar 2 o 3 meses.

Tiempo: Para hacerlo, 1 ½ a 2 horas.

Coquillas de pescado

Ingredientes: 2 tazas de pescado hervido, 4 huevos duros, 15 aceitunas, 3 papas cocidas en agua y sal, 1 taza de salsa mayonesa.

Método: Se corta en pequeños trozos el pescado hervido, en ruedas los huevos duros y las papas. Se pone al centro de coquillas o platitos el pescado hervido; alrededor, ruedas de papas y huevos, alternadas, cúbrase el pescado con 2 cucharadas de salsa mayonesa y adórnese con aceitunas cada plato.

Tiempo: ¾ de hora; resultan 5 platitos.

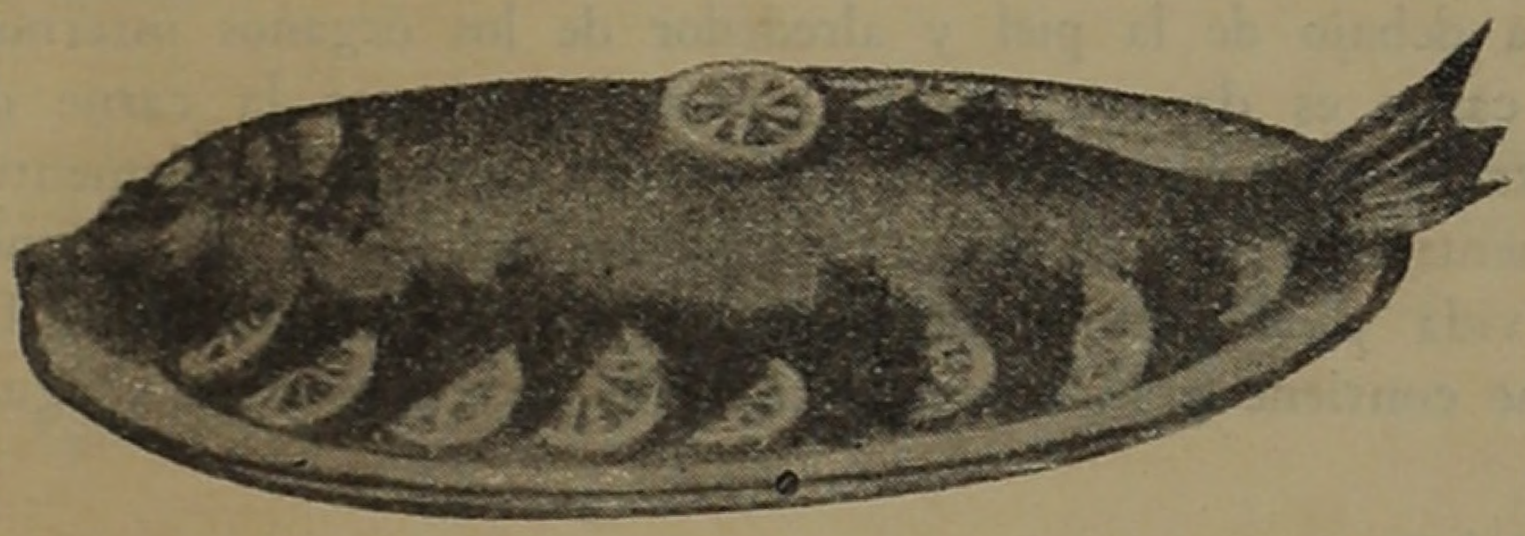


Fig. 35 — Un pescado asado

CAPITULO XVI: CARNE DE VACA

La carne es un alimento muy rico en proteína. En muchos países se come mucha carne y esto es un mal para la

humanidad. Se hace un uso exagerado de la carne, porque ella es sabrosa, estimulante y capaz de dar fuerzas; pero la ciencia ha demostrado que el objeto principal de los alimentos con mucha proteína, es vigorizar los tejidos gastados del organismo.

Los niños necesitan abundancia de alimentos proteicos de fácil digestión, tales como huevos y leche, pero muy poca carne. Los adultos necesitan sólo los alimentos proteicos necesarios para conservar y restablecer los tejidos del cuerpo.

La carne se compone: músculos, huesos y grasas. Los músculos están formados por haces de fibras o células unidas por tejidos conectivos; las fibras musculares contienen proteína, agua y jugos. El tejido conectivo es duro. Los músculos del cuello y de las patas son más resistentes que los demás, por ser de miembros más ejercitados. Los huesos se componen por una mitad de sustancia sólida y la otra mitad de agua. La parte sólida está formada por $^{2}/_{3}$ de materia mineral y $^{1}/_{3}$ de sustancia animal, especialmente por grasa y oseína. Algunos huesos contienen una sustancia grasienta que se llama médula. En la extremidad de los huesos y de las coyunturas hay tiras de cartílagos que son como huesos blandos. En los animales jóvenes los huesos son blandos. La grasa se halla debajo de la piel y alrededor de los órganos internos. La carne es de una misma composición, pero la carne de ciertas partes contiene una proporción distinta de elementos alimenticios. Esto se debe a la naturaleza, a las condiciones de vida y al método de alimentación de cada animal. La carne contiene grandes porcentajes de proteína, grasa y agua.

Proteína

Hay 13 al 20 % en toda carne. En la proteína hay: 1.º fibrina, que es la sustancia que coagula la sangre al ser derramada; 2.º gelatina, que se extrae de los tejidos conectivos, tendones, cartílagos y huesos por una larga y lenta cocción en el agua; la gelatina se disuelve en agua caliente y se espesa al enfriarse; 3.º albúmina, que es semejante a la con-

tenida en la clara de huevo y que es la principal parte de la proteína en la carne; 4.º los jugos de carne que dan a la carne su aroma.

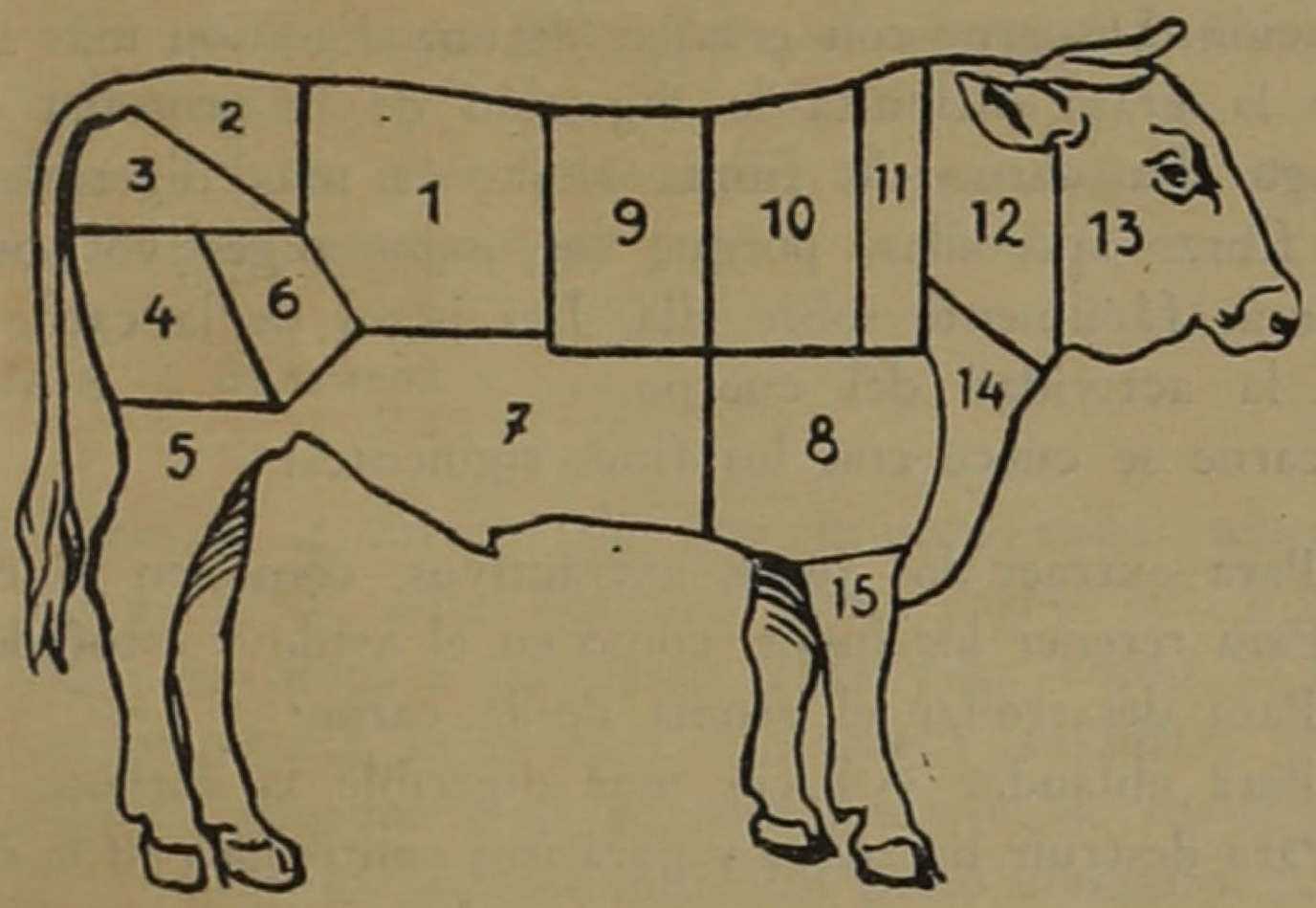


Fig. 36 — Buey

1, lomo; 2 y 3 cadera; 4, contra-pata; 5, morcillo; 6, falda; 7, pecho; 8, pecho delgado; 9 y 10, solomo; 11, espaldilla; 12, aguja; 13, cabeza; 14, pecho; 15, pata.

La grasa

En la carne es variable; mucha grasa se pierde en la preparación de la carne en el mercado, en la cocción y en la mesa, de manera que sólo una mitad es aprovechada.

El agua

Constituye cerca las ¾ del peso de la carne, pero varía de 50 a 75 %.

Las sustancias minerales

de la carne no alcanzan al 1 %. No hay hidratos de carbón en la carne.

La carne es el alimento proteico más importante. Se pa-

rece al cuerpo humano en su estructura y composición, proporcionando abundante cantidad de proteína y grasa necesarias para construir y reparar los tejidos del cuerpo, y dar calor y energía. Se digiere fácilmente cuando se usa con moderación. La carne con grasa es de una digestión más ardua, porque la grasa dificulta la digestión de la proteína en el estómago. La carne de fibras flojas es más digerible que la de fibras apretadas, porque los jugos digestivos pueden obrar más fácilmente sobre ella. Los jugos de la carne estimulan la actividad del cuerpo.

La carne se cuece con los fines siguientes:

1.º Para extraer los jugos extractivos, como en el caldo;
2.º Para retener los jugos, como en el asado y estofado;
3.º Para desarrollar el aroma de la carne;
4.º Para ablandar y hacer más digerible la carne;
5.º Para destruir bacterias y parásitos contenidos en la carne.

Asado de carne de vaca

Se prepara como se indica en el párrafo de aves asadas (pág. 166).

Albóndigas

Ingredientes: ½ kg. de lomo o carne de nalga, o 2 tazas de carne molida, ½ taza de pan mojado en leche, 2 yemas de huevo, pasas de uva (si se desea), 1 cucharadita de sal, pimienta, 12 aceitunas picadas y 2 cucharadas de perejil picado, ½ taza de grasa o aceite, ½ taza de harina, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 3 tazas de jugo de uva blanca o vino blanco, o caldo, o leche, 1 ramito aromático (perejil, laurel, tomillo).

Método: Se muele la carne, se añade el pan remojado, bien exprimido, las yemas, pasas, aceitunas, perejil, sal, pimienta y perejil picado; se amasa bien la masa, se arman las albóndigas, se pasan por harina para que queden bien envueltas. Se fríen suavemente, en grasa o aceite, 2 cebollas cortadas en

ruedas con el ajo picado, se añade una cucharada de harina, el ramito, mojándose la mezcla con cualquiera de los líquidos indicados, se echan en la salsa las albóndigas ligeramente fritas y se cuece a horno moderado, en olla tapada, o a fuego lento, durante 1 hora. Este plato se acompaña de puré de papas o boniatos.

Tiempo: 1 hora para la cocción; alcanza para 6 personas.

Nota: Puede suprimirse el pan, si se desea.

Biftecs a la Bearnesa

Ingredientes: 2 biftecs de 200 gramos cada uno, papas fritas (pág. 225), salsa Bearnesa (pág. 101), sal, pimienta.

Método: Se prepara las papas y la salsa como se indica, se cortan los biftecs, se mojan con manteca fundida y grasa, se asan sobre la plancha o la parrilla caliente, se revuelven, se sazonan, se sirve los biftecs sobre un plato alargado, caliente. A los dos extremos se arreglan las papas, o bien los biftecs al centro y las papas alrededor. La salsa se sirve en una salsera.

Tiempo: Para asar los biftecs, 3 a 5 minutos; alcanza para 2 personas.

Biftecs Baltimore

Ingredientes: Polenta (pág. 248), reemplazando el agua por leche, 4 biftecs, sal, pimienta, grasa o manteca.

Método: Se prepara la polenta como se indica, se fríen los biftecs, se pone la polenta en una capita, encima los biftecs y el jugo en que cocieron.

Tiempo: 1 ¼ en todo; alcanza para 4 personas.

Biftecs con coliflor

Ingredientes: 4 biftecs, 1 coliflor mediana, 1 taza de salsa Mornay (pág. 99), 1 cucharada de perejil picado, ¼ taza de grasa o manteca, sal, pimienta.

Método: Se cuece la coliflor en agua hirviente salada, se escurre y se arregla en ramitos alrededor de una fuente, se prepara la salsa Mornay, se fríen los biftecs, que se sazonan; se ponen los biftecs al centro de la fuente, se cubren los ramitos de coliflor con salsa Mornay y se polvorea cada ramito con perejil picado. Póngase 3 a 5 minutos al horno y sírvase bien caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Nota: Este plato puede prepararse igualmente con repollo hervido.

Biftecs a la Delfin

Ingredientes: 4 biftecs de lomo de 2 o 3 centímetros de espesor; 1 taza de manteca, 2 tazas de hongos, 1 taza de nata espesa, 1 cucharada de harina, 4 rebanadas de pan, ½ taza de vino Oporto o jugo de uva.

Método: Se cuecen en manteca los hongos, se deslíe la harina con la nata y se agrega a los hongos después de 10 minutos de cocción; déjese cocer lentamente 20 minutos los hongos a la crema; mientras tanto se fríen las rebanadas de pan con manteca y se reservan. Se hacen revenir los biftecs en la manteca, se ponen sobre una fuente caliente y se añade el vino a la salsa de los biftecs, se deja cocer unos 3 o 4 minutos. Sobre una fuente caliente, viértase los hongos a la crema, encima las rebanadas de pan con los biftecs. Rocíese cada biftec con un poco de salsa de Oporto o jugo de uva.

Tiempo: 1 hora; suficiente para 4 personas.

Biftecs a la florentina

Ingredientes: 1 litro de caldo, 1 cebolla, 1 taza de fariña, 4 biftecs, sal, pimienta, ½ taza de manteca o grasa.

Método: Se fríe la cebolla picada en 2 cucharadas de grasa, se añade el caldo, luego la fariña, se agita y se cuece 30 minutos; se fríen los biftecs que se arreglan sobre la fariña bien caliente, cubriéndose todo con la salsa de los biftecs.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Variaciones:

Biftecs a la italiana

Se preparan como los biftecs a la Florentina, pero se reemplaza la papilla de fariña por macarrones hervidos polvoreados de queso rallado y manteca fundida.

Biftecs a la lionesa

Ingredientes: 2 biftecs, $^1/_3$ taza de manteca o grasa, 1 taza de cebollas cortadas en ruedas, 1 cucharada de cebolla picada, ½ taza de vino blanco, 1 cucharadita de harina, sal, pimienta.

Método: Se fríe en 2 cucharadas de manteca, las cebollas bien picadas, se polvorea con la harina, se moja con el vino y se deja espesar junto a un fuego lento, sazónese; se fríen los biftecs en 2 cucharadas de manteca, se sazonan y se sirven sobre una fuente caliente, a los lados se pone la cebolla frita, se cubre todo con la salsa en la cual se añadió, poco a poco, la manteca que sobraba.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 2 personas.

Biftecs a la oriental

Ingredientes: Arroz a la griega (pág. 242), 4 biftecs, ¼ taza de grasa para freir, salsa de tomate (pág. 101), sal, pimienta.

Método: Se prepara un arroz a la griega (que se pone en tacitas para darle forma), y la salsa de tomate. Se fríen los biftecs sazonados que se sirven al centro de una fuente, se rodea de arroz a la griega en budincitos como guarnición, y se acompaña con salsa de tomate.

Tiempo: ¾ de hora a 1 hora; alcanza para 4 personas.

Biftecs vert-prê

Ingredientes: 2 biftecs de 200 gramos cada uno, 2 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de perejil picado, sal, pimienta, papas fritas (pág. 225), 1 atadito de berro.

Método: Se pica el perejil que se mezcla con la manteca,

se fríen las papas, se asan los biftecs envueltos en grasa sobre la plancha, se arma dos nueces de manteca mezclada con perejil picadísimo, se aplasta y se pone sobre cada biftec. Sírvase en seguida, rodeado de un ramito de berro y otro de papas fritas.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 2 personas.

Biftecs picados

Biftecs a la americana

Ingredientes: 2 biftecs, aceite o grasa, sal, pimienta, 1 cebolla, perejil frito.

Método: Se muele la carne, desprovista de nervios, se sazona y se arma de nuevo el biftec; se fríe con aceite o grasa, se sirve sobre plato caliente y se acompaña de cebolla o perejil frito.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 2 personas.

Biftecs a caballo

Ingredientes: 2 biftecs, 4 huevos, 3 cucharadas de manteca, sal, pimienta.

Método: Se sazona los biftecs y se fríe en manteca; se sirve sobre fuente caliente, se fríe los huevos, se corta los bordes para que tengan una forma regular, se colocan sobre los biftecs y se sirve con el jugo de la cocción en una salsera.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 2 personas.

Biftecs hamburgueses

Ingredientes: 2 biftecs, ½ huevo crudo, 1 cucharadita de cebolla picada, cocida en grasa o manteca, sal, pimienta y nuez moscada, 1 cebolla cortada en ruedas y frita, ¼ taza de harina, 2 rebanadas de pan tostado o frito.

Método: Se muele la carne, se sazona, se añade el huevo y la cebolla, se arma cada biftec, que se polvorea de harina y se fríe en manteca. Se fríe la cebolla en ruedas y el pan.

Se pone encima de cada tostada 1 biftec y sobre cada biftec ½ cebolla frita en ruedas.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 2 personas.

Biftecs a la tártara

Se preparan biftecs a la americana (pág. 154), y se arman con salsa tártara (pág. 106).

Biftecs a la rusa

Ingredientes: 1 kg. o 4 tazas de carne picada, ½ taza de manteca, 1 cucharadita de sal, 1 pulgarada de pimienta y nuez moscada, ½ taza de harina, 3 huevos, 1 taza de pan rallado, 3 cebollas, 1/3 taza de nata o leche, 1/3 taza de grasa.

Método: Se muele o pica la carne, a la cual se añade, poco a poco, la taza de manteca, sal, pimienta y nuez moscada, se mezcla perfectamente en un mortero estos ingredientes. Divídase la masa en 12 partes, ármese los biftecs en forma ovalada, polvoréese cada biftec con harina, pásese por huevo batido y pan rallado. Fríase lentamente los biftecs en grasa, sírvase sobre un plato redondo en corona, fríase las cebollas, póngase al centro del plato; añádase crema o leche a la salsa de los biftecs y sírvase en salsera junto con los biftecs.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Costillas de ternera en papelillo

Ingredientes: 6 costillitas, 12 rebanadas de jamón cocido, 4 tazas de tomates crudos, ½ taza de hongos cocidos en manteca, 1 taza de manteca, sal y pimienta, ½ taza de harina.

Método: Prepárese el puré de tomate bien espeso (véase la salsa de tomate, pág. 101); se cuece los hongos picados en grasa, se pasa las costillitas sazonadas por harina y se saltan en grasa. Prepárese el plato: úntese una rebanada de jamón de una capita de hongos, cúbrala con una costi-

llita, cúbrase ésta con puré de tomate y cúbrase el todo con otra rebanada de jamón. Prepárese así cada costillita. Envuélvase cada conjunto en papel blanco mantecado y póngase 10 minutos a horno moderado. Sírvase con el papel.

Tiempo: 1 ½ horas; alcanza para 6 personas.

Costillas a la Villeroy

Ingredientes: 2 costillas, 2 huevos, ½ taza de pan rallado, sal, pimienta, salsa Villeroy (pág. 98), grasa para freir.

Método: Se fríe en grasa las costillas sazonadas, se dejan enfriar. Prepárese una salsa Villeroy como está indicado, envuélvase cada costilla en una capa de salsa. Déjese enfriar, pásese por huevo batido, luego por pan rallado, de nuevo por huevo batido y pan rallado; hágase dorar cada costilla en grasa bien caliente. Póngase en la punta de cada costilla un cartuchito de papel.

Tiempo: ¼ de hora para freir las costillas, suficiente para 2 personas.

Croquetas de carne cocida

Ingredientes: 1 taza de carne cocida picada, 1 yema de huevo, $^{1}/_{3}$ taza de papas hervidas y pisadas, 1 cucharada de perejil picado, 1 diente de ajo picado, 1 cebolla picada, sal, pimienta, media taza de harina, grasa o aceite para freir.

Método: Fríase en dos cucharadas de grasa o aceite, las cebollas y el ajo picados, añádase, al fin de la cocción, el perejil picado, luego la carne picada, las papas picadas y mézclese todo bien: retírese del fuego, añádase la yema de huevo, salpimiéntese, ármese las croquetas, envuélvase cada una en harina, fríase en grasa caliente y sírvase en seguida con ensalada de papas, o remolacha, o lechuga.

Tiempo: ¼ de hora para freirlas. Resultan 15 croquetas.

CHULETAS

Las costillas de ternera, carnero o cerdo, fritas o asadas, admiten las mismas preparaciones de los biftecs ya mencionados (págs. 151, 152 y 153).

Se apuntará sólo algunas combinaciones nuevas.

Chuletas de ternera a la milanesa

Ingredientes: 2 chuletas, sal, pimienta, $^1|_3$ taza de queso rallado, $^1|_3$ taza de pan rallado, 1 huevo batido con 1 cucharada de aceite, grasa o manteca fundida para freir.

Método: Se pica ligeramente las chuletas con el revés del cuchillo, se salpimientan y polvorean generosamente con queso rallado, sumergiéndolas después en huevo batido sazonado y empanándolas con pan rallado. Se colocan después en una cacerola donde se ha hecho fundir grasa o manteca y se cuecen por ambos lados, revolviéndolas. Cuando las chuletas adquieran buen color, se aderezan en una fuente, rociándolas con la salsa y guarneciéndolas con ¼ de limón.

Tiempo: ¼ de hora de cocción; suficiente para 2 personas.

Estofado de buey o de vaca (jugo de estofado para fideos o tallarines)

Ingredientes: 2 kgs. de lomo de buey o de vaca, 2 zanahorias, 2 cebollas, 1 taza de vino seco, 2 tazas de salsa o ½ taza de pasta de tomate, ¼ taza de hongos remojados, si se desea, 1 diente de ajo, 1 ramito aromático (perejil, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo), $^1|_3$ taza de grasa o aceite para freir.

Método: Se dora la carne, se añaden las zanahorias, cebollas picadas y ajo, el ramito, los hongos y el vino; déjese cocer lentamente durante ½ hora, añádase la salsa de tomate y termínese la cocción a fuego lento. El jugo obtenido se sirve con el estofado. Puede espesarse con 1 cucharada de harina.

El estofado se sirve con puré de papas o boniatos, o papas o boniatos hervidos, o legumbres en salsa blanca.

Goulash (plato húngaro)

Ingredientes: 1 kilogramo de carne de vaca, 2 tazas de cebollas picadas, sal, pimienta, 3 tazas de tomates crudos cortados en rebanadas, 1/3 taza de agua, 2 tazas de papas mondadas, cortadas en tajadas, 1/2 taza de grasa.

Método: Se corta la carne en cuadraditos; se fríe las cebollas y la carne en grasa, hasta que la cebolla se dore; entonces añádase sal, pimienta, los tomates y el agua, dejando cocer la preparación en una cacerola tapada durante 1 1/2 horas, entonces se añaden las papas y se termina la cocción en el horno, rociando a menudo la preparación con su jugo.

Lengua hervida

Ingredientes: 1 lengua, sal, pimienta, 1 ramito aromático (perejil, tomillo, laurel).

Método: Se lava la lengua en varias aguas, con un cepillito, se cubre de agua hirviente salada, y se cuece con un ramito aromático. Sáquese la envoltura exterior, sírvase con espinacas a la crema, o tallarines, o con puré de papas, o de coliflor, o de castañas, o de porotos, o de arvejas; o con salsas Robert, de cebollas o de tomates.

Variación:

Lengua con salsa de tomate

Ingredietnes: 1 lengua hervida (fórmula anterior), 2 cucharadas de grasa o manteca, 2 cucharadas de harina, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de pasta de tomate rebajada con 1/2 taza de agua, sal, pimienta.

Método: Se corta la lengua en rebanadas, se fríe en la grasa la cebolla y la harina, mojándose la mezcla con la salsa de tomate, añádase la hoja de laurel, déjese hervir 20 minutos, añádase la lengua, caliéntese bien y sírvase.

Tiempo: 1/2 hora; alcanza para 8 personas.

Niños envueltos de ternera, rellenos

Ingredientes: 6 biftecs de ternera, 1 taza de pan rallado, 1 cebolla, sal, pimienta, nuez moscada, perejil, ¼ taza de pasas de uva, 2 tazas de caldo o leche y 2 cucharadas de manteca.

Método: Macháquese la carne hasta obtener un biftec delgado. Hágase migas con el pan, sacando la corteza. Añádase sal, pimienta, nuez moscada, cebolla rallada, perejil, pasas de uva lavadas y sin semillas; mézclese todo en una taza de caldo o leche y la manteca. Untese cada biftec con el relleno preparado. Arrolle y ate bien cada biftec (figuras 37 y 38). Pásese cada biftec por harina y fríase en manteca y grasa mezclados o en aceite, hasta que estén dorados. Colóquelos luego en una cacerola, añada el resto de caldo o agua y déjelos cocer una hora.

Tiempo: 1 ¾ horas; alcanza para 6 personas.

Variación:

Niños envueltos a la griega

Se espolvorean los biftecs con pan rallado, cebolla y perejil picados, se atan como lo indican las figuras 37 y 38, se fríen y se sirven con arroz blanco.

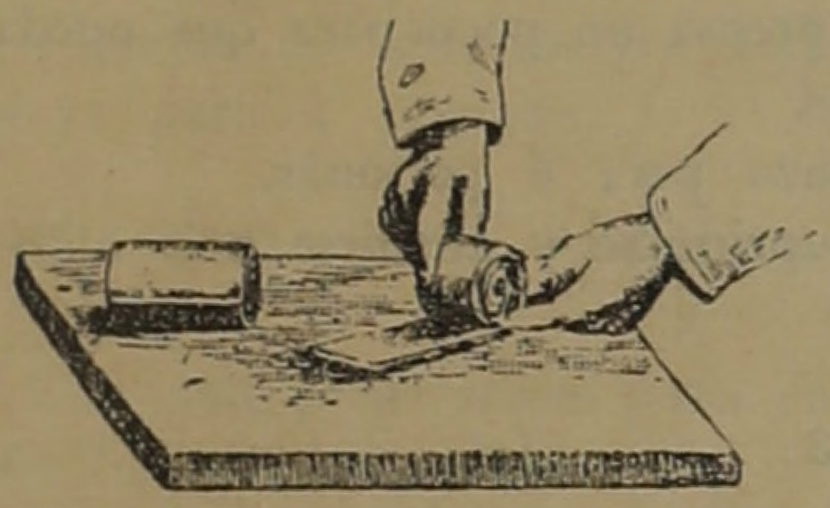


Fig. 37. — Preparación de niños envueltos.

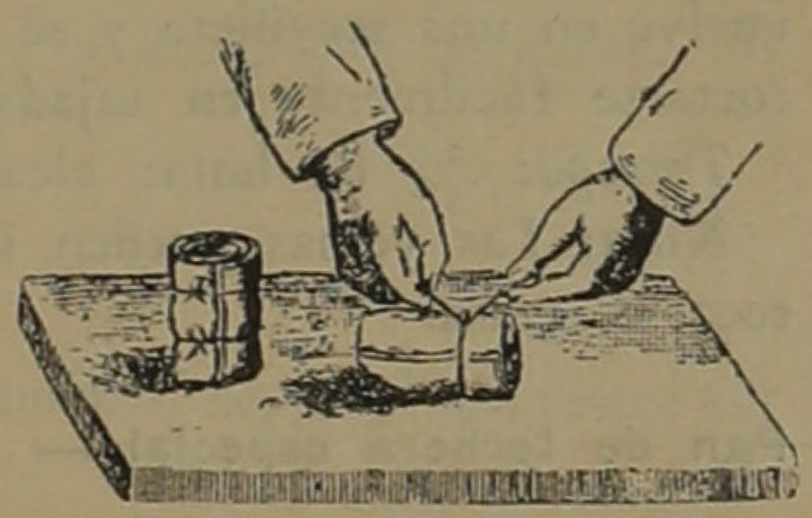


Fig. 38.—Cómo se atan los niños envueltos.

Pan de carne de vaca o ternera — 1

Ingredientes: 2 tazas de carne de ternero, ½ kilo de carne de cerdo, 2 cebollas ralladas, 2 cucharadas de perejil, 1 ½

cucharadas de sal, 1 ½ tazas de migas de pan mojado en agua o leche, ½ cucharada de salvia picada (si le agrada), ½ cucharadita de pimienta.

Método: Pase la carne por la máquina de picar carne. Agregue la cebolla, salvia, sal, pimienta, perejil y migas de pan. Amase perfectamente, arme el pan, póngalo en una asadera bien engrasada y cuézalo en el horno 1 ½ a 2 horas, rociándolo a menudo con la salsa de la carne. Este pan se sirve caliente o frío. Cuando se sirve caliente, acompáñelo de una salsa de tomate. Cuando se sirva frío, envuélvase el pan en una servilleta y póngase encima una pesa pequeña para que pueda cortarse con facilidad en rebanadas finitas.

Pan de carne de vaca — 2

Ingredientes: 1 kg. de carne, 2 o 3 yemas, $^{1}/_{3}$ taza de manteca, 2 cucharadas de perejil y de cebollín picados, 1 hoja de laurel triturada, sal, pimienta.

Método: Se muele la carne, se añade la manteca, se amasa perfectamente, se añade las yemas necesarias para hacer una masa manejable, sin ser blanda, se sazona, se agrega el perejil, se arma el pan que se polvorea de harina y se pone en una asadera bien engrasada. Se cuece al horno y se rocía a menudo con el jugo del pan. Cuando está cocido, se envuelve en una servilleta y se prensa un poco para que pueda cortarse fácilmente en tajadas.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Nota: Las yemas pueden suprimirse y añadirse más manteca o grasa.

Pan de ternera especial — 3

Ingredientes: 2 tazas de carne molida, 1 taza de salsa blanca espesa y fría, 1 cucharada de manteca, 1 cucharadita de perejil picado, 2 huevos, sal y pimienta.

Método: Muélase la carne por 3 veces, agréguese los demás ingredientes. Armese el pan en un molde para pan.

Tiempo: ½ hora para prepararlo. Alcanza para 6 personas.

Medallones a la romana

Ingredientes: 2 tazas de carne, ¾ taza de pan remojado en leche, 1 huevo entero y 1 yema, ¼ taza de manteca, 1 cucharada de sal, 1 pizca de pimienta y ¼ taza de harina.

Método: Se muele la carne 2 veces, se agregan los demás ingredientes, dividiéndose la preparación en dos porciones que se estiran hasta darle una forma cilíndrica de unos 2 o 3 centímetros de diámetro, pásese por harina, envuélvase luego en un papel de manteca aceitado, átese los extremos y cuézase en agua hirviente por 20 minutos. Sírvase frío o caliente, con ensalada de lechuga o de papas.

Tiempo: ½ hora para prepararlo. Alcanza para 6 personas.

Puchero

Ingredientes: 3 litros de agua hirviendo, salada, 1 kilogramo de carne, 3 zanahorias, 3 nabos, 1 cebolla, 2 puerros, ½ diente de ajo, 1 repollo, 4 papas, 4 pedazos de zapallo, 4 boniatos.

Método: Se hierve el agua con los elementos aromáticos durante ½ hora, entonces se añade la carne, se saca la espuma y se cuece ¾ a 1 hora, con papas mondadas, pedazos de zapallo y 1 repollo con que se rodeará el puchero y que se echan en el calor ½ hora antes de servirse. Se acompaña con las legumbres y salsa tártara, o Robert, o de tomates.

Tiempo: 20 minutos por cada ½ kilogramo de carne; alcanza para 4 personas.

PICADILLO

Con esta preparación poco conocida, se emplean restos de estofado, o asado frío.

Picadillo abuela

Ingredientes: 3 tazas de estofado picado, 1 taza de puré de papas (pág. 225), ¼ taza de queso rallado mezclado con ¼ taza de pan rallado, ¾ taza de grasa o manteca, 2 huevos duros (pág. 124), 1 cebolla.

Método: Se prepara el puré de papas como se indica y se pica la carne. Se fríe la cebolla picada en grasa, se le añade el puré de papas y la carne; se vierte todo en una fuente de barro cocido, mantecado, se iguala la superficie que se polvorea de queso y pan mezclados, rociándola con grasa o manteca fundida; se dora a horno fuerte. Al retirar el plato del horno, se hace alrededor del borde una guarnición con ruedas de huevos duros recientemente cocidos.

Tiempo: ¼ de hora para dorarse; alcanza para 4 personas.

Picadillo a la portuguesa

Ingredientes: 2 tazas de estofado picado, 1 taza de salsa de tomate (pág. 101), 2 cebollas, 1 cucharada de harina, 3 cucharadas de grasa o manteca, sal, pimienta.

Método: Se pica el estofado, se fríe en grasa las cebollas picadas; una vez cocidas, se polvorean de harina y se mojan en la salsa de tomate, déjese hervir 20 minutos, añádase la carne, sazónese, caliéntese y sírvase con papas asadas o hervidas.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 3 personas.

Soufflé de carne

Ingredientes: 2 cucharadas de harina, 3 cucharadas de manteca, 1 taza de leche, ½ taza de lomo asado frío y molido, 4 huevos.

Método: Se mezcla sobre el fuego la harina con 2 cucharadas de manteca, se cuece sin que se dore la mezcla y se moja con la leche agitando para que no se formen grumos, se añade a la preparación ya fría la manteca sobrante y las yemas bien batidas, al fin, las claras montadas a punto de merengue; se vierte la preparación en un recipiente mantecado que pueda llevarse a la mesa y se cuece a horno caliente sobre todo de abajo, pues el soufflé se sopla de abajo durante 30 minutos. Sírvase de inmediato.

Tiempo: 15 minutos para hacerlo. Alcanza para 6 personas.

CAPITULO XVII: AVES

La carne de las aves no contiene tanta proteína y grasa como la carne de vaca, pero es más delicada. Las fibras musculares son más cortas en las aves, y, por esa razón, la carne es de más fácil digestión. La carne blanca de pollo es más tierna, pero más sabrosa es la carne oscura.

La preparación de las aves exige ciertos cuidados que indicaremos a continuación:

1.º Quítese cuidadosamente las plumas del ave; luego póngase el pollo encima de un recipiente con alcohol de quemar ardiendo, para suprimir los pelos y caños de las plumas del ave; córtese la cabeza y empújese hacia atrás la piel del pescuezo; lávese con jabón suave y enjuáguese en agua caliente, sáquese la glándula oleífera, así como el buche. Hágase un corte debajo del hueso de la pechuga y otro alrededor del ano para sacar los órganos internos, sin romperlos. Sáquese el corazón, pulmones y riñones, lávese repetidas veces todo el interior. Córtese el corazón por el medio y sáquese la sangre coagulada, así como la vesícula biliar del hígado. Los menudillos se cuecen, a veces, aparte; los intestinos se limpian cortándolos a lo largo con tijeras, bajo una canilla de agua, abierta; se espolvorean de sal, se lavan de nuevo y se emplean; además, el hígado y el corazón complementan los menudillos; las patas se pelan con agua hirviente. Con un pollo se preparan 3 platos: 1 arroz con los menudillos, 1 caldo con el pescuezo y las patas, y otro con el pollo.

En el término general de *aves*, incluímos los gansos, patos, pavos y las palomas caseras, así como los pollos.

Con las pechugas y las alas de las aves se preparan las "Suprêmes" que constituyen el plato más fino.

Con las crestas, estómagos, hígados, pescuezos y riñones de las aves, se hacen preparaciones especiales.

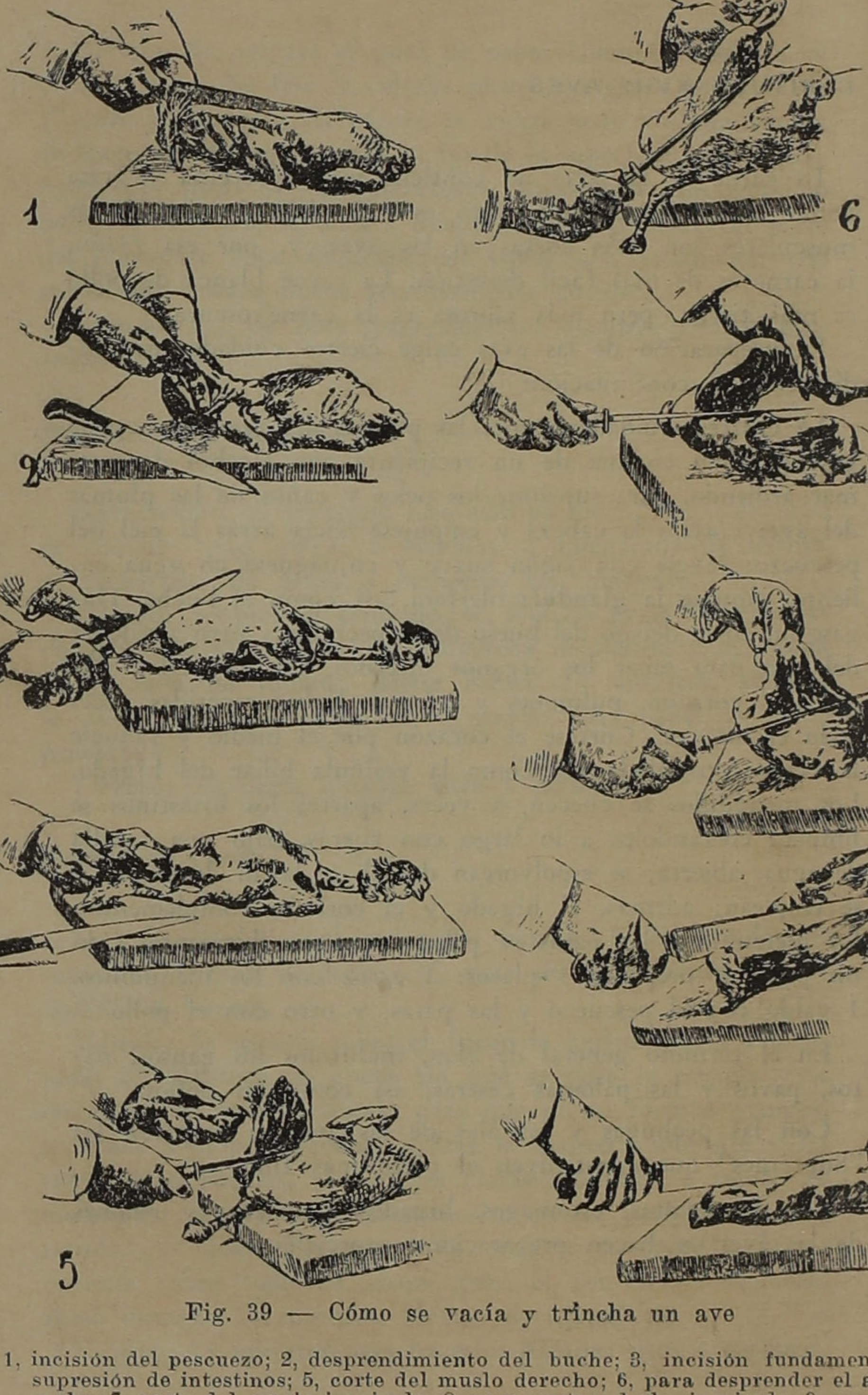


Fig. 39 — Cómo se vacía y trincha un ave

1, incisión del pescuezo; 2, desprendimiento del buche; 3, incisión fundamental; 4, supresión de intestinos; 5, corte del muslo derecho; 6, para desprender el ala derecha; 7, corte del muslo izquierdo; 8, para cortar el ala izquierda; 9, para cortar los lomos; 10, para partir en dos la caparazón.

Aves o carnes escalfadas

La mejor definición que pueden darse de las aves escalfadas, es la de *hervirlas, evitando la ebullición*, si es posible expresarse así. El tiempo que debe dejarse cualquier ave en el líquido, sin hervir nunca, depende del tamaño de la misma; la polla es la mejor ave para estas preparaciones. A veces, se rellena el ave; es necesario siempre mecharla con tiritas de tocino; se pone el ave en una cacerola del tamaño necesario para contenerla, se cubre de un caldo perfumado; por un litro de agua se pone 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 cucharada de harina, 1 ramito con perejil, 1 rama de orégano o tomillo y 2 hojas de laurel, sal y un clavo de olor; el caldo debe cubrir siempre la pieza y estar a punto de hervir.

Está a punto cuando introduciendo un tenedor en la cadera, el jugo que sale por el orificio es completamente blanco.

Aves o carnes estofadas

Póngase en una cacerola de acero esmaltada, 1 taza de zanahorias cortadas en tiras, 1 taza de cebollas, ½ taza de jamón o tocino, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo, encima se pone el ave o carne sazonada que se rocía generosamente con ¾ taza de manteca fundida o grasa. Cúbrase y póngase la cacerola a horno moderado, rocíese a menudo con la manteca; una vez que el ave está cocida, se destapa, se deja tomar color y se pone sobre un plato; añádase caldo a las legumbres, déjese hervir 10 minutos, cuélese, sáquese la grasa y sírvase en una salsera. El ave o carne se acompaña de cualquier legumbre hervida como papas, boniatos, arvejas, etc.

Aves fritas o saltadas

El ave o carne frita se prepara con una sustancia grasa como manteca, aceite o grasa muy pura. Es el método de cocción menos saludable.

La carne saltada se prepara con aves domésticas o de caza, o cualquier otra carne. Cualquier pedazo de carne saltado

o frito debe ponerse en la sustancia grasa muy caliente, para que se forme alrededor una capa que no permita el escape de los jugos que quedarán concentrados al interior. La cocción de las aves domésticas y de caza se termina en la cacerola tapada sobre la cocina económica y en cacerola destapada al horno, mojándose a menudo con la sustancia grasa. Los biftecs o costillas de carne suministradas por la carnicería, se cuecen siempre sobre la cocina económica con manteca fundida o grasa.

Aves o carnes asadas

El asado es un estofado sobre el fuego libre, es el génesis del arte culinario. El alimento asado es puesto encima de la fuente de calor; por eso se impregna de todos los productos aromáticos de la destilación del combustible. De ahí que sea importante el combustible empleado en la cocción del asado. La leña que da mejor brasa para el asado, es la vid y el tala. Se arregla sobre la parrilla, perfectamente limpia, el asado; se coloca sobre brasas: de este modo la albúmina de la carne se coagulará con rapidez y se formará una envoltura impermeable que impedirá la salida de los jugos; la grasa no se coagula, sino que gotea, humedeciendo la carne; la glucosa y el azúcar contenido en la carne se carameliza; del conjunto de todos esos elementos se forma el olor especial que flota en la atmósfera y que indica que el fuego no es demasiado fuerte. Sin pinchar la carne, se da vuelta a la carne y las mismas transformaciones químicas de la albúmina, de la grasa y del azúcar, comenzarán. La presión del vapor contenido en el asado distiende las paredes externas y algunas gotas de plasma o de jugo aparecen en la superficie. El asado está a punto; sírvase sobre una fuente caliente, después de haberlo salado.

Arroz para aves reilenas

Ingredientes: 1 cebolla, 1 taza de arroz, o 1 de fariña, 4 cucharadas de manteca, 3 tazas de caldo, los menudillos picados.

Método: Se cuece en 2 cucharadas de grasa o manteca la cebolla picada y los menudillos, se añade el arroz y el caldo, dejándolo cocer durante 5 minutos, se añade las otras dos cucharadas de manteca, se rellena el ave, en donde el arroz acabará la cocción; por consiguiente, debe rellenarse el ave de modo que quede espacio para el arroz que aumentará de volumen. A este relleno puede añadirse cualquier otro elemento, como trufas, hongos, zanahorias, jamón, etc.

Polla diva

Ingredientes: 1 polla, arroz para aves rellenas (pág. 166), 2 cucharadas de paté de ternera Swift.

Método: Se rellena la polla con el arroz preparado como se indica, al cual se añade paté de ternera; se cose bien y se cuece la polla como se indica en la pág. 166, y se sirve con salsa suprema (pág. 99), o con hongos o pepinos o zapallitos fritos (pág. 235).

Tiempo: 1 y ½ a 2 horas; alcanza para 6 personas.

Polla con fideos

Ingredientes: 1 polla, 2 tazas de fideos, ¾ taza de queso, ½ taza de nata, ½ taza de trufas (si se desea), 2 tazas de salsa Mornay (pág. 99).

Método: Se rellena la polla con fideos cocidos, a medias, mezclados con el queso y la nata. Se cose el ave y se cuece como se indica en la pág. 166. Una vez cocida la polla, se cubre con salsa Mornay, se dora al horno y se sirve.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; alcanza para 6 personas.

Polla a la piamontesa

Ingredientes: 1 polla, polenta de harina de maíz con leche (pág. 248), manteca o grasa para asar.

Método: Rellénese la polla de polenta de harina de maíz como se indica, se cose el ave y se asa al horno como se

indica en la pág. 166, sírvase con la salsa de la polla y el relleno.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; alcanza para 6 personas.

Polla a la paisana

Ingredientes: 1 polla cocida como se indica al principio del capítulo sobre "Aves", 1 taza de cebolla, 1 taza de zanahorias cortadas en ruedas, 1 taza de arvejas y 1 de chauchas, 2 tazas de salsa alemana (pág. 97).

Método: Se cuece la polla como se indica y cada legumbre por separado, en manteca. Se sirve la polla en una fuente, se rodea de las legumbres dispuestas con arte, y se cubre todo con salsa alemana.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; suficiente para 6 personas.

Pollo frito con boniatos

Ingredientes: 1 pollo, 3 tazas de boniato cortado en dados, 1 taza de vino blanco, 1 ajo pisado y 1 tomate, grasa o aceite o manteca.

Método: Fríase el pollo cortado en pedazos en la grasa, perfúmese con 1 ajo y 1 tomate; añádase el vino y déjese cocer lentamente. Se cuece en grasa los boniatos. Sirva el pollo sobre una fuente, se cubre con la salsa y se rodea con montoncitos de boniatos fritos.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 6 personas.

Pollo frito con crema

Ingredientes: 1 pollo, 1 taza de cebollas en ruedas, 1 taza de hongos remojados en agua tibia, manteca o aceite, 1 taza de crema de leche.

Método: Se fríe el pollo, se añade la cebolla y se sazona y se cuece lentamente; aparte, se cuece con aceite los hongos. Cuando el pollo está cocido, se añade la crema y se deja cocer un momento todo. Se pone el pollo sobre una fuente, a

los dos extremos se hacen montoncitos de hongos, a los lados se pone la cebolla, cubriéndose todo con la salsa.

Tiempo: 1 hora; suficiente para 6 personas.

Paella valenciana

Ingredientes: 1 pollo, 1 ½ tazas de arroz, 1 taza de tomates mondados y cortados, 1 cápsula de azafrán, 1 cucharada de ajíes picados, 1 taza de guisantes tiernos, 1 salchicha cortada en rebanadas, 5 tazas de agua, ½ taza de manteca o grasa.

Método: Se fríe el pollo, se agregan los tomates, ajíes, guisantes, salchicha, azafrán, se cuece 25 minutos; luego se agrega el arroz y el agua; déjese cocer todo junto en el horno durante 18 minutos. Póngase el pollo sobre una fuente y adórnese con la guarnición indicada.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 6 personas.

Pollo frito Marigny

Ingredientes: 1 pollo, 2 tazas de arvejas, 2 tazas de chauchas cortadas en rectángulos, sal, 2 docenas de papas pequeñas, hervidas, y aceite o manteca.

Método: Se fríe el pollo cortado en manteca, se añade las legumbres y agua para que todo se cueza. Aparte, se hierven las papas en agua salada. Póngase el pollo al centro del plato, cúbrase con las legumbres cocidas y rodéese el plato con papas hervidas.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 6 personas.

Pollo frito con papas

Ingredientes: 1 pollo, 2 tazas de papas cortadas en rodajas, 6 alcauciles, 1 taza de cebollas cortadas en ruedas, manteca o grasa.

Método: Fríase el pollo cortado con la manteca, añádase ½ taza de leche, fríase asimismo en manteca, los alcauciles, papas y cebollas. Póngase sobre un plato el pollo, rodéese

de las distintas legumbres cocidas; entre cada grupo póngase un ramo de perejil bien verde. Cúbrase todo con la salsa del pollo.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 6 personas.

Pollitos

Con pollitos de 3 meses, bien alimentados, se puede preparar el siguiente plato y todos los indicados para pollos fritos.

Pollitos Cenicienta

Ingredientes: 2 pollos, pan rallado, manteca fundida.

Método: Se corta cada pollo en dos, se rocía con manteca fundida, se espolvorea con pan rallado y se fríen o asan. Póngase sobre servilleta, con secciones de limón.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 4 personas.

Coquillas de pollo Mornay

Ingredientes: 1 taza de rebanadas de pollo cocido, ½ taza de salsa Mornay (pág. 99), 1/3 taza de queso rallado, 2 cucharadas de manteca.

Método: Prepárese la salsa Mornay como se indica. Cúbrase el fondo de coquillas o platillos con una cucharada de salsa Mornay, póngase algunas rebanadas de pollo, cúbrase todo con salsa, espolvoréese con queso rallado y dórese al horno un momento.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Croquetas de pollo (Croquetas de Buffet)

Ingredientes: 1 y ½ cucharada de manteca, 1 y ½ cucharada de harina, 1 hoja de laurel, 3 gotas de limón o vinagre, sal, ½ taza de leche, 1 taza de pechuga de pollo hervido, bien picado, 2 huevos, pan rallado, grasa o aceite para freir.

Método: Se calienta la manteca, a la cual se añade la harina,

la leche y el laurel. Se agita bien y se cuece 25 minutos. Se retira del fuego, se añade el vinagre y el pollo hervido. Una vez frío, se arman las croquetas, las cuales se pasan por el pan rallado, luego por huevo batido y pan rallado. Se fríe en mucha grasa o aceite hirviente, se escurre, se sirven calientes o frías, sobre una servilletita.

Tiempo: ½ hora; resultan 30 croquetas.

Muselina de pollo

Ingredientes: ½ pollo cocido en agua y molido, 1 taza de leche, 3 cucharadas de harina, 1 de manteca, 4 yemas o 2 huevos enteros, 3 cucharadas de nata fresca, 1 cucharada de manteca, sal, pimienta y nuez moscada.

Método: Mézclese y cuézase harina, leche y manteca, agitándose; añádase a la salsa el pollo molido, crema y yemas o huevos, cuézase en moldecitos mantecados, a baño de María, en el horno. Sírvase con salsa suprema la muselina.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Pollo en salsa crema

Ingredientes: 3 tazas de pollo cocido, 1 taza de leche, 1 taza de caldo de pollo, 4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de manteca o grasa de pollo, sal y pimienta, 6 rebanadas de pan tostadas en grasa.

Método: Sepárese la carne de los huesos, córtela en pedazos, suprimiendo la piel. Se prepara una salsa blanca con manteca y harina, leche y el caldo del pollo, sal y pimienta, agitándola para que sea bien ligada. Añádase el pollo cortado y déjese cocer unos 20 minutos. Sírvase sobre tostadas.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 6 personas.

Nota: Puede añadirse 2 yemas batidas a la salsa, si se desea. *Si se presentan* en timbales, entonces se corta el pollo en *pedazos pequeñitos*.

Albondiguillas de crema

Ingredientes: 2 tazas de carne molida, 3 cucharadas de crema fresca o 1 ½ de manteca, 1 clara de huevo, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta y de nuez moscada.

Método: Es esencial, para que esta receta dé buen resultado, moler por 2 veces la carne; añádase los tres ingredientes; si se emplea manteca, se ablanda sobre el fuego antes de emplearla. Armese las albondiguillas del tamaño de 1 avellana, pásese por harina y cuézase por 5 minutos en agua hirviente. Sírvase con salsa de tomate.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlas; alcanza para 6 personas.

Suprême de ave

El suprême de ave se prepara con la pechuga del pollo que represente el lomo de la carne de vaca. El suprême puede cocerse con manteca, como biftecs, o al horno, en cacerola tapada. El suprême debe prepararse a último momento para que sea tierno.

Suprême de polla a la mariscala

Ingredientes: 1 pechuga, 2 huevos batidos, pan rallado, arvejas a la crema (pág. 196).

Método: Se corta en 4 pedazos la pechuga, se envuelve con huevo batido y pan rallado; se fríe en manteca bien caliente. Prepárese de antemano, arvejas, chauchas o espárragos a la crema. Póngase al centro de la fuente la legumbre y, alrededor, el suprême de pollo.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Suprême de pollo con tomate

Ingredientes: 1 pechuga, 2 huevos, pan rallado, 1 taza de salsa de tomate, sal, manteca para freir.

Método: Se prepara la salsa de tomate (pág. 101), o se

calienta salsa de tomate en conserva. Se corta la pechuga en 4 pedazos, se sala, se pasa por huevo batido, por pan rallado, se fríe y se sirve con salsa de tomate.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 2 personas.

Suprême de polla a la Villeroy

Ingredientes: 2 pechugas, 1 taza de salsa Villeroy (pág. 98), 2 huevos, pan rallado, manteca para freir, salsa bearnesa (pág. 101).

Método: Se cuece a horno moderado, en cacerola tapada, las pechugas cortadas en 4 pedazos; déjese enfriar, envuélvase cada pedazo de pechuga en salsa Villeroy, luego pásese por huevo y pan rallado; fríase en manteca y sírvase con salsa bearnesa.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 2 o 3 personas.

Gallineta a la siciliana

Ingredientes: 1 gallineta, 2 tazas de moñitas (pág. 256), con 2 cucharadas de salsa de tomate (pág. 100), y 2 de queso rallado, ½ taza de salsa de tomate.

Método: Se asa la gallineta rellena con las moñitas mezcladas con salsa de tomate y queso. Se añade la salsa de tomate a la salsa de la gallineta, cuando esté casi cocida. Se sirve con su salsa. Acompaña bien este plato un puré de papas (pág. 225).

Tiempo: 1 y ½ a 2 horas; alcanza para 6 o 7 personas.

Ganso relleno a la inglesa

Ingredientes: 1 ganso, 1 kg. de cebollas, igual peso de miga de pan mojada en leche y exprimida, 1 cucharada de salvia de verdeo, seca, picada, 1 cucharadita de sal, ⅛ cucharadita de pimienta y nuez moscada.

Método: Se asa las cebollas a horno fuerte, se pela y se pesa, añádase igual peso de miga de pan mojada en leche y exprimida, la salvia picada y la sal, pimienta y nuez mos-

cada. Rellénese el ganso con la mezcla interior, se ata bien y se asa a horno algo fuerte; se rocía a menudo el ganso con el jugo. Sírvase con marmelada de manzanas, apenas azucarada.

Tiempo: 2 ½ horas; alcanza para 12 personas.

Ganso relleno a la francesa

Ingredientes: 1 ganso, 4 tazas de miga de pan remojada en leche y exprimida, 1 taza de aceitunas deshuesadas, ½ taza de manteca mezclada con los menudillos molidos, ⅛ cucharadita de ajo picado, 1 huevo, sal y pimienta, aceite o grasa.

Método: Se cuece en aceite los menudillos, se añade el pan remojado, las aceitunas, el ajo, el perejil, se añade el huevo, sal, pimienta; mézclese bien y rellénese el ganso, dejándolo cocer 20 minutos. Se asa al horno, rociándolo a menudo con el jugo. Sírvase con la salsa.

Tiempo: 2 ½ horas; alcanza para 12 personas.

Paloma a la Villeroy

Se prepara como el pollo a la Villeroy (pág. 173).

Patos

Se preparan como el ganso relleno (pág. 173), o bien frito, estofado o asado, como las aves (pág. 165).

Pavo relleno con castañas o manzanas

Ingredientes: Para un pavo de 3 kgs., los menudos del pavo molidos, 1 cebolla rallada, 1 kg. de castañas secas o manzanas, grasa o aceite.

Método: Se cuecen las castañas en agua; se fríen los menudos en la grasa hirviente; se añade la cebolla, las castañas y un poco de agua; déjese enfriar. Después se rellena el pavo

con esta mezcla y se asa a horno algo flojo, rociándolo a menudo, con la salsa. Sírvase con el jugo del pavo asado.

Tiempo: 2 a 2 ½ horas; alcanza para 10 personas.

CAPITULO XVIII: CORDERO

Biftecs de cordero Champvallon

Ingredientes: 6 biftecs de lomo, 3 tazas de cebollas picadas, 6 tazas de papas, 1 taza de manteca, 2 tazas de caldo, sal y pimienta.

Método: Se saltan los biftecs en la sartén, con manteca; cuando están dorados, se retiran y se ponen en una cazuela de barro cocido, con las cebollas, se rocía con caldo, se sazona con sal y pimienta. Tápese y póngase a horno moderado 20 minutos. Añádase las papas cortadas en ruedas y la manteca, tápese y déjese cocer otra ½ hora a horno algo fuerte. Sírvase en el recipiente de barro.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlos. Alcanza para 6 personas.

Cassoulet

Ingredientes: 1 kg. de espaldilla de carnero, ½ kg. de cueritos de cerdo con grasa, 1 litro de porotos de manteca, secos, 1 taza de cebollas cortadas, ½ kg. de salchicha, tomillo, laurel, ají, sal, pimienta, ½ litro o dos tazas de vino blanco.

Método: 1.º Póngase los porotos y los cueritos en una cacerola de acero esmaltado, mójese, con el vino, hierbas aromáticas y agua para cubrir bien los porotos; salpimiéntese moderadamente. Tápese y cuézase 1 ½ horas; los porotos estarán cocidos a medias; 2.º Hágase revenir el cordero en tocino fundido con las cebollas y 2 dientes de ajo raspados. Agréguese esto a los porotos, tápese y cuézase hasta que la carne esté cocida; 3.º Fríase en la sartén la salchicha. Viér-

tase el plato preparado sobre una fuente caliente, corónese con la salchicha. Echese el jugo de la sartén sobre todo, polvoréese de perejil picado y sírvase bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 8 personas.

Chuletas de carnero a la milanesa

Se preparan como las de ternera (pág. 157).

Chuletas de carnero asadas

Se preparan como los biftecs asados (pág. 151).

Chuletas de carnero empanadas

Se preparan como las de ternero y se sirve con zapallitos hervidos en agua salada, escurridos y ligados con manteca.

Cordero en salsa picante

Ingredientes: 8 pedazos de cordero, 1 cebolla, 1 diente de ajo, sal, pimienta, un ramito aromático (orégano, tomillo, 1 hoja de laurel, perejil), ¾ taza de vinagre blanco, 2 cucharadas de harina, grasa o manteca.

Método: Se cubre escasamente el cordero con agua caliente, se hierve con el ramito aromático, cebolla, ajo, sal y pimienta; cuando el cordero está medio cocido, se deslíe la harina con el vinagre, se añade a la mezcla anterior, se cuece ½ hora. A último momento se agrega (si se desea), 2 yemas deshechas, se mezcla bien y se sirve.

Tiempo: 1 ¼ a 1 ⅓ hora; alcanza para 8 personas.

Pierna de cordero

Ingredientes: 1 pierna de cordero, grasa o aceite, 3 dientes de ajo, 1 lonja de tocino, 1 taza de caldo.

Método: Se mecha la pierna de cordero con tocino y dien-

tes de ajo; se pone la pierna de cordero, sacándole un poco la grasa, en una asadera con poca grasa o aceite; se cuece a horno fuerte 20 minutos, se añade el caldo para conservar mayor humedad en la carne; se rocía la pierna, a menudo, con el jugo. Está a punto cuando al pincharse con un tenedor sale un jugo transparente. Se sirve con ensaladas verdes o puré de boniato, papa, zapallo, etc.

Tiempo: 1 ¼ a 1 ½ hora a horno fuerte.

Pierna de cordero a la inglesa

Ingredientes: 5 litros de agua, 1 cucharada de sal, 3 hojas de laurel, 1 rama de tomillo, 1 cucharadita de curry.

Método: Se hierve 20 minutos el agua con los elementos aromáticos, se sumerge la pierna de cordero en el líquido hirviente. Se hierve 20 minutos por cada ½ kilo de carne. Sírvase la pierna hervida con salsa blanca (pág. 98), adicionada de alcaparras.

Tiempo: 20 minutos por cada ½ kilo.

CAPITULO XIX: CARNE DE CERDO

La carne de cerdo, a pesar de ofrecer peligros para la alimentación del hombre, por contener, con frecuencia, triquina y cisticercos, ocupa un lugar importante en la alimentación humana, debido a que el cerdo es un animal doméstico que puede cebarse fácilmente y con economía; es absolutamente necesario cocer siempre perfectamente la carne de cerdo antes de presentarla a la mesa y emplearla con mucha moderación.

Lomo o filete de cerdo

El lomo estofado o asado, se acompaña generalmente de salsa Robert o de salsa de tomate.

Lomo de cerdo estofado

Ingredientes: 1 kg. de lomo, 1 repollo rojo o blanco, 1/3 taza de grasa, sal.

Método: Se sazona el lomo ½ hora antes de cocerse. Se dora el lomo en grasa, se cuece lentamente durante una hora y media; en cuanto está dorado, se añade el repollo finamente picado, se rocía a menudo la pieza con el jugo.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; alcanza para 6 personas.

Lomo de cerdo asado a la paisana

Ingredientes: 1 kg. de lomo, 1 kg. de papas cortadas en tajadas, 4 cebollas, jugo de 1 limón, 2 dientes de ajo y 1/3 taza de grasa, sal.

Método: Se sazona el lomo con anticipación, con zumo de limón, ajo, sal y grasa; se asa el lomo a horno moderado; a la ½ hora se rodea de papas y cebollas cortadas. Complétese la cocción rociando, a menudo, carne y legumbres con el jugo.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; alcanza para 6 personas.

Chuletas de cerdo asadas

Se preparan como las chuletas de ternera (pág. 157).

Chuletas de cerdo a la milanesa

Se preparan como las chuletas de ternera (pág. 157).

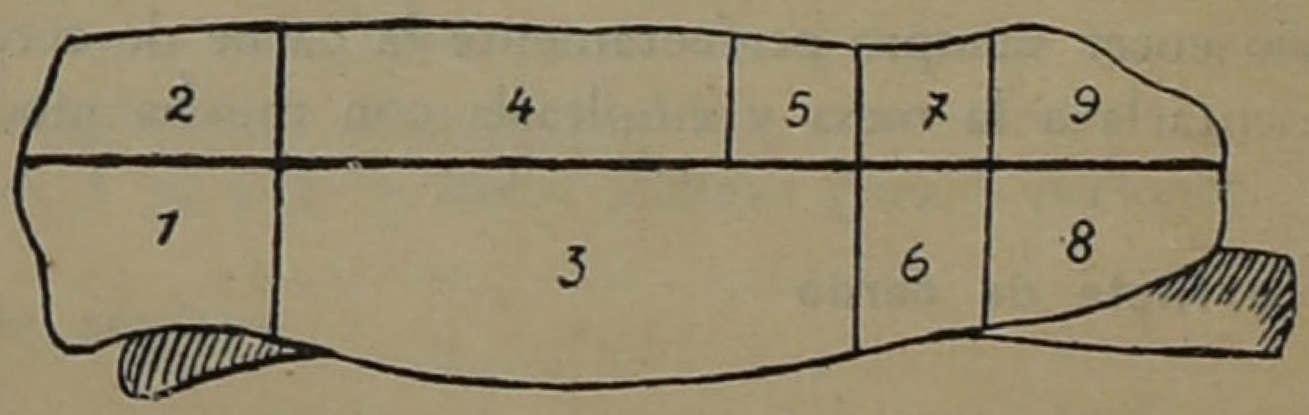


Fig. 40 — Cerdo

1, cadera; 2, cuello; 3, costillares; 4 y 5, filete; 6 y 7, falda; 8 y 9 jamón

Chuletas de cerdo con salsa Robert

Ingredientes: 2 chuletas, sal, pimienta, salsa Robert (pág. 103), grasa ¼ taza de vino blanco.

Método: Se prepara salsa Robert como se indica, se hace revenir las chuletas en grasa; una vez cocidas, se saca la grasa, se moja con el vino blanco, se añade la salsa Robert, calentado, sin dejar hervir y aderezando todo sobre una fuente caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 2 personas.

Chuletas de cerdo asadas, con puré

Se prepara como los biftecs (pág. 151), y se sirve con puré de papas o boniatos (pág. 225).

Preparaciones diversas con carne de cerdo

Salchicha

Ingredientes: 2 kilogramos de carne de cerdo, 1 ½ kilogramo de tocino, 2 cucharadas de sal molida, 1 cucharadita de pimienta negra, 1 cucharadita de especies mezcladas, 1 cucharadita de orégano seco, tripas.

Método: Se pica, menudo, la carne y el tocino, se sazona y se deja 4 o 5 horas para que toda la pasta se condimente bien. Entonces se llenan las tripas algo flojas y se atan cada 6 o 7 centímetros o cada metro. Se ponen las salchichas sobre varitas, en sitio seco, para que se sequen. Si se cocinan en seguida las salchichas frescas en agua caliente y se sirven frías, se tiene así un excelente fiambre que puede conservarse, si se quiere, en grasa, una vez bien escurridas.

Morcilla

Ingredientes: Para la sangre de un cerdo, 20 cebollas finamente picadas que se cuecen en un poco de grasa, 1 ½ kilogramos de unto, 1 litro de nata bien espesa, 2 cucharadas de sal

molida, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de especies mezcladas, 3 tazas de perejil y cebollín picados, 3 hojas de laurel bien trituradas.

Método: Se mezcla todos los ingredientes, se llena las tripas muy flojamente con la mezcla obtenida, atándolas cada 20 a 25 centímetros. Se calienta mucha agua en una olla de gran tamaño, se echa las morcillas y se dejan 15 a 20 minutos en el agua caliente, evitando que el agua hierva. La morcilla está a punto cuando, al pincharse con un alfiler, no sale sangre. Se sacan las morcillas con precaución y se calientan, a medida que sea necesario para el consumo.

Grasa fundida

Se corta la grasa en pedazos del tamaño de la mitad de un huevo, se pica luego un poco y se funde, poniéndose 1 litro de agua al fondo de una olla. Se calienta a fuego lento y se agita; después, en cuanto la grasa empieza a fundirse, se aumenta el fuego. Una vez que no sale más vapor y que las partes de grasa que no se funden están cocidas, sin estar tostadas, se cuela la grasa al través de un colador fino en latas bien limpias. Las latas deben llenarse bien, porque al enfriarse la grasa, disminuye mucho de volumen. A los dos días se cubre con un papel doble, se asegura con la tapa y se guarda en sitio seco y fresco. La grasa bien fundida, guardada en sitio seco y fresco, puede conservarse durante 2 años.

Tocino

Se sala el tocino, se condimenta con hojas de laurel y tomillo; se pone en recipientes de madera, se cubre de sal con el cuerito hacia arriba, y se tapa con una tabla que entre en el recipiente, con un peso de 25 a 30 kilogramos. Se deja así 15 días, después se saca y se cuelga en sitio seco y fresco.

Manteca fundida

Se funde la manteca y se cuece hasta que se vuelva transparente y que no eche humo. Todas las impurezas se precipitan al fondo. Se retira del fuego, se cuela en recipientes de barro cocido. Cuando la manteca está fría, se tapan los recipientes y se guardan en sitio seco y fresco. La manteca bien fundida se conserva durante un año.

Lechón

El lechón se adoba con la salsa que se indica a continuación: se deja una noche adobado, en sitio fresco, se cuece 1 ½ a 2 horas a horno bien caliente, rociándolo, a menudo, con el jugo.

Salsa de adobe para lechón

Se pisa en un mortero 1 cucharada de sal, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de especies, 3 dientes de ajo, 14 hojas verdes de albahaca, 3 de laurel, 2 ramitas de tomillo y orégano, zumo de 2 limones y una taza de aceite.

Jamón

Se corta el jamón de manera que no se lastime el hueso; se cuelga el jamón por el jarrete, en un sitio seco y ventilado; 2 veces por día se seca perfectamente con un paño limpio; si la temperatura es fría, el jamón puede permanecer así 5 o 6 días sin alterarse. Antes de proceder a la salazón, se sacan todas las partes que disminuirían el bello aspecto exterior del jamón; es necesario operar con un cuchillo bien afilado; entonces se frotan todas las distintas partes de la carne con mitades de limón, después se frotan con una mezcla de sal, pimienta, especies y ¼ kg. de salitre por toda la sal empleada para 2 jamones. Se cubre el fondo de un recipiente de madera, con sal mezclada con especies, como se acaba de indicar; se añaden hojas de laurel, tomillo, granos de pimienta

y clavos de olor bien picados, encima se pone el jamón bien untado de la mezcla de especies con el cuerito hacia abajo, se cubre de los mismos elementos aromáticos y sal, encima se pone el segundo jamón con el cuerito hacia arriba, se cubre de elementos aromáticos y sal, encima se pone una tapa de madera que entre en el recipiente y se pone un peso de 25 a 30 kgs. Al cabo de 15 o 20 días, cuando los jamones están bien secos, se ahuman. Se cuelgan los jamones a 4 o 5 metros encima del sitio en que se queman los elementos aromáticos, para que el humo se enfríe. Se queman, sin llama, hierbas aromáticas, tales como salvia, romero, laurel, es decir, que se apaga la llama para que se consuman sin llama. Esta operación debe durar ½ hora. Después del primer ahumado, se bajan los jamones que se untan de nuevo con pimienta, especies, hojas de laurel y tomillo molidas. Se ahuman otras 2 veces con 2 días de intervalo. Para preservar los jamones de las moscas, es bueno cubrirlos con una bolsita de canavá. Hecho esto, se cuelgan los jamones en un sitio bien ventilado y seco.

Jamón cocido

Ingredientes: 1 jamón, agua.

Método: Se pone en remojo, en agua fría, durante 6 horas; entonces se cepilla bien y se cuece en mucha agua sin condimento ni elemento aromático; en cuanto hierve el agua, basta conservar el agua al punto de hervor. Se cuentan 20 minutos de cocción por cada ½ kg. Se puede glasear el jamón, polvoreándolo de azúcar glas y poniéndolo a horno bien caliente unos minutos; el azúcar se vuelve caramelo y envuelve el jamón con una capita dorada.

Tiempo: 20 minutos por cada ½ kilogramo.

Queso de cerdo

Ingredientes: 1 cabeza de cerdo cortada transversalmente, salpimentada, 2 pies, 4 cueritos de cerdo, 6 zanahorias, 4 cebollas, 4 hojas de laurel, 2 ramitas de tomillo, 25 gramos de pimienta, 4 clavos de olor, sal, pimienta, especies.

Método: Se pone todos los ingredientes en una olla, se cubre de agua y se cuece 5 o 6 horas a fuego lento. Se separa las carnes, se sazonan aun si es necesario, se forra un tazón con los cueritos de cerdo; se dispone encima la carne, se cubre todo con el caldo obtenido, se pone encima un platito llano con un peso encima. Al día siguiente, se saca el queso del tazón y se sirve como fiambre.

Queso de Italia o Pâté de hígado de cerdo

Ingredientes: Por 1 hígado, 1 ½ kgs. de tocino picado, 3 cucharadas de harina, 3 huevos, 1 cucharada de sal, pimienta, especies, 2 hojas de laurel con una ramita de tomillo bien trituradas.

Método: Se suprimen todas las membranas duras del interior, se pica perfectamente el hígado; añádase el tocino, excepto ½ kg. que se corta en lonjas para armar el queso; se vuelve a picar todo junto para obtener una pasta homogénea, se agrega la harina, los huevos, sal, pimienta, especies, laurel y tomillo. Se echa una capita del picadillo obtenido de 2 a 3 centímetros; se cubren con lonjas de tocino. Se cuece a horno algo fuerte 1 ½ horas. Se saca del molde, se corta en tajaditas, se sirve con ensalada verde, o papas, o boniatos hervidos.

Nota: Puede conservarse en grasa, si se desea, una vez que está bien cocido.

CAPITULO XX: CAZA

Perdices con repollo

Ingredientes: 4 perdices, repollo al vapor (pág. 216), aceite, sal, pimienta.

Método: Se fríen las perdices en aceite, se sacan de la cacerola; en ese aceite se prepara un repollo al vapor; una

vez que el repollo esté medio cocido, se agregan las perdices y se termina la cocción. Sazónese y sírvase.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; alcanza para 4 personas.

Perdices a la crema

Ingredientes: 4 perdices, 1 cebolla, 1 taza de crema de leche agria o ½ taza de manteca.

Método: Se fríen las perdices con manteca y la cebolla cortada en 4 pedazos; cuando las perdices estén así cocidas, se añade la crema agria y se termina la cocción.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Nota: Puede prepararse con leche dulce en vez de crema y añadirse una cucharada de zumo de limón al retirarse la preparación del fuego.

Perdices en escabeche

Ingredientes: 12 perdices, 6 zanahorias, 6 cebollas, 2 limones, 1 ramito con perejil, laurel, tomillo, romero y orégano, alrededor de 2 tazas de aceite, 4 tazas de vinagre, sal fina, 2 cucharadas de pimienta en grano.

Método: Se limpia cuidadosamente la perdiz, se pasa por llama de alcohol de quemar, se corta la punta de las alas y las patas. Se sala cada perdiz y se pone en cada una 1 rodaja de limón, otra de cebolla, 2 o 3 tiritas de zanahorias, 1 hoja de laurel y 2 o 3 gramos de pimienta; se arreglan las perdices en una olla de acero esmaltada, se añade el ramito aromático, las cebollas y zanahorias cortadas que sobraron, se cubre con aceite y vinagre en la proporción siguiente: por 3 tazas de aceite, 1 de vinagre. Se pone la preparación sobre fuego fuerte para que hierva rápidamente, disminuyéndose el fuego en cuanto hierva; se cuece lentamente hasta que las perdices estén tiernas. Déjese enfriar 36 horas. Envásese en frascos de boca ancha o en latas esterilizadas, cúbranse con la salsa y añádase más aceite, si es preciso, para que las perdices estén bien cubiertas de aceite. Pueden conservarse varios meses, si se ha procedido con cuidado y con perdices frescas.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas.

Liebre al civet

Ingredientes: 1 liebre, 24 cebollas pequeñas, 1/3 taza de hongos cocidos, 2 dientes de ajo, 1 taza de tocino picado, 3 cucharadas de caña y 3 de aceite, sal, pimienta, 1 ramito con perejil, tomillo, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas de harina, 1 litro de vino tinto, 1 taza de manteca.

Método: Se corta la liebre en pedazos, se rocía con la caña, el aceite, sal, pimienta, una cebolla y unas hojas de laurel; se deja con este adobe una noche al sereno. Fríase en la manteca el tocino picado, sacarlo en cuanto esté dorado, añádase 2 cebollas cortadas en ruedas, la harina dejándola dorar apenas, agréguese los pedazos de liebre, cúbrase con vino, póngase el ramito aromático y déjese cocer lentamente. Se fríen cebollas y hongos; al último momento se sacan los trozos de liebre en otra cacerola, se les añade las cebollas, los hongos y la salsa colada. Rodéese el plato de pedacitos de pan fritos en manteca.

Tiempo: 2 horas; alcanza para 10 personas.

Liebre en escabeche

Se prepara como las perdices en escabeche (pág. 184).

CAPITULO XXI: LEGUMBRES

En las legumbres comprendemos todas las plantas empleadas en la alimentación, con excepción de los granos y las frutas. Las legumbres, exceptuándose los porotos, arvejas y lentejas — que contienen mucha proteína — tienen un valor alimenticio especial por la cantidad de sales de potasa. Las legumbres deberían constituir una gran parte del menú diario de cada hogar; se combatirá así la costumbre de comer carne, con exceso, en las comidas.

En las cenas debería siempre figurar, como plato de resis-

tencia, un plato de legumbres bien preparado, o una combinación de legumbres con huevos, leche, pasta, etc. Las legumbres, tales como los porotos, arvejas y lentejas, pueden sustituir la carne sin desventaja nutritiva.

Las legumbres tiernas como lechuga, rabanitos, pepinos, berro y tomates combinados en ensaladas, estimulan el apetito; además, el aceite empleado en dichas combinaciones, da un alimento nutritivo de un valor considerable.

Las legumbres contienen elementos celulósicos indispensables al organismo. La celulosa es una sustancia que no puede digerirse, porque es inatacable por los jugos intestinales; recorre todo nuestro tubo digestivo sin cederle elementos nutritivos, de modo que desempeña un papel nulo en las funciones de nutrición. Sin embargo, la celulosa es útil; más aún, es indispensable, porque suministra al intestino el elemento capaz de provocar los movimientos peristálticos, gracias a los cuales las materias alimenticias adelantan y se evacuan los residuos.

Las costumbres actuales nos privan de los elementos celulósicos, desconociendo nuestras verdaderas necesidades. Así, por ejemplo, las legumbres secas se venden decorticadas para el consumo, y es un error.

Las legumbres verdes y los cereales decorticados han de constituir una buena parte de nuestra alimentación, por la razón antes apuntada y por los elementos vitalizantes que se hallan en la parte periférica sometida a la acción bienhechora de los rayos solares.

Indicamos a continuación el porcentaje en celulosa de diversos alimentos:

a) Legumbres: Repollo en cabeza, 18,40; coliflor, 9,10; habas, 7,8 a 5,2; porotos, 4,6 a 2,4; lentejas, 3,5 a 2,9; hongos, 3,2; alcaucil, 1,5; zanahorias, rabanitos, 1,5; nabos, 1,3; berro, 1,2; espinaca, 0,9; tomates, chauchas, lechuga, 0,7; papa, espárragos, zapallo, 0,6; cebolla, 0,5.

b) Cereales: El cuadro adjunto demuestra a las claras cuánta celulosa se pierde con la decorticación de los cereales:

Trigo	en	grano	2.00,	en	harina	0.29
Centeno	”	”	1.78,	”	”	1.59
Trigo sarraceno	”	”	14.32,	”	”	0.67
Avena	”	”	10.58,	”	”	1.86

El pan blanco no encierra sino 0.14 de celulosa.

Las legumbres frescas se dividen en 3 categorías: 1.º legumbres verdes; 2.º legumbres blancas; 3.º legumbres neutras.

1.º Las legumbres verdes se caracterizan por su color, que se conserva después del blanqueo (cocción rápida en agua hirviente), y en la preparación culinaria. Las principales legumbres verdes son: el alcaucil, el espárrago, la berenjena, la espinaca, las chauchas, las arvejas, etc.

2.º Las legumbres blancas se caracterizan por su color, que se conserva después de la cocción. Son legumbres blancas: el cardo, el apio, el repollo, el salsifí, etc.

3.º Las legumbres neutras no son ni verdes ni blancas. Las principales legumbres neutras, son: el nabo, la zanahoria, la cebolla, las papas, etc.

En la alimentación se utilizan distintas partes de las plantas:

Tubérculos: Papa.
Raíces: Batatas, boniatos, rabanitos, remolachas, salsifí, topinambur.
Bulbos: Ajos, cebollas y cebollín.
Tallos: Acelga, apio, espárrago.
Flores: Alcaucil, coliflor.
Frutas: Arvejas, berenjena, chauchas, choclos, lentejas, pepinos y tomates.
Hojas: Berro, espinaca, lechuga, repollo.

En la composición de las legumbres entran: 1.º la fibra celular, que es base de la legumbre como en la carne; 2.º el agua de vegetación que representa la sangre del animal; 3.º la fécula, base de la mayoría de los vegetales, la cual, al

coagularse por la cocción, aprisiona el agua de vegetación; 4.º la clorofila, que es el principio colorante de las legumbres: 5.º el jugo aromático propio de cada legumbre, que le da su sabor característico.

Cocción de las legumbres

Las legumbres deben lavarse cuidadosamente con agua fría antes de cocerse; para este trabajo preliminar, debe tenerse un cepillito, dos cuchillos bien afilados que facilitarán el trabajo y servirán, sobre todo, para mondar y cortar las legumbres.

Las legumbres cocidas en agua de lluvia, se ablandan con facilidad y guardan mejor sus propiedades. Las legumbres como las acelgas, espinacas, lechugas, berros, etc., conservan más su clorofila o principio verde, si se cuecen en un recipiente destapado, con agua salada hirviente, por 5 minutos; en cambio, otras legumbres, como el repollo, apio o achicoria, etc., se cuecen en agua fría calentada lentamente, para que desaparezca un poco el gusto amargo que contienen o su perfume demasiado intenso.

Con el objeto de conservar la blancura y las propiedades naturales de las legumbres blancas, se cuecen en la siguiente preparación líquida.

Caldo blanco: Se echa en una olla 1 cucharada de harina y otra de manteca, se agita para mezclar bien los ingredientes, se deslíe esta mezcla en un litro de agua hirviente y se hierve unos minutos agitando esta preparación blanca para evitar que la harina se adhiera al fondo de la olla.

Las legumbres secas, tales como arvejas, garbanzos, habas, porotos, lentejas, o cualquier otra, deben ponerse en remojo por 3 o 4 horas, antes de cocerse, pues un remojo demasiado largo produce un principio de fermentación que altera los elementos de dichas legumbres, disminuyendo su valor alimenticio; las legumbres secas se pondrán en el agua fría del remojo para su cocción; se calienta lentamente el agua y se sala en la última media hora de su cocción. El agua en que se cuecen las legumbres debe aprovecharse siempre, por-

que contiene muchos elementos nutritivos; es un excelente caldo para sopas y el mejor líquido para añadir a los guisados y salsas de esas mismas legumbres.

El tiempo necesario para la cocción de las legumbres, en general, depende de la frescura y de la edad de las mismas; de modo que las indicaciones para la cocción son tan sólo una guía.

Las legumbres en conserva deben sacarse inmediatamente de los recipientes que los contienen, en cuanto se destapan, y dejarse una hora al aire antes de emplearse, para que se oxigenen de nuevo.

Las zanahorias, arvejas, habas, nabos, etc., guardan más sus principios aromáticos y nutritivos, si son guisados.

Estos son los principios generales de cocción de las legumbres, pero con un poco de imaginación y de fantasía culinaria, se hallarán otros nuevos procedimientos.

Legumbres frescas

1.º Legumbres verdes: Acedera

En nuestro país tenemos la acedera silvestre, que tiene unas hojas verdes, alargadas, de un sabor algo agrio, pero agradable.

Acedera a la inglesa

Ingredientes: 6 tazas o 1 ½ litros de hojas de acedera, 1 cucharada de harina, 1/3 taza de leche, ½ cucharadita de sal, ⅛ cucharadita de nuez moscada rallada, 3 cucharadas de manteca o aceite, 6 rebanadas de pan cortadas en triángulos.

Método: Lávese en varias aguas las hojas de acedera, cuézase en agua salada, hirviente, por 5 minutos; échese en agua fría y escúrrase bien. Póngase 2 cucharadas de manteca o aceite en una cacerola, échese las hojas de acedera cocidas, sin cortarlas, añádase la harina, la leche y los ingredientes aromáticos, déjese cocer unos 10 minutos al lado del fuego, y a último momento, añádase 1 cucharada de manteca. Fríanse

las rebanadas de pan y sírvase la preparación anterior rodeada del pan frito.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 3 personas.

Acelgas

En las acelgas puede utilizarse la parte verde de la hoja y la parte blanca que une la hoja a la planta; los tallos de acelga se consideran como una legumbre blanca.

Acelgas a la inglesa

Se separa la parte verde de la hoja y se prepara como la acedera a la inglesa. Fórmula anterior.

Acelgas en pasta frita

Ingredientes: 1 huevo, ¼ taza de leche, ½ cucharadita de Royal, ½ taza de harina, ½ cucharadita de sal, 6 hojas de acelga, grasa o aceite para freir.

Método: Bátase la yema con la leche, mézclese el Royal con unas cucharadas de harina, añádase a la mezcla anterior, y, si es necesario, un poco más de harina para formar una crema algo espesa; agréguesele la clara batida a nieve, córtese las hojas en 3 o 4 partes, mójese en la pasta y fríase en grasa o aceite muy caliente. Déjese escurrir sobre papel blanco, espolvoréese con sal o azúcar y sírvase en seguida.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Acelgas con garbanzos

Ingredientes: 12 hojas de acelgas, 3 tazas de agua, 2 tazas de garbanzos, 1 cucharada de perejil picado, 1 hoja de laurel, 1 ramito de orégano, 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite o de manteca.

Método: Se ralla la cebolla, se fríe un poco en el aceite, se añaden 3 tazas de agua, los garbanzos, las acelgas picadas, laurel, orégano, perejil y sal; se cuece lentamente 1 ½ a

2 horas, y si falta agua, se añade un poco más. Un cuarto de hora antes de servir el plato, se añade una cucharada de maicena o harina desleída con un poco de agua fría, se mezcla y se agita para evitar que se formen grumos.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas; suficiente para 4 personas.

Emparedados de acelga

Ingredientes: 4 litros de hojas de acelga, 12 cuadraditos de pan de 5 a 6 centímetros de lado, 1 taza de leche, 3 cucharadas de harina, sal, nuez moscada, 1 cebolla, grasa o aceite para freir.

Método: Hiérvase las acelgas en poca agua salada, hasta que estén tiernas, píquese bien la legumbre cocida, caliéntese aceite en una cacerolita, añádase la cebolla picada, déjese freir 2 minutos, agréguese las espinacas, ½ cucharada de harina, 3 cucharadas de leche, sal y nuez moscada. Prepárese una masa algo floja con la harina que sobre, sal y la leche sobrante, pásense los pedazos de pan por esa mezcla y fríase en grasa o aceite caliente. Cúbrase cada pedazo de pan con el puré de acelgas preparado y sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 4 personas.

Nota: Encima de cada emparedado puede ponerse una rueda de huevo duro; 2 huevos duros alcanzan para decorar el plato.

Pan de acelgas. — 1.

Ingredientes: 6 litros de hojas de acelga, 1 taza de salsa blanca (pág. 98), 1-2 cucharadas de manteca, 2 de harina, ¼ taza de leche, sal, una pizca de nuez moscada; decorado: 2 huevos duros.

Método: Se cuece la acelga por 5 minutos en agua hirviente que continúe su ebullición; se refresca en agua fría, se escurre bien y se muele la acelga con la máquina de picar carne; se calienta la manteca con la harina, se añade la acelga, luego la salsa blanca, sal, nuez moscada; se llena hasta

los ¾ un molde mantecado con la preparación obtenida y se cuece por ¾ de hora a baño de María, a horno moderado. Al momento de servir el pan, se saca del molde y se decora con ruedas de huevos duros o triángulos de pan frito, como lo indica el grabado adjunto.

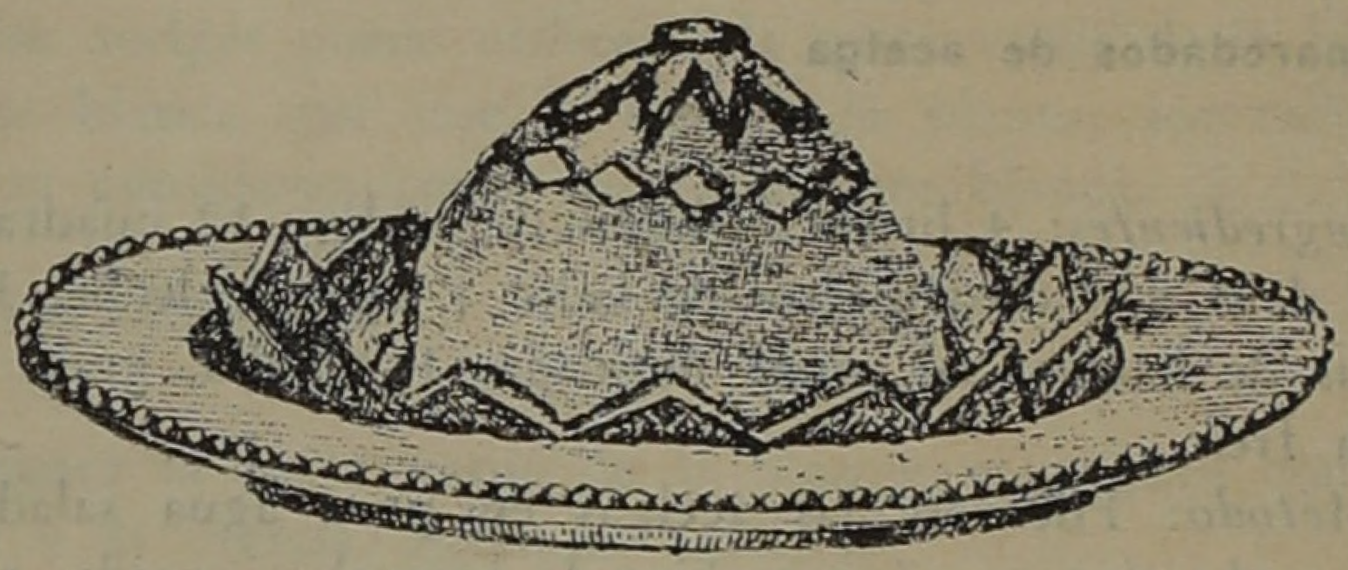


Fig. 41 — Budín de acelgas

Variación:

Pan de acelgas—2.

Se prepara como el N.º 1, suprimiendo ¼ taza de leche y añadiendo, a la preparación fría, dos yemas de huevos y 2 claras batidas a la nieve.

Achicoria

Hay 3 variedades de achicoria empleadas en la cocina: 1.º la achicoria crespa, que vulgarmente llamamos escarola; 2.º la achicoria Flamenca, que es la verdadera escarola que crece en estado silvestre; 3.º la achicoria de Bruselas o de Bélgica, que se obtiene cultivando la raíz de la achicoria Flamenca en un sitio obscuro. Esta última variedad difiere completamente de las otras dos, por sus cualidades y por los métodos de prepararla.

Achicoria con leche

Se prepara como la acedera a la inglesa, pág. 189.

Pan de achicoria

Se prepara como el pan de acelgas, pág. 191.

Achicoria de Bruselas al natural

Ingredientes: 1 kilogramo de achicoria, ½ limón, 1 cucharada de manteca, sal.

Método: Esta variedad, después de haberse lavado con cuidado, debe cocerse en una cacerola esmaltada; por cada kilogramo o 4 tazas de achicoria, añádase el zumo de ½ limón, 1 pulgarada de sal, 1 cucharada de manteca y ½ taza de agua; tápese la cacerola y hiérvase a fuego fuerte, 30 a 35 minutos. Sírvase así, al natural, con cualquier plato de carne.

Tiempo: 40 minutos; basta para 4 personas.

Achicoria de Bruselas Mornay

Ingredientes: Achicoria al natural (fórmula anterior), 1 ½ tazas de salsa Mornay (pág. 99), 1/3 taza de queso rallado, 2 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Prepárase salsa Mornay y achicoria al natural, escúrrase bien, arréglese las achicorias en una fuente ovalada, cuyo fondo se cubrió con salsa Mornay, cúbrase la legumbre con la misma salsa, espolvoréese de queso rallado y rocíese con algunas gotas de manteca. Póngase a dorar, apenas, a horno fuerte. Sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Achicoria de Bruselas a la milanesa

Ingredientes: Achicoria al natural (fórmula penúltima), ½ taza de manteca, ½ taza de queso rallado.

Método: Prepárese achicoria al natural, póngase en una fuente que resista el calor del horno, espolvoréese de queso rallado, viértase encima manteca fundida caliente. Póngase al horno 3 minutos y sírvase.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 4 personas.

Alcauciles

Alcauciles al infierno

Ingredientes: 12 alcauciles, 1 cebolla picada, 1 diente de ajo, 1 cucharada de perejil picado, pan rallado, 2 huevos duros, aceite.

Método: Lávese bien los alcauciles, córtese las puntas y cuézase 25 minutos en agua salada. Colóquelos en una asadera bien apretados, espolvoréelos con cebolla, ajo, perejil y huevos duros picados, pan rallado y rocíese todo con manteca o aceite; agréguese al fondo de la asadera 1 centímetro del agua en que hirvieron los alcauciles o ½ taza jugo de uva o zumo de limón. Tápese con papel untado con aceite y déjese cocinar ½ hora a horno caliente.

Tiempo: Para dorarlos en el horno, ½ hora; suficiente para 4 personas.

Alcauciles rellenos

Ingredientes: 12 alcauciles, 1 taza de pan rallado, 1 pulgarada de sal, pimienta y nuez moscada rallada, ½ taza de queso rallado, 4 huevos, 1 cebolla frita, perejil, 1 ramito de tomillo y 1 hoja de laurel, 3 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Hiérvase los alcauciles por 25 minutos, en agua salada; con una cucharadita sáquese el interior de cada alcaucil. Mézclese los huevos con la pulpa de los alcauciles, queso, el pan; sazónese con sal, pimienta, la cebolla cortada y frita, el perejil, tomillo y laurel picados; rellénese los alcauciles con esta mezcla, póngase los alcauciles en una asadera, espolvoréese con el queso rallado, rocíese con manteca o aceite y cuézase por ½ hora a horno moderado. Sírvase de inmediato.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 4 personas.

Alcauciles con hongos

Ingredientes: 12 alcauciles, ½ taza de hongos, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de perejil picado, 1 yema, 2 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de aceite o manteca.

Método: Se cuece por 20 minutos, en agua salada, los alcauciles, para sacarles con facilidad las hojas exteriores duras. Hágase cocer en la manteca los hongos, 1 cucharada de zumo de limón y sal, durante 15 minutos. Aparte, hágase dorar en 1 cucharada de manteca, la harina, mójese con una taza del agua en que hirvieron los hongos, agréguese a ésta los hongos con los demás ingredientes y los alcauciles, dejándolos cocer ½ hora. En el momento de servir, añádase el perejil bien picado, otra cucharada de zumo de limón y la yema desleída con un poco de salsa; añádase a toda la salsa, retirada del fuego. Sírvase los alcauciles y viértase encima la salsa.

Arvejas

Las arvejas, para cualquier preparación, deben ser bien verdes, muy frescas y desgranarse a último momento. Esta legumbre pierde fácilmente sus cualidades por falta de cuidado. Si se cuida su preparación, el sabor será de una delicadeza incomparable, pero el menor descuido lo transformará en una legumbre insípida y sin valor.

Arvejas a la francesa

Ingredientes: 4 tazas de arvejas desgranadas, 1 ramito que tenga: 1 lechuga, 4 ramas de perejil y 2 de perifollo, 12 cebollitas, 4 cucharadas de manteca, 1 pulgarada de sal y 2 pulgaradas de azúcar.

Método: Mézclese todos los ingredientes (reservándose 1 cucharada de manteca), déjese así ½ hora. En el momento de cocerlos, añádase una taza de agua fría; se cuece lentamente en una cacerola de acero esmaltado destapada. Sirva el plato suprimiendo el ramito aromático y agréguese la cucharada de manteca.

Tiempo: ¾ de hora; basta para 4 personas.

Nota: En este plato puede reemplazarse la manteca por crema de leche y se obtiene un plato de un sabor muy delicado.

Variación:

Arvejas a la crema

A la fórmula anterior se añade una crema hecha con 2 yemas, 1 cucharadita de azúcar, sal, pimienta, y se sirve de inmediato.

Arvejas a la flamenca

Ingredientes: 3 tazas de zanahorias mondadas y cortadas en ruedas, 1 ½ tazas de arvejas desgranadas, ½ taza de manteca o $^{1}/_{3}$ taza de aceite.

Método: Póngase manteca o aceite, reservándose una cucharada de manteca en una cacerola de acero esmaltado (si es posible), échese las zanahorias mojándolas con 1 taza de agua; una vez que las zanahorias estén medio cocidas, añádase las arvejas. Cuando todo esté cocido, añádase 1 cucharada de manteca y sírvase.

Tiempo: ¾ de hora a 1 hora; suficiente para 4 personas.

Arvejas a la inglesa

Ingredientes: ½ kg. o 2 tazas de arvejas, 2 cucharadas de manteca muy fresca, 1 pulgarada de sal.

Método: Hiérvanse rápidamente las arvejas en agua salada, escúrrase y séquese a fuego fuerte. Sírvase sobre platos calientes y póngase encima de las arvejas de cada plato, un pedacito de manteca fresca. Sírvase en seguida.

Tiempo: ½ hora; basta para 3 personas.

Puré de arvejas

Ingredientes: 4 tazas de arvejas desgranadas, 1 pulgarada de sal y de azúcar, 3 cucharadas de manteca muy fresca, 1 lechuga y perejil.

Método: Cúbrase las arvejas con agua, añádase la sal, el azúcar, 1 lechuga y 4 ramitas de perejil. Una vez que las

arvejas están cocidas, se pasa por el tamiz; se añade un poco del agua en que se cocieron las arvejas, si el puré es algo seco.

Tiempo: 1 hora; suficiente para 4 personas.

Variación:

Pan de arvejas

Ingredientes: Se añade al puré de arvejas (fórmula anterior), 2 huevos enteros y 2 yemas de huevo, ¼ taza de manteca.

Método: Untense moldecitos con manteca, llénese los ¾ de cada moldecito con el puré de arvejas preparado y cuézase a baño de María, al horno, durante 20 a 25 minutos. Déjese enfriar 5 minutos, sáquese del molde. Este plato puede acompañarse de papas hervidas, platos de huevos o un plato de carne.

Tiempo: 1 ¼ horas; suficiente para 4 personas.

Biftecs de arvejas

Ingredientes: Puré de arvejas (fórmula anterior), pan rallado, manteca o aceite para freir.

Método: Prepárese el puré de arvejas, añádase pan rallado para que puedan armarse los biftecs que se fríen en manteca o aceite bien caliente.

Tiempo: 1 ¼ horas; resultan 16 biftecs.

Berenjenas

Es una legumbre poco nutritiva, de fácil digestión, con propiedades aperitivas. Las semillas de esta legumbre no deben aun estar formadas para emplearse en la alimentación.

Berenjenas al natural

Ingredientes: 4 berenjenas, 2 cucharadas de manteca o aceite, sal.

Método: Se mondan y se cortan las berenjenas en rebanadas de ½ centímetro de espesor; se sala y se deja así una hora para que la legumbre suelte el agua vegetativa; entonces se seca bien cada rebanada y se cuece lentamente en manteca bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora.

Berenjenas con tomates

Ingredientes: 3 berenjenas, 4 tomates, 6 cebollas, 4 cucharadas de manteca, o aceite, o grasa; 6 huevos.

Método: Se mondan y se cortan en rebanadas las berenjenas, tomates y cebollas, sacando las semillas a los tomates. Caliéntese bien el ingrediente graso, añádase las legumbres indicadas, sal y pimienta. Se cuece, despacio, ½ hora, y luego se echa en un recipiente que vaya al horno, se rompen los huevos en huecos que se forman en la preparación y se escalfan a horno moderado, 4 minutos, y se sirve.

Tiempo: 2 horas; alcanza para 6 personas.

Berenjenas fritas

Ingredientes: 2 berenjenas, 2 huevos batidos, 2 cucharadas de harina, ½ cucharadita de Royal, ¼ taza de agua, sal, aceite o grasa para freir.

Método: Mézclese los huevos con la sal, agua y harina tamizada con el Royal, móndese y córtese las berenjenas en rebanadas, pásese cada rebanada en la pasta preparada y fríase en aceite o grasa bien caliente.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 6 personas.

Berenjenas rellenas

Ingredientes: 5 berenjenas, 2 cebollas, ¼ taza de hongos, (facultativo), 2 ramitas de perejil, ½ taza de pan rallado, 2 huevos enteros, si se desea, 4 cucharadas de manteca o aceite, sal y pimienta.

Método: Se parten las berenjenas y con una cucharita se saca un poco de la pulpa; ésta se pica perfectamente, se le

añade la cebolla picada y dorada en manteca, el perejil, los hongos remojados en agua caliente por ½ hora, escurridos y picados; pan rallado, sal y pimienta. Se calienta esta mezcla sobre el fuego, añadiéndose los huevos una vez retirada la preparación del fuego. Rellénense las berenjenas y cuézase al horno moderado ¾ de hora. Pueden servirse frías o calientes.

Tiempo: 1 hora; suficiente para 3 personas.

Nota: El pan puede sustituirse por carne cocida de polla o perdiz.

Berro a la inglesa

Prepárese como acedera a la inglesa, pág. 189.

Emparedados de berro

Se preparan como los emparedados de acelga, pág. 191.

Pan de berro

(Véase pan de acelgas, pág. 191).

Chauchas

La chaucha es una legumbre finísima. Las chauchas tienen tantas cualidades que, aun con malos procedimientos de preparación, son buenas. La chaucha debe ser fresca y su cocción ha de ser rápida; debe secarse sobre el fuego y no perfumarse nunca con perejil.

Chauchas a la crema

Ingredientes: 4 tazas o 1 litro de chauchas sin hebras, 1 cucharada de harina, 2 yemas de huevo, el zumo de ½ limón, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se cuece la chaucha en agua salada, a medias, reservándose el agua en que se coció la legumbre citada. Aparte

se pone la manteca y la harina a dorar un momentito; mójese con el agua en que hirvieron las chauchas y un poco de leche, si la salsa quedara muy espesa (esto ocurre raras veces); agréguese las chauchas y déjese cocer hasta que estén tiernas. Retírese del fuego, añádase las dos yemas deshechas y el zumo de limón. Sírvase bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlas; alcanza para 4 personas.

Notá: Se puede suprimir la harina, yema de huevo, limón y el agua.

Emparedados de chauchas

Ingredientes: 2 tazas de chauchas cortaditas y cocidas en agua salada, 1 taza de salsa blanca (pág. 98), 8 rebanadas de pan, 1 taza de leche, 2 cucharadas de harina, grasa o aceite para freir.

Método: Se cuecen las chauchas; se prepara la salsa blanca y se mezclan ambas cosas; por otra parte, se deslíe la harina con la leche, se moja el pan en esta mezcla, se fríe en mucha grasa o aceite bien caliente, se cubre cada rebanada de pan con chauchas con salsa blanca y se sirve en seguida.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Chauchas guisadas

Ingredientes: 4 tazas o un litro de chauchas hervidas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, sal, nuez moscada, 4 cucharadas de grasa o aceite o manteca para freir. Decoración: huevos fritos o escalfados.

Método: Se dora suavemente la cebolla y el ajo picados en la grasa o aceite, se añade las chauchas, ¼ taza de agua o leche, sal y nuez moscada. Se puede adornar el plato con huevos fritos (pág. 126), o con huevos escalfados (pág. 129).

Tiempo: ½ hora; alcanza para 3 personas.

Chauchas con arvejas y zanahorias

Ingredientes: 2 tazas de chauchas sin hebras y cortadas en pedazos, 2 tazas de arvejas en grano, 2 tazas de zanahorias

tiernas, mondadas y cortadas en rebanadas, 1 cucharada de harina, 4 cucharadas de aceite o manteca, sal.

Método: Póngase el aceite en una cacerola, añádase las zanahorias y chauchas, encima ponga las arvejas con 1 ½ tazas de agua, déjese cocer lentamente. Cuando todo esté cocido, se añade, retirado del fuego, la harina al jugo de las legumbres, agitándose para que no se formen grumos. Déjese hervir unos 20 minutos.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Pastel de chauchas

Ingredientes: 4 tazas de chauchas sin hebras y cortadas, 2 tazas de puré de papas (pág. 225), 1 huevo, 4 cucharadas de grasa, o de manteca, o de aceite, 1/3 taza de queso rallado, sal.

Método: Se prepara puré de papas como se indicó, se cuecen las chauchas en agua salada, se escurre la chaucha y se pisa perfectamente, añádase 1 cucharada de manteca, 1 ½ yemas y la mitad de las claras batidas a nieve; agréguese al puré de papas la yema y la clara batida. Untese con manteca una fuente que vaya al horno, cúbrase el fondo con puré de papas, encima póngase el puré de chauchas y encima de todo una capa de puré de papas; espolvoréese con queso rallado y pedacitos de manteca o rocíese con aceite. Póngase a dorar en horno fuerte por 15 minutos y sírvase muy caliente.

Tiempo: 1 hora en todo; suficiente para 4 personas.

Espárragos

Hay muchas variedades de espárragos. Los espárragos deben comerse muy frescos; es necesario sacar las escamitas de la parte inferior del espárrago con el fin de ablandarlo en la cocción; los espárragos se cuecen en mucha agua salada. Los espárragos hervidos en agua salada pueden servirse con salsa Bearnesa (pág. 101), con salsa holandesa (pág. 102). Si se sirven los espárragos fríos, se acompañan de salsa mayonesa Chantilly (pág. 105).

Espárragos a la milanesa

Ingredientes: 1 atado con 3 docenas de espárragos, 3 cucharadas de manteca fresca, $^1/_3$ taza de queso rallado.

Método: Se hierve los espárragos en agua salada, se escurren, se arreglan sobre una fuente que vaya al horno, con las cabecitas al centro, se espolvorean de queso rallado y de pedacitos de manteca. Dórese suavemente a horno algo fuerte durante 5 minutos. Sírvase bien caliente.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 3 personas.

Espárragos Mornay

Ingredientes: 1 atado de espárragos, 1 taza de salsa Mornay (pág. 99), $^1/_3$ taza de queso rallado.

Método: Se cuecen los espárragos con mucha agua salada, se escurren, se arreglan en una fuente que vaya al horno, con las cabecitas hacia el centro del plato, cúbrase con la salsa Mornay preparada como se indicó, espolvoréese con queso rallado, póngase un instante en el horno.

Espárragos a la crema

Ingredientes: 1 atado de espárragos, $^1/_3$ taza de crema de leche, 2 cucharadas de manteca, sal.

Método: Se corta la parte tierna del espárrago en daditos, se cuece lentamente en manteca y sal. Al momento de servirse, se añade la crema tibia y se sirve inmediatamente.

Espinacas

Espinaca a la inglesa

Se prepara como la acedera a la inglesa (pág. 189).

Bolas de espinaca

Ingredientes: 4 litros de hojas de espinaca lavadas en varias aguas, $^1/_3$ taza de manteca o aceite, 2 huevos, $^3/_4$ taza de queso rallado, harina, sal y nuez moscada (si se desea).

Método: Se cuece la espinaca en poca agua salada, se pica perfectamente. Póngase en una cacerola 2 cucharadas de manteca, añádase la espinaca molida, caliéntese bien, retírese del fuego, añadiéndose los huevos y 4 cucharadas de queso rallado. Déjese entibiar, espolvoréese el fondo de una tacita con harina y en ella redondéese una cucharada de la mezcla de espinaca. Una vez que todas las bolas están armadas, se echan en mucha agua hirviente, salada; una vez que las bolas suben a la superficie, están a punto; se escurren en un colador, se pone en una fuente que vaya al horno, una capa de bolas, se espolvorea de queso rallado y pedacitos de manteca, encima otra capita de bolas, queso rallado y manteca. Déjese unos minutos al horno fuerte y sírvase.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 5 personas.

Variación:

Bolas de acelga

Se preparan como las de espinaca.

Croquetas de espinaca

Ingredientes: 2 tazas de espinaca cocida y picada, 1 diente de ajo, ½ cebolla (si se desea), sal, pan rallado, grasa o aceite para freir.

Método: Se calienta 1 cucharada de aceite, añádase el ajo y cebolla bien picados, luego la espinaca y déjese enfriar; entonces se arman las croquetas, agregándoles pan rallado. Se fríe en mucha grasa muy caliente, se escurre sobre papel blanco y se sirve sobre una servilleta de papel.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Variación:

Croquetas de arvejas

Se preparan como las de espinaca.

Emparedados de espinaca

Se preparan como los de acelga.

Pan de espinaca

Se prepara como el de acelga, pág. 191.

Pastel de espinaca

Véase el de chauchas, pág. 201.

Habas

Las habas deben desgranarse y despojarse de sus dos envolturas en el momento de emplearse.

Guisado de habas

Ingredientes: 4 tazas de habas mondadas, 1 cebolla, sal, aceite o manteca para freir.

Método: Se cuece en el aceite caliente la cebolla, añadiéndole las habas y un poco de agua y sal; se cuece despacio, se sirve bien caliente. Este plato combina con cualquier plato de papas o estofado.

Tiempo: ½ a ¾ de hora.

Variación:

Habas con nata

Al guisado de habas se añade 3 cucharadas de nata de leche o de manteca fundida a baño de María.

Puré de habas

Se prepara como el puré de arvejas (pág. 196).

Lechuga

Bocadillos de lechuga

Ingredientes: Pasta para buñuelos (pág. 297), 2 tazas de lechuga fresca picada, grasa o aceite para freir.

Método: Prepárese la pasta para buñuelos como está indicado, añádase la lechuga picada, fríase por cucharaditas en mucha grasa muy caliente, se escurre sobre papel y se sirve sobre una servilleta de papel.

Tiempo: ¼ de hora para freirlos. Da un plato abundante.

Pan de lechuga

Se prepara como el de acelga (pág. 191), añadiéndole 1 huevo entero y 1 yema a la preparación, antes de ponerlo a cocer en el horno.

Puerros

El puerro se utilizará en la cocina como condimento y como legumbre herbácea. Es un condimento indispensable del caldo y de algunas sopas. Admite todas las preparaciones del espárrago (véase espárrago, pág. 202). Se preparan como los espárragos, con aceite y vinagre y en salsa blanca.

Puerros a la gratin

Ingredientes: 6 tallos blancos de puerros medianos, 1 ½ tazas de salsa blanca, 2 cucharadas de pan rallado, 1 de aceite o manteca.

Método: Se blanquean los puerros por 2 minutos, en agua hirviente salada, se escurren y se incorporan a la salsa blanca, dejándose hervir con lentitud, en olla tapada, 40 minutos; se cambia de recipiente que vaya al horno, se espolvorea de pan rallado, se rocía con el aceite y se doran, a horno caliente, por 8 minutos.

Tiempo: 10 minutos para prepararlos; alcanza para 3 personas.

Puerros a la moda de Montreux

Ingredientes: 6 tallos blancos de puerros, 2 cucharadas de aceite o manteca, 1 cucharada de harina, 2 tazas de agua, 1 salchicha.

Método: Se cortan los bulbos en pedazos de 4 centímetros, se blanquean por 2 minutos en agua hirviente salada y se escurren; se ponen en una cacerola el aceite con los puerros, se cuecen así 2 minutos, se espolvorean con la harina, mojándose la composición con el agua; en cuanto se llega a la ebullición, se añade la salchicha y se cuece lentamente 40 minutos y se sirve los puerros rodeados de rodajas de salchicha.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlos; alcanza para 3 personas.

Puerros en salsa agridulce

Se preparan como los tallos de acelga en salsa agridulce (pág. 218).

2.° Legumbres blancas

Todas estas legumbres se cuecen en un caldo blanco (véase cocción de las legumbres, pág. 188).

Apio al natural

Ingredientes: 4 tallos de apio, sal, 2 cucharadas de manteca.

Método: Córtese la parte blanca del apio, cuézase como se indica en cocción de legumbres (pág. 188) durante ¼ de hora. Sírvase con manteca fresca.

Apio a la milanesa

Ingredientes: 6 tallos de apio hervidos, ¼ taza de manteca, ¼ taza de queso.

Método: Póngase los apios hervidos (véase cocción de le-

gumbres), sobre una fuente para el horno, espolvoréese de queso, rocíese con manteca fundida bien caliente. Dórese suavemente a horno fuerte y sírvase.

Tiempo: 5 minutos al horno; alcanza para 2 personas.

Apio con salsa holandesa

Ingrediente: 6 tallos blancos de apio hervido, 1 taza de salsa holandesa (pág. 102).

Método: Hiérvase los tallos cortados en 3 o 4 pedazos, en un caldo blanco, por 15 minutos (véase cocción de legumbres). Déjese enfriar, viértase sobre los tallos la salsa holandesa preparada como se indicó.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Apio con salsa Mornay

Ingredientes: 6 tallos de apio hervido, 1 taza de salsa Mornay (pág. 99).

Método: Córtese los apios en dos, hiérvase quince minutos en caldo blanco (véase cocción de legumbres); cada pedazo de apio se vuelve a doblar en dos, viértase encima la salsa Mornay, espolvoréese de queso rallado y póngase a dorar un instante a horno fuerte.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 3 personas.

Apio-nabo con papas

Ingredientes: 1 apio-nabo, 6 papas, 2 cebollas, 2 cucharadas de harina, 3 cucharadas de manteca o aceite, sal, nuez moscada.

Método: Se limpia y monda el apio-nabo que se cuece a medias en agua salada (véase cocción de legumbres). Se mondan las papas, que se cortan en rebanadas. Se doran en la manteca las cebollas picadas, se añade la harina y el agua en que hirvió el apio-nabo, nuez moscada, sal, y se acaban de cocer los apio-nabos con las papas que se agregan a la salsa.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Variación:

Hinojo

Esta legumbre admite las mismas preparaciones que el apio, pero debe prolongarse la cocción por ¾ de hora.

Cardos

Cocción de los cardos

Los tallos de los cardos deben despojarse de las hojas verdes, cortarse en trozos de 7 a 8 centímetros, ponerse por unos instantes en agua hirviente para sacar con más facilidad una telita que cubre los tallos; una vez limpios, se ponen en agua fría con 2 cucharadas de harina y otra de vinagre o zumo de limón, para evitar que se pongan rojizos. Se hierve la legumbre preparada durante 1 ½ horas en agua salada, con 1 cucharada de harina para conservarse la blancura del cardo.

Cardos a la piamontesa

Ingredientes: 6 tallos de cardos como se indica en el párrafo anterior, 2 tazas o ½ litro de crema de leche, 4 dientes de ajo, 6 anchoas sin espinas, 2 cucharadas de manteca o aceite para freir, sal.

Método: Se preparan los tallos de cardos como está indicado, se fríen suavemente en la manteca los dientes de ajo picados y las anchoas, añádase la crema y póngase en la salsa los tallos de cardo cortados en trozos de 6 a 7 centímetros. Es bueno tener un reverberito sobre la mesa y guardar sobre ese aparato la preparación anterior, pues debe estar hirviendo para no perder las cualidades aromáticas.

Tiempo: Para preparar la salsa, 20 minutos. Basta para 6 personas.

Cardos con salsa blanca

Ingredientes: 18 pedazos de 8 a 10 centímetros, cada uno, de tallos de cardo cocidos, como se indicó en cocción de los cardos (pág. 208), 2 tazas de salsa blanca (pág. 98).

Método: Se cuecen los cardos como se indicó, se cortan en trocitos los tallos, luego cada trocito en otros dos y se cubren con salsa blanca. Sírvase bien caliente.

Tiempo: ½ hora para preparar la salsa; basta para 6 personas.

Cardos a la milanesa

Ingredientes: 18 pedazos de 8 a 10 centímetros de cardos cocidos, como se indicó en cocción de los cardos (pág. 208), ½ taza de queso rallado, ½ taza de manteca.

Método: Se arreglan en una fuente esmaltada, los trocitos de cardo, se espolvorean de queso, se siembran encima pedacitos de manteca o se rocía con aceite, se dora a horno fuerte durante 15 minutos y se sirve muy caliente.

Tiempo: 10 minutos para preparar los cardos; alcanza para 4 personas.

Variación:

Cardos guisados

Se preparan como los anteriores, suprimiéndose el queso y reemplazándolo por pan rallado.

Coliflor

Coliflor a la gratin

Ingredientes: 1 coliflor mediana, hervida, 2 tazas de salsa Mornay (pág. 99), 1/3 taza de queso rallado, 2 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Prepárese la salsa Mornay como se indica; se cuece la coliflor en agua salada, se escurre, se arma la coliflor sobre un plato, se cubre con salsa Mornay, se espolvorea generosamente con queso rallado, se rocía con la manteca fundida y se dora a horno algo fuerte.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Coliflor a la milanesa

Se prepara como los cardos a la milanesa (véase pág. 209).

Coliflor en salsa blanca o Béchamel

Ingredientes: 1 coliflor mediana, 2 tazas de salsa blanca o besamela (pág. 98), sal.

Método: Se separan las cabezuelas libres de hojas verdes y se cuecen en agua salada; se escurren bien y se reunen los grumitos blancos rehaciendo la pella del coliflor. Cúbrase con salsa blanca y sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora; basta para 3 personas.

Coliflor frita

Ingredientes: 1 coliflor mediana, hervida, 2 cucharadas de perejil picado, zumo de ½ limón, 2 cucharadas de aceite, pasta para buñuelos (pág. 297), grasa o aceite para freir; salsa de tomate (pág. 101), si se quiere.

Método: Se hierve la coliflor, en agua salada, hasta que esté ligeramente tierna, se escurre la legumbre, se separan los grumitos blancos, que se espolvorean con perejil picado, se rocía con 2 cucharadas de aceite y el zumo de limón, déjese en ese remojo 20 minutos. Prepárese pasta para buñuelos como está indicado, mójese cada cabezuela en pasta para buñuelos, fríase en mucha grasa o aceite muy caliente. Escúrrase sobre papel y sírvase sobre servilleta de papel; se puede acompañar este plato con una salsa de tomate.

Tiempo: Para freir la coliflor, ¼ de hora; suficiente para 6 personas.

Milanesas de coliflor

Ingredientes: 1 coliflor, 3 huevos, pan rallado, sal, pimienta, grasa para freir.

Método: Se cuece la coliflor como se indica en cocción de los cardos (pág. 208). Se separan las cabezuelas, se pasan

por los huevos deshechos, salpimentados, y por el pan. Se fríen en grasa muy caliente y se sirven sobre una servilleta.

Tiempo: 10 minutos para freirlas; alcanza para 4 personas.

Céfiro de coliflor

Ingredientes: 1 coliflor, 1 taza de salsa Béchamel, 2 cucharadas de manteca, 2 huevos, sal; decoración: hojas de espinacas hervidas 5 minutos en agua hirviente y sazonadas con 1 cucharada de aceite.

Método: Se blanquea la coliflor y se pasa por el tamiz o por el prensa-puré; agréguese a este puré de coliflor, $^1/_3$ taza de salsa Béchamel y déjese espesar a fuego lento; déjese entibiar y añádase la manteca, 1 yema, 1 huevo entero y sazónese; agréguese a esta preparación la clara montada, viértase en molde mantecado y cuézase a baño de María por 35 minutos. Sírvase el céfiro sobre una fuente, rodeado de la espinaca saltada, como lo indica la lámina adjunta, y cúbrase con el resto de la salsa Béchamel 2.

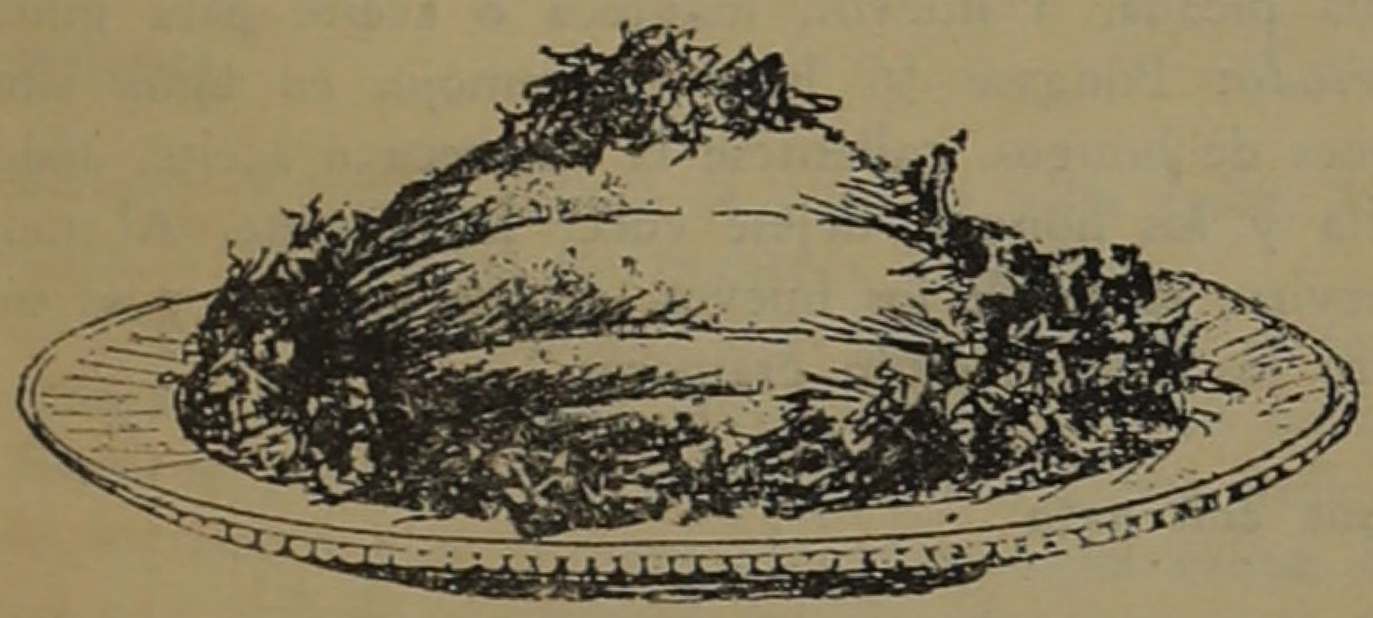


Fig. 42 — Céfiro de coliflor

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Puré de coliflor

Ingredientes: 3 tazas de coliflor hervida en agua salada, 1 taza de puré de papas (pág. 225).

Método: Prénsese por el prensa-papas la coliflor hervida en agua salada, añádase una taza de puré de papas y póngase en un molde de poco fondo para dar forma al puré. Sírvase bien caliente. Este plato puede acompañar cualquier plato de carne o de huevos.

Hongos

Es una legumbre criptógama muy rica en nitrógeno; contiene, además, sustancias grasas y azucaradas. En el arte culinario esta legumbre se emplea más bien como condimento.

Guisado de hongos

Ingredientes: Una taza de hongos secos, 1 cucharada de cebolla picada, 3 huevos, manteca o aceite para guisar.

Método: Póngase ½ hora en remojo, en agua tibia, los orejones de hongos, caliéntese la manteca o aceite, añádase la cebolla y los hongos, déjese cocer lentamente. Al momento de servirse se añade los huevos, apenas batidos, y se sirve en cuanto los huevos estén cremosos.

Hongos con nata

Se prepara como el guisado de hongos (fórmula anterior), reemplazando los huevos por 1 taza de nata hirviente mezclada con 1 cucharada de harina.

Nabos

La carne del nabo es blanca, azucarada y de buen gusto; el nabo está compuesto de azúcar, mucílago y celulosa.

Nabos a la milanesa

Se preparan como los cardos a la milanesa (véase pág. 208).

Nabos con nata

Ingredientes: 2 tazas de nabos cortados en 4 pedazos, 1 cucharada de manteca o aceite, ½ taza de nata, sal.

Método: Se corta la legumbre en 4 partes iguales, se cubre de agua, se añade sal y manteca. Se cuece lentamente hasta que no quede más agua; entonces se cubre la legumbre cocida, con nata caliente. Sírvase en seguida.

Tiempo: ¾ de hora; basta para 3 personas.

Variación:

Nabos a la Vichy

Se prepara como los nabos con nata (fórmula anterior), pero se suprime la nata y se espolvorea con 1 cucharada grande de perejil picado.

Nabos rellenos

Ingredientes: 9 nabos, 1 taza de puré de papa (pág. 225), pan rallado, 2 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Se monda los nabos y con una cucharita se forma un pequeño hueco; se cuece la pulpa sacada, se hace un puré que se añade al puré de papa preparado, como está indicado. Rellénese los nabos con el puré obtenido, espolvoréese cada nabo con pan rallado y cuézase lentamente con manteca y un poco del agua en que hirvió el nabo, en una cacerola de acero esmaltado. Sírvase en cuanto los nabos estén tiernos.

Puré de nabos

Se prepara como el de papas (véase pág. 225).

Pepinos

La carne del pepino es acuosa e insípida, fría y pesada. Sólo con un sazonamiento pronunciado, modifica esas propiedades. Los pepinos están a punto antes de que las semillas estén formadas. Admiten todas las preparaciones hechas con zapallitos.

Pepinos en salsa crema

Ingredientes: 4 pepinos, 2 yemas, el zumo de ½ limón, 4 cucharadas de manteca, 1 cucharada de maicena, sal.

Método: Se mondan los pepinos y se hierven en agua por 2 minutos; se cuecen lentamente los pepinos cortados en rebanadas, en manteca y un poco de agua; cuando estén medio cocidos, se deslíe la maicena en un poco del jugo de los pepinos y se mezcla todo agitándose para evitar que se formen grumos. Al momento de servirse, se añade sal, las yemas deshechas y el zumo de limón.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 3 personas.

Pepinos rellenos

Ingredientes: 3 pepinos, ½ taza de salsa Béchamel (pág. 98), 1 yema, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de manteca, sal.

Método: Córtese los pepinos en pedacitos de 4 a 5 centímetros de espesor, hiérvase por dos minutos en agua hirviente, sáquese la pulpa del centro con una cucharita. Se cuece en manteca la pulpa del pepino; se prepara la salsa Béchamel y se añade la pulpa de pepino, cocida, el queso y la yema. Rellénese cada pepino con esta crema. Arréglense los pepinos rellenos en una asadera con fondo untado con aceite o manteca y déjese dorar a horno algo fuerte.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Nota: Se puede añadir a la crema, carne de pollo o de pescado o de cerdo, bien picada.

Variación:

Pepinos a la napolitana

Se preparan como los pepinos rellenos (fórmula anterior), reemplazándose la salsa Béchamel y la yema por un arroz blanco (véase pág. 241).

Pepinos a la noruega

Se añade a la receta de pepinos rellenos, 1/3 taza de carne cocida y molida o de pescado o de ave o de berenjenas.

Repollo

Hay gran variedad de repollo; el Corazón de Buey es el mejor para hervir; el púrpura es el mejor para guisados y ensaladas. Los repollos pesados son los mejores.

Repollo a la crema

Se prepara como chauchas a la crema (pág. 197).

Repollo en salsa blanca o Béchamel

Se prepara como la coliflor en salsa blanca (pág. 210), cortándose en 4 pedazos el repollo hervido, cubriéndolo de salsa blanca y dorándolo 5 minutos a horno fuerte.

Repollo relleno

Ingredientes: 1 repollo, 2 tazas de arroz blanco (pág. 241), ½ taza de miga de pan remojada en leche, 2 yemas de huevo, 1 cucharada de perejil picado, 2 cebollas picadas, 1 ramita de tomillo, nuez moscada y sal al paladar, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, 1 cucharada de harina, 2 tazas de salsa de tomate, 3 cucharadas de grasa o aceite.

Método: Se hierve el repollo por 2 minutos en agua salada hirviente, luego se echa en agua fría, cortándose el tronco y las hojas del interior; píquese las hojas del interior. Prepárese el arroz blanco como está indicado, añádase el pan remojado, las yemas, perejil, 1 cebolla, nuez moscada, rellénese el repollo con esta mezcla, átese el repollo y hágase cocer lentamente en la salsa siguiente: fríase en grasa 1 cebolla, 1 cucharada de harina, mójese con una taza de caldo de

repollo, añádase el tomillo, laurel y ajo; póngase el repollo en esta salsa; después de cocer una hora en esta salsa, se añade la aslsa de tomate y se cuece aun otra hora lentamente.

Tiempo: 2 horas para la cocción; alcanza para 6 personas.

Nota: El arroz puede reemplazarse por un picadillo de carne de cerdo u otra, cocida con cebollas.

Repollo de Bruselas en salsa blanca

Se prepara como la coliflor en salsa blanca, cociéndose previamente las 2 tazas de repollitos de Bruselas en agua hirviente salada.

Repollo rojo al vapor

Ingredientes: 1 repollo grande, ½ taza de grasa o aceite, ½ taza de vinagre, 1 cucharada de azúcar, ¼ cucharadita de sal.

Método: Se corta el repollo en tiritas muy finitas, se cuece en grasa o aceite el repollo cortado en una cacerola tapada, añádase los otros ingredientes y déjese guisar lentamente durante 2 horas.

Tiempo: 2 horas; suficiente para 4 personas.

Nota: Se puede añadir salchicha, o tocino, o perdices, para que se cuezan en el repollo.

Variación:

Repollo a la flamenca

Se prepara como el anterior y se añade, terminada la cocción de 1 ½ horas, 1 ½ tazas de manzanas mondadas y cortadas en rodajitas, dejándose cocer de nuevo la mezcla por 40 minutos.

Tiempo: ¼ de hora para preparar el plato. Alcanza para 4 personas.

Salsifí

Los salsifíes deben lavarse bien, rasparse y hervirse en agua con 2 cucharadas de harina y una gota de vinagre para que resulten perfectamente blancos.

El salsifí constituye un alimento agradable por su sabor ligeramente azucarado y por su estructura fina; las hojas tiernas son excelentes pára ensaladas.

Salsifí en salsa crema

Se prepara como los pepinos en salsa crema (pág. 214).

Salsifí frito

Ingredientes: 12 salsifíes, ½ taza de aceite, 1 cucharada de perejil, sal, pasta para buñuelos (pág. 297), grasa para freir.

Método: Se prepara la pasta para buñuelos; se limpian los salsifíes y se cortan en bastoncitos de 7 a 8 centímetros de largo, se ponen por 2 horas en un remojo hecho con el aceite, perejil y sal. Se pasan luego por la pasta de buñuelos y se fríen en grasa muy caliente. Sírvase sobre una servilletita de papel.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlos; alcanza para 4 personas.

Salsifí en salsa blanca

Se preparan como la coliflor en salsa blanca (pág. 210).

Milanesas de salsifí

Se preparan como las milanesas de coliflor (pág. 210).

Tallos de acelga

Los tallos de acelga se prestan para una infinidad de preparaciones culinarias delicadas y nutritivas, por sus condi-

mentos. Se cuecen como está indicado en cocción de los cardos (pág. 208), por 5 minutos.

Tallos de acelga a la milanesa

Se preparan como los cardos a la milanesa.

Tallos de acelga guisados

Se preparan como los cardos guisados.

Milanesas de tallos de acelga

Se preparan como las milanesas de coliflor (pág. 210).

Tallos de acelga en salsa agridulce

Ingredientes: 20 trocitos de tallos de acelga de 7 a 8 centímetros de largo 1 taza de salsa agridulce (pág. 106).

Método: Se cuecen los tallitos de acelga como se indica en "tallos de acelga", se arreglan como espárragos y se cubren con la salsa agridulce hirviendo.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

3.º Legumbres neutras

Cebollas

Cebollas a la crema

Ingredientes: 12 cebollas medianas, 2 tazas de salsa blanca, 2 yemas de huevo, el zumo de ½ limón, sal.

Método: Se mondan las cebollas y se hierven lentamente en poca agua salada; se cuida para que no se cuezan demasiado; se prepara una salsa blanca a la cual se añade, lejos del fuego, 2 yemas y el zumo de ½ limón. Arréglense las cebollas sobre una fuente, cúbrase con la salsa preparada y sír-

vase bien caliente. Este plato acompaña muy bien un plato de papas hervidas.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Nota: Las cebollas pueden cortarse en rebanadas, si se desea.

Cebollas rellenas

Ingredientes: 6 cebollas, 1 taza de fideos cocidos o arroz blanco, 6 aceitunas picadas, ½ taza de miga de pan, 3 yemas de huevos, sal, 1 cucharadita de perejil picado, ½ taza de manteca, o grasa batida o aceite.

Método: Hiérvase unos 3 minutos las cebollas en poca agua salada, póngase las cebollas escurridas un momento en agua fría; con una cucharita sáquese el interior de cada cebolla, de modo que sólo queden 4 envolturas. Rellénese cada cebolla con el relleno siguiente: fríase en manteca las partecitas de cebolla que se sacaron del interior, añádase los fideos cocidos, perejil, aceitunas, 2 o 3 yemas, según sea la mezcla, húmeda o seca, 2 cucharadas de manteca, mézclese todo bien, sazonando con sal si es necesario. Espolvoréese cada cebolla con migas de pan y un pedacito de manteca. Se cuece a horno algo fuerte por ½ hora.

Nota: Se puede reemplazar los fideos por picadillo de carne de pollo, o por espinacas, o risotto, o puré de tomates, o papilla de sémola. Existe una gran variedad de preparaciones con esta legumbre, que son poco conocidas y excelentes.

Cebollas en salsa blanca

Prepáranse como la coliflor en salsa blanca (pág. 210).

Pastel de cebollas (especialidad alsaciana)

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), 15 cebollas nuevas, 1/3 taza de aceite o de manteca, 3 huevos, 1 taza de leche, sal, pimienta.

Método: Se forra un molde mantecado para pastel con

pasta de pastel, se rellena con la composición indicada a continuación y se cuece a horno 30 minutos. Se cuece muy despacio, en la manteca, las cebollas nuevas, hasta que se deshagan sin tomar color, se añade a las cebollas y aceite, los huevos batidos y la leche; salpimiéntese.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Choclos hervidos

Ingredientes: 6 choclos, sal, 3 cucharadas de manteca.

Método: Sáquese las hojas y filamentos sedosos de los choclos. Se cuece por 30 minutos en agua hirviente salada. Sírvase con manteca.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Choclos en salsa blanca

Se blanquean 6 choclos en agua hirviente salada, por 10 minutos; con un cuchillo se cortan los granos lechosos, y se cuecen en 2 tazas de salsa blanca durante 30 minutos.

Soufflé de choclos

Ingredientes: 1 taza de granos de maíz tierno (véase receta anterior), 1 taza de salsa blanca (pág. 98), 2 yemas y 3 claras de huevo, sal.

Método: A la salsa blanca, tibia, se añade los granos de maíz tierno, las yemas batidas, las claras batidas a nieve; se sazona y se vierte en molde mantecado y se cuece a horno moderado 30 minutos.

Tiempo: ¼ de hora para combinar todo; alcanza para 4 personas.

Patatas o papas

Composición: Agua, 78,9 %; Almidón, 18 %; Proteínas, 2,1 %; Sustancias minerales, 9 %; Grasa, 1 %.

La patata es el vegetal más empleado en la alimentación. Para alimentarse solamente con papas, se necesita una gran cantidad de éstas; las papas son pobres en proteína y por esa razón deben combinarse con carne, pescado o huevos.

Las papas contienen un ácido que se halla en mayor cantidad cerca de la cáscara. Al cocinarse en agua, ese ácido pasa al agua y escapa con el vapor de una papa cocida. Las papas de otoño son las mejores. Se conservan bien durante el invierno. Al llegar la primavera, el almidón se cambia en dextrina, lo que da a las papas un gusto azucarado y una cierta suavidad al ser cocidas. Igual cambio sufren las papas heladas. Para evitar que las papas hielen, basta conservar junto a ellas un balde de agua. Las papas se guardan mejor en un sótano frío y seco, en cajones, o en un montón junto al suelo.

A veces, las papas brotan; es preciso eliminar esos brotos, que se alimentan con el almidón de la papa, disminuyendo su valor alimenticio. Las papas nuevas se parecen a frutas no maduras; los granos de almidón no alcanzaron una verdadera madurez y no constituyen un buen alimento para niños o enfermos.

Papas asadas

Ingredientes: 6 papas de tamaño mediano.

Método: Lávense las papas con un cepillito de fibra vegetal y pónganse sobre una asadera a horno caliente por 1 ½ hora. Sírvanse muy calientes o envueltas en una servilleta, acompañadas de manteca. Las papas cocidas de este modo, son más digeribles que de cualquier otro modo, pues una parte del almidón es cambiado en dextrina por el calor intenso.

Papas a la alemana

Ingredientes: 8 o 9 papas de tamaño mediano, 3 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de vinagre, 2 tazas de caldo, sal, pimienta.

Método: Pélense y córtense las papas en rebanadas finas,

Caliéntese la manteca, añádase la harina, déjese dorar hasta que tome un color algo subido, agréguese el caldo y el vinagre. Hiérvase la salsa, sazónese, añádase las papas y cuézase suavemente hasta que estén tiernas.

Tiempo: 25 minutos; alcanza para 3 o 4 personas.

Papas a la holandesa

Ingredientes: 3 tazas de papas cortadas en rebanadas gruesas, 2 tazas de salsa blanca (pág. 98), 1/3 taza de manteca, 2 cucharadas de jugo de limón, ½ cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

Método: Lávese, pélese y córtese las papas en rebanadas gruesas; prepárese la salsa blanca como se indica; échese las papas preparadas en la salsa blanca y déjese cocer hasta que las papas se ablanden. Bátase la manteca, agréguese el jugo de limón, salpimiéntese y añádase el perejil picado; añádase esta mezcla a las papas y déjese hervir durante 3 minutos.

Tiempo: 25 a 30 minutos; suficiente para 4 o 5 personas.

Papas a la lionesa

Ingredientes: 6 u 8 papas hervidas, cortadas en rebanadas, 3 cebollas, ½ taza de manteca fundida o grasa, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

Método: Pélese las cebollas, córtese en rebanadas a lo ancho, fríase en la manteca hasta que estén bien doradas, escúrrase las cebollas y guárdense calientes. Fríase en la misma manteca las rebanadas de papas, cuidando de que no se rompan. Salpimiéntese, sírvase sobre una fuente caliente con las cebollas fritas alrededor de las papas, y polvoréese el todo con el perejil picado.

Tiempo: 20 minutos para freir papas y cebollas; alcanza para 3 o 4 personas.

Papas a la nieve

Ingredientes: 10 a 12 papas, sal, agua.

Método: Lávese las papas, cuézase con la cáscara en agua

salada, hasta que estén bien tiernas, escúrrase, séquese las papas al lado del fuego y pélese. Pásese las papas a través de un tamiz sobre una fuente caliente; es preciso no tocar las papas, pues se aplastaría el puré obtenido y se le sacaría la esponjosidad característica de esta preparación. Sírvase caliente.

Tiempo: 40 a 50 minutos; suficiente para 5 o 6 personas.

Papas con salsa Béchamel

Ingredientes: 3 tazas de papas cortadas en rebanadas, 2 tazas de salsa Béchamel (pág. 98), 1 cucharada de perejil (si se desea), sal y pimienta.

Método: Lávese, pélese y córtese las papas en rebanadas. Prepárese la salsa Béchamel como está indicado; cúbrase las papas con la salsa, cuézase hasta que las papas estén blandas, salpimiéntese, añádase el perejil y déjese cocer 3 minutos más.

Tiempo: 25 a 30 minutos para la cocción de las papas. Alcanza para 4 o 5 personas.

Croquetas de papas

Ingredientes: 6 papas de tamaño mediano; 2 yemas de huevo, 1 cucharada de manteca, sal y nuez moscada, ½

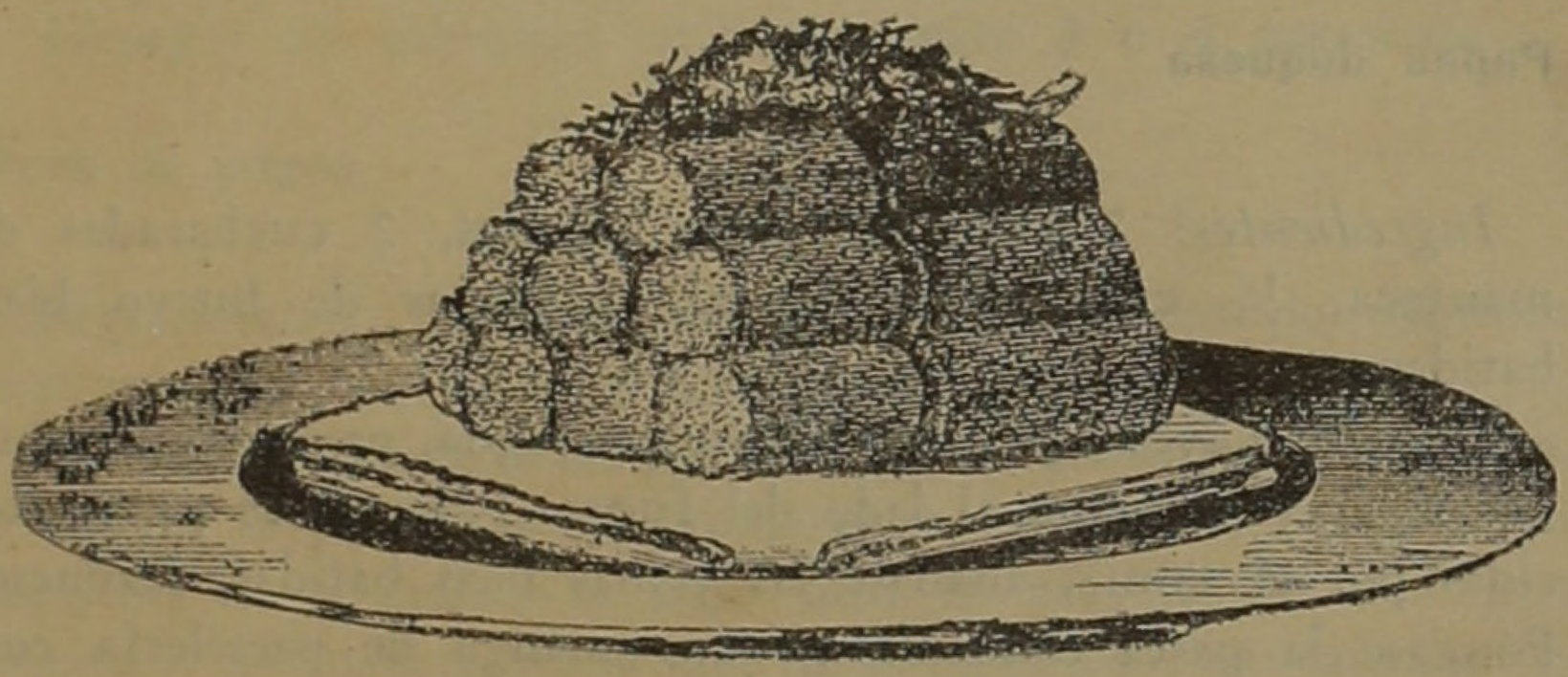


Fig. 43 — Croquetas de papas

cucharada de perejil picado (si se desea), huevos, pan rallado, aceite o grasa para freir.

Método: Se cuecen las papas, lavadas y peladas, en agua hirviente, se escurre y se pasa por el prensapapa; añádase la manteca, yemas y el condimento, póngase la pasta obtenida sobre el fuego, agítese y séquese al fuego hasta que al tocar la mezcla con un dedo, no se pegue. Déjese enfriar un poco la pasta, ármese las croquetas, pásese por las claras sobrantes y 1 huevo entero mezclado con 1 cucharada de aceite y pan rallado. Fríase en mucha grasa o aceite muy caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Nota: Las yemas pueden suprimirse en la pasta de las croquetas y para la cocción envolverlas en harina.

Croquetas de papas Delfín

Ingredientes: 4 tazas de puré de papas para croquetas (fórmula anterior), pasta choux, en la proporción indicada en la pág. 300, pan rallado, 3 huevos, grasa para freir.

Método: Prepárese el puré de papas, croquetas y la pasta choux como se indicó, mézclese ambas preparaciones, ármese las croquetas, pásese cada croqueta por huevo batido y pan rallado, fríase en mucha grasa, muy caliente, 5 o 6 minutos antes de servirlas.

Tiempo: 10 minutos para freirlas; alcanza para 10 personas.

Papas duquesa

Ingredientes: 2 tazas de papas picadas, 2 cucharadas de manteca, ½ cucharadita de sal, 3 yemas de huevo bien batidas.

Método: Lávese, pélese y hiérvase en agua, papas; escúrranse las papas y séquense al lado del fuego. Pásense las papas cocidas por el tamiz, añádase las yemas bien batidas, sazónese. Póngase la pasta obtenida en una manga de pastelería con boquilla rizada (fig. 67), hágase con esta pasta, rosas, coronas, pirámides, medallones con un cordoncito que los limite, etc. Píntese los pastelitos obtenidos con clara de huevo y

dórese a horno muy caliente. Los medallones pueden llenarse con cualquier picadillo de legumbre o carne.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Papas hervidas

Ingredientes: 8 papas, sal.

Método: Elíjase papas de igual tamaño, lávese, pélese, lávese en agua limpia y escúrrase 10 minutos a lo sumo. Póngase las papas en una cacerola esmaltada, cúbrase con agua hirviente, añádase 1 cucharadita de sal por cada litro de agua y hiérvase por 20 a 30 minutos, según sean las papas nuevas o viejas. Cuando las papas estén tiernas, se escurren, se ponen destapadas al lado del fuego por 5 minutos, para que se sequen. Sírvase bien caliente.

Tiempo: De 20 a 40 minutos; suficiente para 4 o 5 personas.

Papas fritas

Ingredientes: 4 tazas de papas cortadas a lo largo en filos, aceite o grasa para freir, sal.

Método: Lávese, pélese, córtese las papas en filos y séquese con un paño. Caliéntese bien el aceite, añádase las papas cortadas, déjese dorar y sírvanse bien calientes, escurriéndolas y polvoreándolas luego con sal.

Tiempo: 25 minutos; suficiente para 3 o 4 personas.

Puré de papas

Ingredientes: 5 papas grandes, 3 cucharadas de manteca o crema, sal, $^{1}|_{3}$ taza de leche bien caliente.

Método: Se hierven las papas en agua hirviente, se escurren, se secan, se pisan por el prensa-papa, se sazona. Se añade la manteca y la leche; se bate bien la preparación con una espátula de madera hasta que esté esponjoso; se calienta de nuevo y se sirve en pirámide sobre una fuente caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 o 4 personas.

Variación:

Pastel de papas

Ingredientes: 3 tazas de puré de papas (fórmula anterior), ½ taza de picadillo de carne, o espinacas, o acelgas saltadas, ⅓ taza de manteca, pan rallado.

Método: Prepárese los picadillos indicados, póngase en molde mantecado una capa de papas, encima otra de carne o espinaca y termínese con otra de papas; polvoréese todo con pan rallado y algunos pedacitos de manteca. Dórese a horno fuerte por 15 a 20 minutos y sírvase.

Tiempo: 15 a 20 minutos para la cocción del pastel; alcanza para 4 o 5 personas.

Nota: La carne puede sustituirse por puré de arvejas.

Muselina de papas

Ingredientes: 2 tazas de papas hervidas y pasadas por el prensa-puré, 3 yemas de huevo, ⅓ taza de manteca, 1 taza de nata batida.

Método: Se seca sobre el fuego el puré de papas; una vez tibio, se añaden, una a una, las yemas; se repone sobre el fuego, se trabaja con vigor con una cuchara de madera, agregándose la manteca, y al fin la pasta batida hasta que esté esponjosa. Sírvase de inmediato.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Boniatos asados

Se preparan como las papas asadas (pág. 221).

Boniatos acaramelados

Ingredientes: 3 tazas de boniatos pelados, cortados en pedazos de unos 4 centímetros de largo y 1 centímetro de espesor, 1 taza de grasa o aceite, ½ taza de azúcar en polvo.

Método: Se calienta bien la grasa, se echan los boniatos



cortados y se fríen a fuego algo fuerte; una vez que estén dorados, se saca la grasa, se polvorea los boniatos con el azúcar, se deja dorar bien y se envuelven los boniatos en el caramelo. Sírvase bien caliente.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 3 personas.

Boniatos fritos

Ingredientes: 3 boniatos de tamaño mediano, ½ cucharadita de sal, 1 taza de grasa o aceite para freir, ½ taza de azúcar mezclada con 2 cucharadas de canela molida.

Método: Se hierve en el agua durante 20 minutos, los boniatos con cáscara, se sacan del agua, secándolos al lado del fuego, se pelan y se cortan en ruedas de 1 centímetro de espesor, se calienta la grasa, se fríen las rebanadas de boniato y al estar bien doradas, se escurren bien, se espolvorean de azúcar con canela y se sirven sobre servilletita de papel.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Boniatos glacés

Ingredientes: 3 boniatos de tamaño mediano, ½ taza de azúcar, 4 cucharadas de agua, 3 cucharadas de manteca, ¼ chaucha de vainilla o canela para perfumar el almíbar, ½ cucharadita de sal.

Método: Se lavan y se pelan los boniatos; se cuecen los boniatos en agua hirviente poco salada, hasta que estén blandos; se escurren, se cortan en rebanadas a lo largo, se ponen las rebanadas sobre una placa untada con manteca; se hierve el azúcar con cuatro cucharadas de agua con la vainilla durante 3 minutos, se añade una cucharada de manteca; con este almíbar se pinta las rebanadas de boniato y se pone a horno algo fuerte para que se dore, se vuelve a pintar los boniatos por dos veces con el resto de almíbar y se pone de nuevo al horno. Sírvase bien caliente.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 3 personas.

Boniatos a la gratín

Ingredientes: 6 boniatos medianos hervidos en agua, ¾ taza de azúcar, ½ taza de manteca o nata, 2 cucharadas de pan rallado.

Método: Se hierven los boniatos con cáscara, en agua, hasta que estén tiernos, se escurre, se pela y se corta cada boniato en rebanadas, se cubre el fondo de una fuente que vaya al horno con una capita de rebanadas de boniato, se polvorea con 3 cucharadas de azúcar y 1 de manteca apenas fundida; encima de esto, otra capa de boniato con azúcar y manteca; se repite la operación hasta terminar; la última capa se polvorea de pan rallado; se cuece a horno fuerte hasta que el pan de boniato esté dorado.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 6 personas.

Boniatos a la milanesa

Ingredientes: 6 boniatos medianos hervidos en agua, 4 huevos, 2 tazas de pan rallado, grasa para freir, sal.

Método: Se hierven los boniatos con cáscara, en agua salada hirviendo, hasta que estén blandos; se escurre, se pela, se corta en ruedas de 1 centímetro de grueso, se pasa por el huevo deshecho y por pan rallado, se deja secar, se fríe en mucha grasa bien caliente, se escurre y se sirve bien caliente sobre servilleta de papel.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Boniatos hervidos

Ingredientes: 3 boniatos medianos, sal.

Método: Se hierven los boniatos en agua salada hirviente hasta que estén blandos; los boniatos pueden hervirse con su piel o sin ella; se seca el boniato al lado del fuego o en el horno y se sirve.

Tiempo: 20 a 30 minutos; suficiente para 3 personas.

Boniatos Nelly

Ingredientes: 7 boniatos de tamaño mediano, 2 cucharadas de manteca, 2 huevos, ½ taza de azúcar, 1/3 taza de pasas, ralladuras de ½ limón o gotas de vainilla.

Método: Se asan los boniatos con cáscara, a horno fuerte, hasta que estén tiernos; se pisa perfectamente la carne del boniato, se añade la manteca, las yemas de huevo, ¼ taza de azúcar, las pasas y la corteza rallada de ½ limón o unas gotas de vainilla. Se cuece en molde manteca 20 minutos, a horno fuerte; a último mento se cubre con las claras batidas a nieve con el azúcar sobrante.

Tiempo: 10 minutos para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Croquetas de boniatos

2 tazas de puré de boniatos, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de manteca, 1 huevo bien batido, 2 o 3 cucharadas de leche, si es necesario, 2 huevos, pan rallado, grasa para freir.

Método: Se asan los boniatos a horno fuerte, se pelan y se pisa la pulpa, a la cual se añade la sal, manteca, huevo batido y la leche necesaria para armar las croquetas; se fríe en mucha grasa bien caliente, se escurre y se sirve muy caliente sobre servilleta.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Buñuelos de boniato

Ingredientes: 1 boniato grande hervido, harina, ¼ cucharadita de sal, 1 cucharada de corteza rallada de limón, 1 cucharadita de Royal, grasa para freir.

Método: Se hierve el boniato, en agua con sal, hasta que esté tierno, se escurre y se seca al lado del fuego, se pela, se pisa perfectamente, se le añade el Royal tamizado con 2 cucharadas de harina, la corteza de limón y más harina, si es necesario, para formar una pasta manejable; se polvorea con

harina una tabla de amasar, se estira la masa con un palo de pastelería, hasta que tenga un espesor de ½ centímetro. Se corta como se desea y se fríe en mucha grasa bien caliente, se polvorea de azúcar en polvo y se sirve bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora para freirlos; alcanza para 4 personas.

Pastel de boniato

Ingredientes: 4 tazas de puré de boniato hervido, ½ taza de nata, ½ taza de azúcar, 1 huevo bien batido, 2 cucharadas de manteca, ¼ cucharadita de sal, corteza rallada de ½ limón, 1 taza de dátiles, o de pasas de higo, o dulce, o jalea; 2 cucharadas de pan rallado.

Método: Se hierven boniatos con cáscara para que resulten 2 tazas de pulpa de boniato deshecho; se hierven hasta que estén tiernos, se pelan, se pisan, añadiéndose la nata, el azúcar, el huevo bien batido, la manteca, la sal y la corteza de limón; mézclese bien: viértase la mitad de la mezcla en una tartera, encima póngase los dátiles deshuesados, o higos, o dulce, o jalea; cúbrase con la pasta que sobra, polvoréese con pan rallado y cuézase a horno algo fuerte, 20 o 30 minutos. Sírvase en la tartera.

Tiempo: 20 a 30 minutos; alcanza para 6 personas.

Nota: Con esta misma preparación se pueden armar croquetas con sorpresa, que se envuelven en pan rallado y huevo y se fríen.

Puré de boniato

Ingredientes: 2 tazas de boniatos deshechos, 3 cucharadas de manteca, ¼ cucharada de sal, 2 cucharadas de leche.

Método: Se hierven boniatos en agua ligeramente salada, se pelan, se prensan perfectamente, se añade la manteca, luego la leche bien caliente. Se mezcla bien, se bate hasta que el puré sea esponjoso y se sirve bien caliente.

Tiempo: 1 hora; basta para 4 o 5 personas.

Batatas

Las batatas admiten todas las preparaciones indicadas para los boniatos; la pulpa de las batatas es finísima y de un sabor muy agradable.

Rabanitos

Un plato de rabanitos es muy superior a cualquier plato de repollo.

Rabanitos con leche

Ingredientes: 2 tazas de rabanitos con sus hojas y sin raíz, zumo de ½ limón, 1 ramita de perejil, 1 cebolla, 1 taza de leche o ¼ taza de manteca o nata, sal.

Método: Se cuecen los rabanitos en agua hirviente, salada, con jugo de limón, perejil y cebolla; una vez cocidos, se escurre la legumbre, se pica y se le añade leche, o manteca, o nata.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Remolacha rellena (fiambre)

Ingredientes: 6 remolachas de tamaño mediano, ½ taza de papas cocidas y cortadas en daditos, ½ taza de arvejas cocidas en agua, ½ taza de zanahorias cocidas y cortadas en dados, 1 tallo de apio blanco cortado en pedacitos, 1 taza de salsa mayonesa (pág. 104), 2 cabecitas de lechuga, según tamaño.

Método: Se cuecen las remolachas a horno fuerte o en agua salada (aunque es preferible asarlas al horno). Se monda y se saca la pulpa del interior con una cucharita, mézclese todas las legumbres cocidas y escurridas, con la salsa mayonesa, rellénese cada remolacha con esa mezcla. Póngase 1 remolacha en cada platito para ensalada y rodéese de 2 o 3 hojas de lechuga fresca y blanca y algunas tiritas de pimiento verde.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Remolachas en salsa agridulce

Ingredientes: 4 remolachas cocidas en agua, 2 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de harina, 1/3 taza de leche, 1/3 taza de vinagre, 4 cucharaditas de azúcar, 1/2 de sal, 1/4 de pimienta, 2 yemas.

Método: Lávense, con un cepillito, las remolachas y cuézanse en agua salada hirviente, hasta que se ablanden. Se escurre la legumbre, reservándose 1/2 taza del caldo de remolacha, enfríese en agua fría, móndese y córtese en dados. Se calienta la manteca con la harina y la leche, luego se añade sal, azúcar, pimienta, las yemas mezcladas con el vinagre, se deja espesar y se calientan en esta salsa los dados de remolacha.

Tomates

El tomate facilita el arte culinario con los recursos que ofrece. Es una legumbre sabrosa para el verano. Es nutritiva y riquísima en vitaminas.

Tomates Lisette

Ingredientes: 7 tomates medianos, 7 cucharadas de salsa

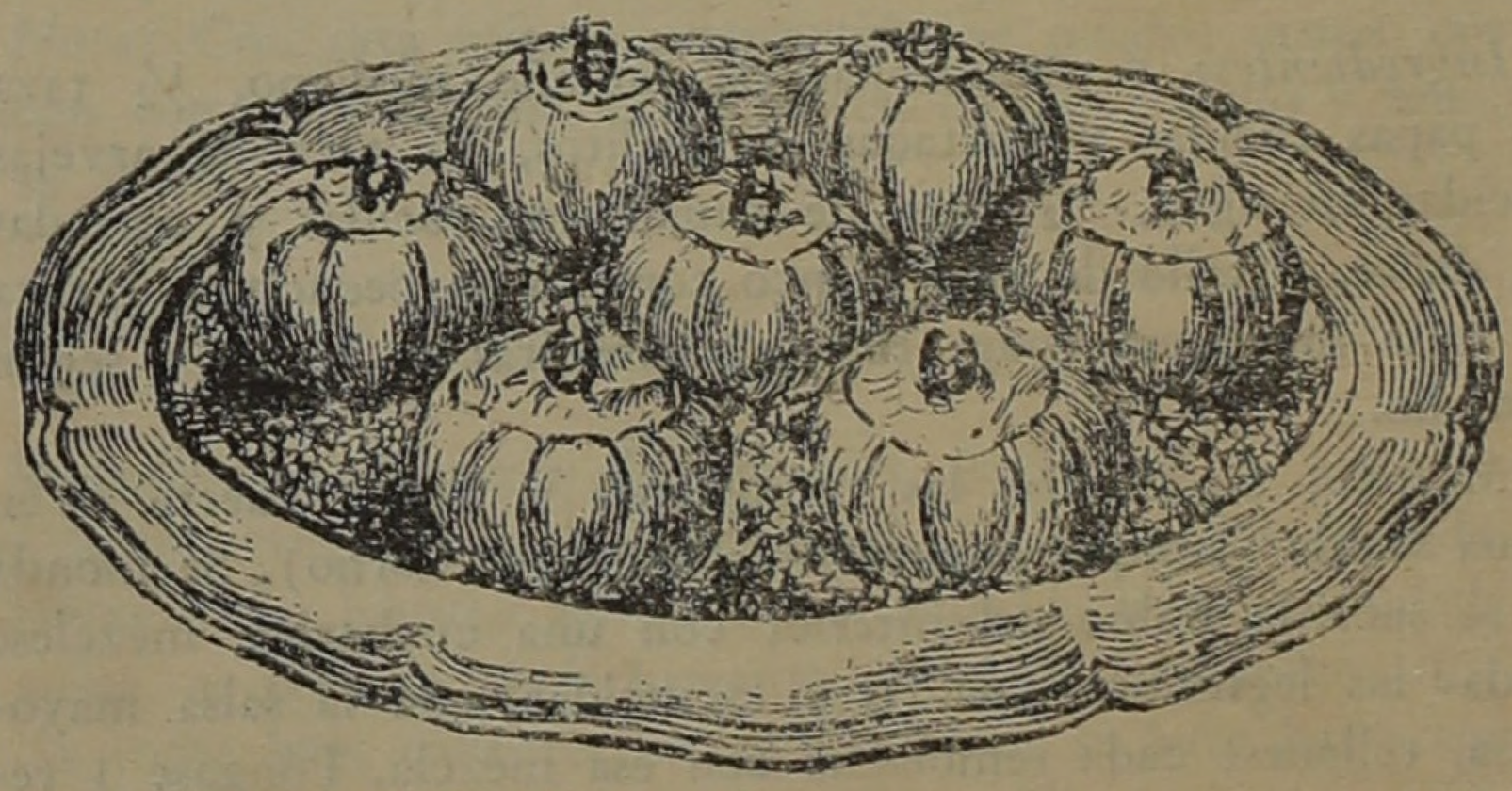


Fig. 44 — Tomates Lisette

mayonesa (pág. 104), 4 cucharadas de atún, 3 huevos duros (véase su preparación, pág. 124, en el capítulo huevos),

7 aceitunas, sal; decoración: ramitas de perejil u hojas de lechuga.

Método: Se ahuecan con una cucharita los tomates, para sacar la pulpa, se rellena con puré de atún, se cubre con una cucharada de salsa mayonesa, se decora la mitad con yemas de huevo duro picado, la otra mitad con clara de huevo duro picada, y al medio se coloca 1 aceituna como lo indica la figura adjunta.

Tomates fritos

Ingredientes: 6 tomates, 2 cebollas, 1 diente de ajo, grasa o aceite.

Método: Echese los tomates en agua hirviendo, 1 minuto, un momento en agua fría, móndese y sáquese las semillas con una cucharita; fríanse en grasa o aceite muy caliente las cebollas cortadas en rebanadas con el ajo y los tomates cortados y la sal. Es una excelente combinación para platos de huevos, de carne o papas.

Tomates rellenos a la napolitana

Ingredientes: 6 tomates, 2 tazas de risotto a la napolitana (pág. 242), 2 cucharadas de manteca y 2 de pan rallado.

Método: Sáquese una tajada horizontal en la parte superior del tomate, sáquese con cuidado la pulpa del tomate, rellénense los tomates crudos con el arroz preparado como se indica. Póngase los tomates en una asadera con manteca a horno fuerte por 10 minutos.

Tomates rellenos a la Provenzal

Se preparan como los zapallitos a la Provenzal, sustituyéndose el queso rallado por $^{1}|_{3}$ taza de carne cocida y molida.

Zanahoria

Esta legumbre tiene un sabor muy delicado a los 4 meses de nacida. La carne de la zanahoria es azucarada.

Zanahoria con nata

Se prepara como los nabos con nata (pág. 213).

Zanahoria a la Vichy

Se prepara como los nabos a la Vichy (pág. 213).

Zanahoria en salsa blanca

Se prepara como la coliflor en salsa blanca (pág. 98).

Milanesas de zanahoria

Se preparan como las milanesas de coliflor (pág. 210).

Pan de zanahorias

Ingredientes: 3 tazas de zanahorias cortadas en rodajas cocidas en agua y transformadas en puré, 1 ½ taza de salsa blanca (pág. 98),. 3 cucharadas de manteca, 4 huevos, sal.

Método: Al puré de zanahorias se añade 1 taza de salsa blanca y al enfriarse la preparación, se añaden los huevos y se cuece en molde mantecado, al baño de María, en el horno, por 30 minutos, sáquese del molde y sírvase con la ½ taza de salsa blanca sobrante.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Zapallitos

Es una legumbre delicadísima que admite mil preparaciones distintas. Con experiencia y estudios, se logran crear nuevas combinaciones. Apuntaremos algunas de esas creaciones especiales para el verano. El zapallito se prepara del mismo modo que los pepinos.

Zapallitos fritos

Ingredientes: 6 zapallitos medianos, 4 cucharadas de manteca o aceite, sal, harina.

Método: Se pelan los zapallitos, se cortan en trocitos de 4 a 5 centímetros de largo, se sala y se deja así por media hora; se secan con una servilleta, se envuelven de harina y se fríen. Sírvase sobre servilleta de papel.

Tiempo: 10 minutos para prepararlos; alcanza para 5 personas.

Variación:

Timbale de zapallitos

Ingredientes: Zapallitos fritos como en la fórmula anterior, ½ taza de harina, salsa vegetariana, perfumada con hojas de albahaca, manteca y queso rallado.

Método: En un recipiente enlozado se pone una capa de zapallitos fritos, se espolvorea de queso, se moja con salsa vegetariana, se repite la operación hasta terminar, se alisa la superficie, se siembran algunos pedacitos de manteca y se cuece ½ hora a horno moderado. Este timbale se sirve caliente.

Flan de zapallitos

Ingredientes: 4 tazas de zapallitos cortados en dados, 1/3 taza de aceite, 2 cucharadas de queso rallado, ½ cebolla rallada, ¼ zanahoria rallada, 1 cucharada de perejil picado, 4 huevos, sal, 1 taza de salsa blanca.

Método: Se cuecen los zapallitos en el aceite con la cebolla, zanahoria y perejil, se reduce a puré, se añade la salsa blanca, el queso rallado y, una vez tibio, los huevos batidos. Se cuecen en molde mantecado y enharinado, en horno moderado, a baño de María, 25 minutos.

Alcanza para 4 personas.

Zapallitos a la romana (Cucuzza)

Ingredientes: Zapallitos medianos, 1 taza de aceite.

Método: Se cortan los zapallitos en rebanadas de 2 centímetros de espesor, se espolvorean de sal en recipiente esmaltado, cerrado por 2 horas, se fríen, pocos a la vez, en una olla, con mucho aceite, hasta que se doren bien; se escurren, se arregla una camada de zapallitos que se espolvorea con ½ diente de ajo rallado, perejil y 1 hoja de albahaca picados, repitiéndose la operación hasta terminar los zapallitos fritos. Hecho esto, se hierve vinagre en cantidad suficiente para que unido al aceite que sueltan los zapallitos, queden bien cubiertos. En cuanto el vinagre hierve, se le añade 1 cucharada de azúcar, se vierte sobre los zapallitos y se deja así 24 horas. Los zapallitos preparados así, en sitio fresco, bien cubiertos por el vinagre, se conservan 8 o 10 días. Son excelentes y sabrosos así o bien como condimento de papas o legumbres o carnes hervidas.

Gratín de zapallo a la Duquesa

Ingredientes: 5 tazas de zapallo cortado en trocitos, ½ taza de manteca, 1 taza de leche, sal, pimienta, nuez moscada. Decoración: aparato de zapallo a la Duquesa: 1 taza de puré de zapallo, 1 taza de papas pisadas, 3 yemas de huevo, sal, pan rallado.

Método: Se cuece despacio el zapallo con ¼ taza de manteca, en cuanto el zapallo empieza a fundirse, se separa 1 taza para la decoración, el resto se moja con la leche y las especias. Mientras tanto se cuecen y se reducen a puré las papas, se mezcla con la taza de zapallo reservada, se seca el puré resultante sobre el fuego, se retira del fuego y se le agrega las yemas de huevo. Se extiende una capa de la primera preparación sobre una asadera que resista el horno, y con la segunda preparación se forman conitos en todo el contorno de la fuente con la ayuda de una manga de pastelería (fig. 34), provista de una boquilla rizada, se polvorea el todo de pan rallado y se rocía con unas gotas de aceite. Se pone al horno 8 a 10 minutos y se sirve.

Soufflé de zapallo

Ingredientes: 4 tazas de zapallo cortado en dados, 1 taza de salsa blanca (pág. 98), 3 huevos, 4 cucharadas de manteca o aceite, si se desea, 4 cucharadas de jamón o chorizo cocido y picado, sal.

Método: Se cuece el zapallo con la manteca, hasta que se reduzca a puré, separando 1 taza para la decoración; se añade la salsa blanca; a la preparación tibia se agregan las 3 yemas de huevo bien batidas, la carne, si se desea, y las 3 claras batidas a nieve. Cuézase la composición en molde mantecado, por 25 minutos, a horno moderado. Sírvase de inmediato.

4.º Legumbres secas

Estas legumbres han de figurar, a menudo, en el menú, especialmente en invierno.

Castañas

Las castañas se emplean en la alimentación como legumbres. Para mondar con facilidad las castañas, se corta la cáscara del lado cóncavo, se ponen en una asadera con agua y en el horno durante 8 minutos; de este modo se monda, con facilidad, la castaña.

Castañas hervidas

Ingredientes: Castañas peladas, agua, 1 ramita de hinojo.

Método: Se cuecen las castañas en agua que las cubra escasamente. Se retiran del fuego cuando estén tiernas y se sirven con un poco del agua en que hirvieron; así se conservan más calientes. Si se emplean para rellenar pavos o gansos, deben quedar enteritas y bien blandas.

Tiempo: Depende de la edad de las castañas,

Puré de castañas

Ingredientes: 4 tazas o un litro de castañas cocidas como se indica en el párrafo anterior, 3 cucharadas de manteca, 1 pulgarada de azúcar y otra de sal.

Método: Hiérvase las castañas como se indica, pásese por el prensa-papas, añádase la manteca, azúcar y sal. Este puré se combina perfectamente con un plato de pavo o de ganso asado.

Tiempo: ¼ de hora para hacer el puré; alcanza para 6 personas.

Garbanzos

Es una legumbre muy nutritiva.

Guisado de garbanzos

Ingredientes: 2 tazas de garbanzos puestos en remojo durante 2 horas, 2 cebollas, 1 ramito de orégano y de tomillo, ½ taza de avellanas ralladas, sal, 3 cucharadas de manteca o aceite.

Método: Se fríe en manteca o aceite la cebolla picada, añádase el ramito de hierbas aromáticas, sal y el agua del remojo de los garbanzos; déjese hervir un momento, agréguese los garbanzos y cuézase lentamente. Si el agua fuese escasa, se añade un poco más. Retírese el guisado del fuego, añádase las avellanas, mézclese bien y sírvase.

Fainá

Ingredientes: ½ kilogramo de harina de garbanzos, 7 cucharadas de harina blanca, 3 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de sal, aceite para untar la asadera, agua.

Método: Mézclense los ingredientes secos, se añade las 3 cucharadas de aceite, sal y el agua necesaria para formar una papilla espesa. Se vierte en una asadera aceitada, dándole 1

centímetro de espesor. Se cuece a horno caliente por ¾ de hora.

Tiempo: 10 minutos para prepararlo; alcanza para 6 personas.

Lentejas

Esta legumbre ocupa el primer lugar entre las leguminosas, por su riqueza en sustancias nitrogenadas.

Guisado de lentejas

Ingredientes: 2 tazas de lentejas remojadas en agua fría por 2 horas, ½ taza de nueces, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de harina, ½ cebolla, sal, pimienta, aceite o grasa.

Método: Se cuecen las lentejas en el agua del remojo, con ajos aplastados bien mondados; se escurren las lentejas renovándose el agua de la cocción. Fríase en aceite la cebolla picada, añádase la harina, sal, pimienta, caldo de lentejas para formar una salsa floja, agréguense las lentejas para que se sazone bien. Retírese del fuego y añádase ½ taza de nuez molida. Sírvase en seguida.

Tiempo: 1 hora a 1 ¼ horas; alcanza para cinco personas.

Puré de lentejas

Se prepara como el puré de arvejas (pág. 196).

Porotos

Porotos blancos a la americana

Ingredientes: 2 tazas de porotos remojados en agua por 2 horas, 1 taza de tocino picado, ⅓ taza de aceite, 1 ½ taza de salsa de tomate (pág. 101), sal, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 clavo de olor, 1 ramito de perejil y tomillo.

Método: Se cuecen los porotos en el agua del remojo con la cebolla, zanahoria, clavo de olor, perejil, tomillo, el tocino

o el aceite. Una vez que los porotos estén cocidos, se escurren y se añade la salsa de tomate.

Tiempo: ¾ de hora a 1 hora; suficiente para 4 personas.

Porotos blancos con manteca

Ingredientes: 2 tazas de porotos cocidos como se indica en la fórmula anterior, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se cuecen los porotos como ya se indicó, se escurren bien y se sirven bien calientes con la manteca que se añadirá.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 4 personas.

Porotos a la crema

Se preparan como las chauchas a la crema (pág. 199).

Puré de porotos

Se prepara como el puré de arvejas (pág. 196).

CAPITULO XXII: PREPARACIONES FARINACEAS

Arroz

El arroz, después del trigo, es el cereal más usado en la alimentación. El arroz es el cereal más rico en almidón; además, es barato y nutritivo, pero le falta grasa, de modo que, combinándolo con nata, caldo, manteca y queso, tenemos un excelente alimento.

Para lavar el arroz se pone en un colador, se vierte encima agua fría y se frota con los dedos con rapidez.

Se obtiene un buen arroz con dos métodos. Primero: el criollo; segundo: el oriental. El método criollo consiste en cocer el arroz como los fideos, es decir, con mucha agua hirviendo y escurrido en cuanto los granos están cocidos;

luego se seca el arroz en la boca del horno de la cocina. El método oriental evita la transformación del arroz en almidón, mojándole con la cantidad de líquido indispensable para su cocción; es absolutamente necesario que no sobre líquido para formar almidón; esto se evita también al envolver los granos con un elemento graso hirviente. *La cantidad de agua o caldo indispensable para cocer el arroz, es de dos veces la cantidad de arroz y una más para la evaporación;* así, por ejemplo, para una taza de arroz debe añadirse 3 de líquido.

Arroz blanco

Ingredientes: 2 tazas de arroz, 1 cebolla rallada y 3 ramitos de perejil, 5 tazas de agua, sal, 4 cucharadas de manteca, pimienta y nuez moscada, ½ taza de queso rallado.

Método: Se cuece, sin que tome color, la cebolla y el perejil picados, con la manteca, se añade el arroz y el agua hirviente; se cuece con rapidez, se polvorea de queso y se sirve de inmediato, después de 18 a 20 minutos de cocción.

Tiempo: 30 minutos para prepararlo; alcanza para 8 personas.

Variación:

Croquetas de arroz

Ingredientes: Arroz blanco (fórmula anterior), con 1 yema de huevo; 2 huevos, pan rallado, aceite o grasa para freir.

Método: Al arroz blanco preparado como se indica, se añade una yema, se arman las croquetas con el arroz frío, se pasa por huevo batido, pan rallado y se fríe.

Tiempo: ¼ de hora para freir; da un plato muy abundante.

Arroz con caldo

Ingredientes: 1 taza de arroz, 3 tazas de caldo de carne (pág. 110), o de legumbres (pág. 472), 4 cucharadas de manteca o aceite, 1 cebolla, ½ taza de queso rallado, 1 hoja de laurel, unas hojas de tomillo o albahaca, sal.

Método: Se echa el arroz en el aceite o manteca en el cual se coció la cebolla rallada, añádase el caldo indicado y las hierbas aromáticas, déjese hervir y póngase entonces en el horno para que se continúe suavemente la cocción, lo que pide unos 35 minutos, se polvorea con queso y se sirve.

Tiempo: 45 minutos; alcanza para 4 personas.

Variación:

Arroz a la griega

Se prepara como el arroz con caldo (fórmula anterior), añadiéndole $^1|_3$ taza de carne de salchicha picada y $^1|_3$ taza de lechuga picada al empezar la cocción.

Risotto a la milanesa

Ingredientes: 2 tazas de arroz, 2 cebollas ralladas, 5 tazas de caldo de gallina (pág. 110) o de legumbres (pág. 472), 1 cápsula de azafrán, ½ taza de manteca, 1 taza de queso rallado, 1 hoja de laurel y varias de tomillo, sal, pimienta.

Método: Se calienta la manteca, se dora ligeramente la cebolla y el arroz, se cubre con el caldo indicado; a los 10 minutos de cocción rápida, se añade el azafrán; a los 18 minutos, el arroz está a punto, se polvorea de queso y se sirve de inmediato.

Variaciones:

Risotto a la napolitana

Se ralla perfectamente 1 cebolla, 1 diente de ajo, 4 hojas de albahaca y 2 hojas de acelga, se fríe en 2 cucharadas de aceite y 2 de manteca la mezcla anterior, se añaden 2 tazas de arroz, 2 cucharadas de pasta de tomate y 5 tazas de agua, sal, pimienta, terminándose como el risotto a la milanesa, con la supresión del azafrán.

Risotto a la Frégoli

Es un risotto a la milanesa sin azafrán y, en cambio, se agregan 1 taza de chauchas tiernas cortadas en dados, medio cocidas, 1 cucharada de hongos secos, 1 taza de vino blanco o jugo de uva blanco, y 4 tazas de agua o caldo por 2 tazas de arroz.

Risotto con alcauciles

Es un risotto a la milanesa, sin azafrán y con la parte tierna de 6 alcauciles cortada en trocitos fritos ligeramente, ½ taza de aceite con 2 dientes de ajo rallados y 2 cucharadas de perejil picado para 2 tazas de arroz y 5 de agua o caldo. Termínese como la fórmula modelo.

Arroz con nata

Se prepara como el risotto a la milanesa (fórmula anterior), pero el caldo se reemplaza por 1 taza de nata y 4 de agua por 2 de arroz. Las hierbas perfumadas se agregan a la preparación. Es un plato de una exquisitez poco común.

Arroz a la persa

Se prepara como el risotto a la milanesa (pág. 242), suprimiéndose el queso y añadiéndose desde el principio de la cocción, 2 tazas de carne de cordero bien picada. Sírvase muy caliente.

Fideos

Los fideos, en sus mil preparaciones distintas, ofrecen alimentos completos, muy nutritivos y variadísimos. Son preparaciones muy ventajosas y que pueden aplicarse a las diversas variedades como macarrones, moñitas, spaghetti, tallarines, vermicelli, etc.

Macarrones, o moñitas, o spaghetti a la napolitana

Ingredientes: ½ kilogramo de fideos, 2 tazas de salsa de tomate (pág. 101), ¾ taza de queso rallado, sal.

Método: Se hierve agua con sal, se echan los fideos y se vigila la cocción de 15 a 18 minutos, para que los fideos estén cocidos a punto; se escurren en un colador, se pone en un recipiente que resista la temperatura del horno una capa de fideos, se espolvorea de queso y se moja con salsa de tomate; luego otra capa de fideos espolvoreados de queso y salsa. Póngase a calentar 5 minutos a horno caliente y sírvase.

Tiempo: 5 minutos para prepararlos; alcanza para 3 personas.

Macarrones, o moñitas, o vermicelli a la gratín

Ingredientes: ½ kilogramo de fideos, 1 taza de salsa blanca, 2 cucharadas de aceite o manteca y de pan rallado, 2 cucharadas de sal.

Método: Se cuecen los fideos en 4 litros de agua hirviente salada, por unos minutos, se escurren y se mezclan con la salsa blanca, se pone el todo en una fuente esmaltada, se espolvorea de pan rallado, de la manteca o aceite y se hace dorar ligeramente a horno caliente por unos 8 minutos.

Tiempo: 5 minutos para arreglar los fideos; alcanza para 3 personas.

Macarrones o spaghetti con bróculi

Ingredientes: 1 bróculi, ½ kilogramo de macarrones o spaghetti, 1 taza de queso rallado, ½ taza de aceite o manteca, sal.

Método: Se cuece un bróculi a medias, es decir, por 5 minutos, en agua hirviente salada, se corta en trocitos y se fríe en el aceite o manteca sin que tome color, se cuece en

agua salada los fideos, a medias también, por 8 minutos; se pone una camada de fideos, encima de ésta, otra de bróculi, se espolvorea de queso y aceite o manteca en que se frió el bróculi; se repite la operación y se termina la cocción de fideos y bróculi a horno moderado, por 15 minutos, y sírvase muy caliente.

Tiempo: 5 minutos para arreglar los fideos; alcanza para 4 personas.

Spaghetti o tallarines con anchoas

Ingredientes: ½ kilogramo de tallarines, 3 dientes de ajo rallados, 1 cucharada de perejil picado, ½ taza de aceite o manteca, 4 anchoas sin espinas, ½ taza de queso rallado.

Método: Se fríen (sin que tomen color), los ajos en el aceite con el perejil picado y las anchoas. Se hierven los fideos en agua hirviente salada, se agitan, para que no se peguen unos a otros; una vez cocidos, se escurren y se echan en la salsa preparada; en cuanto estén bien calientes, se sirven espolvoreados de queso.

Tiempo: 5 minutos para terminar el plato; alcanza para 3 personas.

Variación:

Si se desea, se puede añadir a la preparación anterior, 1 cucharada de pasta de tomate desleída en ½ de agua.

Variaciones:

Spaghetti o tallarines al jugo

Un ½ kilogramo de tallarines cocidos como se indica en la fórmula anterior, se condimentan con 1 ½ taza de salsa común o de estofado (pág. 99 o 100), y ¾ taza de queso rallado.

Spaghetti o tallarines al pesto

Un ½ kilogramo de spaghetti cocidos como se indica en la receta base, se condimentan con ¾ taza de salsa pesto (pág. 103), y 1 taza de queso rallado.

Pan de spaghetti o tallarines

A 2 tazas de tallarines preparados al jugo, se añade ½ taza de jamón o salchicha cocida, ⅔ taza de nata o leche mezclada con 2 yemas y, por último, 2 claras batidas a nieve. Se cuece la mezcla a baño de María en molde mantecado, durante 1 ½ horas. Cocido el pan, se deja enfriar 4 o 5 minutos, se saca del molde y se sirve con 1 taza de salsa Béchamel (pág. 98), o de salsa de tomate (pág. 101).

Canelones Alicia

Ingredientes: Pasta para panqueques (pág. 298), sin azúcar ni cáscara de limón; 1 ½ tazas de salsa blanca (pág. 98), 1 taza de espinacas cocidas o carne de pollo o jamón o estofado molido, sal, ⅔ taza de queso rallado.

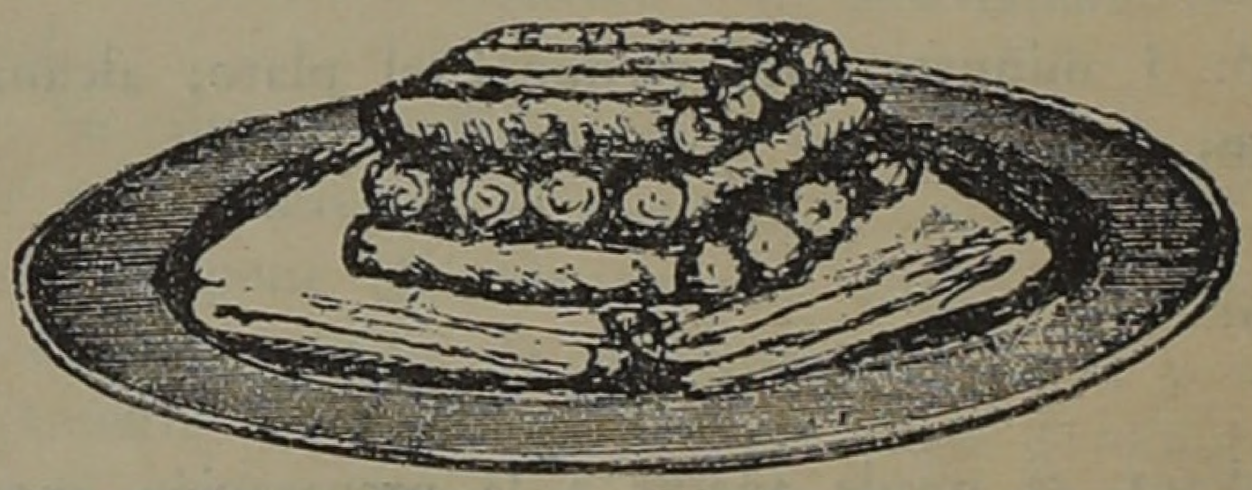


Fig. 45 — Canelones Alicia

Método: Se prepara la salsa blanca, reservándose ½ taza; al resto se agrega el ingrediente elegido. Se hacen los panqueques como se indica en la fórmula panqueques, se unta cada panqueque con el relleno preparado, se arrolla, se guarda caliente en el horno espolvoreado de queso rallado y se sirve con la salsa blanca reservada.

Tiempo: 10 minutos para hacer los panqueques; alcanza para 4 personas.

Canelones a la italiana

Ingredientes: ¼ kilogramo de canelones, es decir, macarrones de 1 centímetro de diámetro, 1 taza de salsa de tomate (pág. 101), 1 taza de queso rallado. Relleno: 2 tazas de espinaca o de carne cocida y molida por 3 veces, 2 claras de huevo y 1 taza de nata, sal.

Método: Se hierven en agua salada los canelones, por 25 a 30 minutos, se cortan en trozos de 8 centímetros de largo, se rellenan con una manga de pastelería con boquilla lisa (pág. 125), con la mezcla siguiente: se añade las claras de huevo, poco a poco, a la espinaca o carne finamente molida, así como la nata, sazónese; se pone en una fuente una capa de canelones, se espolvorea de queso rallado y se rocía con 2 cucharadas de salsa de tomate; se repite la operación, se pone 5 minutos a horno caliente y se sirve.

Tiempo: 10 minutos para rellenarlos; alcanza para 4 personas.

Variación:

Canelones a la francesa

Los canelones se rellenan con la preparación siguiente: 2 tazas de cebollas cortadas en rodajas, hervidas 15 minutos en agua salada; se escurren, se cuecen a horno moderado en olla tapada, con $^{1}|_{3}$ taza de hongos secos, 3 cucharadas de pan rallado, $^{1}|_{3}$ taza de manteca y $^{2}|_{3}$ del agua de la cocción de las cebollas; se reduce todo a puré después de ½ hora de nueva cocción. Se terminan los canelones como en la preparación anterior.

Maíz seco en salsa

Ingredientes: 2 tazas de maíz seco, ½ taza de nata o manteca, 2 cucharadas de pan rallado, ½ cebolla rallada.

Método: Se cubre el maíz seco con agua fresca y se deja remojar durante la noche; al día siguiente, se cocina en la misma agua hasta que esté bien tierno, más o menos 1 hora; fríase en 1 cucharada de manteca la cebolla, sin que tome color, espésese con el pan rallado y mójese con el agua de la cocción del maíz, póngase en esta salsa el maíz cocido, sazónese y sírvase bien caliente.

Tiempo: Para terminar el plato, 10 minutos; alcanza para 4 personas.

Mazamorra

Ingredientes: ½ kg. de maíz blanco pisado, agua.

Método: Póngase en remojo, la víspera, el maíz blanco pisado, después de haberlo lavado bien. Al día siguiente, se hace cocer lentamente, con bastante agua, durante 3 o 4 horas; si se ve que el agua se ha consumido, se le agrega más; si se revuelve con un tallito de higuera, queda más gustosa. Déjese enfriar y sírvase con nata o leche fría, cruda o hervida, y azúcar molida o sal fina.

Tiempo: 4 horas; suficiente para 6 personas.

Polenta

Ingredientes: 1 litro de agua hirviendo, 1 $^{1}/_{3}$ tazas de harina de maíz, 1 cucharada de sal.

Método: Se hierve en una cacerola de acero esmaltado o de aluminio, el agua a la cual se añade, poco a poco, la harina de maíz, agitándose continuamente con una espátula de madera para que no se formen grumos ni se agarre la preparación al fondo de la cacerola; se cuece la polenta durante 30 a 35 minutos; está a punto cuando se despega toda junta del recipiente en que se cuece. Se sirve con leche fría o caliente, con miel, con dulce u otras preparaciones.

Tiempo: 30 a 35 minutos, alcanza para 4 personas.

Variaciones:

Con la polenta de la fórmula anterior, se preparan:

Ñoquis de polenta

Ingredientes: Polenta como se indica más arriba, reemplazando la mitad del agua por leche, ¾ taza de queso rallado, ¾ taza de manteca.

Método: Se prepara la polenta como ya se indicó, se vierte sobre fuentes mojadas con agua, dándole 1 centímetro de espesor; una vez que la polenta esté fría, se corta en tiras de 1 centímetro de ancho y 8 de largo; se cubre el fondo de una fuente con esas tiras, se polvorean con 3 o 4 cucharadas de queso rallado y pedacitos de manteca, repítase la operación hasta llenar la fuente y se cuece a horno moderado durante ½ hora.

Tiempo: Alrededor de 1 hora; suficiente para 4 personas.

Polenta a la boloñesa

Ingredientes: 1 polenta como se indica en la fórmula penúltima, 4 salchichas, ¼ taza de pasta de tomates desleída en ¼ taza de agua, ¾ taza de queso rallado, ¼ taza de aceite o manteca, sal, pimienta.

Método: Se prepara la polenta como se indica. Se asan las salchichas lentamente, para que sean tiernas. Se pone en una fuente esmaltada, una capa de polenta, encima una capa de rebanadas de salchicha sin su envoltura, se polvorea de queso rallado y se moja el todo con unas cucharadas de puré de tomate desleída con el agua y la manteca; repítase lo hecho hasta terminar con los ingredientes y póngase a horno caliente por 10 minutos.

Tiempo: 10 minutos para arreglar el plato; alcanza para 4 personas.

Polenta con pollo o pajaritos

Se prepara como la polenta a la boloñesa, sustituyéndose la salchicha por pedazos de pollo o pajaritos fritos y cocidos en

la salsa de tomate, agua y manteca; sazónese y termínese el arreglo del plato como se indica en la fórmula anterior.

Polenta con queso

Se prepara una polenta como se indica en la preparación base de estas variaciones, sustituyendo la mitad del agua por leche; una vez cocida, se le agrega ½ taza de manteca y 1 de queso rallado. Se sirve con 1 taza de salsa de tomate (pág. 101), o de salsa común (pág. 99).

Ñoquis a la alsaciana (Knöpflis)

Ingredientes: 3 tazas de harina, ½ cucharadita de sal, 1 ⅓ taza de agua más o menos, 1 yema y 1 huevo entero, 1 clara batida a nieve, ½ cucharadita de pimienta, 1 pizca de nuez moscada, ½ taza de manteca o nata o ¼ taza de aceite. Condimento: ⅓ taza de pan rallado y ½ taza de manteca o ¼ taza de aceite, 4 litros de agua hirviente.

Método: Se baten por 15 minutos huevo y yema con la manteca ablandada o la nata o el aceite, se sazona, se añade luego, poco a poco, la harina y agua hasta formar una papilla parecida a pasta floja de buñuelos, se trabaja esta pasta hasta que se despegue del recipiente; se añade, entonces, la clara de huevo, extiéndase una parte de la masa sobre un plato llano, con una cucharita o con el dorso de un cuchillo sumergido en agua hirviente; se dejan caer pequeñas porciones de masa del tamaño de ½ avellana en agua salada en ebullición continua, los bollitos cocidos flotan, se retiran con una espumadera, se escurren hasta que toda la masa esté transformada en bollitos cocidos. Se fríe ½ taza de manteca con el pan rallado y se ponen los knöpflis o ñoquis sobre un plato enlozado o de pirex y se vierte encima la manteca y pan frito, póngase a horno caliente 10 minutos y sírvase.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Nota: En vez de pan rallado, puede emplearse cebolla rallada, siguiéndose el mismo procedimiento que se indica en la fórmula adjunta.

Ñoquis a la romana

Ingredientes: 2 tazas o ½ litro de leche, ½ taza de sémola, ¼ cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta molida y nuez moscada rallada, 3 huevos, ½ taza de manteca apenas fundida, 1 ½ taza de queso rallado.

Método: Se hierve la leche, se echa, poco a poco, la sémola en la leche hirviendo, la sal, pimienta, nuez moscada, se agita para que no forme grumos, se cuece por 15 minutos; se retira del fuego, se añade los huevos, ½ taza de queso rallado, se vierte sobre la mesa de mármol o platos ligeramente mojados con agua, dándole un espesor de 1 ½ centímetros; una vez fría la composición, se corta en trozos de 4 centímetros de diámetro o en rectángulos, se cubre con los ñoquis formados el fondo de una fuente, se polvorea de 3 cucharadas de queso rallado y 2 de manteca fundida, se cubre con otra capita de ñoquis, se polvorea de queso y manteca hasta terminar, se pone a horno caliente unos 10 minutos y se sirve bien caliente.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 4 personas.

Ñoquis a la gratín

Ingredientes: 2 tazas o ½ litro de leche, 1 pulgarada de sal, pimienta molida y nuez moscada, ½ taza de manteca, 2 tazas de harina, 6 huevos, ½ taza de queso rallado, 1 taza de salsa Mornay (pág. 99).

Método: Se prepara salsa Mornay como se indica. Se hierve la leche, se retira, se echa de golpe la harina tamizada, sal, pimienta, nuez moscada, ¼ taza de manteca, se mezcla bien, se pone de nuevo sobre el fuego, agitándose siempre hasta que la masa se despegue de la olla; entonces se retira del fuego agregándose el queso y los huevos, uno a uno, mezclando perfectamente uno antes de añadir otro. Se hierven 3 litros de agua salada, se echa en ella la pasta preparada con una cucharita formando ñoquis del tamaño de una avellana; los ñoquis flotan, a los 5 minutos, si son elásticos; se escurren en un colador, se cubre el fondo de la fuente con salsa Mornay, encima se pone una capita de ñoquis, se pol-

vorea con queso rallado y se moja con manteca fundida, se repite esto hasta preparar todos los ñoquis, se pone a dorar a horno moderado 20 minutos y se sirve.

Ñoquis de papa

Este plato es un menú completo, adicionado de frutas.

Ingredientes: 6 tazas de papas en puré, 1 ½ tazas de harina, 1 cucharada de sal, 1 pizca de nuez moscada, ⅔ taza de manteca, 1 taza de queso rallado; cocción: 4 litros de agua y 2 cucharadas de sal.

Método: Es esencial que las papas sean perfectamente pisadas, déjese entibiar, añádase la harina con gracia, pues si se amasa con fuerza, la pasta se vuelve elástica, sazónese; se corta la pasta en 8 pedazos, se estira cada pedazo en tiras del grosor de un dedo, se corta en dados de ½ centímetro de lado, se empuja con 2 dedos cada dado sobre un tenedor polvoreado de harina, para que se arrolle y ahueque por dentro; cada bollito se coloca sobre una tabla enharinada con la parte ahuecada hacia abajo, uno al lado de otro, sin amontonarlos; se cuece ⅓ de los bollitos en 4 litros de agua hirviente salada: los ñoquis de papas nuevas están cocidos en 3 minutos, al estar cocidos suben a la superficie, se sacan con una espumadera, se pone en una fuente una capa de bollitos, se polvorea con 3 o 4 cucharadas de queso y se moja con otro tanto de manteca fundida, encima se pone otra capa de ñoquis que se polvorea como ya se indicó. Póngase 5 minutos a horno fuerte y sírvase. Se puede emplear salsa de tomate o jugo de estofado en vez de manteca, como condimentos.

Tiempo: 1 hora; alcanza para 4 personas.

Variación:

Ñoquis verdes

A la preparación anterior se añade 1 taza de hojas de espinaca cocida 5 minutos, enfriada en agua fría, escurrida y molida; dará una pasta verdosa muy apetitosa. Se terminan como los de papa.

Ñoquis de papa con huevos

Ingredientes: 1 kilogramo de papas con cáscara, o sean, 4 tazas o 1 litro de papas bien cocidas, 1 ¼ tazas de manteca, 2 huevos chicos y 2 yemas de huevo, 1 cucharadita de sal, ⅛ cucharadita de pimienta molida y nuez moscada rallada, 3 ½ tazas de harina tamizada, 1 taza de queso rallado, 4 litros de agua hirviente con 2 cucharadas de sal.

Método: Se hierven en agua las papas bien lavadas, hasta que estén tiernas; se pela, se pisa perfectamente la papa, se añade al puré entibiado, ¼ taza de manteca, los huevos, la harina, sal, pimienta y nuez moscada. Se estira la masa en tiras del grueso de un dedo, se corta en daditos de ½ centímetro de lado y se pasa con fuerza cada dado sobre un tenedor polvoreado de harina para que quede bien arrollado y vacío al centro; se echa ⅓ parte de los ñoquis a la vez en el agua hirviente, salada; los ñoquis de papa nueva están cocidos a los 3 minutos; en caso de emplear papas viejas, es preciso probarlos para ver si están cocidos a punto; se escurre los bollitos en un colador, se pone sobre una fuente una capita de bollitos, se polvorea con 4 cucharadas de queso rallado y 3 cucharadas de manteca fundida, encima se pone otra capa de ñoquis que se polvorea como se indicó. Póngase 5 minutos a horno fuerte y sírvase. Se puede emplear ¾ taza de salsa de tomate o salsa común en vez de manteca.

Tiempo: 1 ½ horas; alcanza para 6 personas.

Ravioles o ravioli

Se puede preparar de diferentes maneras; por esa razón, damos a continuación distintos rellenos, aunque el primer relleno es uno de los mejores para relleno de carne y el tercero es muy indicado para relleno de legumbres. Este plato constituye un almuerzo; basta añadir frutas para que forme un menú completo.

Relleno para ravioles. — 1.

Ingredientes: 2 tazas de polla frita como se indica en el capítulo "Aves", en la pág. 165, bien picada, ⅔ taza de

salchicha cocida en agua, o jamón cocido, 2 tazas de repollo hervido en agua y perfectamente exprimido, 1 taza de borraja y acelgas o espinacas, blanqueadas 10 minutos en agua hirviendo salada y bien exprimidas, 2 cucharadas de perejil, 1 pulgarada de albahaca verde y 2 cucharadas de cebollín picados, ½ taza de aceite, ½ taza de manteca, un huevo y 2 yemas (si es necesario, sal, pimienta, nuez moscada, clavo molido).

Método: Póngase el aceite en una cacerola, añádase el perejil y cebollín picados, agréguese las legumbres, las carnes picadas y déjese cocer todo junto 10 minutos, retírese del fuego añadiendo el queso y los huevos necesarios para que la mezcla no sea húmeda, sazónese bien con especies.

Relleno para ravioles — 2.

Ingredientes: 2 tazas de estofado bien cocido, como se indica en estofado (pág. 159), frío y picadísimo, 2 tazas de espinacas hervidas 10 minutos en agua hirviendo, ½ taza de seso hervido, 2 cucharadas de cebollín verde picado, 2 huevos, 1 taza de aceite, ½ taza de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada.

Método: Se fríe suavemente en el aceite el cebollín picado, al cual se añade las legumbres indicadas, las carnes, se retira del fuego añadiéndose el queso, las especies y los huevos.

Relleno para ravioles vegetarianos — 3.

Ingredientes: 4 tazas de hojas de repollo picado, 4 tazas de espinacas o de acelgas picadas, 2 tazas de hojas de borraja, ½ taza de queso rallado, 1 huevo entero y 2 yemas, sal, pimienta, nuez moscada, 2 cucharadas de perejil y cebollín verdes, picados, 1 pulgarada de albahaca verde.

Método: Se cuece en ¼ taza de aceite el perejil y cebollín picados, añadiéndose todas las legumbres mencionadas; una vez que todo esté reducido a puré espeso y seco, se retira del

fuego y se agregan los ingredientes restantes sazonándolos al paladar.

Nota: El relleno puede hacerse sólo con 4 litros de espinacas o acelgas, terminándolo como se indica en la fórmula adjunta.

Masa para los ravioles y preparación de los mismos (Agnelotti, fórmula italiana)

Ingredientes: 4 tazas de harina, 3 huevos enteros y 4 yemas de huevo, 1 cucharada de sal fina, 1 cucharada de aceite y 1 de agua.

Método: Se baten los huevos con la sal, agua y aceite y luego se añade la harina, se soba bien la masa y se deja reposar bien tapada, 15 o 20 minutos; se estira la pasta en hojas delgadas de forma rectangular, se unta la mitad con cualquier relleno de los indicados más arriba, se unta la otra mitad con clara de huevo para evitar que los ravioles se abran y se tapa con ella el relleno; se pasa encima de lo preparado, el palo señalador de ravioles (este útil se halla en cualquier ferretería), y luego se cortan los ravioles con una ruedecita de pastelería. Esta se deslizará sobre las líneas a lo largo y de través, de modo que se obtengan ravioles de forma cuadrada y con las caras festoneadas. Se desprenden los ravioles a medida que se cortan y se dejan secar. Se hierve 5 o 6 litros de agua con dos cucharadas de sal molida, se echa los ravioles en el agua hirviendo, se cuece durante 10, 15 o 20 minutos, según los gustos, se escurren los ravioles cocidos en un colador y se aderezan en una sopera o fuente honda, capa por capa, polvoreándose cada capa con 3 o 4 cucharadas de queso rallado y 3 o 4 cucharadas de manteca fundida o jugo de estofado o salsa de tomate (págs. 100 y 101). Se pone a horno fuerte un minuto y se sirve bien caliente.

Tiempo: 2 horas; alcanza para 10 personas.

Nota: Se puede suprimir los huevos sustituyéndolos por ¼ taza de agua.

Tallarines

Ingredientes: 4 tazas de harina, 1 cucharada de aceite, 3 huevos enteros y 4 yemas de huevo, 1 cucharadita de sal y 1 taza de manteca o salsa de tomate o jugo de estofado.

Método: Se baten los huevos, a los cuales se añade el aceite, sal, los huevos enteros, las yemas de huevo y la harina; se soba la masa, que se deja reposar unos 15 minutos, bien tapada; se corta un pedazo de pasta, se estira del espesor de una hoja de papel y así se continúa con toda la masa; después de 15 minutos, se espolvorean las hojas con harina, se arrollan y se cortan los tallarines del espesor que se desee, se separan los tallarines cortados y se dejan secar. Se hierven 4 litros de agua con una cucharada de sal, se echan los tallarines agitándolos para que no se peguen, se cuecen 10 o 15 minutos, se escurren en un colador y se dispone, en una fuente, una capa de tallarines que se polvorea con 3 o 4 cucharadas de queso rallado y 1 cucharón de jugo de estofado (pág. 100), o salsa de tomate (pág. 101), o manteca fundida. Póngase unos 3 minutos a horno fuerte y sírvase bien caliente.

Tiempo: 1 ¼ hora; alcanza para 5 o 6 personas.

Variaciones:

1.° Tallarines verdes

Se añade a la masa de tallarines (fórmula anterior), 2 tazas de espinacas hervidas 5 minutos en agua hirviente, enfriadas, exprimidas y molidas.

2.° Moñitas

Se prepara la masa de tallarines (fórmula anterior), se estira perfectamente la masa, se corta en tiras de 5 centímetros de ancho, luego cada tira en cuadrados de 5 centímetros de lado, se junta y se aprieta el centro de cada cuadradito para armar la moña, se deja secar y se prepara como los tallarines.

CAPITULO XXIII: ENSALADAS

Las ensaladas se hacían en otro tiempo, sólo con legumbres verdes, tales como lechuga, achicoria, berro, escarola, etc.; se sazonaban con aceite, sal y pimienta. Actualmente se hacen ensaladas de legumbres crudas o cocidas, de frutas, carne o huevos; estos elementos se preparan separadamente o bien se combinan añadiéndoles aceite, vinagre, sal y pimienta. Los vegetales empleados en las ensaladas, deben limpiarse con cuidado en mucha agua, escurrirse en un paño de muselina, cortarse en pequeños trozos y añadírseles el sazonamiento a último momento, si son elementos crudos. En la dieta diaria, las ensaladas verdes son muy útiles, ya sea porque contienen vitaminas (tomates, lechuga, etc.), elementos necesarios para el crecimiento, ya sea por las sales minerales contenidas en los vegetales, ya sea por el alimento que representa el sazonamiento.

Las ensaladas de frutas son refrescantes y apetitosas; las de carne son de un alto valor nutritivo y pueden reemplazar un plato de carne.

Se pueden hacer dos grandes grupos:

1.º Ensaladas sencillas.
2.º Ensaladas compuestas.

La primera serie acompaña al estofado caliente; la segunda serie, que corresponde a las ensaladas de legumbres cocidas, acompañan cualquier legumbre hervida o en puré, o platos de carne recién hechos o estofados fríos.

Condimentos de ensaladas

1.º *Con aceite*: En la proporción de 3 cucharadas de aceite por 1 de jugo de limón o vinagre, sal y pimienta.

2.º *Con crema de leche*: Se emplea con preferencia esta manera de sazonar para las ensaladas de lechuga en la proporción de 3 cucharadas de crema muy fresca por una de jugo de limón, sal y pimienta.

3.º *Con huevos*: Se emplean yemas de huevos duros, deshechos y pisados perfectamente a los cuales se añade aceite, vinagre, sal y pimienta; las claras se pican en filos y se agregan a la ensalada.

4.º *Con mostaza y crema*: Se usa para las ensaladas de remolacha y apio. Se deslíe una cucharadita de mostaza en una taza de crema fresca, al jugo de un limón mediano, sal y pimienta.

5.º *Con mayonesa*: Esta se hace como está indicado en la fórmula salsa mayonesa. La salsa mayonesa debe emplearse con moderación, porque es indigesta y muchos estómagos no pueden soportarla al fin de una cena.

1.º Ensaladas sencillas

Llámanse así las ensaladas en que interviene un solo elemento.

Las ensaladas verdes comprenden las de berro, escarola, hojas de salsifí, lechuga y verdolaga.

Todas se condimentan con crema, limón y sal.

Ensalada de arvejas

Se hierve esta legumbre, se escurre y se condimenta con aceite, vinagre y sal.

Ensalada de apio

Se corta en filos, sin separarlas del todo; póngase en agua friísima para que se ricen. Se condimenta con crema y mostaza.

Ensalada de coliflor

Se cuecen las coliflores sin que se deshagan. Se forman grupos de 3 o 4 grumitos. Se condimenta con aceite, vinagre y perifollo picado.

Ensalada de hinojo

Se corta en rabanadas finísimas y se sazona con aceite, vinagre y sal, con una hora de anticipación.

Ensalada de papa

Se hierven papas en agua salada, se cortan cuando están tibias y se sazonan calientes con aceite, vinagre, perejil y perifolio picados.

Ensalada de pepino

Se pela el pepino, se corta en ruedas finas, se espolvorea con sal fina para provocar la salida del agua vegetativa; se escurre después de 1 hora y se sazona con aceite o vinagre.

Ensalada de porotos

Se hierve y escurre la legumbre. Se condimenta cuando está caliente, con aceite, vinagre y perejil picado.

Nota: Todas las legumbres secas como lentejas, garbanzos, etc., se preparan de igual modo.

Ensalada de repollo rojo

Córtese el repollo en filos finísimos. Condiméntese con aceite, vinagre y sal, con 6 horas de anticipación.

Ensalada de tallos de acelga

Se cuecen como se indica en cocción de cardos (pág. 208) y se condimentan con aceite y vinagre.

Ensalada de tomate

Se pelan los tomates sumergiéndolos 1 minuto en agua hirviendo, se exprime el agua vegetativa y se corta en ruedas finas. Condiméntese con sal, vinagre y aceite.

Ensalada de zapallitos

Se prepara como la de papas, pero hay que vigilar la cocción que es rápida.

2.º Ensaladas compuestas

Las ensaladas compuestas se sirven ya condimentadas, aunque no deban mezclarse los elementos componentes.

Ensaladas a la americana

Se emplean tomates pintones, mondados y cortados en ruedas, papas cocidas cortadas en cubos, anillos de cebollas crudas y ruedas de huevos duros. Se condimenta con aceite, sal, vinagre y pimienta. Dispóngase los elementos en forma artística, por ejemplo, las papas al centro, alrededor los tomates, luego las cebollas y para el borde, los huevos duros espolvoreando las papas con perejil picado.

Ensalada a la andaluza

Tomates cortados en secciones a lo largo; pimientos cortados con tijeras formando una sola hebra; arroz cocido a punto, con los granos enteros en agua salada; 1 diente de ajo, ½ cebolla y perejil bien picados. Dispóngase al centro los tomates, alrededor el arroz, luego los pimientos; se espolvorea el todo con los elementos aromáticos picados. Se condimenta con aceite, vinagre y sal.

Ensalada Carmen

Se emplea en partes iguales: pimientos rojos o verdes, asados y despojados de su piel; estofado frío o pechuga de pollo hervido cortado en cuadraditos, arvejas y arroz cocidos a punto en agua salada y escurridos. Condiméntese con aceite, vinagre o zumo de limón, mostaza, si se desea, y tallos de cebollín verde finísimamente picados.

Ensalada medio-luto

En partes iguales, papas y trufas cortadas en trocitos regulares. Condiméntese con poca mostaza, sal y nata. Rodéese la ensalada preparada con ruedas de papas y de trufas, póngase encima de cada rueda una ruedita de tamaño menor de trufa sobre las ruedas de papas y de papas sobre las de trufa.

Ensalada Irma

En partes iguales: pepinos, chauchas cortadas en rombos, canutos de coliflor. Se condimenta con salsa mayonesa (pág. 104), adicionada de perifollo picado. Hágase con estos elementos un montón en el centro del plato, cúbrase con lechuga y berro cortados. Decórese el plato con flores de balsamina o capuchina o rabanitos rosados con su piel levantada con regularidad para asemejarlos a una flor abierta.

Ensalada italiana

En partes iguales: zanahorias, nabos, papas, tomates y chauchas cortadas en daditos; arvejas y aceitunas; algunas alcaparras y anchoas cortadas en dados. Decórese el plato con ruedas de huevos duros espolvoreados de perejil picado. Condiméntese con salsa mayonesa (pág. 104).

Ensalada Margarita

En partes iguales: papas cortadas en bastoncitos, arvejas y zanahorias; se decora con papas cortadas como flores con un poco de yema al centro y el centro de la ensalada con claras de huevos duros, recortadas con tijeras en largos pétalos y el centro de la margarita con huevo (fig. 46).

Ensalada de naranjas

Pélense naranjas bien maduras, sáquese la piel y córtese en discos verticales la naranja; déjese el centro que tiene mucha fibra, exprimiéndole el zumo. Espolvoréese de azúcar a gusto y perfúmese con una cucharada de kirsch u otro licor. Déjese así dos horas.

Nota: Puede prepararse con duraznos, bananas y damascos tiernos, pero éstos deben mondarse.

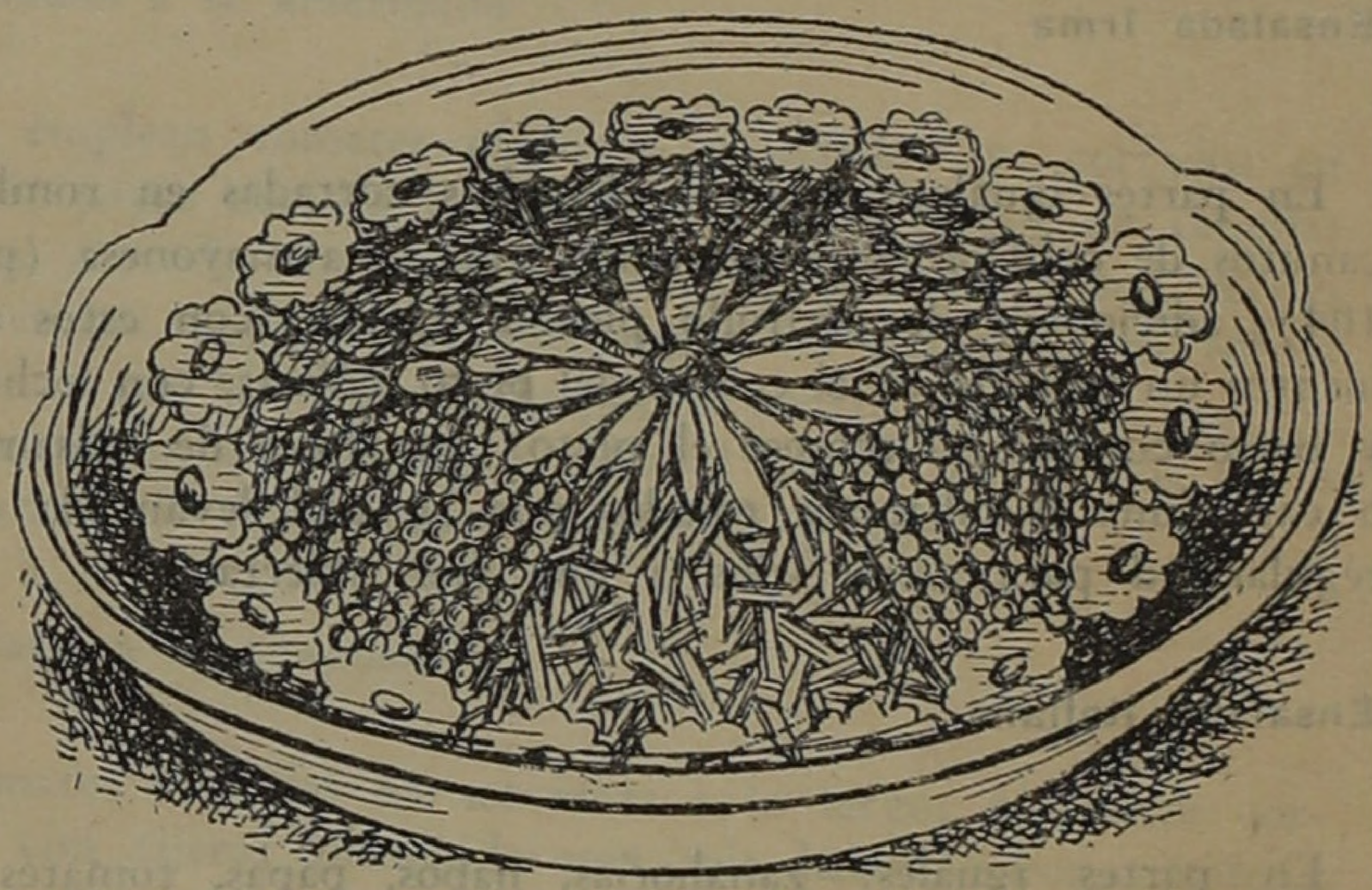


Fig. 46 — Ensalada Margarita

Ensalada rusa

En partes iguales: zanahorias, papas, chauchas, arvejas, hongos cocidos, pepinos, lomitos de anchoa y lengua cocida. cortada en filos; mézclese todos estos elemeutos con salsa mayonesa. Adórnese con ruedas de huevo duro alternadas con ruedas de pepinos y hojas de perifollo.

Ensalada de pollo o Mayonesa de pollo

Por 1 taza de apio cortado, 1 ¾ tazas de pollo cocido y cortado, ¼ taza aceituna, ½ taza de mayonesa (pág. 104). Sírvase sobre hojas de lechuga.

CAPITULO XXIV: FIAMBRES

Cima rellena

Ingredientes: 1 kg. de pecho de ternera, 4 tazas de acelgas o lechugas picadas, 1 taza de miga de pan mojada en leche, ½ taza de jamón o salchicha cortadas en cuadraditos, 2 huevos, sal, pimienta y nuez moscada.

Método: Se abre el pecho para que se forme una bolsita que se rellena con todos los ingredientes mencionados, se cose con un hilo resistente y se hierve en agua dos horas. Se retira del caldo, se prensa y se sirve, al día siguiente, en rebanadas, con ensalada, o papas hervidas, o puré de papas.

Tiempo: 2 horas de cocción.

Galantina de gallina

Ingredientes: 1 gallina gorda y vieja, sal, pimienta, nuez moscada, ½ kg. de lomo de ternera o de cerdo, 2 huevos, ½ taza de tocino, 2 cucharadas de jamón, 2 cucharadas de lengua, ½ taza de trufas cortadas en rueditas (facultativo), 1 pata de ternera cortada en trocitos.

Método: Se limpia perfectamente la gallina como se indica en la pág. 163, capítulo Aves; se pone la gallina con la pechuga hacia abajo, se corta la piel con un cuchillo bien afilado, del pescuezo a la rabadilla. Se separa la piel con cuidado, los huesos de las alas y de los muslos se cortan en la articulación. Una vez que la piel está separada, se podrá sacar los huesos del ala y del muslo. Se muele la carne del ave, así como la del lomo indicada y los menudos de la gallina; sazónese todo con sal, pimienta, nuez moscada, 1 hoja de laurel triturada y mézclese con los huevos. Se extiende sobre la piel de la gallina unas tiras de tocino alternadas con jamón y lengua, encima una capa del relleno preparado, póngase algunas ruedas de trufas; repítase la operación hasta que la piel esté llena. Se cose con aguja e hilo

resistente, póngase en una servilleta que se ata a los dos extremos. Hiérvase 1 ½ horas, en 3 litros de agua los huesos de la gallina, 1 pata de ternera cortada en trocitos, 2 cebollas, 2 nabos, 2 puerros, 1 clavo de olor, 1 cucharada de sal; se cuece la galantina en este caldo 2 horas, cuando la galantina está cocida, se escurre, se cubre con una tablita y se deja enfriar bajo peso no muy grande, para que los jugos no se escapen y se tenga una galantina seca y sin sabor. Se sirve, al día siguiente, sobre fuente ovalada, en rebanadas y se rodea de triángulos o cuadraditos de gelatina.

Tiempo: 2 a 2 ½ horas de cocción.

Matambre

Ingredientes: 1 matambre, ½ taza de perejil, ½ taza de cebollín verde y ½ de orégano picados, 3 cucharadas de sal y 2 de pimienta, 3 huevos duros (pág. 124), 2 o 3 zanahorias tiernas cocidas.

Método: Se extiende el matambre, se polvorea con las hierbas aromáticas picadas, sal, pimienta, se dispone los huevos y las zanahorias, se arrolla, se cose con un hilo fuerte, se pone en una servilleta que se ata bien y se hierve tres horas. Se retira del caldo y se prensa.

Tiempo: 3 horas.

Torta pascualina

Ingredientes: ½ taza de acelgas cocidas, 1 taza de espinacas cocidas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de hongos secos, remojados y picados (facultativo), 1 taza de queso rallado fresco, 1 pulgarada de nuez moscada, 2 huevos enteros, 6 tazas de harina más o menos, ¾ taza de agua, 1 taza de aceite, 1 cucharadita de sal.

Método: Se saca el cabito de las espinacas y el nervio de las acelgas, se blanquea en poca agua hirviendo salada por 5 minutos, se escurre, se pica y se dora en 1/3 taza de aceite la cebolla, el diente de ajo; se añade las espinacas y acelgas picadas y se hace revenir las legumbres 5 minutos

en ese frito; se retira del fuego, se condimenta, se agregan los hongos picaditos, 1 hoja de laurel molida, dos huevos y 4 cucharadas de queso fresco rallado. Prepárese una masa con la harina, ¾ de agua, ¼ taza de aceite y sal; la masa no debe pegarse a las manos. Estírese en hojas muy finitas como hojas de papel. Untese una asadera cuadrada, poco honda, con aceite, cúbrase el molde aceitado con una hoja de masa, úntese la masa con aceite, póngase encima otra hoja de masa, úntese con aceite, se repite esto cuatro veces; póngase el relleno de espinacas, hágase 2 o 3 pocitos en el relleno, rómpase un huevo crudo, polvoréese el todo con el queso rallado sobrante; cúbrase el relleno con otras cuatro capitas de masa untadas de aceite. Se recortan los bordes del pastel, se forman unas ondas, se dora con aceite y se cuece a horno caliente durante ¾ de hora. Se retira del fuego, se prensa la torta suavemente y se sirve fría cortada en rebanadas.

Tiempo: 40 a 45 minutos de cocción.

Pastelillos Reina (Bouchées a la Reine)

Ingredientes: ¼ fórmula pasta de hojaldre (pág. 278); relleno: pechugas hervidas de 1 pollo tierno, 2 cucharadas de

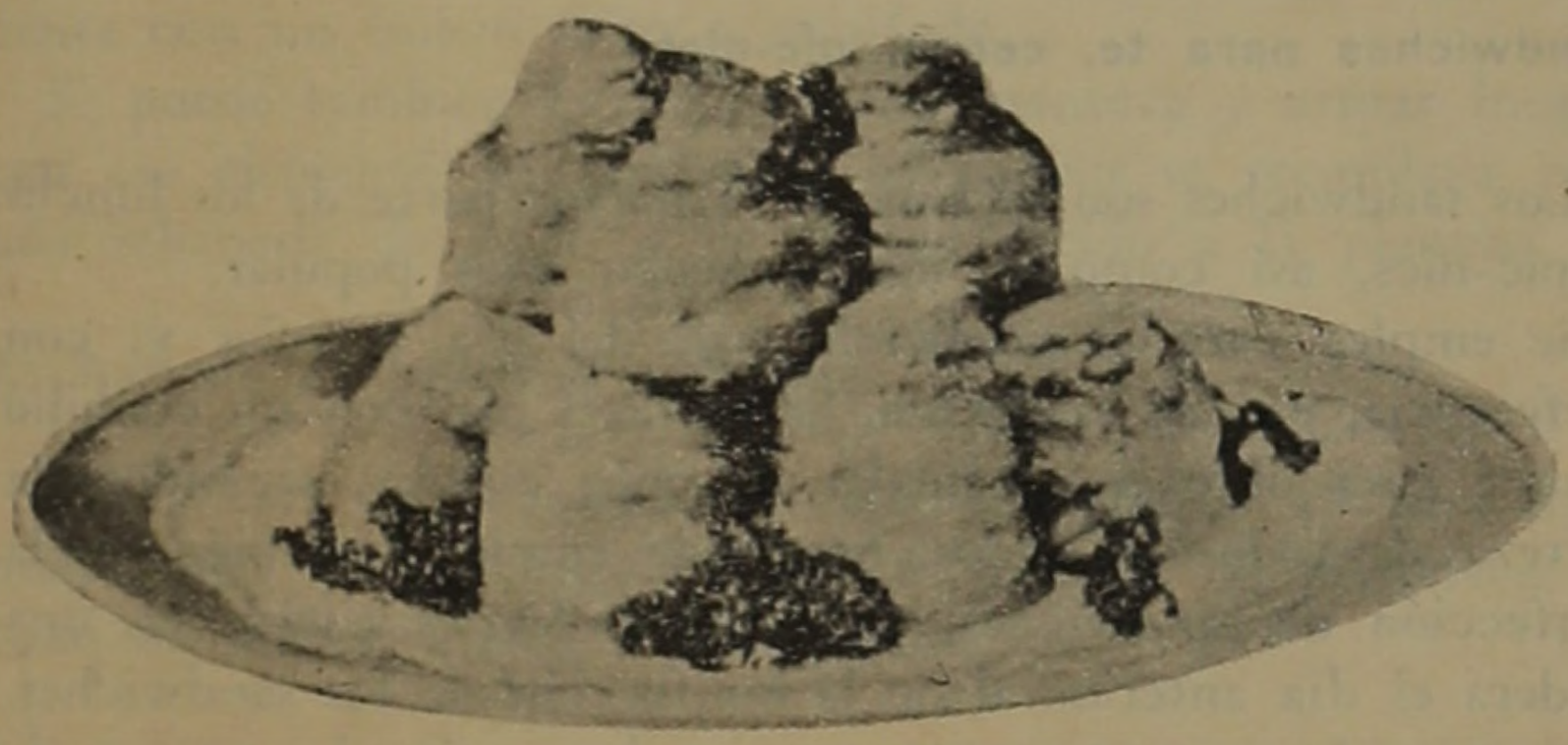


Fig. 47 — Pastelillos Reina

manteca, 1 taza de salsa Suprême (pág. 99), preparada con el caldo del pollo.

Método: Se muele 3 veces la pechuga del pollo, que se añade a la salsa Suprême; se extiende la pasta hojaldre a 1 centímetro de espesor, se corta con molde para cortar pasta, redondo, de 4 a 5 centímetros de diámetro; se señala el centro con otro de 1 centímetro de diámetro, se dora, se cuece a horno muy caliente; se saca la tapita del centro y se rellena con la crema Reina.

Tiempo: 1 hora en todo. Alcanza para 24 empanadas.

Ternera fría con atún

Ingredientes: 1 ½ kilogramos de carne de ternera sin hueso, 1 tarrito de ¼ kilogramo de atún, 1 cebolla, 4 anchoas sin espinas, 2 tazas de vino blanco, ½ taza de aceite, jugo de 2 limones, sal, si es necesario.

Método: Póngase a fuego lento la carne cubierta del atún, cebolla y anchoas picadísimas, añádase el vino y ¼ taza de aceite; déjese cocer con lentitud para que ningún elemento se dore; la carne, bien cocida, se saca de la olla, se cubre de los elementos aromáticos reducidos a puré, se agrega ¼ taza de aceite y el zumo de limón. La carne de ternera preparada así, se conserva 2 o 3 días. Sírvase la ternera cortada en rebanadas finísimas e iguales, cubiertas de su salsa.

Sandwiches para te, cenas, pic-nics

Los sandwiches son la base de la mayor parte de los lunchs y pic-nics, así como el lunch escolar más popular.

Se emplea para el sandwich, pan del día anterior y, con preferencia, pan de sandwich. Se corta el pan con un cuchillo grande para obtener rabanadas de poco espesor, sacándose la corteza de todos los lados. Se puede emplear también en la confección de sandwiches, el Bizcocho Inglés cocido en una asadera el día anterior al de la confección de los sandwiches. Con pan de nuez y pan negro se hacen igualmente sandwiches deliciosos.

Los sandwiches con rellenos diversos, son apropiados para un te. La manteca empleada en los sandwiches, debe salarse

ligeramente. Para armar un sandwich, se unta el pan con manteca, se cubre esto con cualquier relleno y se cubre el todo con otro pedazo de pan mantecado. En verano, se guardan los sandwiches en una servilleta ligeramente humedecida o mejor aun, en una heladera.

Los sandwiches se preparan de mañana para la tarde.

Los restos de carne asada o pescado, molidos y mezclados con queso o nueces, forman excelentes rellenos para sandwiches.

Los sandwiches calientes son cada día de mayor aceptación y reemplazan platos calientes. Se emplean para la confección de los sandwiches calientes: Scones (pág. 93), relámpagos de pasta choux (pág. 300), pasta hojaldre (pág. 278), pasta de panqueques (pág. 298).

Relleno para sandwiches

He aquí algunas deliciosas combinaciones para la confección de rellenos:

1.° Sandwiches tostados con queso y huevo, o tocino, o biftec

Se espolvorea generosamente el pan mantecado, con queso rallado; tuéstese suavemente a horno caliente y sírvase caliente con un huevo frito o escalfado.

Se puede también freir tocino en manteca y armar luego, con ese elemento, el sandwich; el tocino se reemplaza por una rebanada de asado o un biftec cocido a la plancha.

2.° Relleno de aceituna y huevo

A $^{1}|_{3}$ taza de manteca fundida, se agregan 15 aceitunas deshuesadas y molidas; añádase 3 huevos, se revuelven a baño de María, sazónese y empléese.

3.° Relleno de banana

½ taza de crema o una clara de huevo batida a nieve con dos cucharadas de azúcar. Deshágase una banana y añá-

dase a la crema o al merengue. Empléese con este relleno rebanadas de bizcocho inglés.

4.º Relleno de carne

¼ taza de jamón hervido y molido, ¼ taza de lengua hervida y molida, 1 cucharadita de jugo de limón, otra de mostaza, otra de sal, jugo de cebolla, 4 cucharadas de aceite, ½ taza de caldo, 1 yema de huevo. Mézclense todos los ingredientes, caliéntese bien hasta punto de ebullición y empléese para relleno de sandwiches calientes.

5.º Relleno de dulce o miel

1 taza de dulce de damasco "La Valdesia" u "Osark", mezclado con ½ taza de nueces molidas. Manteca y miel forman una deliciosa mezcla para scones.

6.º Relleno de fruta.—1

Deshuésese ¼ taza de dátiles. Córtese en tiritas. Hiérvase ¾ taza de agua con ½ taza de azúcar y los dátiles por 10 minutos. Se puede reemplazar los dátiles por higos.

7.º Relleno de fruta.—2

Pásese por la máquina de picar alimentos, 1 taza de pasas de uva, añádase 1/3 taza de nueces molidas y úntese todo con jalea de membrillos.

8.º Relleno de huevo duro

Písese tres huevos duros, añádase ajíes rojos, molidos con la máquina. Mézclese bien y añádase aceite, limón y sal.

9.º Relleno de legumbres

Córtese rebanaditas de rabanitos, o tomates, o pepinos; condiméntese con sal y huevos duros picadísimos; apio en tiritas, con manzanas, forma, asimismo, un buen relleno.

10.° Relleno de pescado, o anchoas, o sardinas

Sáquese las espinas y la piel del pescado. Písese el pescado con una yema de huevo duro, añadiendo aceite, limón, sal y pimienta.

Canapés

Operaciones preliminares

Los canapés son sandwiches con rebanadas de pan de un espesor de ½ centímetro, de forma rectangular, de 4 centímetros de ancho por 6 o 7 de largo; estas rebanadas de pan se fríen en aceite hirviente un instante, para que el pan se dore exteriormente y conserve en el interior su estructura esponjosa; se cubren con distintos rellenos.

Operaciones complementarias

Canapés con anchoas

Ingredientes: 2 huevos duros, 1 cucharada de perejil picadísimo, $^1/_3$ taza manteca, 14 anchoas, pan blanco o negro.

Método: Se mezcla la manteca con 2 anchoas, se unta cada canapé con esta mezcla y se decora la superficie cubierta con dos anchoas formando una equis; los costados laterales se

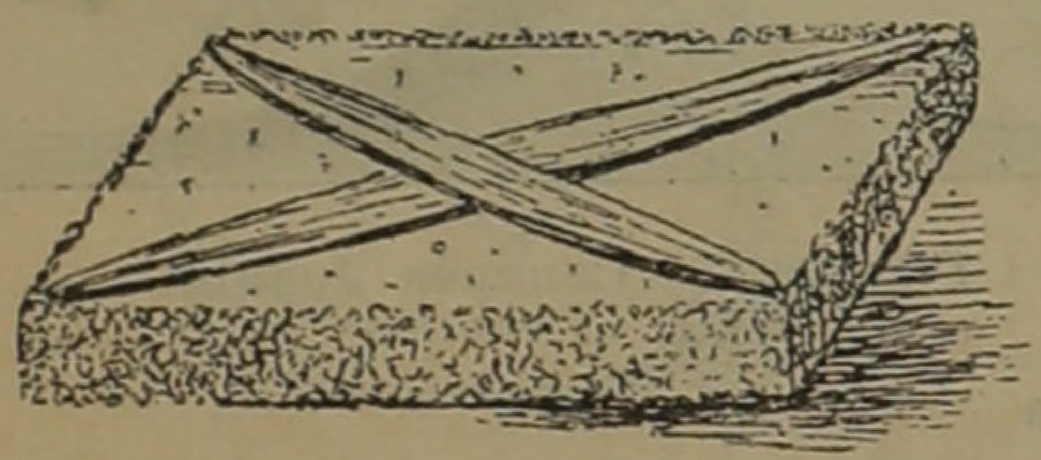


Fig. 48 — Canapé con anchoas

untan ligeramente de manteca y luego se espolvorean, uno de yema de huevo y otro de clara de huevo picadísimas, y a los dos extremos, perejil (fig. 48). Resultan 6 canapés.

Canapés Colonia

Ingredientes: Pan negro, ½ taza de salsa mayonesa, 3 huevos duros, sal, lechuga o berro.

Método: Untar pan negro sin freir, de forma rectangular, con la mayonesa; al centro un montoncito de berro o lechuga picadísima; espolvoréese el todo de sal y yemas de huevo duro bien picadas. Resultan 6 canapés.

Canapés Juanita

Ingredientes: 2 huevos, 10 aceitunas, 6 tomates pequeños, $^1/_3$ taza de manteca, pan negro o blanco, sal y 1 cucharadita de carry (facultativo).

Método: Se recortan los canapés de forma circular, se untan de huevos revueltos a baño de María, con 4 aceitunas picadas, se decora el centro con ruedas de tomate y al medio de éstas, se coloca una aceituna como lo indica la figura 49.

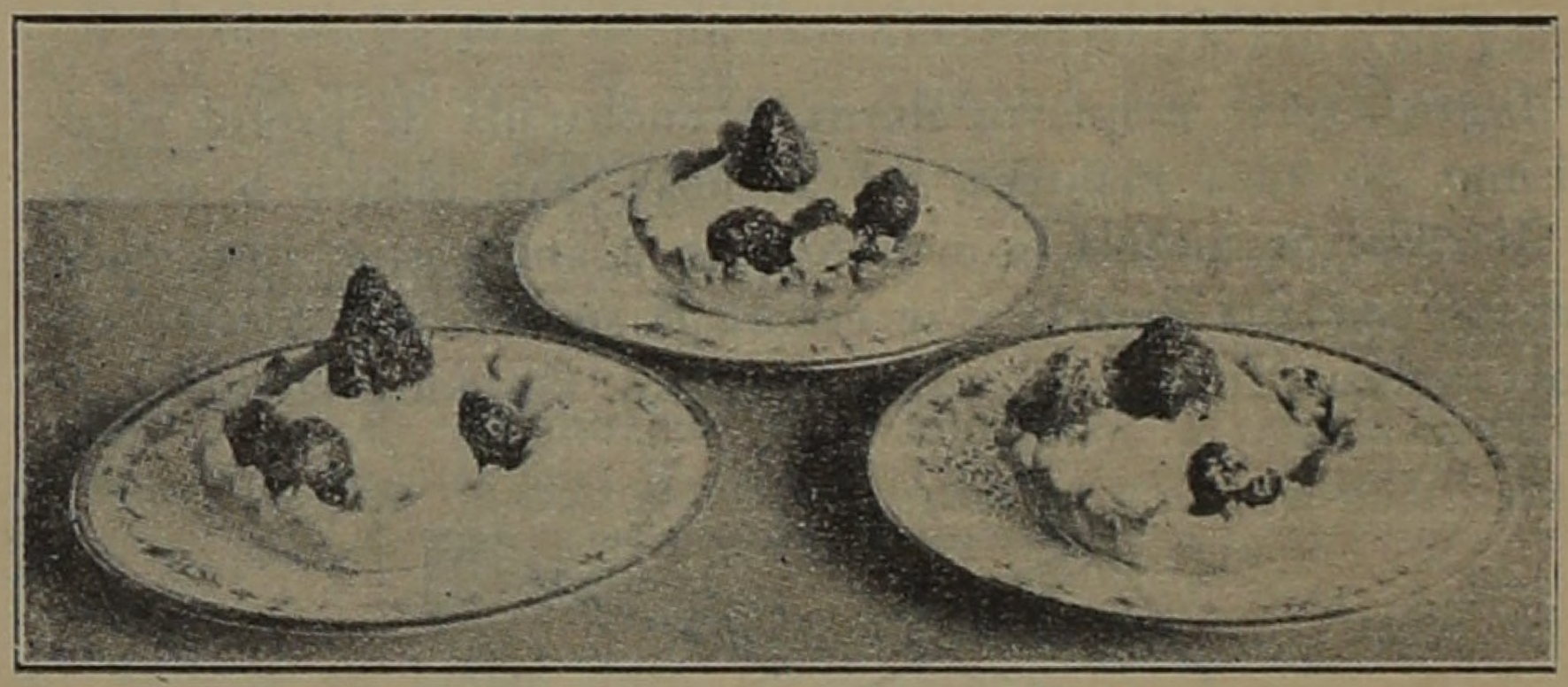


Fig. 49 — Canapés Juanita

Canapés Lucía

Ingredientes: ½ taza de manteca, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de perejil picado, ½ taza de pechuga de pollo asado, ½ taza de lengua en conserva, 3 huevos duros.

Método: Sobre canapés fritos en manteca, se extiende la

manteca mezclada con la mostaza; márquese el medio con un filete de clara de huevo duro picada, luego una mitad se espolvorea de pollo picado y la otra mitad de lengua en conserva bien molida; decórese el lado espolvoreado de pollo con una pequeña rodajita de lengua, y con una pizca de perejil el lado espolvoreado de lengua.

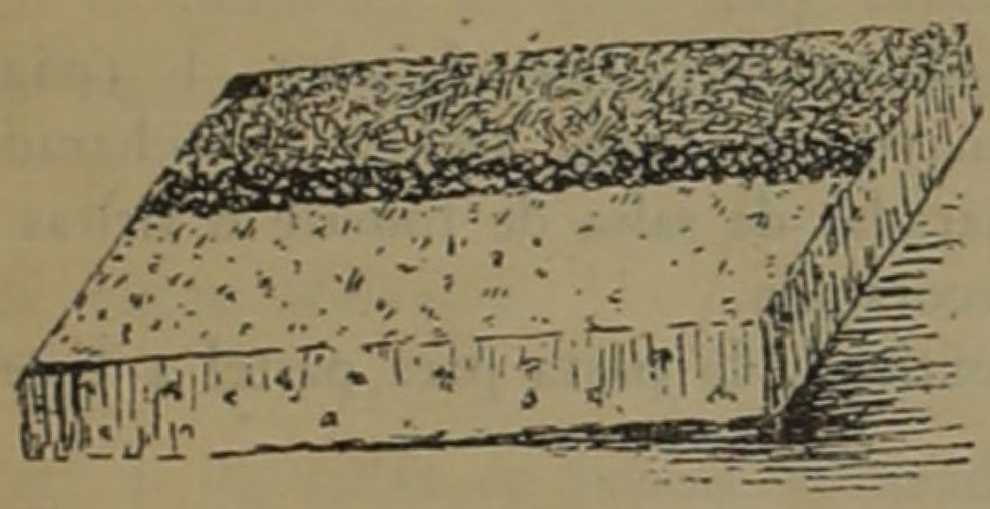


Fig. 50 — Canapé Lucía

Canapés Rosario

Ingredientes: 3 huevos duros, $^1/_3$ taza de salsa mayonesa (pág. 104), pan blanco, 2 pimientos rojos, 2 cucharadas de manteca mezcladas con 1 cucharadita de polvos curry, sal, manteca para freir.

Método: Se fríen los canapés de forma circular, en man-

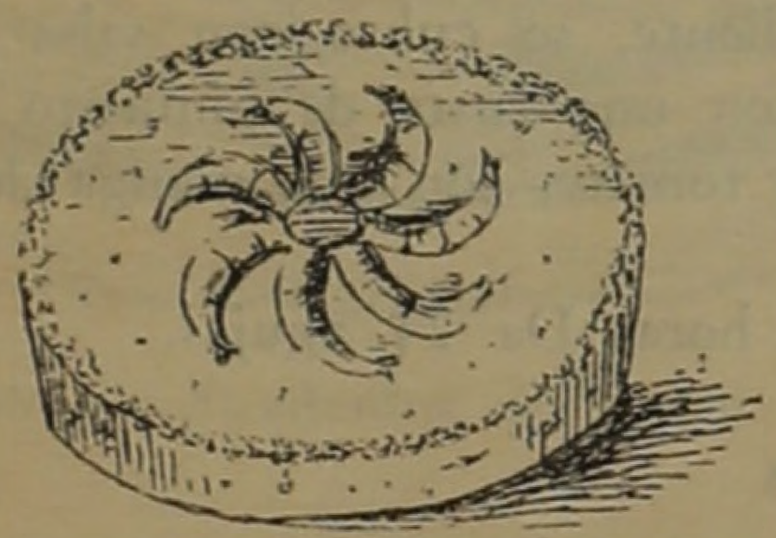


Fig. 51 — Canapé Rosario

teca; se cubre de una capita de salsa mayonesa, se decora con tiritas de pimientos rojos recortados con tijera, para que tengan una forma arqueada, como lo indica la figura ad-

junta; al centro se pone una gotita de manteca y al contorno se adhieren, sobre una ligerísima capa de manteca, yemas de huevos duros o claras de huevos picadísimas. Resultan 6 canapés.

Fiambres con queso

Agujas Víctor

Ingredientes: Pasta para pastel núm. 1 (pág. 287), ½ taza de salsa mayonesa (pág. 104), 2 cucharadas de queso rallado, 2 cucharadas de salsa de tomate o tiritas de pimiento rojo para la decoración.

Método: Se extiende la pasta para pastel a 1 centímetro de

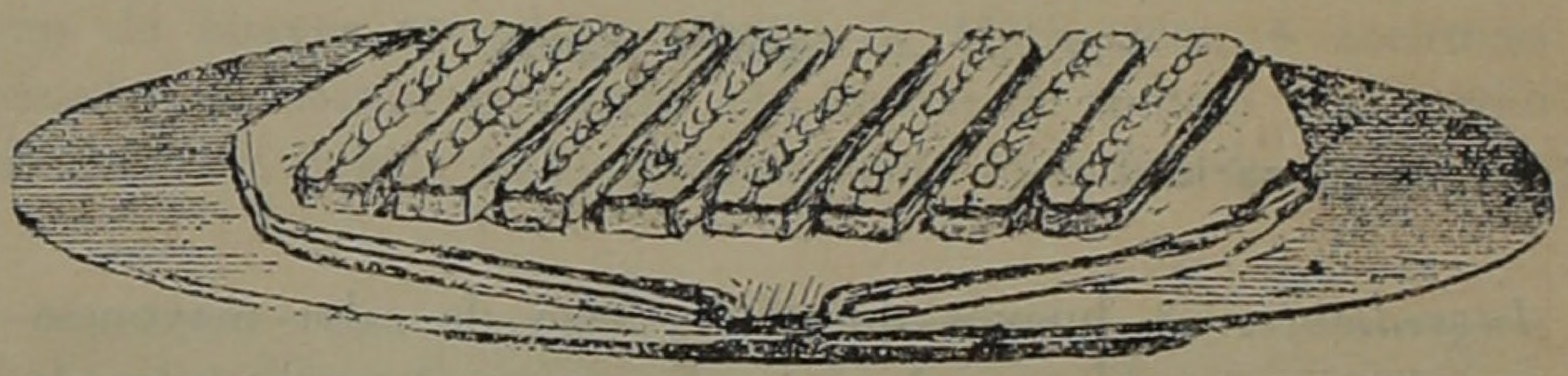


Fig. 52 — Agujas Víctor

espesor, que se espolvorea de queso, se recorta en rectángulos de 8 a 9 centímetros de lado por 3 centímetros de ancho, se cuece a horno caliente, se cubre con salsa mayonesa y al medio se decora con una tirita de pimiento rojo o un festoncito de salsa de tomate, con una manga de pastelería con boquilla rizada.

Tiempo: ¾ de hora. Da 24 agujas.

Fiambres calientes

Flancitos Cosmopolita

Ingredientes: ½ taza de queso rallado, ½ taza de queso Chedar cortado en rebanaditas, 1 ½ tazas de crema o leche, 2 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de harina, sal, pimienta, 4 huevos; pasta para pastel núm. 1 (pág. 287).

Método: Se prepara la pasta para pastel como está indicado, se forran moldecitos mantecados; se pincha la pasta con las púas de un tenedor y se rellenan los ¾ de cada moldecito con este relleno. Se baten los huevos con la crema o leche, queso rallado, harina, sal y pimienta; se calienta la crema agitándola de continuo, se estira al espesarse *sin dejarla hervir*, se le añade ¼ del queso cortado en rebanaditas; con el resto se espolvorea cada flancito, se cuece a horno caliente durante 10 a 15 minutos, se sirve muy caliente.

Tiempo: 15 minutos para prepararlo; alcanza para 5 personas.

Fundentes de queso Helvecia

Ingredientes: 1 ½ tazas de harina tamizada, ¾ taza de manteca dura, ⅔ taza de queso rallado, 1 yema de huevo, crema de queso, 1 taza de salsa blanca (pág. 98), ¼ taza de queso rallado, 1 yema de huevo, sal, pimienta.

Método: Se hace una masa con la harina, manteca, queso y 1 huevo; si la pasta resulta demasiado dura, se le agrega 1 cucharada de agua. Extiéndase la pasta con el palo de pastelería, a un espesor de ¼ de centímetro. Se corta con un moldecito de 4 centímetros de diámetro, se dora con la yema de huevo y se cuece a horno muy caliente; se unen de a 2 por la base, untándolos con la crema de queso: se deslíe en 1 taza de salsa blanca, ¼ taza de queso rallado, 1 yema y

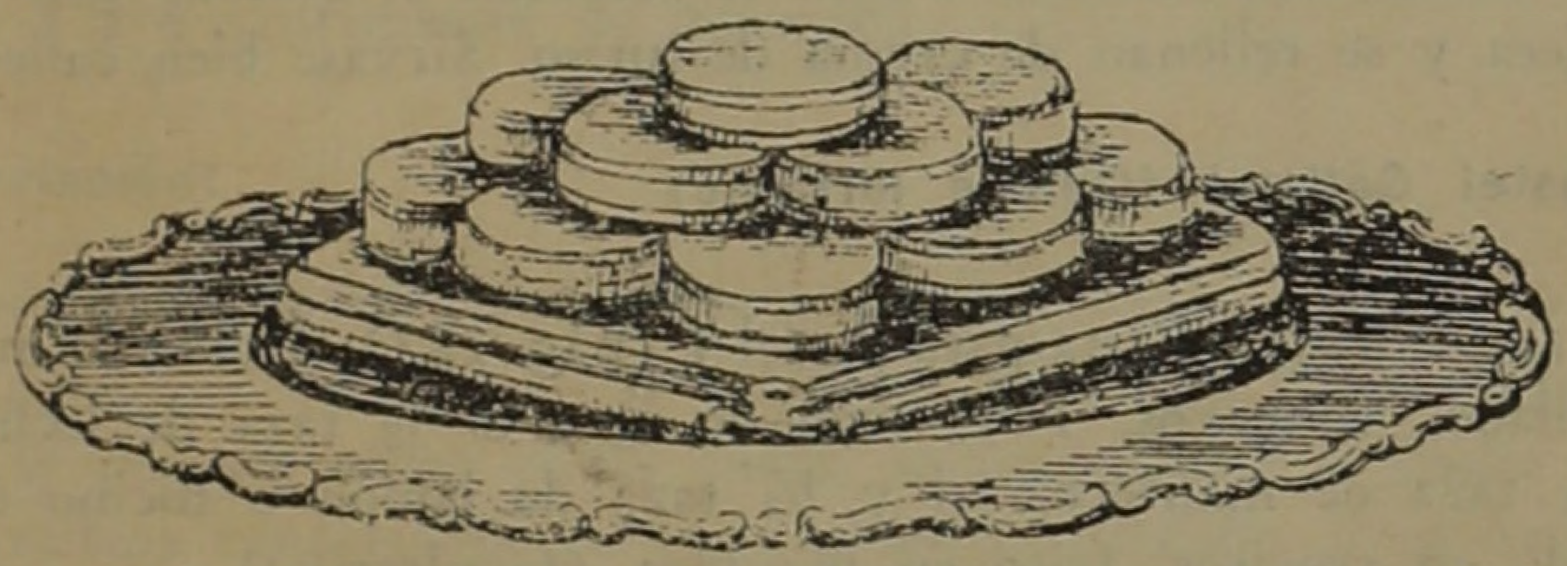


Fig. 53 — Fundentes de queso Helvecia

una pizca de pimienta, se calienta bien esta crema y se emplea en seguida. Se sirven los fundentes bien calientes.

Tiempo: ¾ de hora en todo; resultan 10 fundentes.

Variaciones:

Palillos Clarita

Ingredientes: Pasta choux (pág. 300), a la cual se añade ½ taza de queso rallado, crema de queso como para la fórmula anterior.

Método: Se extiende la pasta choux en 4 tiras de 6 a 7 centímetros de ancho y de escaso espesor. Se cuecen estas tiras a horno caliente durante 8 a 10 minutos; se reunen las tiras de a 2 con una capa de crema de queso y se recortan en rectángulos de 4 centímetros de ancho.

Variación:

Perlas de queso

Como los palillos, pero se les da la forma de bolitas del tamaño de 1 avellana, se espolvorean de queso y se cuecen en horno bien caliente o bien se recortan al costado con una tijera y se rellenan de crema de queso. Sírvase bien caliente.

Pastel Galland (Quiche lorraine)

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), 1 taza de queso rallado, 4 huevos, 1 ½ taza de nata o ⅔ taza de leche y ½ taza de manteca, sal y ½ taza de jamón o tocino cortado en trocitos, frito en manteca (facultativo).

Método: Se prepara la pasta para pastel, se reduce a 6 u 8 milímetros de espesor, se forra un plato para pastel mantecado con esta pasta, previamente marcada con las púas de un tenedor, para que la pasta no se hinche de un modo irregular, se cuece a horno caliente por 10 a 15 minutos; enfriada la pasta, se rellena con la crema siguiente: se deshacen en un tazón los huevos, se mezclan con los otros ingredien-

tes, se sazona y se cuece a horno caliente por 15 minutos; la crema se espesa y se dora, está a punto, sírvase bien caliente.

Tiempo: 15 minutos para prepararlo; alcanza para 6 personas.

Soufflé de queso

Ingredientes: 1 ½ taza de leche, 2 cucharadas de harina, ¼ taza de manteca, sal, pimienta, 4 huevos, 1 taza de queso rallado.

Método: Se funde la manteca, a la cual se añade la harina, leche, sal, pimienta y 2 yemas de huevo; se agita sin cesar y se retira al espesar la preparación, *sin dejar hervir;* se deja enfriar un poco, se añade el queso, las yemas restantes y luego las claras batidas a nieve; mézclese apenas, viértase en un recipiente hondo, mantecado, llenándose hasta las ¾ partes, y cuézase a horno cuyo calor aumente progresivamente de abajo, durante 15 a 20 minutos. Sírvase de inmediato. El soufflé no espera.

Tiempo: 15 minutos para prepararlo. Alcanza para 6 personas.

Nota: El soufflé puede cocerse en casquetes mantecados de 3 a 4 centímetros de diámetro.

Variación:

Soufflé de jamón o legumbres cocidas

Se prepara como el de queso, sustituyéndose el queso por la misma cantidad de jamón cortado en trocitos o legumbres, frito en manteca. Se termina como el de queso.

Virutas Negrin

Ingredientes: 1 ¼ taza de harina, ½ taza de manteca, ⅔ taza de queso rallado, 2 cucharadas de agua, sal, pimienta; trocitos de bambú de ½ centímetro de diámetro para armar las virutas.

Método: Se amasan juntos, la harina, manteca, 2 cucharadas de queso, sal, pimienta y agua. Se extiende la masa, se espolvorea con 1 cucharada de harina mezclada con otra de queso rallado, se dobla la pasta por la mitad, y ésta, a su vez, por la mitad, se extiende de nuevo y vuelve a doblar como antes, espolvoreándola con harina y queso, repitiéndose

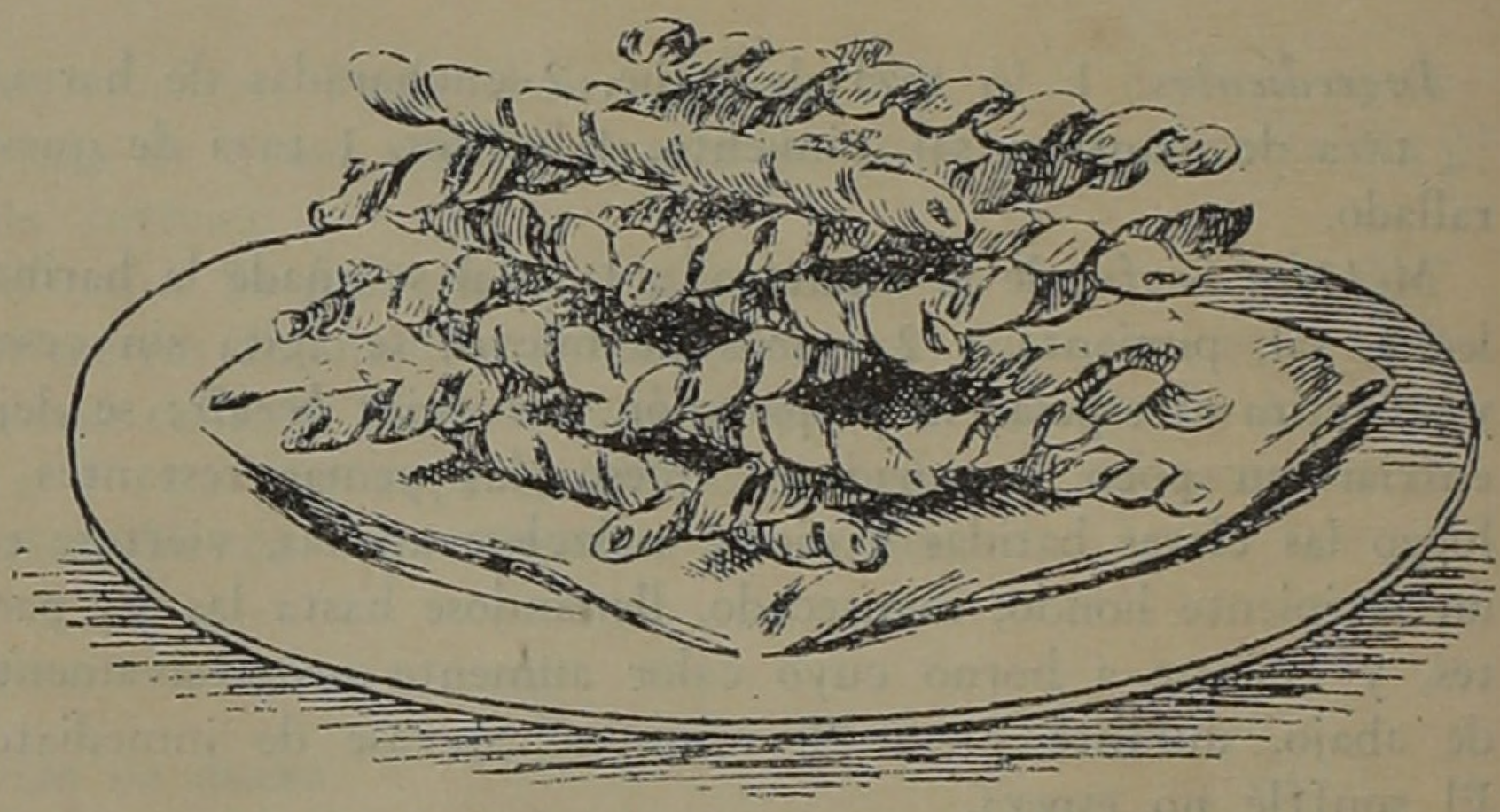


Fig. 54 — Virutas Negrin

otra vez la operación. Hecho esto, se estira la pasta a un espesor de 8 milímetros, se cortan tiritas de 2 centímetros de ancho por 15 centímetros de largo. Se arrollan en espiral sobre trocitos de bambú del grosor del meñique, bien mantecados. Se dora la parte superior de las virutas, se pasan por queso rallado y se cuecen a horno caliente sobre placas mantecadas. Se sacan los bambúes y se sirven las virutas calentitas.

CAPITULO XXV: SERIE DE PASTAS Y COMPOSICIONES DIVERSAS

Operaciones complementarias y especiales de pastelería, confitería y helados

Este capítulo será dedicado exclusivamente a indicar métodos para la fabricación de toda clase de pastas y comple-

mentos similares que realzan los trabajos de repostería. Actualmente la repostería está adelantadísima. Entre las distintas pastas para pastel, algunas son de difícil digestión, porque moléculas de manteca rodean las moléculas de almidón y dificultan la acción de los jugos digestivos. Para evitar este inconveniente, se recomienda cocer primeramente la pasta del pastel, cubrirlo luego con la fruta cocida o con la crema y poner el pastel un momento más al horno. Con la pasta del pastel se forra el exterior del molde para pastel, se pincha la masa con un tenedor. Todos los ingredientes deben ser fríos, así la expansión del aire contenido en la masa será muy grande y el pastel resultante liviano, hojaldrado y tierno. Se debe amasar rápida y suavemente la pasta del pastel. La pasta de hojaldre exige un horno muy fuerte; 10 a 15 minutos bastan para la cocción de pastelitos de hojaldre. Cuando se tapa el pastel, debe humedecerse la capa inferior para que la tapa quede pegada; después de una pequeña presión, un paqueño corte en la tapa permite el escape del vapor. Las otras pastas piden también un horno algo fuerte y su cocción es de 30 a 45 minutos.

Para interpretar cualquier fórmula de repostería, es necesario seguir al pie de la letra todas las indicaciones dadas, pues la repostería es un arte que tiene sus dificultades, pero con perseverancia, inteligencia y dedicación, se logra vencerlas.

Pasta frolla a la napolitana

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 2 ¾ tazas de harina tamizada, $^{2}|_{3}$ taza de manteca, 1 cucharadita de ralladuras de limón, 1 cucharada de zumo de limón y 3 yemas de huevo.

Método: Mézclese con suma delicadeza todos estos ingredientes, evitando la rapidez y la lentitud en este trabajo, pues esta pasta es delicadísima y con facilidad hace migas. Guárdese ½ hora en sitio fresco, antes de recortarla y cocerla a horno muy caliente 7 u 8 minutos.

Tiempo: 10 minutos para hacerla; da 24 masas.

Variación:

Pasta frolla a la piamontesa

Ingredientes: $^{2}|_{3}$ taza de harina de maíz, $^{1}|_{3}$ taza de semolina, 1 taza de manteca, 1 ½ tazas de azúcar, 1 ¼ tazas de almendras ralladas, 8 yemas, 1 pizca de sal, ½ cucharadita de vainilla o las ralladuras de 1 limón.

Método: Se prepara exactamente como la pasta frolla a la napolitana (véase fórmula anterior). Se estira la pasta, que descansó 1 hora en sitio fresco, a ¼ de centímetro de espesor, se recorta como se desee, se espolvorea de azúcar y se cuece a horno muy caliente por unos minutos.

Pasta de hojaldre (Lección modelo)

(Esta pasta sólo puede hacerse con éxito en invierno o con la ayuda de una heladera en verano).

Ingredientes: 500 gramos de harina, 1 yema de huevo (facultativo), 1 taza de agua fría, 500 gramos de manteca firme, 1 cucharadita de sal.

Método: Para simplificar esta lección, la dividiremos en sus 4 operaciones preliminares: 1.ª *La pasta de la harina con agua y sal;* 2.ª *La preparación de la manteca;* 3.ª *Envoltura de la manteca con la pasta;* 4.ª *Las 6 vueltas dadas a la pasta que producen el hojaldre en la cocción;* 5.ª *Cómo se marca y se cuece un volován.*

1.º *La pasta.* Esta parte del trabajo es esencial para obtener un buen hojaldre. Si esta primera operación es perfecta, el operador ofrecerá impecables volovanes u otras variedades de pasteles. La pasta es la mezcla sencilla de la harina con el agua; esta operación sencillísima asegura, sin embargo, el éxito del trabajo; recomendamos la perfecta observación de todos los detalles indicados en esta lección, para que el estudiante vea coronados con el éxito, sus esfuerzos.

Con la harina tamizada puesta sobre el mármol o la tabla de amasar, se forma una circunferencia ancha (fig. 55), en medio se echa el agua y la sal; la cantidad de agua se indica con aproximación, porque las harinas no tienen el mis-

mo poder de absorción. Con la punta de los dedos de la mano derecha, se trae, poco a poco, la harina interior hacia el agua con la cual se une, cuidándose de no romper la cir-

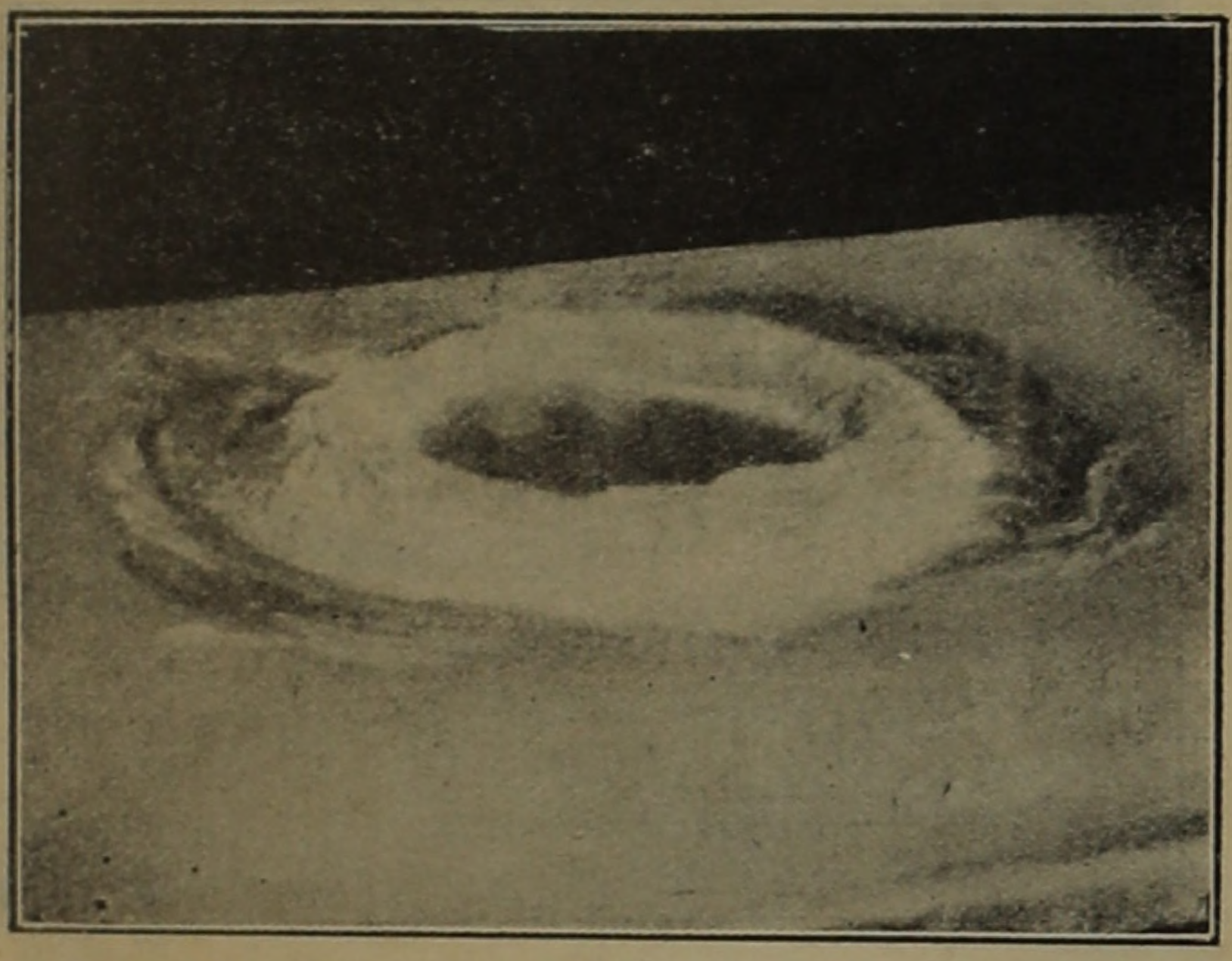


Fig. 55 — Cómo se arregla la harina

cunferencia de harina antes de que el agua sea absorbida por completo (fig. 56); a la pasta no debe imprimirse un movimiento giratorio, sino reunirla con delicadeza, apretándola con la mano para que el agua absorba cada vez más harina y la pasta se endurezca.

Cuando ¼ de litro de agua haya absorbido toda la harina que sea posible, se tendrá una pasta fina y muy lisa, compacta, que se suelta bien del mármol; se retira a un rincón de la tabla de amasar; si sobra harina, se forma, de nuevo, una pequeña circunferencia y se vierte un poco de agua para que absorba toda la harina; el agua se echa en dos veces con el fin de evitar que la pasta se vuelva elástica; se unen las dos pastas y se terminó la primera operación preliminar del hojaldre; al tirarse una porción de la pasta, ésta debe

romperse y no alargarse. Es esencial que la pasta posea la consistencia de la manteca, es decir, que será más bien dura que blanda; déjese descansar por ¼ de hora en sitio fresco.



Fig. 56 — Cómo se prepara la pasta

2.º *La preparación de la manteca.* Esta ha de tener igual firmeza que la pasta. Se aplasta sobre una servilleta espolvoreada de harina para librarla del exceso de suero o agua que pudiera contener, pues estos líquidos ablandarían la pasta; además, quizá sea necesario ablandar la manteca, si es demasiado dura.

3.º *Envoltura de la manteca con la pasta preparada.* Se extiende la pasta con el puño, dándole la forma de una galleta de unos 4 centímetros de espesor, y se pone al medio la manteca, como lo indica la figura 57.

Hecho esto, se doblan los dos lados del costado para cubrir la manteca y luego se doblan los otros dos lados, de modo que toda la manteca quede envuelta por la pasta, como lo

indica la figura 58. Es preciso que la pasta envuelva perfectamente la manteca sin que se produzca ninguna desgarradura. Tendrá, entonces, una forma cuadrada de 4 o 5

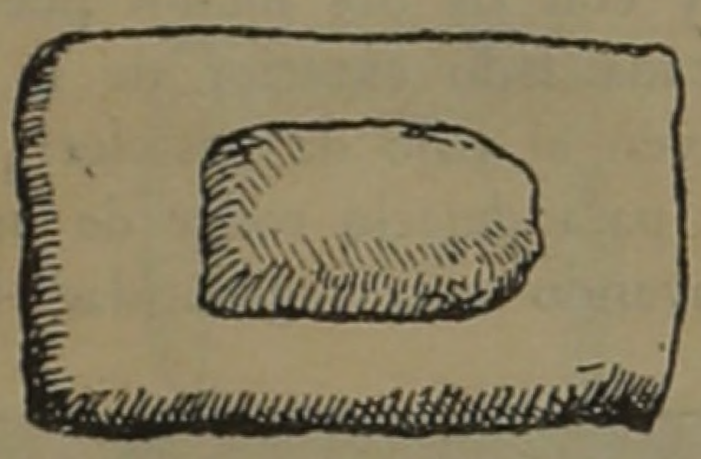


Fig. 57 — Cómo se coloca la manteca

centímetros que encierra la manteca, de modo que ésta sea completamente invisible.

4.º *¿Cómo se dan las 6 vueltas a la pasta?* Terminada la

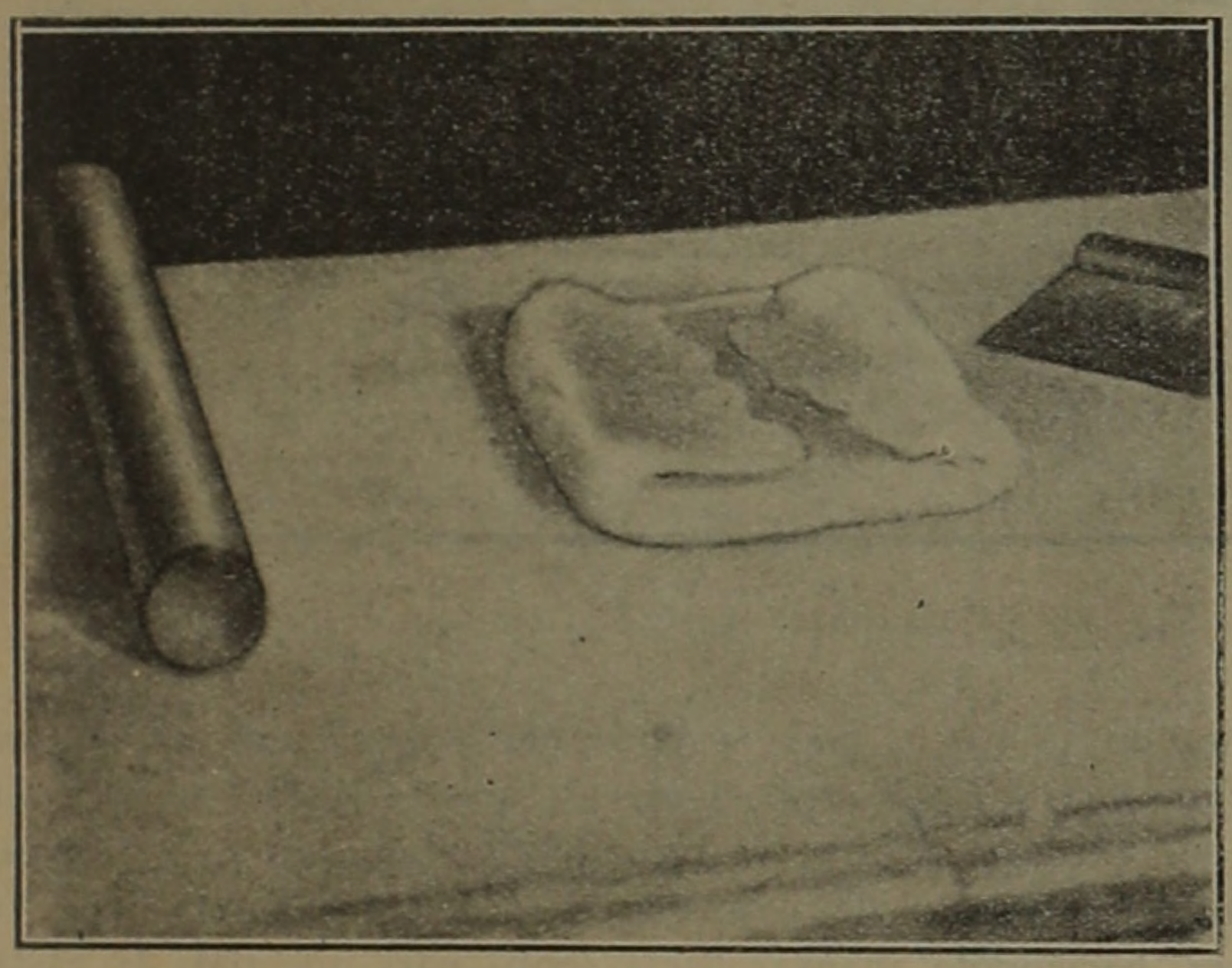


Fig. 58 — La manteca envuelta por la pasta

operación descrita más arriba, se comienza a trabajar la pasta con el palo de pastelería; esta operación se llama *dar una vuelta* a la pasta. Espolvoréese la tabla de amasar y la pasta

de harina, estírese la pasta de frente, con gran cuidado, en una hoja larga muy uniforme, como se ve en la figura 59.

Para obtener esto, se pone el palo de pastelería sobre el borde de la pasta y con las dos manos puestas sobre el palo de pastelería, de cada lado exterior de la pasta; se da un movimiento de vaivén al palo de pastelería entre las manos, los dedos alargados para dejarlo rodar de un extremo a otro de las manos, apoyando con regularidad las dos manos y

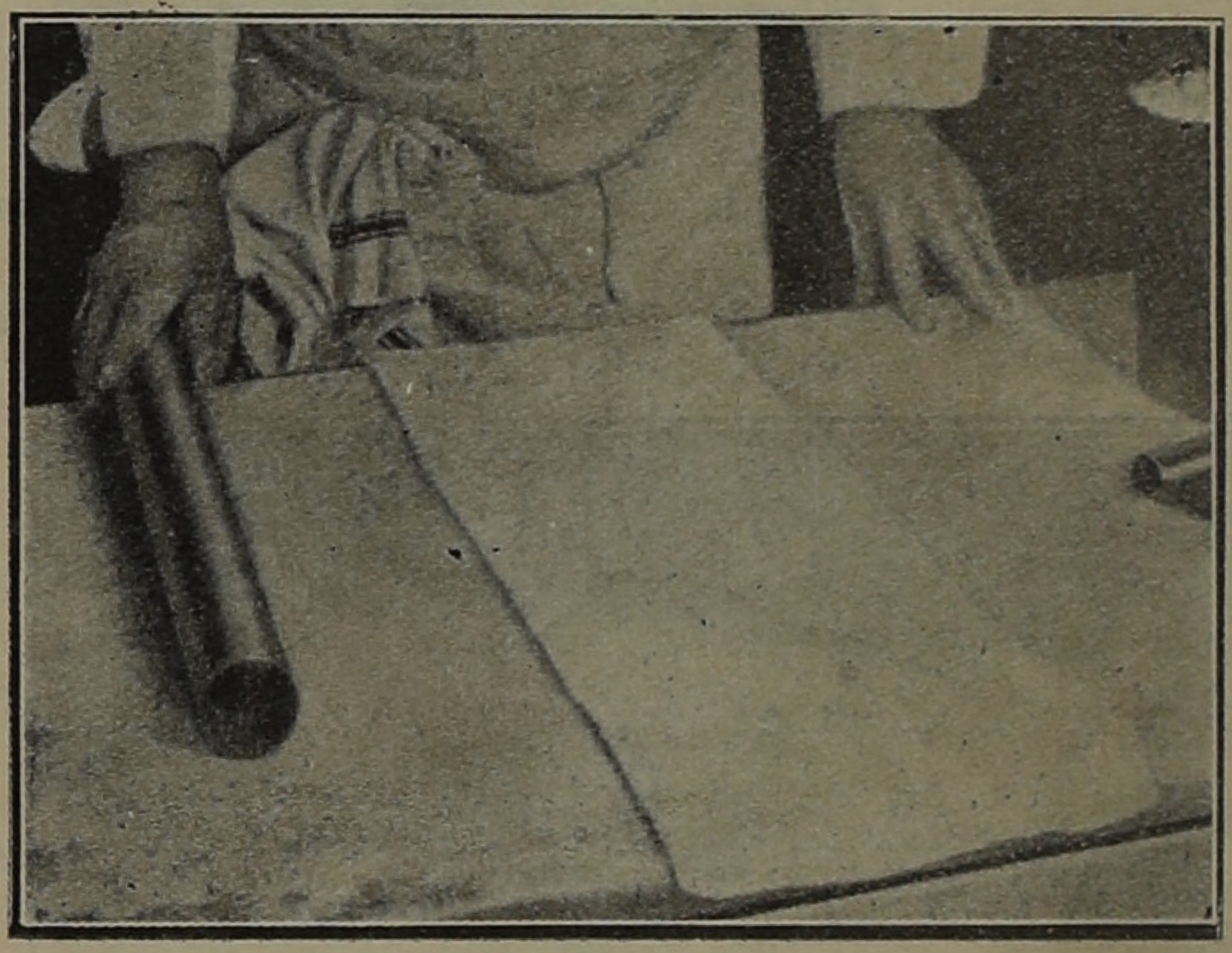


Fig. 59 — La pasta estirada en una hoja uniforme

estirando la pasta, poco a poco, de abajo hacia arriba, *sin volver nunca hacia atrás*. Una vez que la pasta está estirada de un extremo a otro, se recomienza el mismo movimiento, poniendo el palo de pastelería en la parte inferior de la pasta, haciéndolo avanzar hacia arriba para que toda la pasta tenga, con exactitud, el mismo espesor. Cuando la pasta esté bastante estirada, para que se vea el color de la manteca, se dobla en tres, como lo indica la figura 60. Se dobla $^{1}|_{3}$ de la pasta, se marca el doblez con el palo de pastelería y encima de los $^{2}|_{3}$ de la pasta se dobla y marca el último tercio

con el palo de pastelería para que los 3 dobleces adhieran uno al otro; esta operación se llama *dar una vuelta*. Estírese de nuevo la pasta para *darle la segunda vuelta*, con mucho cui-

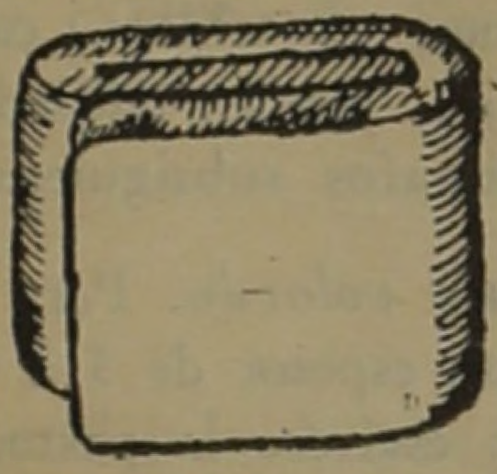


Fig. 60 — La pasta doblada en tres

dado, hasta que se tenga una tira larga, de igual espesor, como se indicó para la primera vuelta, dóblese en 3 con toda regularidad. Una vez que la pasta tiene *dos vueltas*, se

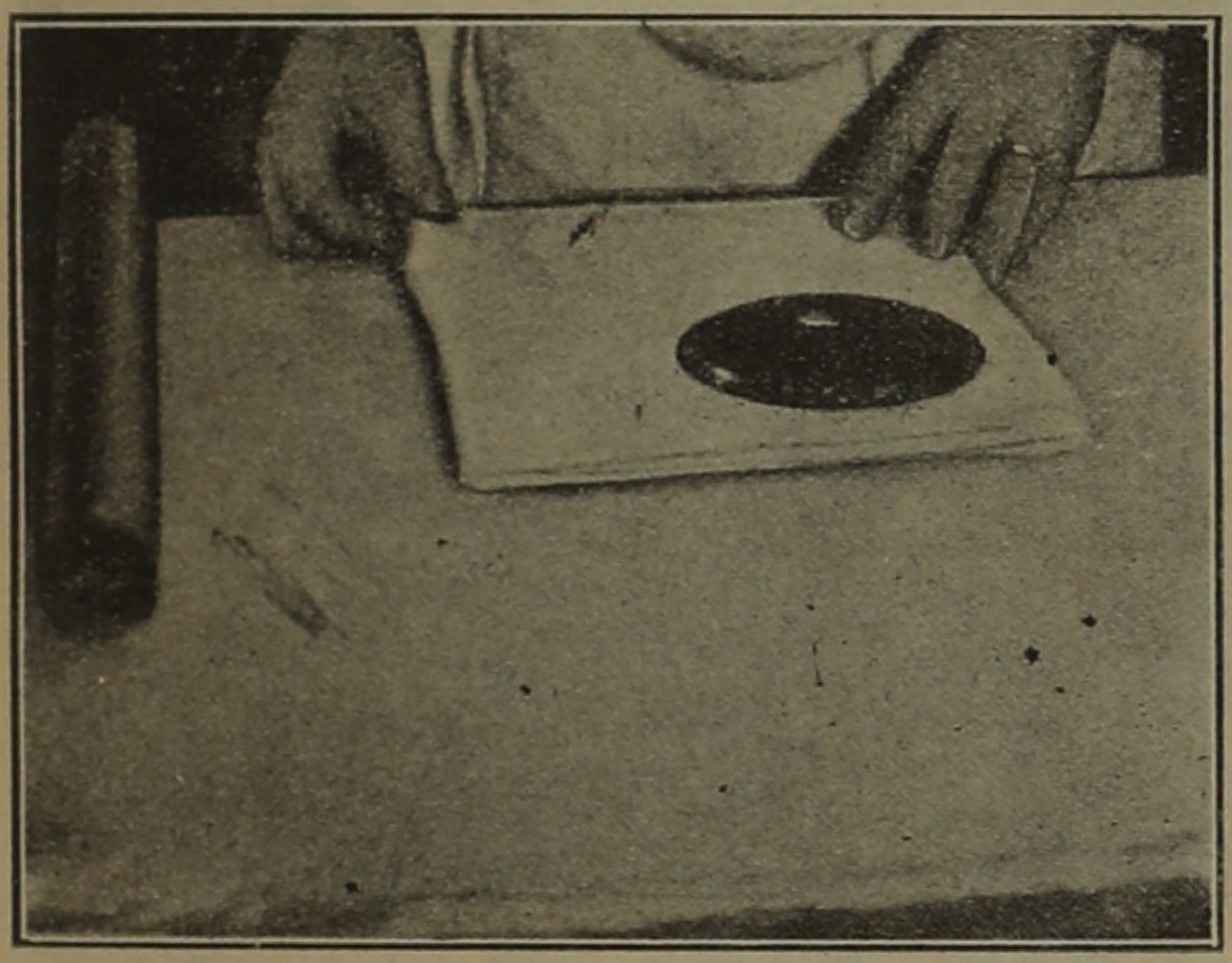


Fig. 61 — Cómo se marca un volován

conserva en sitio fresco y descansa por 20 minutos. Se da, de nuevo, *otras dos vueltas* semejantes a las 2 primeras, observándose las mismas prescripciones; después de estas 4 vuel-

tas, se deja descansar la pasta en sitio fresco o en la heladera, si hace calor, por unos 20 minutos; por fin se da otras 2 vueltas, con lo cual se habrán dado *las 6 vueltas* reglamentarias para que la pasta quede bien terminada. Con esta pasta se marcan los volovanes, pastelillos, canutillos, palmeritas, florones, tortas, mil hojas, agujas, empanadas y otras muchas como se indican en párrafos subsiguientes a esta lección.

5.º *Cómo se marca un volován.* Para marcar un volován, se guardará a la masa un espesor de 3 a 4 centímetros, según el tamaño del volován; estírese la pasta, márquese a 5 centímetros del borde, con un plato de postre dado vuelta sobre la pasta, con un cuchillo inclinado, de modo que la pasta recortada tenga en la base unos 2 centímetros más que en la cara superior, como lo indica la figura 62. Colóquese el

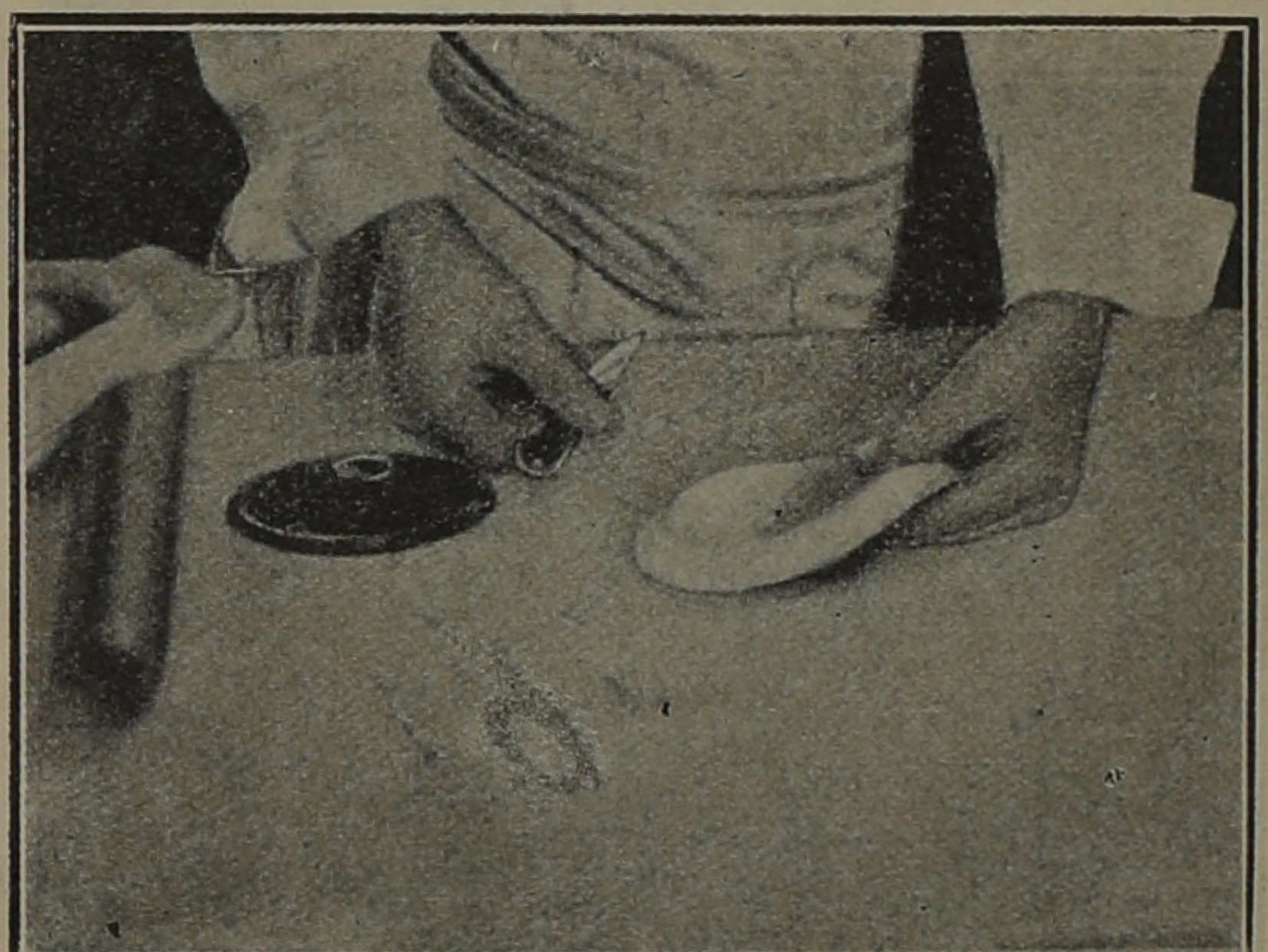


Fig. 62 — El volován recortado y al revés

volován sobre una placa mojada con agua, poniéndose la parte más ancha hacia arriba, dórese con huevo batido, márquese con un cuchillo, a 3 centímetros del borde del volován,

una pequeña incisión que indica la tapa del volován, para que después de cocido se pueda sacar con facilidad, atravié-sese con el cuchillo 7 u 8 veces, toda la pasta encerrada en la tapa para que no hinche tanto como el resto del volován; se cuece a horno muy caliente de abajo por 10 minutos y a horno moderado por otros 20.

Volovanes

Se estira la masa con el palo de pastelería, hasta que tenga el espesor de 3 o 4 centímetros; con una tapa o un cartón circular, de unos veinte centímetros de diámetro, se corta el volován con un cuchillo bien cortante; a dos centímetros del borde se marca un corte poco profundo para formar la tapa del volován. Se dora la superficie del volován con una yema de huevo batida con unas gotas de agua y se cuece a horno fuerte al principio; una vez cocido, se saca con cuidado la tapa del volován y se rellena con pequeños biftecs de pechuga de pollo y hongos fritos en manteca o con rebanaditas de huevos duros y hongos fritos, cubriendo el todo con salsa blanca (pág. 98), o con espinacas a la crema o con bif-tecs de pejerrey asado al horno con nata.

Pastelillos (Bouchées)

Son volovanes pequeños, de forma circular y de poco diá-metro, en que se marca la tapa, que se saca una vez cocida y se rellena como los volovanes. (Véase la figura 63).

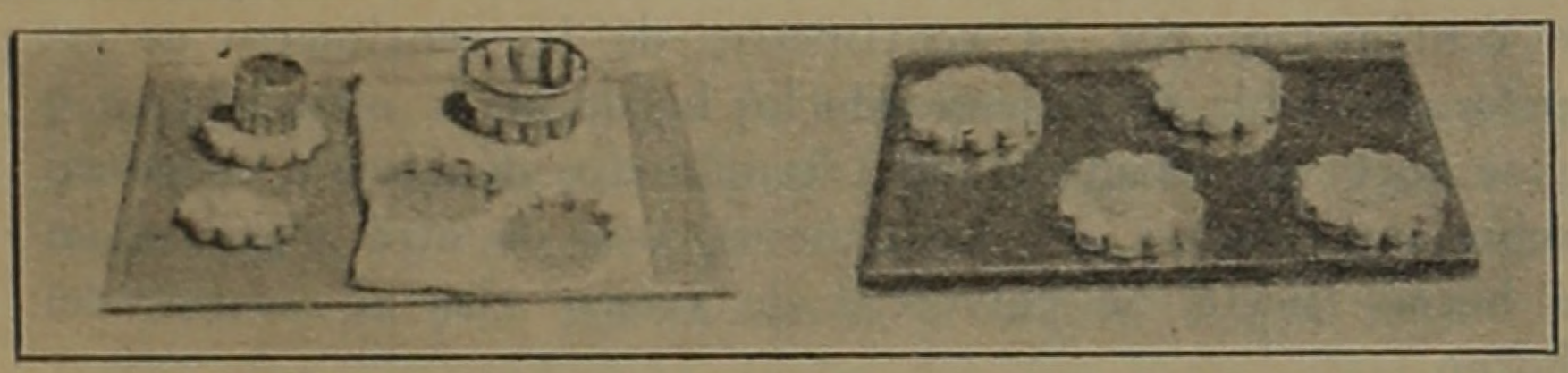


Fig. 63 — Cómo se recortan pastelillos

Canutillos

Se estira un pedazo de pasta de hojaldre a dos milímetros de espesor y se cortan cintas de dos centímetros de ancho y cuarenta de largo. Con estas cintas, se envuelven embuditos como el de la figura 64, que se hallan en cualquier casa de artículos para la cocina. Dore con huevo los canutillos

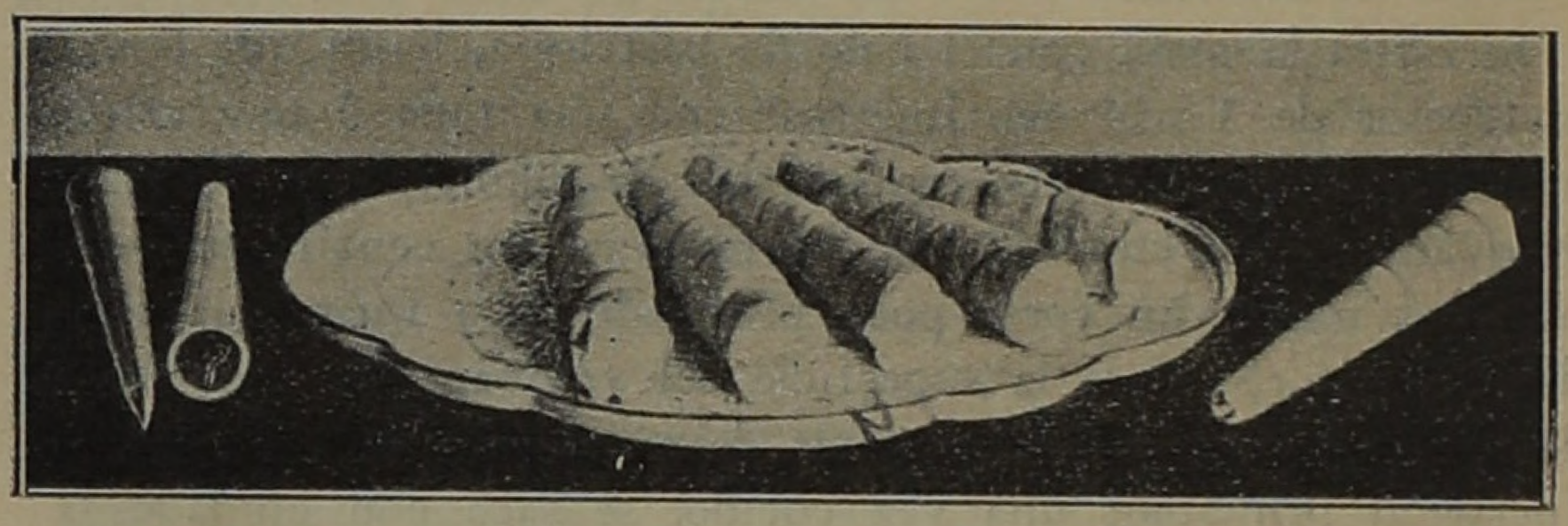


Fig. 64 — Canutillos

y póngase sobre una asadera mojada con agua, a horno fuerte. Una vez cocido el canutillo, saque el embudito y rellene con crema pastelera (pág. 332) o con crema chantilly (pág. 332).

Palmeritas

Se hace con pasta de hojaldre no terminada, es decir, de 4 vueltas. Se espolvorea la tabla de amasar con azúcar en polvo en vez de harina, y se da las 2 vueltas que faltaban. Se estira la masa dándole la forma de una hoja de papel de 6 centímetros por 24 centímetros de ½ centímetro de espesor. Se dobla en 4, poniendo los bordes de la masa al centro y se corta en rebanadas de 1 centímetro de grueso; se ponen sobre una asadera a 5 centímetros una de otra y se cuecen a horno fuerte. Se polvorean de azúcar glas al sacarlas del horno.

Dartois

Se estira pasta de hojaldre de 6 vueltas, en tiras de 5 centímetros de ancho y 1 de grueso; se corta otra tira del mismo ancho, pero de $^{1}/_{3}$ de centímetro de grueso; ponga la tira menos gruesa, sobre una asadera, se unta con dulce de damasco (pág. 426), o crema pastelera (pág. 332), o crema de almendras (pág. 330), hasta 1 centímetro del borde; se cubre con la otra tira, apriete suavemente los bordes, se dora con huevo batido y se cuece a horno fuerte. Al sacarlo del horno, se corta la tira en pedazos de 4 o 5 centímetros.

Empanadas

Se cortan rectángulos o círculos de masa; se rellenan con espinacas saltadas o dulce de membrillo, o picadillo de carne, o pescado, se dobla por la mitad cada empanada para cubrir el relleno. Se dora y se cuece a horno caliente. Se polvorea de azúcar en polvo.

Agujas

Se estira la pasta de hojaldre hasta obtener un espesor de 1 ½ centímetro; se corta un rectángulo de 30 centímetros de largo y 10 de ancho. Se cubre el rectángulo de glasa real (pág. 336). Se alisa la superficie con un cuchillo y se corta el rectángulo en otros del mismo ancho y 2 ½ centímetros de largo. Se cuece a horno fuerte por unos 5 minutos.

Pasta para pastel.—1 (Para pasteles de carne, legumbres, frutas)

Ingredientes: 1 ½ tazas de harina tamizada, 1 cucharadita de Royal, ¼ cucharadita de sal, ½ taza de manteca de vaca o de cerdo, ½ taza de agua fría.

Método: Se pasa por el tamiz la harina, Royal y sal. Se forma una circunferencia ancha con los ingredientes tamizados, se añade la mitad de la manteca y se coloca la man-

teca restante en montoncitos sobre la pasta, se dobla la pasta como la de hojaldre (figura 50), se estira de nuevo la pasta, se vuelve a doblar como se indica en la figura 50, se estira y se emplea para cualquier suerte de pasteles.

Pasta para pasteles o empanadas criollas

Ingredientes: ½ taza de agua, 1 yema de huevo, ½ cucharadita de sal, 4 cucharadas a nivel de grasa, 3 tazas harina aproximadamente, grasa para freir.

Método: Se forma con la harina una circunferencia ancha sobre la tabla de amasar, al centro se echa 1 cucharada de grasa, la yema, sal y el agua; se amasa de modo que esta composición absorba la harina, añadiendo más si es necesario; amásese por 15 minutos, hasta obtener una pasta que al amasarse dé un chasquido; déjese reposar 20 minutos. Se extiende la masa, se unta con uniformidad con $^{1}/_{3}$ de la grasa apenas fundida, se polvorea de harina, se dobla en dos la masa, de nuevo en dos y se sigue doblando en dos hasta que se tenga un cuadrado del tamaño de un pañuelo de mano doblado. Entonces se extiende la pasta en una hoja grande, con gracia, se repite la operación de untar y doblar la pasta como se indicó antes, por dos veces, dejándola descansar 10 minutos después de cada operación. La masa está pronta después de la tercera operación; se recorta la pasta y se arman las empanadas que se fríen en grasa *no hirviente*, o se cuecen a horno caliente.

Pasta fantasía para pastel.—2 (Para pasteles de almendras, avellanas, nueces, etc.)

Ingredientes: 1 ½ tazas de harina, ¼ cucharadita de sal y de Royal, 2 cucharadas de azúcar, ½ taza de manteca o grasa, 1 yema de huevo, el jugo de 1 limón con 1 ½ cucharadas de agua fría o vino blanco.

Método: Se pasa por el tamiz la harina, royal, sal y azúcar, se une a esto la manteca, trabajando con un cuchillo; añádase la yema de huevo no batida, el jugo de limón y el agua.

Se polvorea la tabla de amasar de harina y se estira la masa. Se dobla en 3 como una servilleta, se estira de nuevo la masa y se deja descansar un ratito. Repita esta operación 2 o 3 veces. Se estira la pasta y se forran con ella las tarteras.

Tiempo: ½ hora.

Pastel de almendras (Torta de almendras)

Ingredientes: Pasta fantasía para pastel 2 (pág. 288), relleno del pastel: 1 taza de almendras mondadas con agua caliente y molidas, 1 taza de azúcar, ½ taza de dulces secos o frutas abrillantadas, cortados en pedacitos, 3 huevos.

Método: Se prepara la pasta fantasía N.º 2 como está indicado. Se estira esta masa en una hoja bien finita, y con ella se forra un molde rectangular o moldecitos chicos. Se baten las yemas de huevo con el azúcar, hasta que estén color limón, se añaden las almendras, las frutas y al fin las claras batidas a punto de merengue, con gran cuidado. Se rellena el pastel con esta crema; se cubre con otra hoja de pasta, se aprieta para que se pegue a la pasta inferior, se dora y se cuece una hora a horno moderado. Está cocido cuando al pasar al través del pastel un mondadientes, sale limpio y seco.

Tiempo: ¾ de hora; da un pastel para 6 personas.

Variaciones:

Pastel de nueces

Se prepara como el de almendras; las nueces se muelen sin pelarlas.

Pastel de avellanas

Se prepara como el de almendras; las avellanas se tuestan suavemente al horno, se mondan y se muelen.

Pastel de boniatos

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), relleno del pastel: 1 ½ tazas de boniatos cocidos, pisados, 2 cucharadas de manteca, 1 ½ taza de azúcar, ½ cucharadita de canela, ½ cucharadita de sal, 3 huevos, 1 ½ tazas de leche, 1 pizca de nuez moscada.

Método: Se prepara la pasta para pastel como se indicó y se forra una tartera con esa pasta bien estirada. Al puré de boniatos se añade la manteca, especies, sal, leche; a esta mezcla fría se agregan los huevos bien batidos. Se cuece a horno moderado, para que el relleno no hierva.

Tiempo: ½ hora para hacerlo; alcanza para 4 personas.

Variaciones:

Pastel de batatas

Se prepara como el de boniatos.

Pastel de carne

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), relleno del pastel: 1 ½ tazas de carne picada, 1 cebolla picada, 1 ramito con perejil, orégano, tomillo y laurel, 2 cucharadas de azúcar (puede suprimirse), ½ taza de pasas de uvas cortadas, 8 aceitunas (deshuesadas y molidas), 2 cucharadas de nueces molidas, 2 huevos duros cortados en ruedas, 3 cucharadas de grasa o aceite para freir, sal y pimienta.

Método: Se prepara la pasta para pastel 1 como se indicó. Se fríe en el aceite la cebolla, se añade la carne, el ramito aromático y un poco de agua. Cuando esté medio cocido, se añaden las pasas y las aceitunas. Una vez cocido, se añaden los huevos y nueces. Se forra una tartera con la pasta de pastel, se rellena con la preparación anterior y se cubre con una tapa de masa, haciéndole uno o dos cortes para el escape del vapor. Se dora con huevo batido y se cuece a horno fuerte, ½ hora.

Tiempo: ¾ de hora; da un pastel para 6 personas.

Pastel de crema

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287). Relleno: ½ litro o 2 tazas de leche, 5 cucharadas a nivel de harina, 2 yemas, ½ taza de azúcar, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se deslíe la harina con la leche fría y se hierve por 15 minutos, agitando siempre la mezcla para evitar que se formen grumos. Se retira del fuego, se añade las yemas batidas un poco, el azúcar y se deja espesar al lado del fuego. Entonces se añade la manteca y las claras bien batidas. Se forra una tartera con la pasta preparada como se indicó y se cubre con el relleno-crema preparado. Se cortan cintas de ½ centímetro de ancho con la masa sobrante, estirada, y se ponen sobre el relleno de trecho en trecho. Se dora y se cuece a horno caliente. Si se quiere, puede polvorearse el pastel con coco rallado o con almendras cortadas.

Tiempo: ¾ de hora; da un pastel para 4 personas.

Pastel de dátiles

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287); relleno: 2 tazas de leche, 1/3 taza de maicena, ¼ cucharadita de sal, 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de dátiles deshuesados, 3 yemas de huevo; merengue: 3 claras de huevo, 6 cucharaditas de azúcar.

Método: Se dehuesan los dátiles y se cortan en trocitos que se cuecen hasta que estén tiernos, en ¼ taza de agua, y añádase a la leche. Mézclese el azúcar y la maicena, añádase la leche agitando sin parar, cuézase esa composición 15 minutos. Bátase bien las yemas y añádase a la composición cocida agitando siempre; se cuece de nuevo 3 minutos, sáquese del fuego y agréguese la vainilla y la sal. Prepare la pasta para pastel, forre una tartera mantecada, cueza a horno caliente por 20 minutos, rellene con la composición preparada, cubra el todo con las claras montadas con el azúcar y cueza 15 minutos a horno caliente. Sírvase frío.

Variación:

Pastel de pasas de higo

Se prepara como el anterior, reemplazando los dátiles por pasas de higo.

Pastel de fruta fresca (duraznos, o damascos, o ciruelas, o peras)

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), azúcar, canela. Relleno: duraznos frescos, o damascos, o ciruelas, deshuesadas, o manzanas, o peras mondadas.

Método: Se prepara una pasta de pastel como se indicó, se estira y con ella se forrra una tartera mantecada. Encima se arregla la fruta de un modo simétrico, sin hueso y partida, se polvorea generosamente de azúcar y canela o azúcar vainillada y 1 cucharada de harina para absorber el excedente del jugo de la fruta y evite que la masa se humedezca. Se cortan cintas de un centímetro de ancho que se cruzan artísticamente sobre la fruta, se termina con una cinta más ancha para el borde, se dora, se polvorea de azúcar y se cuece a horno fuerte, bajándose luego la temperatura del horno y déjese por espacio de ¾ de hora.

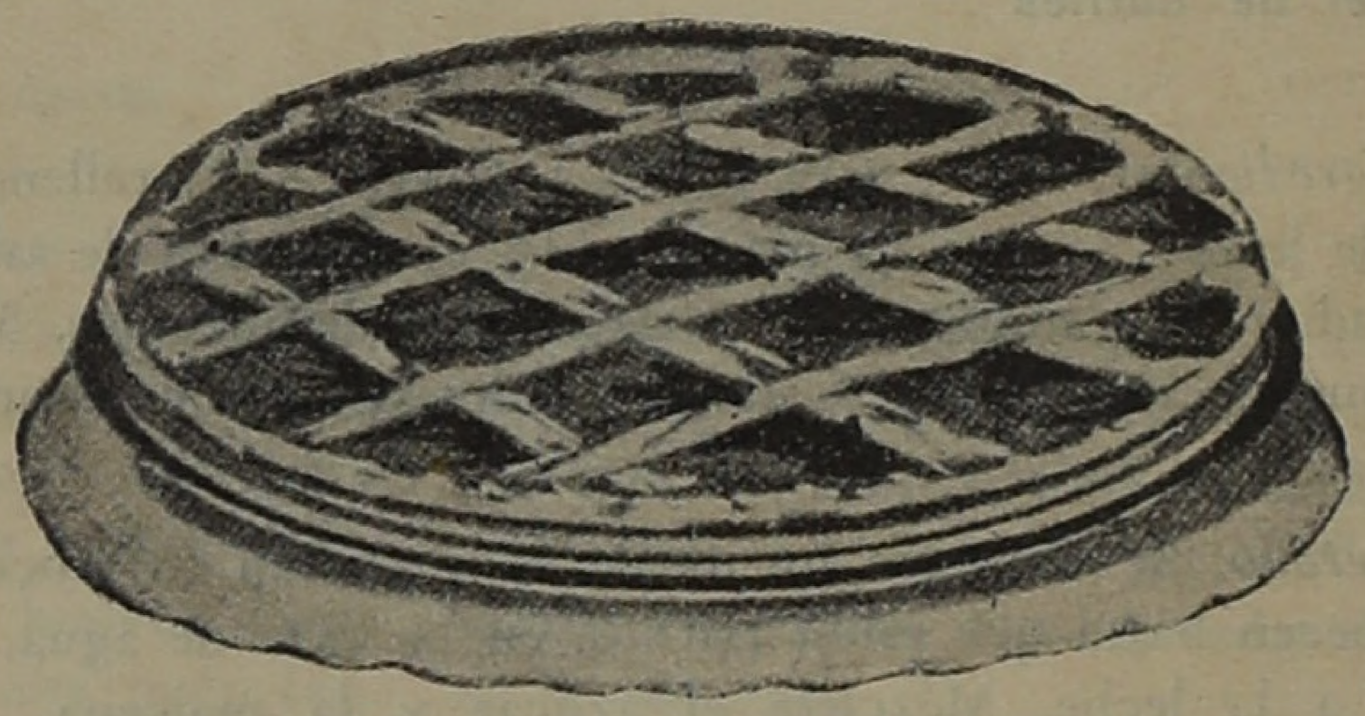


Fig. 65 — Pastel de fruta

Tiempo: 55 minutos en todo. Da un pastel para 6 personas.

Variación:

Pastel de orejones de durazno, ciruelas, peras, etc.

Se prepara como el pastel de fruta fresca, reemplazando la fruta fresca por orejones cocidos. Se sirve el pastel cocido con el jarabe de los orejones. Es un excelente postre de invierno muy económico.

Pastel de espinacas

Ingredientes: Pasta fantasía para pastel 3 (pág. 288). Relleno: 1 ½ tazas de espinacas cocidas y escurridas, 1 huevo bien batido, ½ cucharadita de sal, nuez moscada, ¾ tazas de leche, ¼ taza de queso rallado.

Método: Se prepara una pasta fantasía para pastel y se forra una asadera rectangular honda; se mezclan todos los ingredientes indicados y con este relleno se cubre el pastel. Se tapa con otra hoja de pasta y se cuece a horno fuerte, dorándolo de antemano.

Tiempo: Para hacerlo, 20 minutos. Da un pastel para 4 personas.

Variación:

Pastel de acelgas

Se prepara como el anterior.

Pastel de frutillas

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), 1 kg. de frutillas, azúcar, manteca o grasa para untar los moldecitos.

Método: Se prepara una pasta para pastel, se estira la pasta preparada en una hoja del espesor del papel grueso, se forran moldecitos engrasados con la pasta, se pincha la pasta con las púas de un tenedor, para que la pasta no forme ampollas, se doran los bordes con yema de huevo y se cuece a

horno fuerte 15 a 20 minutos. Se rellena de frutillas crudas espolvoreadas de azúcar.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 5 personas.

Nota: Se puede, de igual modo, hacer una scone grande de 12 a 15 centímetros de diámetro y 2 centímetros de espesor (véase scones); se parte, una vez cocido, en dos planchas, se rellena y se cubre el scone de frutillas espolvoreadas de azúcar y de nata.



Fig. 66 — Pastel de frutillas

Variaciones:

Pastel de bananas

Se prepara como el de frutillas, reemplazando éstas por rebanadas de bananas espolvoreadas de azúcar.

Pastel de naranjas

Se prepara como el de frutillas, sustituyéndose éstas por secciones de naranjas mondadas.

Pastel de limón

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287). Relleno: crema de limón, 1 taza de manteca, 1 taza de azúcar, 3 yemas de huevo, corteza rallada y jugo de 1 limón, 1 clara de huevo bien batida. Merengue: 2 claras, ¼ taza de azúcar en polvo.

Método: Se prepara una pasta de pastel y con ella se forra el exterior de moldecitos mantecados (1 por persona), y se cuece a horno moderado, poniendo los moldecitos boca abajo sobre una asadera. Se prepara el relleno así: póngase en una cacerolita, sobre el fuego, la manteca para que se funda, se añade el azúcar, las yemas, corteza y jugo de limón y la clara de huevo, dejando espesar y hervir la crema unos 3 minutos. Se rellenan los pastelillos cocidos con esta crema, se cubren con el merengue y se ponen a dorar 2 minutos a horno muy caliente. Esta crema de limón empleada en el relleno, se puede conservar durante meses si se envasa en frascos de cierre hermético.

Tiempo: ¾ de hora; da un pastel para 8 personas.

Variación:

Pastel de naranja

Se prepara como el anterior y se rellena con la composición siguiente:

Ingredientes: ½ taza de harina, ¾ taza de azúcar, ⅛ cucharadita de sal, 3 yemas, 2 cucharadas de manteca, ⅔ taza jugo de naranja y limón, 2 tazas de rebanadas de naranja, sin la cáscara, ⅔ taza de agua caliente.

Método: Se mezcla la harina con el azúcar y la sal, se añade el zumo de naranja y limón y el agua caliente, agítese siempre y caliéntese a punto de ebullición; viértase esta mezcla en las yemas bien batidas y mézclese bien. Cuézase de nuevo, por varios minutos, a punto de ebullición, déjese enfriar para añadir las secciones de naranja y la manteca. Rellénese el pastel y cúbrase con las 3 claras montadas con 3 cucharadas de azúcar impalpable. Se cuece el pastel a horno

moderado, 15 a 20 minutos, para que el merengue se dore ligeramente.

Pastel de zapallo

Ingredientes: Pasta fantasía para pastel 2 (pág. 288). Relleno: 2 tazas de puré de zapallo cocido asado, 2 huevos bien batidos, 3 cucharadas de manteca, ½ taza de leche, ½ taza de azúcar, canela o ralladuras de limón como perfume, 1 cucharada de coñac o ron; manteca, para untar la tartera

Método: Se prepara la pasta fantasía para pastel 2, como se indica más adelante, se estira a unos 8 centímetros de espesor, se forra con la hoja de pasta, una tartera mantecada. Se cuece el zapallo al horno con la manteca; una vez que el zapallo esté tierno, se reduce a puré, se le añade los ingredientes indicados para el relleno, se cubre la pasta de pastel con la composición preparada, se cubre con otra hoja de pasta, se dora el pastel y se cuece a horno fuerte.

Pasta de Brioche

Ingredientes: 2 pancitos de levadura casera preparada como se indicó en la pág. 89, o de levadura que se puede comprar en la feria en Montevideo, o de levadura de pan, 1 taza de agua tibia, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de sal, 7 huevos, 1 ¼ taza de manteca, 4 tazas de harina.

Método: A la víspera se prepara la levadura disolviendo los pancitos de levadura en la taza de agua tibia, con el azúcar y la sal y una taza de harina. Al día siguiente, se añade a la levadura los huevos, la manteca y las tres tazas de harina que sobran. Se deja fermentar de nuevo hasta que se tenga el doble de la masa. Se forma una bola de masa del tamaño que se quiera, se forma un hueco en el centro de la parte superior y allí se hunde una bolita de masa cuyo extremo se alarga un poco. Esto es lo que se llama la cabeza del brioche. Se pone en el molde de brioche y cuando haya fermentado hasta alcanzar el doble del tamaño primitivo, se cortan con una tijera las cuatro esquinas así — ⁞ — y se

cuece a horno moderado, dorando previamente cada brioche con huevo batido. Necesita 40 minutos de cocción cada brioche grande y unos 15 para uno pequeño.

Pasta de buñuelos

Las pasta de buñuelos debe prepararse, a lo menos, con una hora de anticipación.

Ingredientes: 12 cucharadas de harina, 4 huevos, 3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de alcohol o 2 cucharaditas de Royal, ½ cucharadita de sal, ¾ a 1 taza de agua, más o menos.

Método: Se pone la harina tamizada con el Royal y la sal en un tazón de loza, se añade dos huevos enteros y dos yemas, mezcle suavemente, sin trabajar la pasta, añadiendo el alcohol, aceite y el agua necesaria para obtener una masa blanda que envuelva con facilidad ruedas de frutas o cremas, o pastas de frutas. Déjese reposar 1 hora en sitio seco. En el momento de armar los buñuelos, se bate las claras de huevo que sobran, hasta que estén bien esponjosas, y se mezcla con cuidado a la pasta preparada. Se moja en esta pasta el elemento que dará su nombre al buñuelo.

Tiempo: ¼ de hora; alcanza para 24 buñuelos.

Pasta de genovesa

Ingredientes: ⅔ taza de azúcar en polvo, 4 huevos, ½ taza de harina, ¼ taza de manteca.

Método: Hierva 4 litros de agua y sáquela del fuego. En un tazón esmaltado, se rompen los huevos, se añade el azúcar y se bate sobre fuego moderado por 15 minutos, con un batidor. Cuando la mezcla caiga del batidor formando cintas de pasta, está a punto. Se agrega la harina y luego la manteca. Se vierte en molde mantecado la mezcla y se cuece a horno moderado por 25 a 30 minutos. Se atraviesa la torta con una aguja de tejer y se aplica sobre el dorso de la mano: si está muy caliente, la torta está cocida. Se deja enfriar en el molde.

Tiempo: ½ hora.

Pasta de pan dulce (Panettone di Milano)

Ingredientes: 1 kilogramo de harina, ½ kilogramo de levadura panaria, ½ taza abundante de manteca, ⅔ taza de azúcar molida, 1 cucharadita de sal, 3 huevos y 6 yemas de huevo, 2 tazas de pasas de uva, 1 taza de cáscaras confitadas de naranja y limón y frutas abrillantadas y ½ taza de piñones; para dorar: 1 yema y 2 cucharadas de agua; 2 cucharadas de manteca.

Método: Se forma una circunferencia sobre la mesa de amasar, con la harina tamizada; en medio se pone la levadura que se deslíe bien con la sal y manteca líquida, las yemas y ⅓ del azúcar disuelto en 1 cucharada de agua tibia, se amasa bien hasta que forme una pasta compacta y lisa, poniéndola a fermentar en sitio caliente unos 20 minutos. Hecho esto, se añada a la pasta el resto del azúcar, los huevos, las pasas de uva, frutas abrillantadas y piñones, se amasa hasta obtener una pasta reluciente, seca y se formen ampollas de aire; se pone de nuevo, a fermentar en sitio caliente, por 1 hora; se divide la pasta en panes de 1 kilogramo o de ½ kilogramo, cada pan se coloca encima de un cuadrado de papel untado de manteca, de 25 centímetros de lado, se rodea el pan de una faja de papel de 25 centímetros de ancho y se levantan, por fuera, las 4 esquinas del cuadrado, prendiéndolas con alfileres a la faja; se ponen los panes a fermentar a atmósfera cálida, dorándoles la cabeza con yema de huevo y se cuecen a horno caliente cuando hayan aumentado dos veces su volumen. La cocción dura ¾ a 1 hora.

Tiempo: 1 hora para preparar la pasta. Resultan 3 o 4 panes de 1 kilogramo.

Pasta de panqueques

Ingredientes: 1 taza de leche, 2 huevos, 6 cucharadas de harina, 1 pulgarada de sal, ½ cucharada de azúcar en polvo, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de corteza rallada de limón o naranja, ½ taza de manteca fundida o aceite para freir.

Método: Se mezclan todos los ingredientes con cuidado para que no se formen grumos, si la masa no es perfectamente lisa, se pasa por el tamiz. Se unta una sartencita con manteca fundida o aceite y se echa con un cucharón la cantidad de masa preparada para que cubra el fondo de la sartencita (como dos cucharadas); se fríe por un lado, por el otro y se vuelve a cocer por el primer lado, para que la cocción sea perfecta. Se dobla en 4 o se arrolla, se polvorea con azúcar y se sirve. Se cuentan 4 panqueques por persona.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; da 15 panqueques.

Pasta de Savarín

Ingredientes: 1 taza de harina tamizada, 15 gramos de levadura de cerveza, 2 huevos, ½ cucharada de azúcar, ¼ cucharadita de sal, ¼ taza de manteca.

Método: Se pone la harina en un tazón, se le añade la levadura de cerveza desleída con unas cinco cucharadas de agua mezclada con leche, se mezcla bien. A esta levadura se agrega la manteca ablandada. Se trabaja la pasta y se deja fermentar ¾ de hora en sitio caliente, se toma un molde de Savarín mantecado y se rellena la mitad con la masa preparada; déjese fermentar hasta que la pasta llene el molde; se cuece a horno caliente 20 o 25 minutos. Cuando está frío, se moja el bizcocho con el siguiente almíbar: se hierve por 10 minutos 1 taza de azúcar con dos tazas de agua, se añade luego 1/3 taza de ron y se deja hervir unos 15 minutos.

Tiempo: 1 hora.

Variación:

Pasta de Baba

Se prepara exactamente como la pasta de Savarín, pero se añaden pasas de Corinto y de Esmirna. Se sumerge una vez cocido, en el mismo almíbar indicado para la fórmula anterior.

Pralín de almendras o avellanas

Se cuece 1 taza de azúcar a punto de caramelo claro, se añade 1 taza de almendras o avellanas, se vierte la preparación sobre mármol o platos aceitados, se reduce a polvo una vez frío y se guarda en frascos de vidrio de cierre hermético.

Tiempo: 10 minutos.

Pasta Choux o de buñuelos de viento

Ingredientes: ½ taza de manteca, 1 taza de agua o de leche, 4 huevos, 1 taza de harina bien tamizada, ⅛ de cucharadita de sal, ¼ de la corteza de un limón.

Método: Se pone, en una cacerola, el agua o la leche con la manteca, sal y la corteza de limón; tan pronto como rompa a hervir se retira del fuego y se echa, de golpe, la harina; se pone de nuevo sobre el fuego, se agita continuamente con una espátula de madera, hasta que la mezcla se despegue de la cacerolita; luego se retira del fuego y se añade los huevos, 1 a 1, hasta que por su bastante batido, quede la pasta brillante, muy fina y espesa por su trabado; se cuece la pasta bajo diferentes formas: en placas o latas untadas de manteca y enharinadas a horno muy fuerte durante los 10 primeros minutos, disminuyendo luego en los otros 10 minutos de cocción.

Esta pasta sirve de base a centenares de pequeños pasteles y también de piezas grandes, tales como los buñuelos de viento, coronas, duquesas, lionesas, palos de Jacob, relámpagos, San Honoratos, etc.

Tiempo: 20 minutos.

Variedades:

Definición de la forma de pasteles y sus nombres, hechos a base de la pasta Choux

Buñuelos de viento

Ingredientes: Pasta Choux (pág. 300), aceite o manteca de cerdo para freir, azúcar glas.

Método: Se prepara la pasta choux como se indicó y se fríe por cucharaditas en una cacerolita honda con sus $^{2}|_{3}$ de grasa o aceite. Estas bolitas de masa se esponjan en la grasa y adquieren un volumen 4 veces mayor. Una vez que están doradas por igual y crugientes, se escurren en un colador y se sirven polvoreadas con azúcar glas (impalpable); se pueden rellenar de crema Chantilly o dulce de cualquier clase, cortando el buñuelo con una tijera, de un solo costado, al medio.

Coronas

Ingredientes: Pasta Choux (pág. 300).

Método: Con una manga de pastelería (fig. 67), y una boquilla rizada como se ve en la misma figura, se marcan coronas grandes de 15 a 20 centímetros de ancho.

Se cuecen a horno algo fuerte, pintándolas de huevo. Se puede rellenar de nata azucarada, crema pastelera y asimismo pueden glasearse con glasa real (pág. 336).

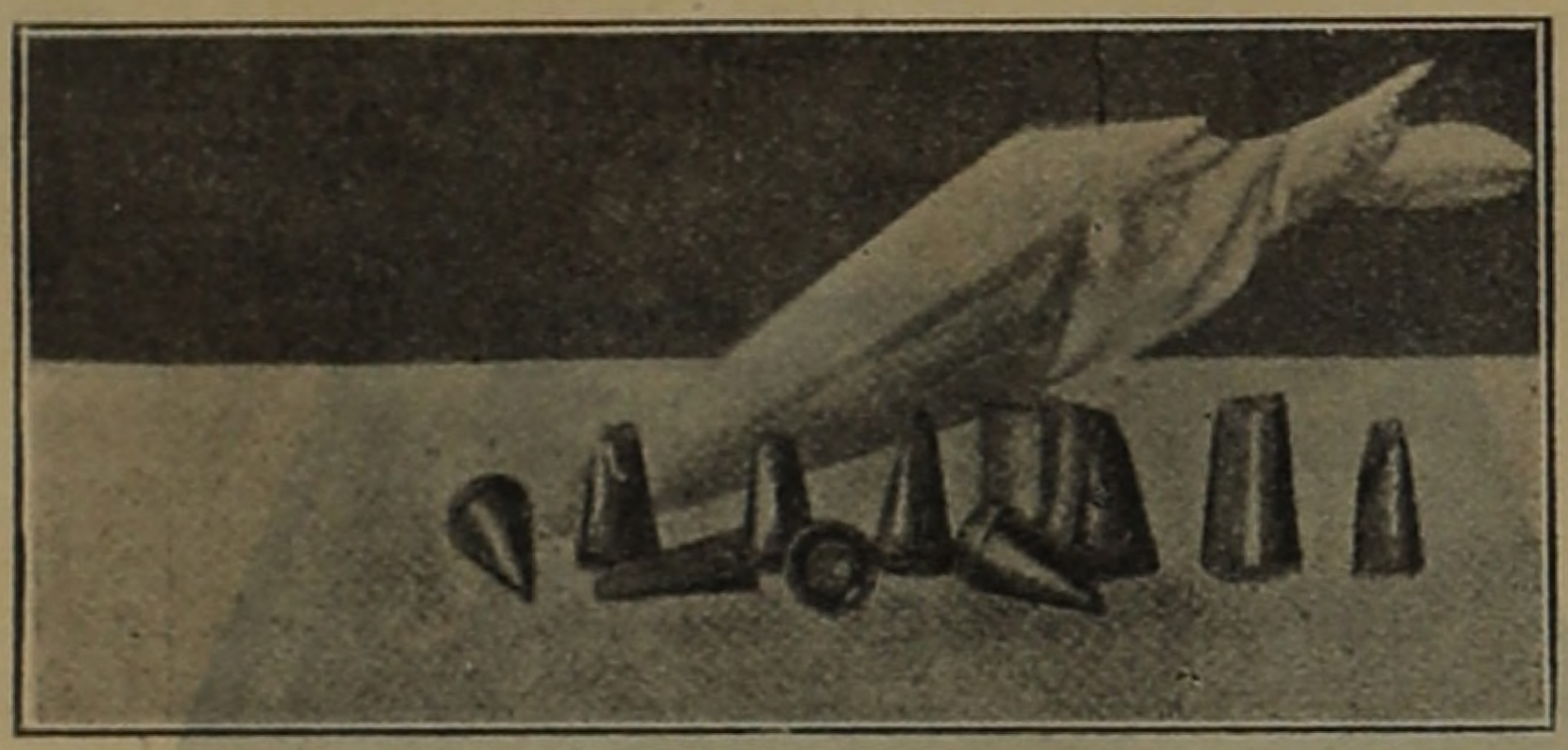


Fig. 67 — Manga de pastelería y boquillas lisas y rizadas

Duquesas (Bombas)

Con la manga de pastelería se marcan en latas mojadas con agua, unos pastelillos de pasta, de forma redonda, del tamaño de una nuez, se pintan de huevo y se cuecen como se ha dicho. Se cortan por la mitad, de un solo lado, se rellenan de crema pastelera (pág. 332) y se polvorea de azúcar glas.

Lionesas

Las lionesas se marcan de doble tamaño que las duquesas, se pintan de huevo y se ponen almendras cortadas en filos, por encima.

Relámpagos

Ingredientes: Pasta Choux (pág. 300).

Método: Puesta la pasta en la manga de pastelería (véase figura 68), con boquilla pequeña, se marcan sobre placas mantecadas, unos pasteles de 1 centímetro de ancho por 6 o 7 de largo, algo separados unos de otros; se pintan de huevo batido por encima y se cuecen a horno fuerte, aumentando más del doble de su volumen. Se rellenan con crema pastelera (pág. 332) y se glasean con fundente de chocolate o cacao (pág. 399).

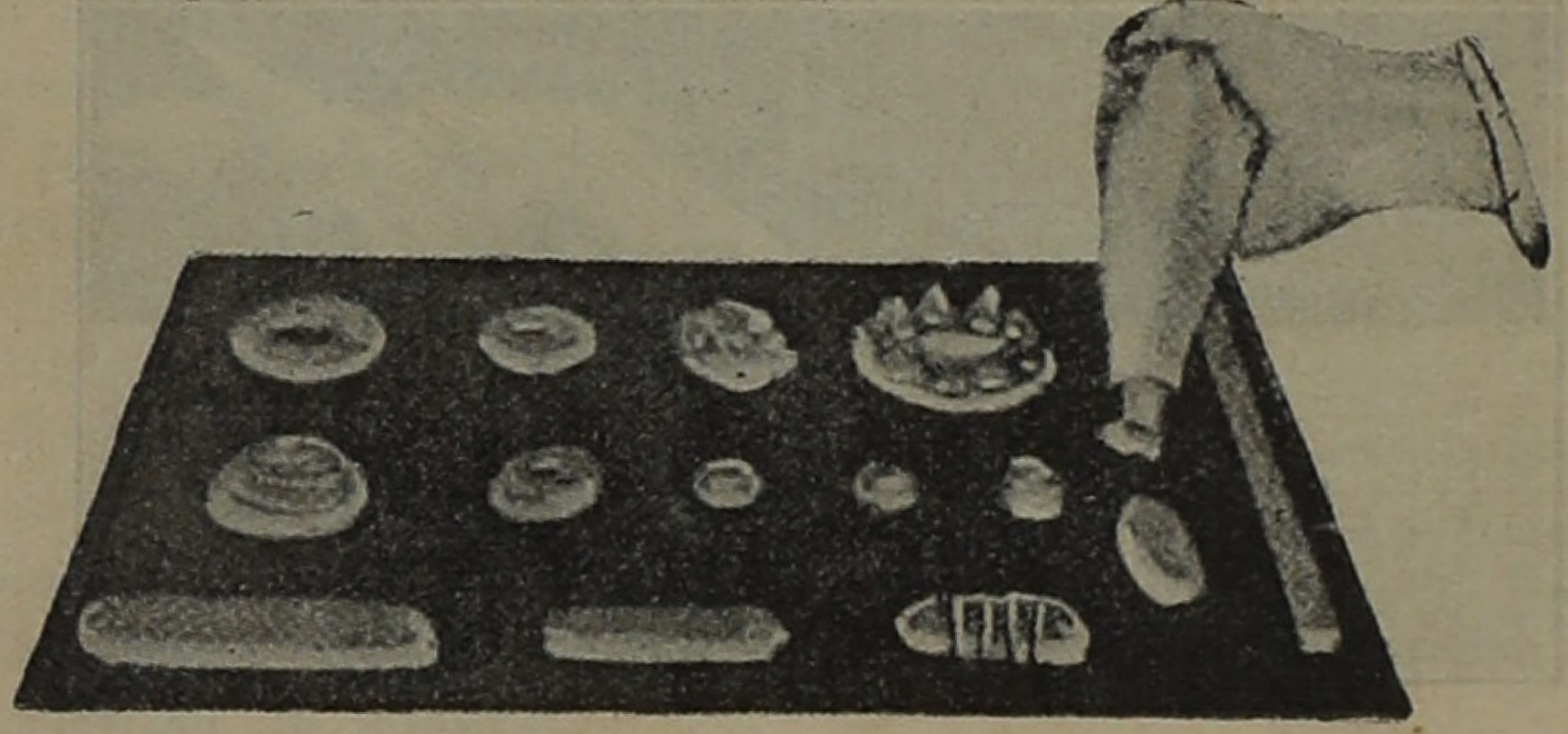


Fig. 68 — Cómo se arman Coronas, Duquesas, Relámpagos, etc., con la manga de pastelería

Palos de Jacob

Los palos de Jacob son pasteles iguales a los relámpagos, pero 4 o 5 veces mayores; se sirven acaramelados o rellenos de crema de almendras (pág. 330).

San Honorato

Ingredientes: Pasta Choux (pág. 300) una vez y media la proporción indicada en la fórmula de la pág. 300, azúcar a punto de caramelo, crema Chantilly o crema San Honorato que se indica al pie de esta receta.

Método: Se cubre el fondo de una placa circular mantecada, que tenga unos 15 a 20 centímetros de diámetro, con pasta Choux de 1 centímetro de espesor, con la manga de pastelería. Se cuece al horno moderado; con el sobrante de la pasta Choux, se forman sobre placas mantecadas, duquesitas de pasta Choux (pág. 297) y se cuecen al horno; luego de cocido y frío el fondo, se forma sobre el fondo una corona o círculo de duquesitas que se riegan con caramelo líquido y caliente para que se peguen al fondo unas a otras; sobre esta corona de pequeños pasteles, se coloca otra pegada igualmente con caramelo caliente. El hueco que forma el círculo se rellena de crema Chantilly o de crema San Honorato.

Crema San Honorato

Ingredientes: ½ taza de azúcar, 1 cucharada de harina, 5 yemas de huevo, ½ chaucha de vainilla, 1 cucharada de



Fig. 69 — Cómo se arma el fondo del San Honorato

manteca fresca, 1 taza de leche casi hirviente, 3 hojas de gelatina en verano (la mitad en invierno), 5 claras de huevo.

Método: En una cacerola se pone el azúcar con las yemas, vainilla y harina, se agita bien y luego se añade la leche casi hirviente, se pone a cocer sobre fuego lento unos minutos y después se agrega fuera del fuego las hojas de cola de pescado; al estar bien disuelta la gelatina, se agregan las claras de huevo montadas a punto de merengue y se agita todo hasta que la crema esté casi fría. Rellénase con la crema el San Honorato.

Pastel alsaciano

Ingredientes: Pasta para pastel 1 (pág. 287), $^{1}|_{3}$ taza de pan rallado. Relleno de pastel: 1 huevo, 2 cucharadas a nivel de harina, $^{2}|_{3}$ taza de leche, ½ taza de azúcar, $^{1}|_{3}$ taza o nata espesa, 4 tazas de manzanas mondadas y cortadas.

Método: Hágase la pasta del pastel, estírese la pasta a medio centímetro de espesor; cúbrase una asadera mantecada y espolvoreada con pan rallado, con la pasta estirada; rellénese la asadera forrada con la pasta con rebanadas de manzanas. Póngase el pastel a horno fuerte por 20 minutos. Sáquese el pastel del horno y viértase sobre las manzanas la mezcla obtenida con la leche, harina, azúcar, huevo y manteca o nata indicados para el relleno. Póngase de nuevo al horno hasta que el pastel esté perfectamente cocido.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 5 o 6 personas.

CAPITULO XXVI: TORTAS

Indicaciones generales

En general, se hacen tortas para fechas alegres, para reuniones familiares o para actos sociales. El arte de manipular la harina de cereales con otros ingredientes para la producción de pastas variadas, es una de las obras maestras del ingenio humano. Se ha dicho que "una torta indica hasta cierto punto, la cultura de la sociedad".

En una cocina bien organizada, todos los ingredientes y los

utensilios necesarios han de estar a mano; el molde debe asimismo estar preparado, es decir, untado de manteca de vaca o de cerdo, o polvoreada de harina, según se indique en la fórmula.

Ingredientes para pastelería

En general, la escuela francesa, española o italiana, ofrecen un sinnúmero de labores de repostería, cuya delicadeza depende, en gran parte, de un trabajo minucioso y de un batido prolongado de las yemas y de las claras de huevo que aseguren la dilatación de la masa bajo la acción del calor; en cambio las escuelas americanas e inglesa, confían gran parte del éxito de su repostería, a la acción química de la levadura artificial.

Polvos de hornear

La levadura artificial se emplea para aligerar la pasta de las tortas y masas. El ácido carbónico formado por la efervescencia del bicarbonato de soda con un ácido, generalmente con el tartárico, que es otro componente de los polvos de hornear, al intentar escapar de la masa, la dilata, haciéndola más esponjosa. Por lo tanto, para que dicha levadura actúe con eficacia, es indispensable poner la masa de inmediato, a horno caliente, que permita la formación normal de las burbujas del ácido carbónico.

Manteca

Este ingrediente es de capital importancia, y para obtener productos perfumados y de fácil conservación, es indispensable el empleo de manteca de primera calidad; sin embargo, en los hogares con recursos limitados, puede utilizarse — para la elaboración de tortas y pasteles — grasas refinadas nacionales con excelentes resultados. Hay, asimismo, grasas y mantecas vegetales que se adaptan perfectamente a las labores reposteriles, pero la manteca buena es superior a todas las

grasas por su aroma peculiar; la margarina de buena calidad, es preferible, sin embargo, a la manteca inferior.

Huevos

Los huevos son ingredientes que exigen también determinadas condiciones. Los mejores huevos para pastelería, son los de 7 a 10 días, pues contienen menos líquido, y dado el caso de que la pasta necesite más líquido, se suple con leche, que es un elemento más nutritivo que la albúmina del huevo. Las claras de huevos de algunos días se montan con facilidad por su consistencia más sólida; gracias a la elasticidad de la albúmina, se encierra en las claras montadas mucho aire y esta operación contribuye a que la pasta sea más ligera. Todo huevo de frescura dudosa, debe desecharse, pues echaría a perder cualquier preparación.

Harina

La mejor harina para pastelería es la especial. La harina flor da óptimos resultados, aunque la harina común basta para pastelería sencilla. La harina ha de ser seca, de olor agradable, con su color peculiar y con fuerza.

Azúcar

El azúcar molido que nos ofrece el comercio, es de buena calidad, de modo que es trabajo inútil molerlo. A veces se emplea el azúcar moreno para preparaciones que tengan el gusto especial de este ingrediente, o bien para que la mezcla resulte morena. El azúcar glas (impalpable), debe aparecer en terrones que se desmenuzan por completo, en polvo finísimo y de una blancura magnífica; hay, a veces, falsificaciones de este artículo y se malogran labores hechas con un azúcar glas de mala calidad.

Frutas secas (pasas), o cristalizadas o confitadas

Las pasas exigen un lavado rápido con agua hirviente y que se sequen luego a sol fuerte; las frutas confitadas, casi siempre se conservan al abrigo del polvo y sólo exigen ser cortadas en trocitos, ser ligeramente enharinadas para que no vayan al fondo de la masa, sino que queden en suspensión.

Se pueden preparar en el hogar, cáscaras de naranja, de limón y frutas confitadas a poco precio, cuando se tiene el inmenso privilegio de vivir cn el campo y de tener la materia prima en la quinta familiar. En el capítulo sobre conservas de frutas se hallarán indicaciones precisas para esta elaboración interesantísima; de este modo se realizan grandes economías.

El coco rallado y seco está hoy al alcance de todos.

Los pinos que dan piñones, crecen espléndidamente en nuestro país, de modo que sería muy fácil producir piñones nacionales inmejorables, por ser frescos. Las nueces son un ingrediente delicado, así como las avellanas.

Almendras

Las almendras se blanquean antes de mondarse, es decir, que se cubren, por unos minutos, de agua hirviente, o mejor a la víspera, de agua fría; se les saca la piel, se secan a horno suave y se rallan. Para panecillos es preferibles rallar las almendras con cáscara, con una maquinita especial con que se ralla el pan y el queso, pues la piel es alimento también. En todo caso, es preferible el rallado al molido de este ingrediente.

Equivalencia suficientemente aproximada del contenido de la taza de medida con nuestras unidades de peso, para garantizar el éxito en la interpretación de las fórmulas:

2		tazas de manteca bien apilada,	equivale a		½	kilogramo
4		” harina de pan tamiz.	”	”	½	”
2		” azúcar granulada	”	”	½	”
2	2/3	” ” molida	”	”	½	”

3	½	tazas	de azúcar glas (imp.)	equivale a	½	kilogramo
2	2/3	”	” morena	”	½	”
2	2/3	”	avena en copa	”	½	”
2	2/3	”	maicena	”	½	”
2	1/3	”	harina de maíz	”	½	”
1	7/8	”	arroz	”	½	”
4	½	”	harina mixta	”	½	”
3		”	almendras no mondadas	”	½	”
9	huevos	grandes		”	½	”
1	taza	de	nueces ralladas	”	115	gramos
1	”		pasas de uva o dátiles	”	150	”
1	”		” higos picadísimos	”	170	”
1	”		almendras mondadas	”	140	”
1	”		coco seco rallado	”	115	”
1	cucharada		de líquido, agua, leche, jugo de fruta	”	15	”

¿Cómo se miden los ingredientes?

La harina y el azúcar se tamizan antes de medirse; la taza se llena con una cuchara, hasta que llegue a la línea de la medida.

Para medir la manteca de vaca o de cerdo, es necesario apilar esta sustancia hasta que llegue a la línea de la medida. Se mide por cucharadas que se arreglan en la taza; ½ cucharada se mide cortando a lo largo una cucharada llena; ¼ de cucharada se mide cortando en cruz una cucharada llena.

Temperatura del horno

El horno está a punto para un bizcochuelo, es decir, moderado, si vuelve amarillo-claro un papel blanco, introducido en él por 5 minutos; el horno está a punto para una torta con manteca, es decir, caliente, si el papel se pone castaño en 5 minutos. Si la mano soporta bien el calor del horno, éste es suave, a punto para merengue. Si se posee un ter-

mómetro para el horno, las siguientes cifras nos indican con exactitud, la temperatura:

Horno suave	(120° a 175°)	Centígrados	(250° a 350° Fahrenheit)
» moderado	(175° a 205°)	»	(350° a 400° »)
» caliente	(205° a 235°)	»	(400° a 450° »)
» muy caliente	(235° a 260°)	»	(450° a 500° »)

Se conoce que la torta está cocida a punto, al introducirse en ella un mondadientes que saldrá limpio. Es una buena me-

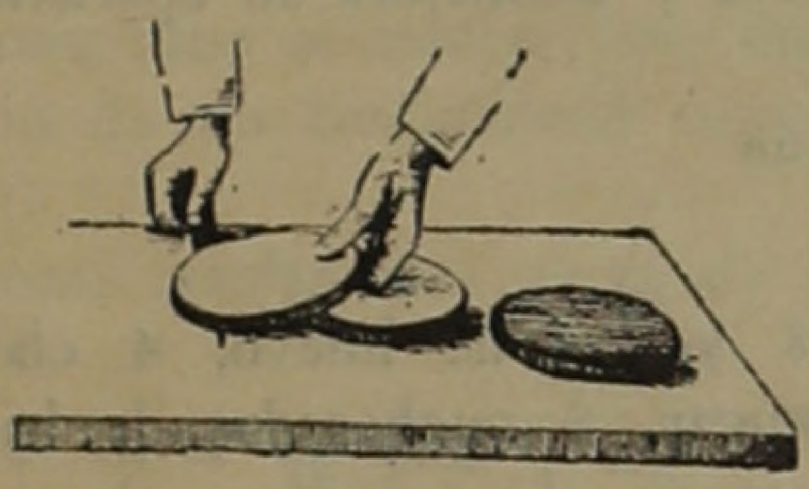


Fig. 70 — Cómo se corta el pastel en 3 planchas

dida sacar la torta caliente del molde, envolviéndola en una servilleta limpia o dejarla enfriar sobre una rejilla; enfriada,

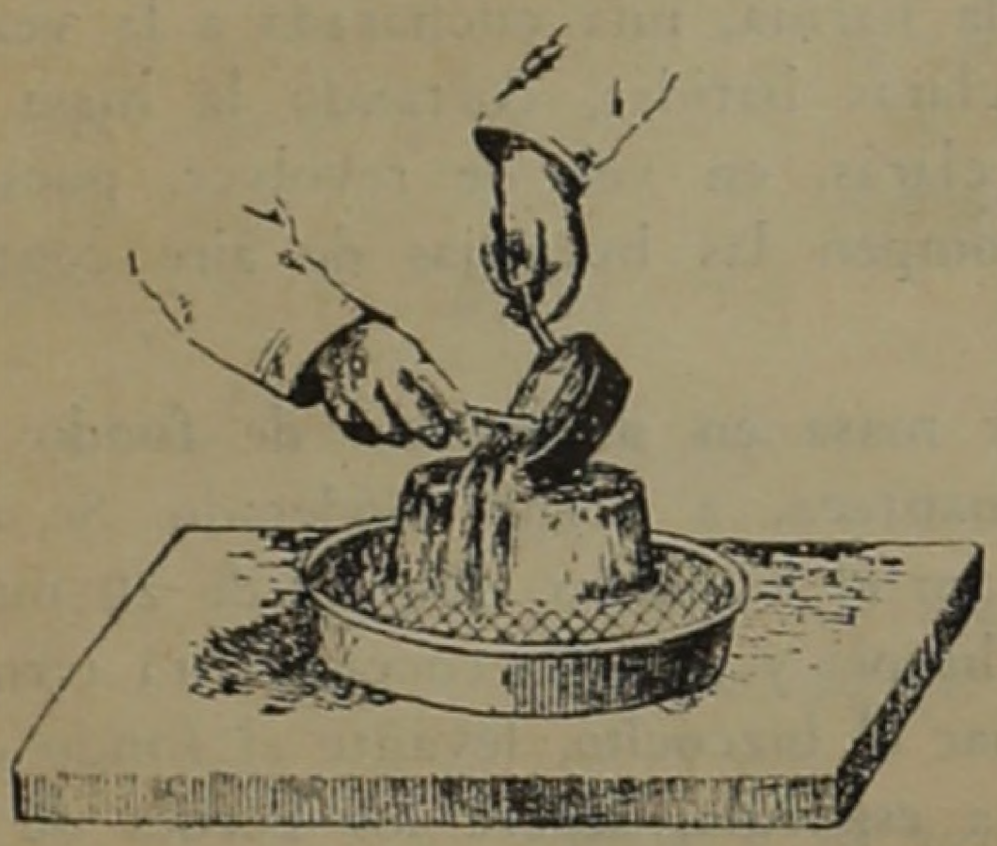


Fig. 71 — Cómo se glasea la torta con dulce o glasas

se corta en 3 planchas, se rellena con distintas cremas o pastas, se rehace la torta y se glasea el conjunto con dulce hirviente o glasas.

Bizcochuelo

En el verdadero bizcochuelo, no debe entrar ningún ingrediente para fermentar la masa; se consigue que el bizcocho sea ligero sólo por el aire introducido en los huevos batidos y la expansión de ese aire al cocerse la masa en el horno. El bizcochuelo debe tener un color amarillo pálido; debe separarse en pedazos empleando dos tenedores de plata, pues al cortarse con un cuchillo, se aprieta demasiado la textura propia de esta torta y desmejora su apariencia exterior.

Bizcochuelo común

Ingredientes: 8 yemas de huevo, 4 claras de huevo, 8 cucharadas de azúcar, 8 cucharadas de harina tamizada, 1 cucharadita de esencia de vainilla o la corteza rallada de un limón como perfume.

Método: Bátase las yemas durante media hora, para que se espesen y adquieran un color amarillo claro. Bátase las claras con un batidor, para que estén bien esponjadas, pero no secas.

Poco a poco, añádase el azúcar y el perfume a las yemas.

Agréguese la harina, una cucharada a la vez, a las yemas y luego las claras batidas, cortando la masa para mezclar las yemas y claras, en vez de revolver, pues si así no se procede, se rompen las burbujas de aire contenidas en los huevos.

Se cuece la masa en un molde, de fondo movible, bien untado con manteca, a horno moderado. Se introduce una aguja de tejer en el bizcocho, después de 20 minutos de cocción y si sale limpia y seca, la cocción está terminada.

Déjese enfriar el bizcocho, levante el fondo cuidadosamente y, con una espátula, separe los bordes de los lados del molde.

Cúbrase el bizcocho, si lo desea, con una glasa real (pág. 336), perfumada con jugo de limón o de naranja.

Tiempo: ¾ de hora; da una torta grande.

Bizcochuelo con harina de papas (fécula)

Ingredientes: 5 yemas y 5 claras de huevo, 1 taza de azúcar, corteza rallada y jugo de ½ limón, ½ taza de harina de papas, 1 pulgarada de sal.

Método: Se montan las yemas de huevo hasta que estén amarillo-claro y espesas, así como las claras, hasta que queden muy livianas. Se añade a las yemas el perfume, el jugo de limón, el azúcar gradualmente, la mitad de las claras batidas, luego la harina y, al fin, la otra mitad de las claras. Se cuece en molde, con tubo al medio, bien untado de manteca. Esta preparación da un bizcochuelo muy tierno y delicadísimo.

Tiempo: ¾ de hora; resulta una torta de buen tamaño.

Bizcochuelo blanco o Torta de Angel

Ingredientes: 12 claras de huevo, 1 cucharadita de crémor tártaro, ⅛ cucharadita de esencia de vainilla y de almendras, 1 ¼ tazas de harina tamizada, 1 ½ tazas de azúcar y ¼ cucharadita de sal.

Método: Se montan las claras con el crémor tártaro, se añade, poco a poco, el azúcar, luego la harina tamizada por 4 veces y la vainilla, córtese la masa en vez de batir, para mezclar la harina. Se cuece en molde no mantecado a horno moderado y se glasea con esta preparación:

Glasa de 7 minutos para "Torta de Angel"

Ingredientes: 1 clara de huevo sin batir, ¼ taza de azúcar molida, 1 cucharadita de Royal, 3 cucharadas de agua fría, unas gotas esencia vainilla.

Método: Se pone la clara, el azúcar y el agua al baño de María sobre el fuego, se bate la mezcla con el batidor por 7 minutos, se añade el Royal y la vainilla, se bate aun 1 minuto y empléese.

Tiempo: 50 minutos en todo, da una torta grande.

Bizcochuelo arrollado

Ingredientes: 3 huevos, 1 taza de azúcar molida, 1 cucharada de manteca, 1 taza de harina, ⅛ cucharadita de sal, dulce de cualquier clase o jalea o crema pastelera (pág. 332), azúcar molida, aceite.

Método: Se unta con aceite un papel algo grueso, de unos 30 centímetros de largo por 20 de ancho. Se baten los huevos por quince minutos, con el azúcar; se añade, poco a poco, la harina tamizada por dos veces, la manteca fundida, y la sal. Se extiende la preparación sobre el papel engrasado y se cuece quince minutos a horno moderado. En seguida se vuelca sobre una servilleta polvoreada de azúcar, se retira el papel, se cubre el bizcocho con una capa de crema o dulce o jalea, se arrolla rápidamente para que la masa no se rompa y se guarda en la servilleta hasta que se sirva cortado en rebanadas.

Tiempo: 18 minutos; resultan 12 rebanadas.

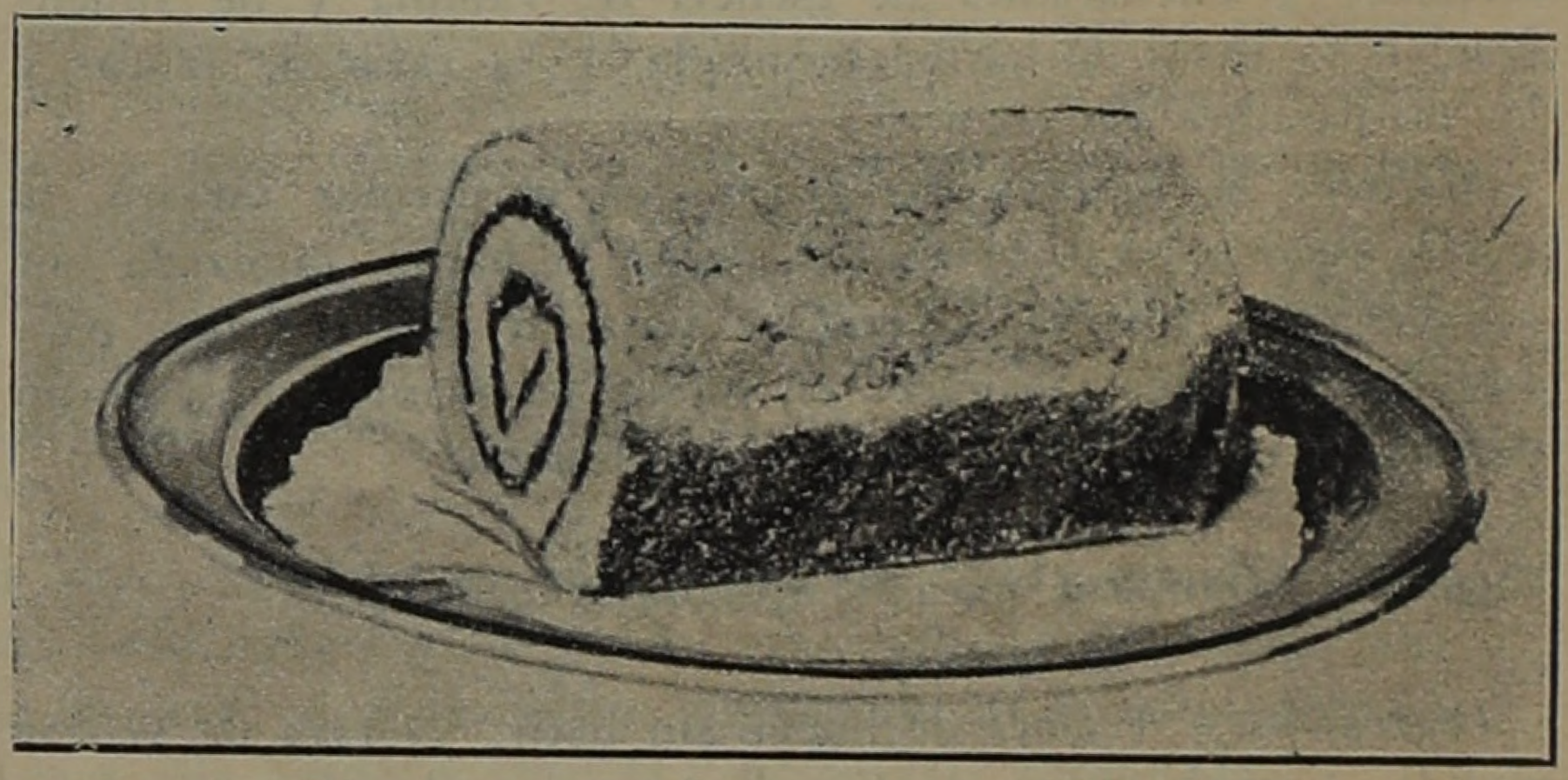


Fig. 72 — Bizcochuelo arrollado

Vainillas (Plantillas) Lección modelo

Las plantillas son muy agradables con el te y con helados, sirven, además, de base para la preparación de muchos entremeses de fácil ejecución; por tales razones, vamos a dar una explicación detallada de las distintas operaciones.

Ingredientes: 6 huevos, ½ taza azúcar molida, ⅔ taza de harina tamizada, 4 a 6 gotas de esencia de vainilla para glasear, ½ taza de azúcar.

Método: Con el fin de facilitar este estudio, lo dividiremos en 4 partes: 1.º *Preparación de la pasta;* 2.º *Marcado de las plantillas;* 3.º *Cocción;* 4.º *Conservación de las plantillas.*

1.º *Preparación de la pasta*: Se principia por separar con cuidado las claras de las yemas, pues la menor partícula de yema basta para impedir que las claras se batan a merengue; con un batidor se montan éstas y para obtener un buen resultado, empiécese la operación con lentitud, para quebrar las claras, aumentándose luego el vigor del batido para tener una masa unida y resistente. Hecho esto, se baten las yemas con el azúcar hasta que la mezcla sea esponjosa y blanquecina; entonces, se añade con cuidado a las yemas batidas, la harina y un poco de clara, y por fin, las claras sobrantes y la vainilla.

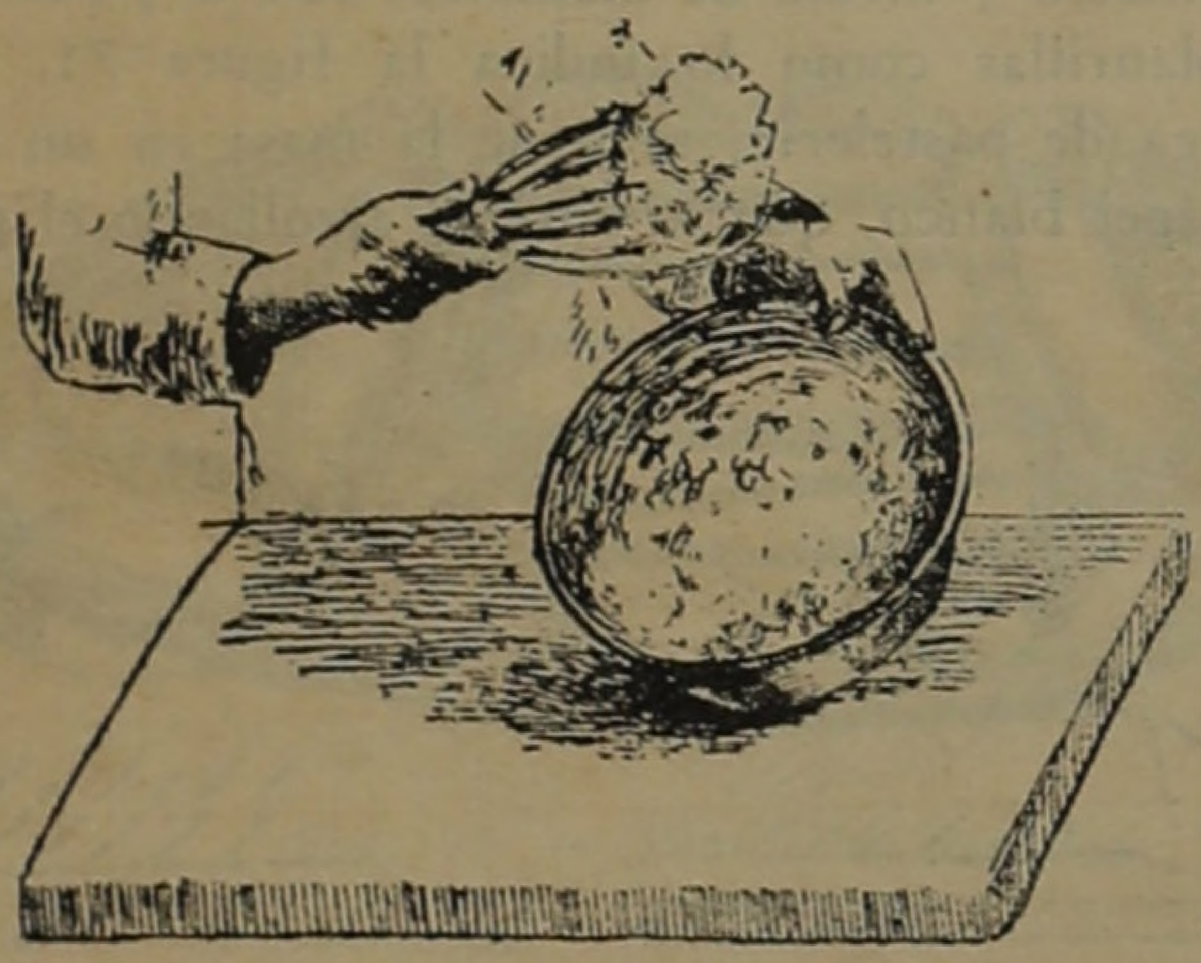


Fig. 73 — Se montan las claras

La mezcla constituye la parte más delicada de la operación, pues las claras no deben estar perfectamente mezcladas, pues de otro modo, las plantillas se aplastarían,

2.º *Marcado de las plantillas*: Se cortan hojas de papel del tamaño de las placas en que se efectuará la cocción; se rellena la manga de pastelería provista de una boquilla lisa

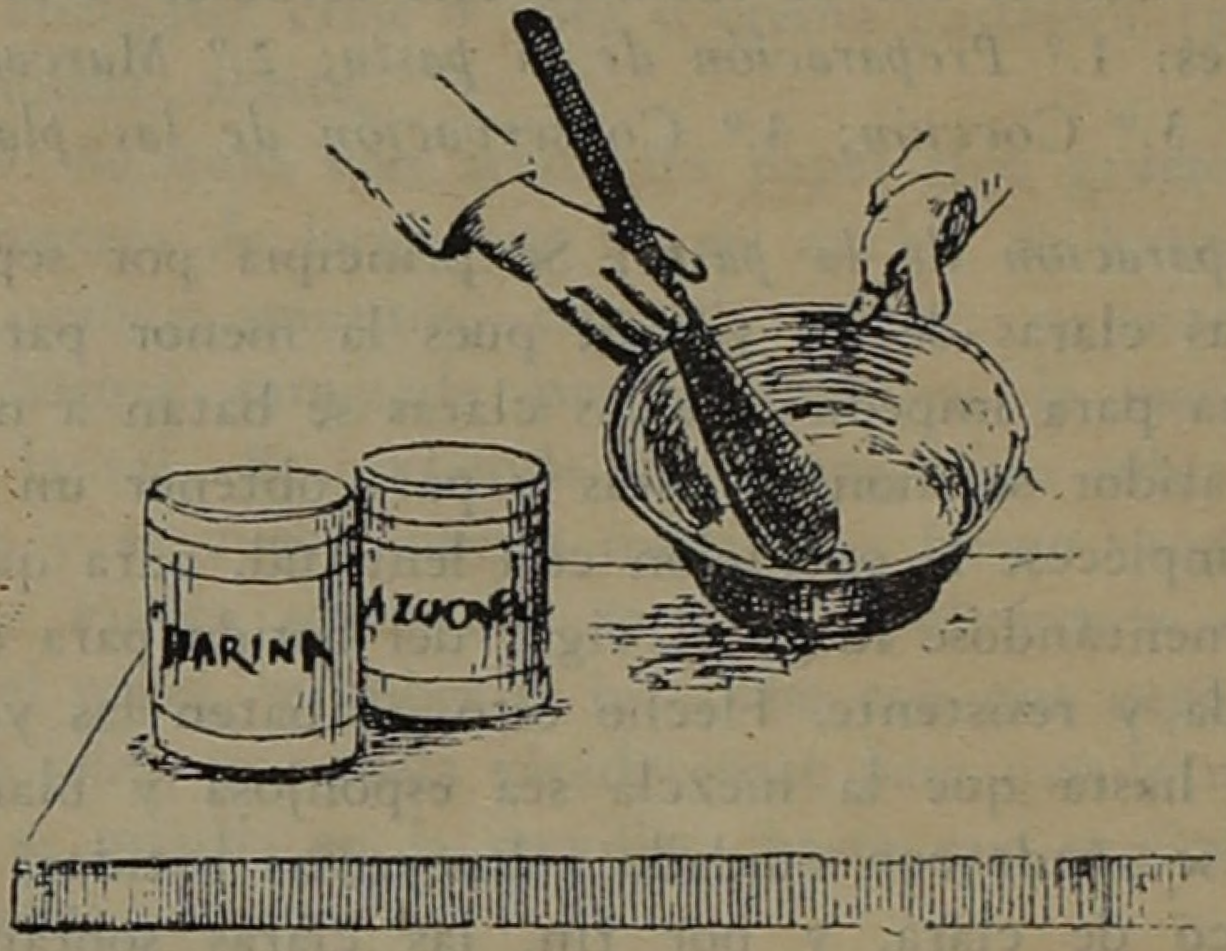


Fig. 74 — Se montan las yemas

de 1 centímetro y medio de diámetro, con la pasta, y se marcan las plantillas como lo indica la figura 75. (Si no se tiene manga de pastelería, se pone la masa en un cucurucho cono de papel blanco, que se obtiene arrollando el papel sobre

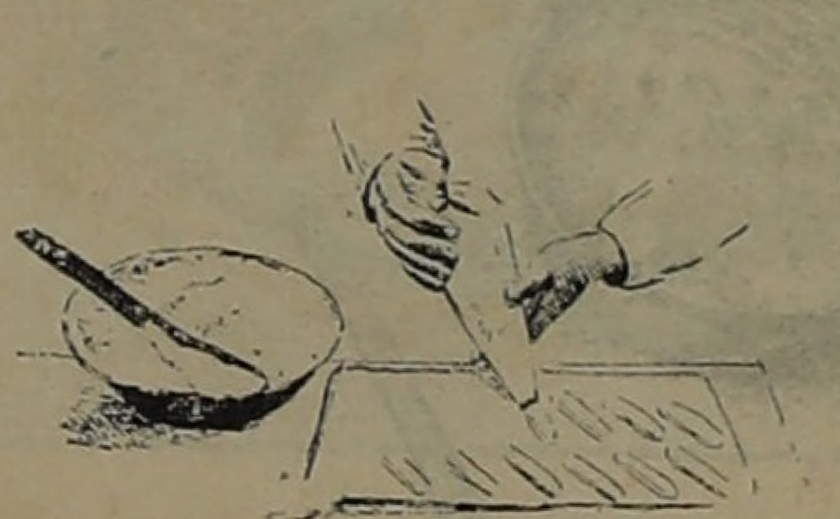


Fig. 75 — Se arman las plantillas

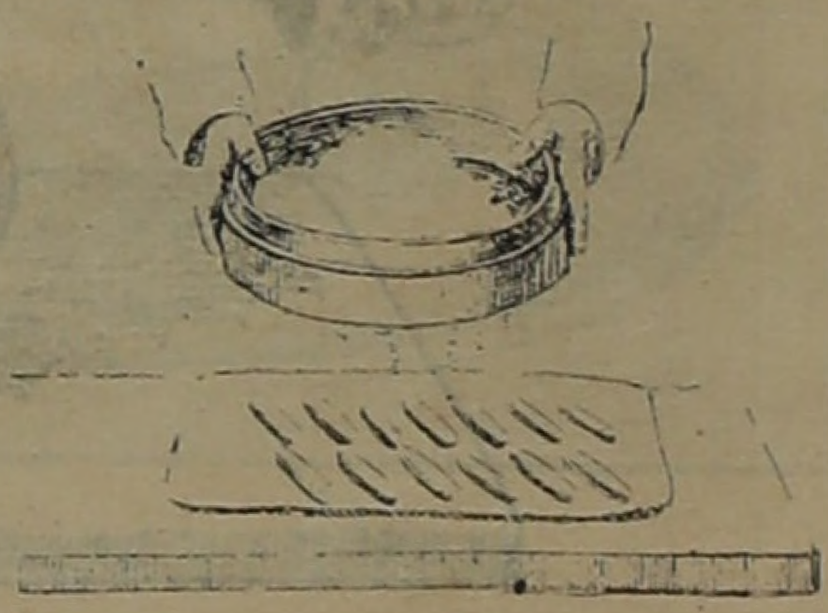


Fig. 76 — Se espolvorean las plantillas

uno de sus lados y cortando luego la punta del cono, de modo que tenga 1 centímetro de ancho). Se marcan bastoncitos de 10 a 12 centímetros de largo, apretando con la mano

derecha los bordes de la manga y guiando la manga con la izquierda; se deja una distancia de 3 centímetros entre 2 plantillas, para que no se adhieran en la cocción. Terminada esta operación, se glasean las plantillas con azúcar en polvo puesto en un tamiz que se sacude sobre los bizcochitos, como lo indica la figura 76.

Las cabecitas quedan espolvoreadas de una capa ligera de azúcar; se da vuelta a cada hoja de papel para que se desprenda el exceso de azúcar.

3.º *La cocción de las plantillas*: Se colocan sobre placas las hojas de papel a horno moderado, durante 18 a 20 minutos. En el horno de pan se cuecen al sacarse el pan.

4.º *Conservación de las plantillas*: Se desprenden las plantillas de las hojas de papel y se guardan en cajas de hojalata bien cerradas. Si no se desprenden las plantillas del papel, se guardan más tiempo frescas (fig. 77).

Tiempo: 1 hora. Da unas 30 vainillas.

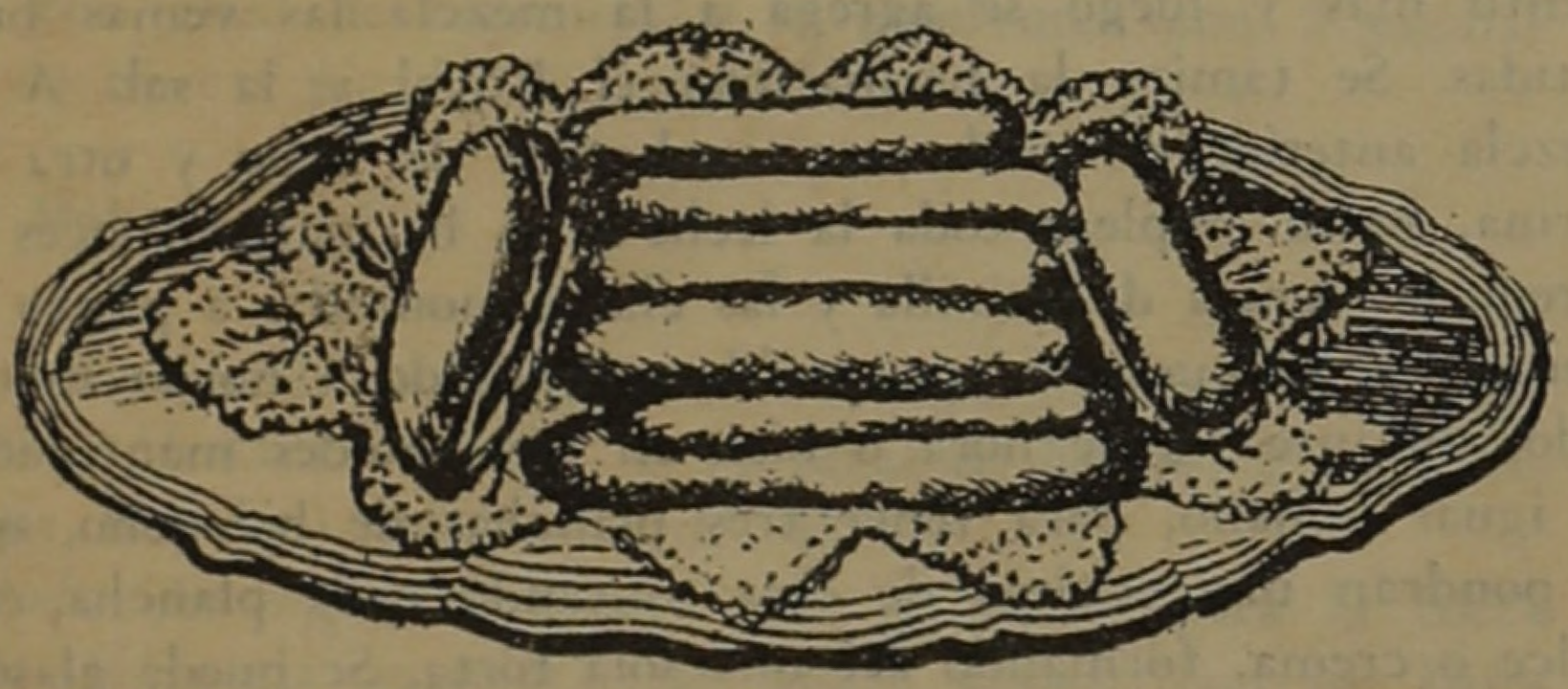


Fig. 77 — Plantillas cocidas

Variación:

Con esta misma pasta se hacen los bocaditos de dama, que gozan de tanta popularidad.

Bocaditos de dama

Se echa la masa para vainillas (fórmula anterior), en una manga de pastelería con boquilla lisa y redonda (pág. 128). Se marcan sobre hojas de papel blanco, dándoles la forma de botones grandes separados unos de otros y se hacen cocer en seguida a horno que no sea fuerte. Cuando están cocidos, se juntan de a dos por la base, poniendo en medio una cucharadita de dulce de damasco, o frambuesa, o crema, o coco rallado cocido en almíbar; puestos sobre placas y en filas, se bañan de una ligera capa de glasa común tibia al chocolate (pág. 336); déjese secar y guárdese en cajas bien cerradas.

Torta sencilla

Ingredientes: ½ taza de manteca, 1 taza de azúcar, 4 huevos, ¾ taza de leche, 2 ½ tazas de harina, 4 cucharaditas de Royal, ½ cucharadita de esencia de vainilla, 1 pulgarada de sal.

Método: Se bate la manteca por espacio de 15 minutos, añadiendo, poco a poco, el azúcar; se sigue batiendo un momento más y luego se agrega a la mezcla las yemas bien batidas. Se tamiza la harina con el Royal y la sal. A la mezcla anterior se añade una cucharada de leche y otra de harina, hasta emplear toda la leche y la harina; entonces se agrega la esencia de vainilla y las claras montadas a punto de merengue. Se cuece en un molde mantecado a horno moderado, durante ¾ de hora o bien en tres moldes mantecados de igual tamaño, para tener tres planchas de bizcocho, que se pondrán una encima de otra, untando cada plancha con dulce o crema, formando así una sola torta. Se puede glasear el todo con cualquier glasa (pág. 309).

Tiempo: ¾ de hora para hacerla; resulta una torta grande.

Variaciones:

Torta de caramelo

(Como base, la fórmula de la torta sencilla).

Se reemplaza la leche por ½ taza de azúcar, a punto de caramelo, diluída en ¼ taza de agua hirviente.

Torta de coco

Si se sustituye ½ taza de harina por ½ de coco rallado, se obtendrá esta torta.

Torta de Corinto

Se añade a la pasta de la torta sencilla, ¾ taza de pasas de uva sin semillas.

Torta de chocolate

Si se deslíe ⅓ taza de cacao en la leche caliente, se tendrá una torta de chocolate.

Torta de especies y nuez

A la harina indicada para la torta sencilla, se mezcla 1 ½ cucharadita de canela, ½ de clavo molido, ½ de nuez moscada, ½ taza de nueces y 1 taza de pasas picadísimas. Se glasea con glasa de caramelo y se espolvorea con 2 cucharadas de nueces picadas y reservadas.

Torta Mabel

Ingredientes: 2 cucharadas de manteca, ¾ taza de azúcar, 2 huevos, ½ taza de leche, 1 ½ tazas de harina, 2 cucharaditas de Royal, 1 pulgarada de sal.

Método: Se sigue el mismo que se indicó para la torta sencilla (fórmula anterior). Se puede glasear con un baño blanco (pág. 337).

Tiempo: ½ hora para hacerla; da una torta mediana.

Torta de frutas secas (Especial para Navidad y Año Nuevo)

(Esta torta se conserva un año bien envuelta en papel de estaño)

Ingredientes: ½ kg. de pasas de uva sin semilla, ¾ taza de corteza de limón confitada, ⅓ taza de guindas en dulce,

1/3 taza de ananá confitado, 1/4 taza de dulce de uva, 1/3 taza de jugo de uva, 3/4 taza de almendras, 2 cucharadas de agua de rosa, 1/4 cucharada de allspice (se vende esta mezcla de especies en la Tienda Inglesa o Gran Despensa, Montevideo); 1/4 cucharada de canela, 1/4 cucharada de nuez moscada, 1/4 cucharada de clavo molido, 2 cucharadas de agua de azahar, 1/2 taza de manteca, 1/2 taza de azúcar, 2 yemas de huevo, 1 cucharadita de cacao, 2 claras de huevo, 1 taza de harina, 1 taza de nueces picadas.

Método: Córtese en trocitos las pasas de uva, cáscara de limón, cerezas y ananá confitados y pónganse en remojo una noche en el jugo de uva. Se rayan las almendras y déjese en remojo una noche en el agua de rosa. Se pone el allspice, canela, nuez moscada y clavo en remojo, una noche, en agua de azahar. Bátase la manteca, añádase el azúcar, las yemas bien batidas, las especies, el dulce de uva, el cacao, las claras de huevo bien batidas, la harina tostada en el horno y tamizada. Bátase con vigor la mezcla, agréguese las frutas mezcladas con una parte de la harina, almendras y nueces. Mézclese bien y viértase la preparación en molde cuadrado forrado de papel aceitado; se cuece a horno moderado, 2 horas; se glasea la torta con glasa real perfumada con esencia de almendras y Kirsch.

Tiempo: 1/2 hora para prepararla; da una torta para 10 personas.

Torta cinta

Ingredientes: 3/4 taza de manteca, 1 1/2 tazas de azúcar, 4 huevos, 1 taza de leche, 3 tazas de harina, 4 1/2 cucharaditas de Royal, 1/2 taza de nueces cortadas en 4 o 5 pedacitos, 1/2 taza de frutas abrillantadas o de pasas de uva cortadas en pedacitos, 2 cucharadas de cacao, 1/2 cucharadita de canela molida, 1/4 cucharadita de clavo molido.

Método: Se bate la manteca por 15 minutos, añadiéndose el azúcar y los huevos no batidos, uno a uno; pase por el tamiz la harina con el Royal y añádala a la mezcla anterior por cucharadas, alternando con cucharadas de leche, se bate

todo vigorosamente. Se cuece los dos tercios de esta pasta en dos moldes iguales, mantecados a horno moderado. Al tercio de masa que se reservó, se agregan las nueces, frutas o pasas de uva, cacao, canela y clavo y se cuece en un molde mantecado a horno moderado. Una vez que las tres planchas de torta están cocidas, se pone la plancha oscura entre las otras dos de pasta clara, se unen con jalea de manzana o dulce de damasco y se cubre toda la torta con un baño blanco cocido (pág. 337), y se incrustan mitades de nueces todo alrededor del borde de la torta, cuatro mitades al medio de la parte superior de la torta y otras al costado de la torta.

Tiempo: ¾ de hora para hacerla; resulta una torta grande.

Torta colinette (inglesa)

Ingredientes: Se pesan 4 huevos, igual peso de azúcar, manteca y harina, 1 cucharada de corteza de limón rallado, ⅛ de cucharadita de sal fina.

Método: Se bate las yemas con el azúcar hasta que la preparación tenga un color amarillo-limón, se agrega la manteca fundida, la corteza de limón rallada y la harina tamizada, por cucharadas, para evitar que se formen grumos; luego se incorporan, con cuidado, las claras montadas a punto de merengue. Vierta en un molde mantecado y polvoreado de azúcar en polvo; se cuece a horno moderado por espacio de una hora y se deja enfriar en el molde.

Tiempo: ¾ de hora para hacerla; da una torta de buen tamaño.

Variaciones:

Puede añadirse ½ taza de pasas de uva, o nueces, o frutas confitadas, o almendras para mejorar esta torta.

Torta Adela

Ingredientes: 1 ½ taza de azúcar, ¾ taza de manteca, 3 huevos, 1 taza de leche, 3 cucharadas de cacao, 3 cucharadas

de leche caliente, 2 ½ tazas de harina, 3 cucharaditas de Royal, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de bicarbonato de soda, 2 cucharaditas de vainilla, 1 ½ tazas de pasas de uva sin semillas. Relleno y glasa: 3 claras de huevo, 1 ½ tazas de azúcar, ½ taza de agua, 1 ½ tazas de pasas de uva sin semilla.

Método: Se sumergen las pasas 1 minuto en agua hirviente, se secan y se muelen. Se bate la manteca como crema, se añade, poco a poco, el azúcar, las yemas batidas y la leche; añádase a continuación, la harina tamizada con el Royal y la sal, trabájese con vigor la composición. Se mezcla el cacao con la leche caliente, se le agrega la soda y se combina esta mezcla con la anterior. Viértase el todo sobre las claras montadas, las pasas de uva y la vainilla, córtese la pasta para mezclarla. Viértase en 3 moldes mantecados iguales, y cuézase a horno moderado por 20 minutos.

Relleno: Se bate las claras a nieve, se vierte, poco a poco, sobre las claras, el almíbar que resulta del agua y azúcar indicados más arriba y cocido a 220º o F., o bien, cuando al caer el almíbar de una cuchara forma un pequeño hilo, agítese bien, añádase las pasas de uva molidas. Rellénense las planchas, se arma la torta y se glasea la cabeza y el contorno con esta glasa-crema.

Torta Magdalena (muy conveniente para beneficios)

Ingredientes: ¼ taza de azúcar en polvo, ¼ taza de manteca, ¼ taza de harina con ½ cucharada de chuño, 1 huevo, ½ cucharadita de corteza de limón rallada o esencia de vainilla, ¼ cucharadita de Royal.

Método: Se bate el huevo con el azúcar vigorosamente, durante media hora, añada la harina y el chuño con el Royal, poco a poco, luego la manteca fundida, bien caliente, y la esencia de vainilla o corteza de limón. Se cuece en moldecitos para Magdalena bien mantecados, a horno moderado, durante 10 a 15 minutos. Basta llenar la mitad del moldecito.

Tiempo: ¾ de hora para hacerlos; resultan 12 magdalenas.

Nota: Se pueden glasear con glasa real (pág. 337), rosada, perfumada con Kirsch.

Torta 1-2-3-4 (de rendimiento para beneficios)

Ingredientes: 1 taza de manteca, 2 tazas de azúcar, 3 tazas de harina, 4 huevos, ¾ taza de leche fría, 4 cucharaditas de Royal, ⅛ cucharadita de sal fina.

Método: Se bate la manteca por 10 minutos, se añade, poco a poco, el azúcar y se sigue batiendo; entonces incorpórese 1 a 1, las 4 yemas de huevo, la leche y la harina tamizada con el Royal; por último, las claras montadas a punto de merengue con sal. Se cuece en molde hondo mantecado, a horno moderado, por espacio de 1 ½ horas. Envuelva la torta en una servilleta al sacarla del horno.

Nota: Esta torta puede separarse en dos partes y colorear una mitad con cacao o carmín líquido y dejar la otra mitad con su color natural. Se vierte por cucharadas la masa de los dos colores y se obtiene una torta jaspeada de hermosa apariencia.

Tiempo: 1 hora; da una torta grande.

Variación:

Torta Virginia

Se prepara como la anterior, añadiéndose, además, 1 taza de pasas de uva sin pepitas, ralladuras de 1 limón y ½ cucharadita de clavo molido.

Torta de arena

Ingredientes: ½ taza de manteca, 1 ½ tazas de azúcar molida, 6 yemas y 3 claras de huevo, bien montadas, a parte, 1 cucharada de agua de azahar, 2 tazas de harina tamizada.

Método: Póngase en un recipiente esmaltado, caliente, la manteca para que se ablande, trabájese con vigor añadiéndole, poco a poco, el azúcar, la harina, luego las yemas bien batidas y el agua de azahar, mézclese con mucho cuidado estos ingredientes y, a último momento, se añade las claras bien

montadas. Viértase la composición en molde mantecado y cuézase a horno caliente.

Tiempo: ½ hora para prepararlo; resulta una torta mediana.

Torta del paradiso di Pavía (Especialidad)

Ingredientes: 1 taza de manteca, 1 ½ de azúcar, 2 tazas de harina, 1 $^{1}|_{3}$ tazas de fécula de papas, 3 huevos y 4 yemas de huevo, ralladuras de 1 limón, glasa real con cacao (pág. 336).

Método: Se ablanda la manteca en crema, se añade el azúcar y el perfume, batiéndose durante 30 minutos. De esta operación depende el buen resultado; obtenido ésto, se añade a la composición, 1 a 1, los huevos y las yemas, luego la harina y fécula tamizadas, se corta la pasta para agregar este último ingrediente. Se vierte en molde mantecado y enharinado, y se cuece a horno moderado durante 30 minutos. La torta fría se glasea con glasa común perfumada con cacao (pág. 336).

Tiempo: ¾ de hora; resulta una torta grande.

Bizcochos decorados:

Bollo alemán

Ingredientes: 18 yemas, 9 claras, 1 ½ tazas de azúcar, 1 taza y 1 cucharada de harina especial tamizada. Relleno: dulce de huevo (pág. 429), el doble de la fórmula.

Método: Se prepara el dulce de huevo; hecho esto, se bate las yemas con el azúcar, durante 20 minutos, con un batidor, se añade las claras batidas a nieve y por último la harina, cortando la masa para conservar su esponjosidad. Se cuece a horno fuerte, la pasta en dos asaderas mantecadas y enharinadas, por unos 10 a 12 minutos. Se vuelcan los bizcochuelos sobre servilletas limpias, se unta uno de ellos con dulce de huevo, luego se unta el segundo y sobre un extremo del segundo se coloca el primer bizcochuelo ya arrollado, y sobre

éste se arrolla el segundo. Guárdese envuelto en una servilleta, espolvoreado de azúcar glas hasta el momento de servirse.

Tiempo: ½ hora para prepararlo; alcanza para 15 personas.

Bizcocho Circuito

Novedad culinaria que se creó para las Olimpiadas realizadas en Bois Colombes

Ingredientes: ¾ taza de almendras mondadas y ralladas, 1 taza de azúcar molida, ½ taza de manteca, ⅔ taza de harina tamizada, 3 huevos enteros y 5 yemas de huevo, 2 cucharadas de licor de anís, ¾ taza de frutas abrillantadas cortadas en trocitos. Decoración: Glasa de anís: 1 taza de azúcar glas, 2 cucharadas de licor de anís y 3 de agua, 12 almendras enteras mondadas y 12 cerezas confitadas.

Método: Se corta los ¾ taza de frutas abrillantadas y se ponen en remojo con el anís; se mezclan las almendras con el azúcar y las yemas de huevo, bátase esta mezcla durante 20 minutos; se añade luego la manteca reducida a crema espesa por medio del batido, los huevos, 1 a 1; agítese con vigor, añádase la harina, el licor y las frutas alternativamente. Se cuece el bizcocho en molde rectangular mantecado y enharinado a horno moderado, durante 35 minutos. Enfriado el pastel, se glasea con dulce de damasco hirviente, se deja secar y luego se glasea con la glasa preparada así: se mezcla el azúcar con el anís y agua, se entibia y se vierte sobre la torta que se reviste de esta composición translúcida, y se decora todo el borde con media almendra y a los 3 centímetros media cereza confitada, se continúa así con todo el contorno.

Tiempo: 1 ½ hora; alcanza para 10 personas.

Bizcocho "Cumpleaños"

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 6 huevos, ½ taza de pralín molido (pág. 300), 1 taza de harina tamizada, ½ taza de manteca. Relleno: 5 yemas de huevo, ½ taza de azúcar, ½ taza de leche, 2 cucharadas a nivel de harina, ¼ taza de pralín

molido (pág. 300). Decoración: 1 taza de crema francesa (pág. 406), a la cual se agrega ½ taza de almendras mondadas y molidas, unas gotas de azafrán, tantas velitas diminutas como años cumpla el festejado, 1 cucharada de cacao, 1 taza de dulce de damasco. Glasa: 1 taza de azúcar glas, 2 cucharadas de agua y 2 de agua de azahar.

Método: Se prepara el pralín y se muele; se prepara la crema del relleno así: se baten en una cacerolita esmaltada, las yemas de huevo con el azúcar, la leche y harina, se cuece sobre fuego moderado, agitando siempre y se hierve 2 minutos, se retira del fuego, se perfuma con el pralín y se guarda en sitio fresco. Se prepara el bizcocho: se baten los huevos con el azúcar sobre fuego suave, hasta obtener una pasta ligera, muy esponjosa, se retira del fuego, se añade el pralín, harina y manteca apenas fundida. Se vierte la prepa-

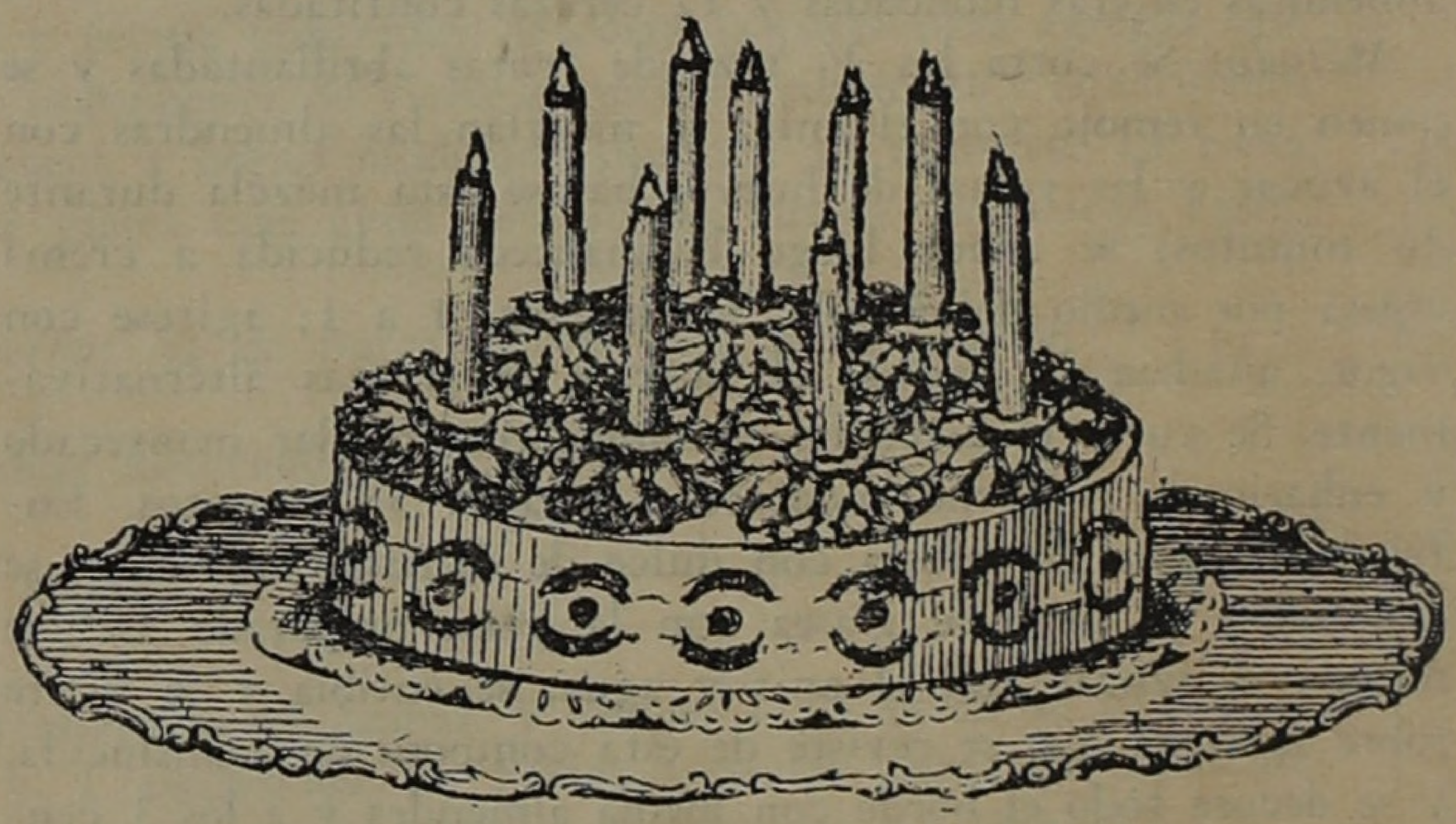


Fig. 78 — Cumpleaños

ración en 2 moldes iguales, mantecados y enharinados, se cuece a horno moderado durante 45 minutos. Mientras se cuece el pastel, se prepara la crema francesa como está indicado, se recortan los pétalos blancos de las margaritas, imitando uno natural, 2 cucharadas de crema se colorean con unas gotas de azafrán o colorante de queso y se forman anillos pequeñitos que forman el centro de la margarita y harán las veces de gentiles candeleros para las velitas. El resto de crema francesa se co-

lorea con el cacao y se recortan sectores como se ven en la figura que va al pie de esta fórmula. Una vez que el pastel está frío, se rellena con la crema preparada, se cubre el pastel con dulce de damasco hirviente; para la glasa mézclese el agua, agua de azahar y el azúcar glas, entíbiese y viértase sobre el papel; decórese armando las margaritas con sus centros y las velitas; decórese el contorno con los sectores de chocolate, como se ve en el grabado. Guárdese en sitio fresco.

Tiempo: 1 ½ horas; alcanza para 12 personas.

Torta Checoeslava (Macaroni)

Ingredientes: 3 claras de huevos, 1 taza de azúcar molida, 3 claras, 1 taza de almendras no mondadas 1 taza de avellanas no mondadas. Relleno: 6 yemas, 1 1/3 tazas de azúcar molida, 2 cucharadas de leche, 3 cucharadas de cacao o 2 de café fuerte, ½ taza de manteca.

Método: Se baten las 3 claras con el azúcar sobre fuego moderado, hasta que al dejar caer la composición del batidor, forme cintas; añádase entonces las almendras y avellanas molidas y las otras 3 claras batidas a punto de nieve, se vierte 3 cucharadas de pasta en 3 moldes de unos 10 centímetros de diámetro, mantecados y enharinados, y se cuece a horno moderado por 10 a 25 minutos. Mientras se cuece y enfría el pastel, se mezcla en una ollita de aluminio las yemas con el azúcar, la leche y el perfume disuelto en la leche, se bate esta composición sobre el fuego, hasta obtener una crema espesa; se deja enfriar y se añade luego, poco a poco, la manteca, se agita bien, se unta cada disco de pastel con esta crema de manteca perfumada, se coloca un disco encima de otro, de modo que la torta quede armada, y se cubre todo el bizcocho con el resto de la crema. Se guarda en sitio fresco.

Tiempo: 1 hora; da una torta para 8 personas.

Bizcocho Fetiche

Ingredientes: 1/3 taza de azúcar, 3 yemas de huevo, ½ taza de pralín (pág. 300), ½ taza de harina, 3 claras ba-

tidas a nieve, 1/3 taza de manteca. Relleno: 3 yemas de huevo, 1/3 taza de azúcar, 1/4 taza de harina, 4 gotas de vainilla, 3/4 taza de leche, 1 batata cristalizada. Decoración: 1 taza de dulce de damasco hirviente. Glasa: 1 taza de azúcar glas, 2 cucharadas de Kirsch y 3 de agua; 4 almendras mondadas y 1 cáscara confitada de limón, 1/3 taza de nueces picadísimas.

Método: Se bate las yemas con el azúcar durante 30 minutos, se agrega el pralín molido, la harina, las claras batidas a nieve y al fin la manteca entibiada. Se cuece en molde mantecado y enharinado durante 40 minutos, a horno moderado. Mientras el bizcocho se cuece y se enfría, se mezcla en una cacerolita esmaltada las 3 yemas con el azúcar, harina y leche; se bate bien, se espesa sobre el fuego, agitando siempre, se deja hervir 2 minutos, se perfuma con la vainilla

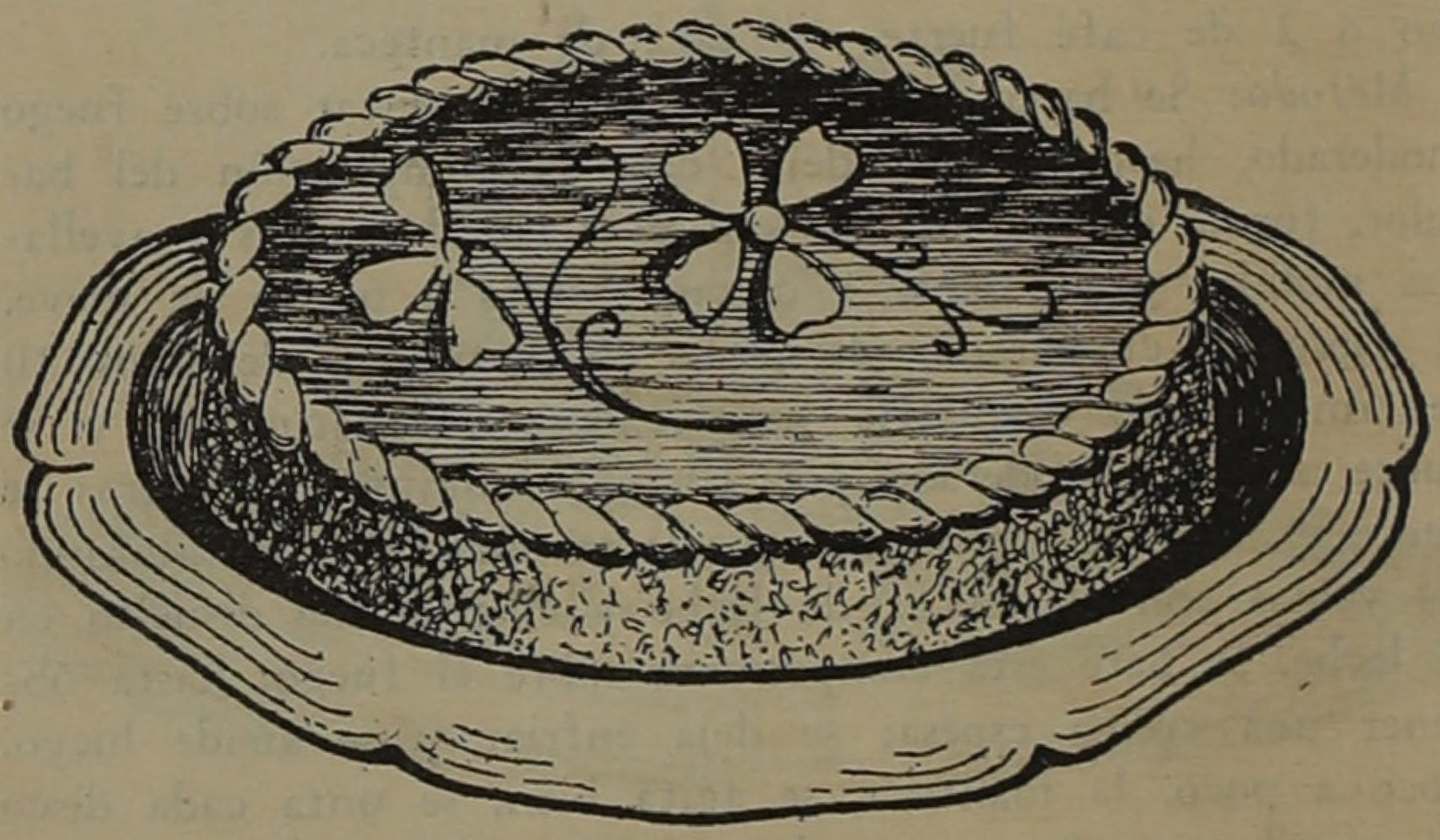


Fig. 79 — Fetiche

y la batata cortada en trocitos. Se corta la torta en 3 planchas, se rellena con esta crema, se arma el pastel, se glasea la cabeza y el contorno del bizcocho con dulce hirviente; una vez que este baño esté seco, se vierte sobre el todo la glasa siguiente: mézclese el azúcar glas con el líquido indicado más arriba y de inmediato decórese como lo indica la

figura adjunta, formando flores con medias almendras mondadas, ligeramente recortadas, que figuren pétalos y los pedúnculos se arman con tiritas de cáscara confitada de limón cortadas con tijeras. El contorno del pastel se espolvorea de nueces picadísimas.

Tiempo: 1 ½ horas; da una torta para 8 personas.

Torta Nogal

Ingredientes: ½ taza de azúcar, 4 yemas de huevo, ¼ taza de harina y 1/3 taza de fécula mezcladas y tamizadas, 4 claras batidas a nieve, 1 cucharada grande de manteca firme; manteca para el molde. Relleno: ¾ taza de nueces molidas, 1 cucharada de ron, 1/3 taza de azúcar glas (impalpable), 2 cucharadas de manteca firme. Decoración: 5 nueces rellenas (pág. 408); crema francesa (pág. 406), la

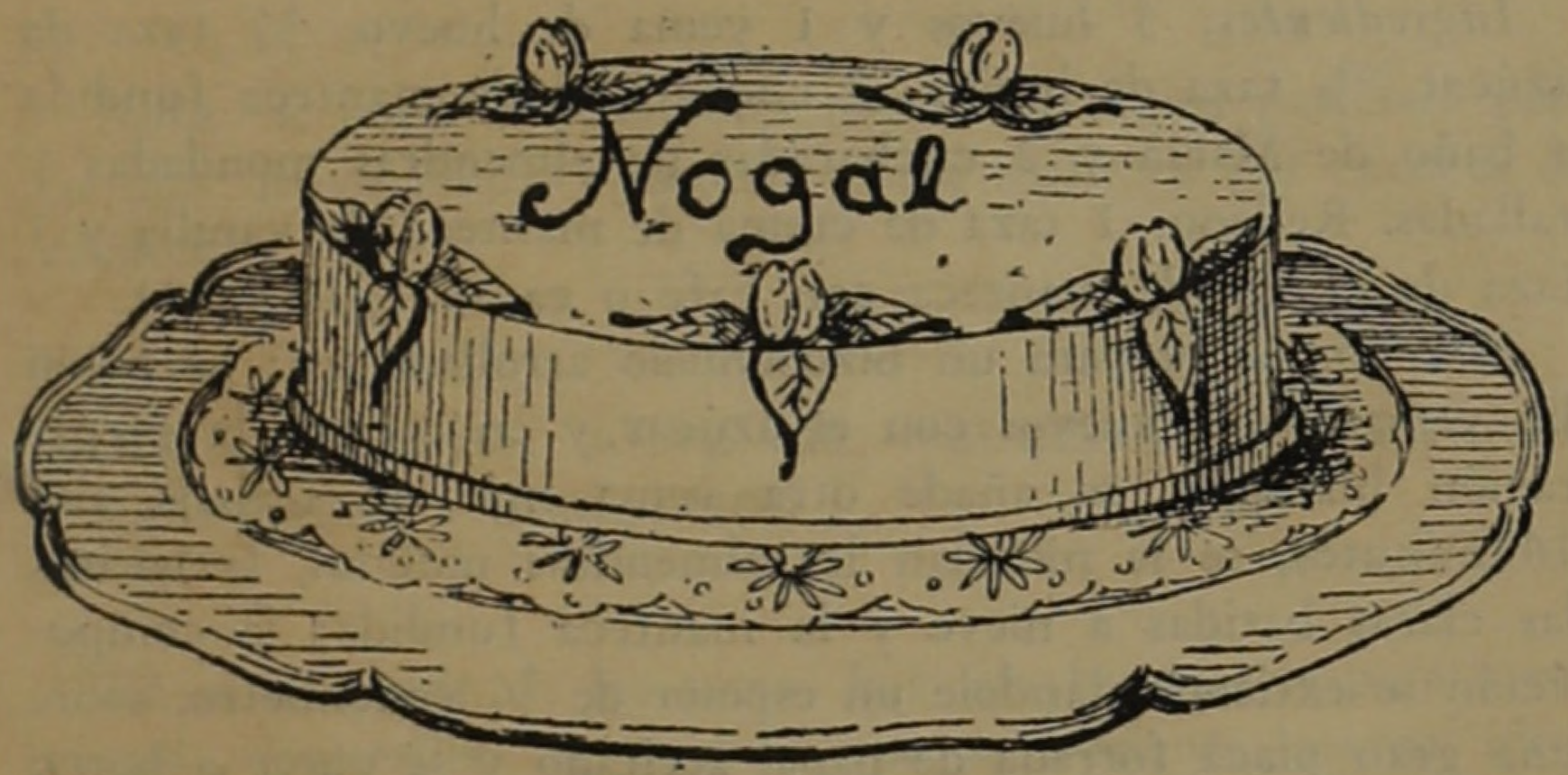


Fig. 80 — Nogal

mitad de la fórmula, coloreada de verde vegetal (pág. 398); glasa al ron: 3 cucharadas de agua, 2 de ron y ½ taza de azúcar impalpable; ½ taza de dulce de damasco.

Método: Se baten las yemas con el azúcar durante 20 minutos, se añade con delicadeza la harina, las claras y al último momento, la manteca derretida; viértase la preparación en molde mantecado y enharinado, cuézase a horno moderado

cuyo calor aumente durante 45 minutos y déjese enfriar. Se prepara la glasa al ron calentando la mezcla resultante del agua, ron y azúcar impalpable y se guarda a baño de María. Se prepara la crema de nuez, que servirá de relleno, así: Se moja con el ron las nueces molidas, se añade poco a poco el azúcar impalpable y la manteca, agitando de continuo. Se corta el pastel cocido en 3 planchas, se unta cada una con la crema de nueces, se arma el pastel. Se glasea el pastel con el dulce hirviente, se deja secar; se vuelve a glasear el todo con la glasa, antes indicada y se decora con las nueces rellenas y hojas verdes, recortadas en la crema francesa estirada y con las nerviaciones hechas con el dorso de un cubierto, como se ve en el grabado adjunto.

Tiempo: 1 ½ horas; da una torta para 8 personas.

Tronco de árbol (Bûche de Noël)

Ingredientes: 3 huevos y 1 yema de huevo, ½ taza de azúcar, $^{2}|_{3}$ taza de harina, 2 cucharadas de manteca fundida a baño de María y 2 cucharadas de almendras mondadas y ralladas. Relleno: 1 taza de crema de manteca de vanilla y 1 taza de crema de manteca con café o cacao (pág. 330).

Método: Se prepara un bizcochuelo arrollado así: Se baten las yemas de 3 huevos con el azúcar y en cuanto la preparación blanquee, se añade otra yema más, se trabaja aun 10 minutos, se le mezclan las almendras molidas, la harina, las claras batidas a nieve y la manteca fundida; la composición se extiende dándole un espesor de ½ centímetro, sobre una gran placa forrada de papel aceitado y se cuece a horno fuerte, 10 a 12 minutos; después se vuelca sobre una servilleta con papel y placa, dejándola enfriar bajo la placa, para que el vapor al recaer encima, guarde el pastel esponjoso. En este punto se extiende una capa de crema de manteca, de café o chocolate y se enrolla, acto seguido, poniéndolo en sitio muy fresco. Tan pronto quede bien frío, se le cortan las dos extremidades con el fin de igualarlas, haciéndole tomar forma fija y cubriéndolo totalmente con una ligera capa de crema de manteca de vainilla y marcando, a conti-

nuación, con pedacitos del pastel, gruesos como el pulgar (de los recortes), los nudos del tronco; póngase en manga con boquilla rizada, crema de manteca de café o chocolate y cúbrase totalmente, a lo largo, el tronco con cordones de esta crema, tapando los nudos (por los lados); las dos extremidades no deben tocarse absolutamente.

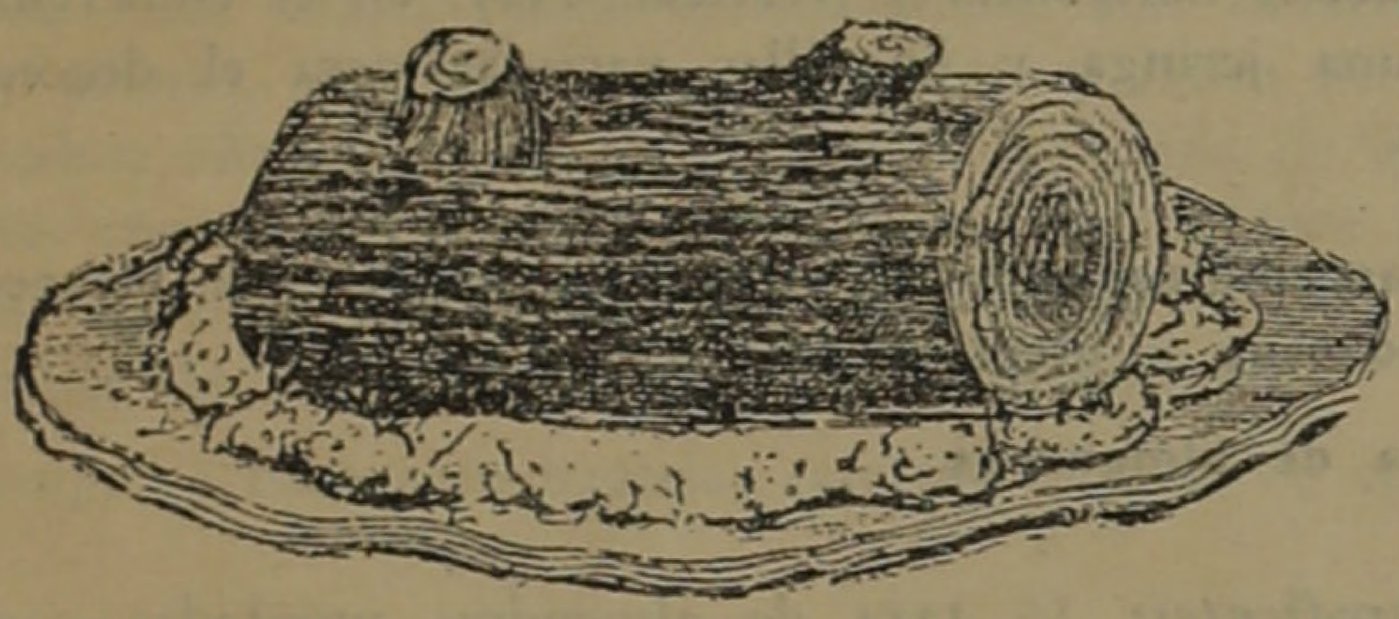


Fig. 81 — Tronco de árbol

Nota: Se puede rellenar esta pieza con crema pastelera perfumada de vainilla o chocolate y sin manteca por razones de economía.

CAPITULO XXVII: ARTE DE RELLENAR Y DECORAR PASTELES Y BIZCOCHOS

En el decorado de las tortas hay mucho campo para creaciones reposteriles. A medida que se adelanta, nacen ideas nuevas para la presentación de un bizcocho. Por esa razón, daremos sólo algunas indicaciones para principiantes. Es indispensable para el decorado, una manga de pastelería y boquillas de lata lisas o risadas (fig. 67); puede emplearse también un cucuruchín de papel aunque el decorado de un bizcocho con el cucurucho requiere más experiencia. El cucurucho se consigue arrollando una hojita de papel sobre el ángulo que forma el lado menor, se forma así un conito, se pega el papel para guardar la forma obtenida, se despunta

el cono y queda terminado el cucurucho. Para emplear la manga de pastelería provista de una boquilla o el cucurucho, basta rellenar la tercera parte de ambos y luego apretar la mezcla con la mano derecha para obligarla a salir, la mano izquierda guía la manga o el cucurucho; si se quiere formar una rosa, se pone la manga en posición vertical. Para formar otros dibujos, se forman con la manga distintos ángulos entre la posición horizontal y vertical. Hay, en el comercio, cajas con una jeringa y boquillas variadas para el decorado de tortas.

Cremas empleadas en el relleno de magdalenas, bizcochuelos, genovesas y otros bizcochos

Crema de almendras

Ingredientes: ½ taza de almendras montadas con agua caliente, 2 cucharadas de azúcar en polvo, 2 yemas de huevo, ½ cucharadita de esencia de vainilla, 2 cucharadas de manteca fresca, 2 cucharadas de zumo de naranja, o limón, o coñac, o ron.

Método: Se pisa en un mortero las almendras mondadas hasta que se obtenga una pasta consistente, se añade la manteca bien batida, el azúcar, poco a poco, las yemas, esencia de vainilla y el perfume elegido entre los indicados en la receta. Esta crema se hace en frío. Se emplea para rellenar pasteles de hojaldre o cualquier otra pieza de repostería.

Tiempo: 20 minutos para prepararla; resulta ½ taza de crema.

Crema de manteca con vainilla o café o cacao

Ingredientes: ½ taza de azúcar, 4 yemas, 1 cucharadita de harina o de arrow-root, 1 taza de leche, ½ chaucha de vainilla o 2 cucharadas de café fuerte o cacao, ½ taza de manteca muy fresca.

Método: Se calienta la leche con la vainilla para perfumarla; se baten las yemas con el azúcar y la harina en una cacerolita esmaltada hasta que tenga un color amarillo-limón, luego se vierte, poco a poco, la leche sobre las yemas, agi-

tándose constantemente. Se pone la mezcla resultante sobre el fuego hasta que la crema, agitada sin parar, vista bien la espátula, se retira del fuego y se bate hasta que esté tibia, entonces se añade por pedacitos la manteca y se bate hasta que se haya empleado toda la manteca. Esta crema es un auxiliar de los más importantes en el arte de repostería, ya como relleno de pasteles, ya como decorado exterior de los mismos. Esta crema puede transformarse con diversas aromas y colores, poniendo éstos tan pronto se retira del fuego, pudiéndose añadir esencia de café para la crema de manteca al café, chocolate fundido para la crema de manteca al chocolate, pralín de almendras o avellanas en polvo (pág. 300), o esencias de fresa, frambuesa, ananá, licores, etc.

Tiempo: 1 hora para hacerla; resultan 3 tazas de crema.

Crema de manteca con almíbar

Ingredientes: 1 taza de azúcar, ½ taza de agua, 4 yemas, ½ taza de manteca fresca, ½ chaucha de vainilla.

Método: Se hierve por 10 minutos sobre fuego fuerte el azúcar disuelto en agua. Se deslíe las yemas y el almíbar en una cacerola pasándolo, en seguida, por un colador fino; se pone a baño de María y se bate con un batidor, sin parar un momento; tan pronto como haya aumentado esta crema extraordinariamente (sin cocer), formando una capa espesa, se retira del baño de María y se sigue batiendo hasta que se enfríe; entonces, y en pequeños fragmentos, se le va añadiendo la manteca fina; se sigue batiendo hasta que el conjunto resulte esponjoso, liso y que se solidifique bien la manteca una vez enfriado. Esta misma crema puede hacerse sin ponerla al baño de María, pero lleva más tiempo. Se puede perfumar, en vez de vainilla, con esencias de ananá, café, frambuesa o chocolate fundido, o licores que se añaden cuando se retira la crema del baño de María.

Tiempo: 1 hora; resultan 3 tazas de crema.

Crema chantilly

Ingredientes: 2 tazas de nata o sea ½ litro, ¼ taza de azúcar o más si se desea, ½ cucharadita de esencia de vainilla.

Método: Se pone la nata fresca y espesa sobre hielo o en sitio bien fresco por 12 horas; se bate, poco antes de emplearla, hasta que la nata aumente del doble de su volumen y esté bien espesa. Es necesario no prolongar demasiado el batido, porque la nata se descompondría y se transformaría en manteca. Se añade el azúcar y la esencia de vainilla. Guárdese la crema Chantilly en sitio fresco. Esta crema se sirve con fresas o con frutas cocidas en almíbar; con puré de castañas, o para el decorado de pasteles.

Tiempo: 20 minutos si se tiene nata bien fría y espesa; resultan 4 tazas de crema.

Nota: Esta crema puede volverse rosada con la adición de unas gotas de carmín líquido, o color chocolate, añadiéndole chocolate fundido.

Crema pastelera

Ingredientes: 1 taza de leche, ¼ taza de harina, ½ taza de azúcar, 1 huevo entero y 2 yemas de huevo, 1 vainilla en rama, 1 cucharadita de manteca, 1 pulgarada de sal fina.

Método: Se calienta con la vanilla, se pasa por el tamiz la harina, azúcar y sal por 3 veces; se deslíe la harina tamizada con un poco de leche tibia, se vierte esta mezcla en la leche sobrante, se pone sobre el fuego agitando continuamente con una espátula para que la crema no agarre el fondo de la cacerola o se formen grumos, se cuece diez minutos. Se baten los huevos, se vierten en la mezcla caliente, se sigue y se cuece otros 3 minutos. Cuando la crema esté fría, se agrega la manteca. Esta crema se utiliza para el relleno de bombas, relámpagos u otros pasteles. Puede añadirse chocolate fundido, si se desea.

Tiempo: 30 minutos; da 1 ½ taza de crema.

Mazapán

Ingredientes: ½ kg. de almendras dulces, ½ kg. de azúcar blanco, 1 taza de agua.

Método: Se echa en una cacerola ½ kg. de almendras con la cantidad de agua suficiente para que cubra la almendra; se pone al fuego hasta que comience a hervir y se retira para mondarla y refrescarla un poco con agua. Después de mondada, se lavará perfectamente hasta que el agua salga cristalina; se escurre bien y puede molerse a máquina o a mano en un mortero, pues debe resultar una pasta finísima; si al molerse la almendra hace aceite, basta remojarla con unas gotas de agua. De antemano, se tiene preparado ½ kg. de azúcar blanco cocido con el agua a punto de bola. Se conoce este punto dejando caer una gota de almíbar en agua fría y formando con los dedos una bola con el almíbar enfriado o que marque 239° F con el termómetro. (Véase capítulo Bombones).

Se mezcla el almíbar con la pasta de almendra, moviéndola con la espátula, de modo que formen, una vez bien unidos ambos componentes, una pasta compacta; téngase en cuenta que la pasta siempre es mejor que tenga más bien un punto de sequedad que de humedad, a fin de poder modelarla en las formas que se desee. Con esta pasta de mazapán, se hacen mil preparaciones, perfumándolas y transformándolas en muchas clases de pasteles, rellenos y bombones. Si se añade 12 yemas de huevo y 1 clara bien batidas a la pasta de mazapán caliente y se hace cocer un rato más, se obtendrá una pasta deliciosa para rellenar cualquier bizcocho o para cubrir un pastel, que se deberá poner un rato a horno regularmente fuerte para que salga apenas dorada la superficie y el mazapán algo agrietado.

Tiempo: 1 hora; basta para decorar una torta.

Merengue sencillo

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 4 claras de huevo, hojas de papel.

Método: Se mezcla las claras con el azúcar en un recipiente esmaltado, sobre un fuego moderado; se agita esta mezcla con un batidor hasta que la preparación se vuelva muy esponjosa, blanquísima y que al dejar caer una gota sobre un platillo, ésta no se deforme. Se cuece sobre papel a horno moderado, los merengues marcados con manga de pastelería con boquilla lisa o armados con una cucharada de preparación.

Tiempo: ½ hora; da 24 merengues medianos.

Variación:

Crema de merengue con pralín

Ingredientes: Merengue sencillo (pág. 333, mitad de la fórmula), pralín (pág. 300, mitad de la fórmula), ½ taza de manteca fresca.

Método: Se monta sobre fuego moderado el merengue, como se indica en esta preparación, y cuando esté en su punto, se sigue batiendo hasta que la composición esté fría; entonces se añade el pralín y la manteca, poco a poco, batiendo la mezcla con vigor, de continuo; se obtiene así una crema espesa y esponjosa que se guarda en sitio fresco y se emplea como relleno de bizcochos.

Crema de merengue con pasas de uva o de higos

Al merengue sencillo (pág. 300), se añade 1 taza de pasas de uva o higo molidos.

Cómo se emplean las cremas-relleno antes citadas

Se escoge bizcocho, se corta de plano en tres planchas iguales, éstas se rocían con jarabe aromatizado, con coñac, ron o licor de flor de naranja; en seguida, la plancha que hace de fondo, se cubre con una capa de un centímetro de espesor, de crema de manteca u otra, alísase muy bien, y encima, colócase la segunda plancha de bizcocho rociada de jarabe y cubierta de otra capa igual de crema de manteca

u otra, colocando a continuación la última capa de bizcocho; entonces el pastel vuelve a tener su primitiva forma. El exterior del pastel se cubre con una ligera capa de la misma crema de manteca, alisándola perfectamente en seguida se espolvorea por encima y costados con almendras tostadas o medias nueces, que se incrustan en la manteca; espolvoréese todo con abundante azúcar glas bien tamizado y queda terminado el postre. Se puede decorar con la manga de pastelería como lo indica la fig. 82.



Fig. 82 — Una torta decorada con boquilla rizada

Glasas para decorar bizcochos

Glasa común

Ingredientes: ¼ taza de líquido (agua, zumo de limón o de naranja, nata o leche), 1 ¼ tazas de azúcar glas (azúcar impalpable), ¼ cucharadita de esencia de vainilla u otra. Si el líquido empleado se calienta, la glasa es más consistente.

Método: Mézclese estos ingredientes, si es preciso añada un poco más del líquido empleado o más azúcar para obtener una mezcla que vista a manera de vestido cualquier labor de repostería. Con un cuchillo mojado en agua caliente, se extiende y alisa la glasa sobre la parte superior del biz-

cocho; luego se glasea los lados del bizcocho, se deja secar en sitio seco y seguro para que la blancura de la glasa no sea empañada.

Tiempo: ½ hora para prepararla; suficiente para glasear una torta.

Variación:

Glasa común de cacao

Se añade 3 cucharadas de cacao al agua empleada para la glasa.

Glasa de café y cacao

Ingredientes: 2 cucharadas de manteca, 3 cucharadas de cacao, 3 cucharadas de extracto de café caliente (páy. 83), 1 taza de azúcar glas.

Método: Se bate la manteca, se le añade el café, cacao y el azúcar. Se emplea de inmediato para cubrir cualquier bizcocho.

Tiempo: 20 minutos; da una taza de glasa.

Glasa de manteca y vainilla

Ingredientes: 2 cucharadas de manteca, 2 cucharaditas de esencia de vainilla, 3 gotas de carmín líquido (este líquido se prepara en cualquier farmacia), 1 taza de azúcar glas.

Método: Se procede como para la glasa anterior.

Glasa Real (Glace Royale)

Ingredientes: 1 clara de huevo, ¾ taza de azúcar glas (azúcar impalpable) tamizado, 2 cucharadas de limón o 3 gotas de vinagre.

Método: En una taza de loza se bate la clara de huevo hasta que resulta bien esponjosa, luego se añade azúcar glas bien tamizado y gotas de vinagre o zumo de limón a fin de que la glasa tome pronto un color blanco y para que quede

preparada en menos tiempo. Trabájese nuevamente por unos 15 minutos. Si la glasa cae suavemente de la espátula, es esponjosa y consistente; está terminada. Se pone la torta sobre una fuente invertida, con una cuchara se pone glasa sobre la parte superior del bizcocho, extendiéndola con un cuchillo; se glasea asimismo los lados del bizcocho. Guárdese en sitio seco; después de 24 horas quedará bien seco.

Tiempo: 30 minutos; alcanza para glasear una torta pequeña.

Baño blanco (cocido)

Ingredientes: ¾ taza de agua, 2 tazas de azúcar, 1 clara de huevo, 1 cucharadita de glucosa, gotas de vainilla u otro perfume.

Método: Se hierve el azúcar y el agua hasta que el almíbar al caer, forme hebritas o marque el termómetro para caramelos 237º F.; se bate las claras a punto de merengue y se vierte lentamente sobre las claras el almíbar en su punto; batiéndose siempre vivamente la mezcla; se pone un momento a baño de María, se sigue batiendo hasta que tenga la consistencia necesaria para vestir el pastel. Se añade cualquier perfume, como esencia de vainilla, almendra, banana, ananá, frambuesa, etc. Se vierte sobre el

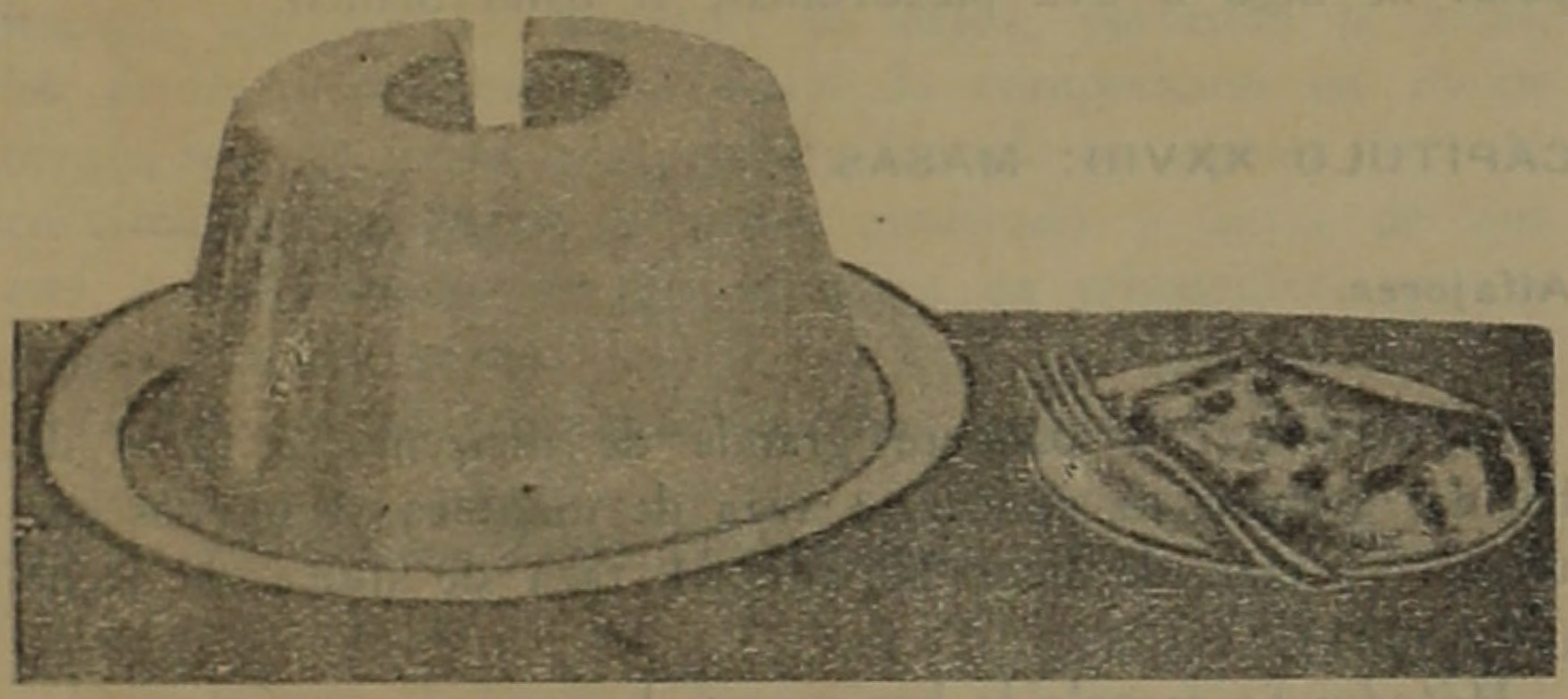


Fig. 83 — Torta sencilla glaseada con baño blanco

pastel y quedará completamente cubierto de una capa blanquísima como lo indica la figura 83.

Tiempo: 30 minutos para hacerla; alcanza para un bizcocho grande.

Variaciones:

Baño blanco con almendras

Se añade ½ taza de almendras mondadas y molidas al baño blanco.

Baño blanco con coco rallado

Se agrega ¾ taza de coco rallado al baño blanco.

Baño blanco con dátiles o pasas de higo o de uvas

Se añade ¾ taza de dátiles deshuesados y cortados o de pasas de higo o uva picadísimas, al baño blanco.

CAPITULO XXVIII: MASAS

Alfajores

Ingredientes: 1 paquete grande de maicena, 2 tazas de harina, 2 tazas de azúcar, 1 taza de manteca, 3 huevos enteros, $^{1}|_{3}$ taza de licor de anís, 1 taza de dulce de leche (pág. 441).

Método: Se mezcla la harina con la maicena, se forma una circunferencia ancha; en medio se echa la manteca, azúcar, huevos y anís, se amasa de modo que la maicena y la harina sean absorbidas, poco a poco, por los ingredientes líquidos. Se estira la pasta a un espesor de ½ centímetro. Se corta con una copita, en discos; éstos se recortan para formar cuartos crecientes, se cuecen a horno moderado sobre hojas de papel. Se unen por la base, untándolos con dulce de leche.

Tiempo: 15 minutos para hacerlos; resultan 48 alfajores.

Amaretti

Ingredientes: $^{2}|_{3}$ taza de almendras mondadas y molidas, 4 cucharadas de azúcar molida, 2 claras de huevo, 1 taza de piñones.

Método: Se baten las claras a punto de merengue, se le agrega, con cuidado, el azúcar y las almendras. Se arman bolas que se espolvorean generosamente de piñones. Se cuecen, sobre hojas de papel aceitadas, a horno moderado, por unos 20 minutos.

Tiempo: 30 minutos para prepararlos; da 18 amaretti.

Bizcochitos de anís

Ingredientes: 1 taza bien llena de azúcar molida, 2 cucharadas de azúcar vainillado, $^{2}|_{3}$ tazas de harina, 6 huevos, 2 cucharadas de coñac, 1 cucharada de estrellas o licor de anís.

Método: Se bate sobre fuego moderado, el azúcar con los huevos, durante 15 minutos; se añade, cortando la masa, los demás ingredientes, se vierte la composición en molde mantecado, de forma rectangular, dándole un espesor de 1 ½ centímetros, se cuece a horno moderado y antes de que esté completamente cocido, se corta en rebanaditas que se doran a horno suave.

Tiempo: 40 minutos para hacerlos; resultan 36 bizcochitos.

Bollos americanos fritos (Doughnuts)

Ingredientes: 2 huevos, 1 taza de azúcar, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de limón rallado, 4 cucharadas de aceite, 1 taza de leche, 4 cucharadas de Royal, alrededor de 4 ½ tazas de harina.

Método: Se rompen los huevos en un tazón; a los huevos no batidos, añádaseles azúcar, sal, limón, nuez moscada, aceite; se mezcla perfectamente esto y se añade después la leche; se revuelve bien para que el azúcar se disuelva. Pase por el tamiz 4 tazas de harina con Royal, mézclelas con la prepa-

ración anterior, añadiendo la otra ½ taza de harina, si es necesario. Estire la masa a 1 centímetro de espesor, corte con moldecito circular, saque el medio de cada bizcochito con un dedal; se fríe en una ollita esmaltada con los $^{2}|_{3}$ de aceite o grasa caliente, se deja dorar bien cada bollo, se escurre un momento sobre papel y se espolvorea generosamente con azúcar impalpable cada bollo, cuando está caliente.

Tiempo: ½ hora para hacerlos; da unos 30 bollos.

Bricelets (especialidad suiza)

Ingredientes: 5 huevos, $^{2}|_{3}$ taza de manteca, 2 tazas de azúcar en polvo, alrededor de 5 tazas de harina, la corteza rallada de 1 limón, 1 cucharada de coñac o caña.

Método: Se baten los huevos con el azúcar, unos 5 minutos, añadiéndose la manteca sin fundirla, limón rallado, coñac y la harina necesaria para formar una masa manejable. Se calienta por 10 minutos cada lado del molde para Bricelets (la ferretería "Radium" de Montevideo, y la casa "Greising" de Nueva Helvecia, Uruguay, importan directamente este aparato de Suecia y Suiza); se unta con grasa o manteca, se pone sobre cada dibujo una cucharadita de masa, se cierra el molde, dorando de ambos lados el bricelet- y se guarda bien seco en lata de buen cierre.

Tiempo: ½ hora para prepararlos; salen unos 100 bricelets.

Cigarrillos Emilia (fritos)

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de azúcar, 4 tazas de harina, 1 cucharada de canela o corteza de limón rallada, como perfume; 3 cucharadas de manteca, grasa o aceite para freir.

Método: Se baten los huevos con azúcar en polvo hasta que la mezcla tome un color amarillo-limón, se añade la manteca, apenas derretida, el perfume elegido y la harina. Cuando la masa sea manejable, se corta un pedazo de ella y se estira entre las manos hasta formar un cordón del espesor de un dedo, se corta de seis a siete centímetros de largo. Una vez que los cigarrillos están armados, se fríen en una cacerola

esmaltada pequeña, con sus $^2/_3$ de aceite o grasa caliente. Se dejan tomar un color dorado algo subido y se escurren sobre papel.

Tiempo: ¾ de hora para hacerlos; salen unos 50 bizcochitos.

Cuadraditos de chocolate

Ingredientes: 3 cucharadas de manteca, $^2/_3$ taza de chocolate rallado, 1 taza de azúcar, 2 huevos, 1 taza de nueces cortadas, 1 ½ tazas de harina, 3 cucharaditas de Royal, ⅛ cucharadita de sal.

Método: Disuelva el chocolate con una cucharada de agua caliente, añádase la manteca. Se baten los huevos hasta que hayan espesado, a éstos se añade, gradualmente, el azúcar, luego las nueces, la harina tamizada con el Royal y la sal, y al fin el chocolate con la manteca. Se cuece en molde de poca profundidad, mantecado, a horno moderado, por unos minutos. Cuando esté cocido y aun caliente, se corta en cuadraditos de 3 centímetros de lado. El exterior de los cuadraditos es seco, pero el interior cremoso.

Tiempo: ½ hora para hacerlos; salen 28 cuadraditos.

Echaudés

Ingredientes: 4 tazas de harina especial tamizada, 7 huevos, 1 cucharadita de sal, ½ taza de manteca, agua hirviente para la cocción.

Método: Se hace la masa a la víspera. Es una masa muy ligera, económica, de preparación algo larga, pero si se hace una parte el día anterior, parece que la preparación se acorta. Mézclese y amásese los ingredientes indicados: se obtiene una masa elástica. Se estira con el palo de pastelería, se reune en bola, repitiéndose 4 veces la operación de estirar la masa y reunirla en bola, que se cubre con un paño y se deja descansar hasta el día siguiente. Entonces se estira con el palo de pastelería, a un espesor de medio centímetro, y se corta la masa en cuadrados de 5 o 6 centímetros de lado. Cuando

se haya recortado toda la masa, se echan las masas en una olla grande, con mucha agua hirviente, se agita con una espumadera para que no se peguen unas a otras, se retira la olla del fuego fuerte; las masas suben al estar firmes, se sacan con la espumadera y se echan en un recipiente con agua fría, allí se dejan 4 horas; después se escurren, se arreglan sobre placas enharinadas algo distanciadas, pues estas masas se hinchan; se cuecen a horno caliente por 20 minutos. Si se quiere se glasean con glasa común (pág. 335), al estar frías.

Tiempo: 1 hora en todo; resultan 50 échandés.

Variación:

Gimblettes

Disuélvanse sobre el fuego 2 ½ tazas de azúcar molida en 1 taza de vino seco, añádase a este vino azucarado, ligeramente enfriado, 4 tazas de harina; mézclese bien, añádase 3 huevos y 1 cucharada de flor de azahar. Déjese descansar la pasta durante 1 hora. Armense con la masa, roscas, ochos y moñas. La cocción se efectúa como para los échandés (véase fórmula anterior).

Esta masa, muy antigua y delicadísima, se servía para el desayuno, según el célebre cuadro de Fragonard.

Frivolidades Elsa (especiales para ventas de beneficencia)

Ingredientes: 2 tazas de harina, 2 huevos, 2 cucharadas de azúcar molida, 1 pizca de sal, 2 cucharadas de manteca o aceite, 1 cucharada de caña o coñac, 1 cucharada de flor de azahar, aceite o grasa para freir, 1 taza de azúcar impalpable para espolvorear las frivolidades.

Método: Amase todos los ingredientes y se obtendrá una masa dura pero suave al tacto. Estírese la masa con el palo de pastelería, hasta que tenga el espesor de un papel grueso. Córtela en rectángulos de 10 centímetros por 2 de ancho. Hágase moñas, trenzas y otras combinaciones artísticas; fría-

se en grasa hirviente, espolvoréese con azúcar glas las frivolidades doradas y secas.

Tiempo: 10 minutos; da 40 masas.

Laeckerlé de Basilea (especialidad de esa ciudad)

Ingredientes: 1 taza de miel, 1 taza de azúcar, ¾ taza de almendras no mondadas, cortadas en trocitos, ½ taza de cortezas de naranjas confitadas cortadas en pedacitos, las ralladuras de 1 limón, ½ cucharadita de canela, 2 cucharadas de kirsch, 1 cucharada de amoníaco en polvo, 2 tazas de harina.

Método: Caliéntese la miel y el azúcar a punto de ebullición, viértase en un recipiente esmaltado, añádanse las almendras, las cortezas de naranja y limón picadísimas, la canela y el kirsch; se mezcla perfectamente la composición, déjese enfriar y añádase el amoníaco y la harina, poco a poco, para evitar la formación de grumos. Hágase una bola y guárdese dos días en sitio fresco, bien envuelta en una servilleta. Extiéndase la pasta con el palo de pastelería, a 1 centímetro de espesor y cuézase sobre placas enharinadas a horno caliente, 15 a 20 minutos. Desliese azúcar glas con leche, hasta obtener un jarabe espeso con el cual se pinta la parte superior de los laeckerlé bien calientes, se cortan en rectángulos y se conservan en cajas de hojalata bien cerradas.

Tiempo: ½ hora para preparar la pasta. Resultan 50 laeckerlé.

Lenguas de gato

Ingredientes: ½ taza de azúcar, 1 taza escasa de harina, ½ taza de manteca, 3 claras de huevo, vainilla para perfumarlas.

Método: Ablándese por un instante la manteca en el horno y agítese después para transformarla en una crema; añádase el azúcar, bátase hasta que la mezcla sea blanca, agréguese 1 clara y trabájese durante 3 o 4 minutos con el batidor; añádase la 2.ª clara, trabájese; luego la 3.ª, trabaján-

dose de nuevo; a esta pasta se mezcla la harina, cortándola con una cuchara. Se pone la pasta en una manga de pastelería con boquilla lisa, como lo indica la figura de vainillas; se arman las lenguas de gato sobre placas mantecadas y enharinadas. Las lenguas son bastoncitos del tamaño de un lápiz de papel, de 5 centímetros de largo. Se cuecen de 5 a 8 minutos, a horno muy caliente, se despegan y se enfrían sobre una superficie llana. Se guardan perfectamente varios días en cajas bien cerradas.

Tiempo: 20 minutos; resultan 24 lenguas de gato.

Masitas (fórmula modelo)

Ingredientes: 1 taza de azúcar, ½ taza de manteca, 2 huevos, 2 cucharadas de leche, 2 cucharaditas de Royal con 2 ½ tazas de harina tamizada, ½ cucharadita de esencia de vainilla, o corteza rallada de limón, o nuez moscada como perfume, azúcar molido.

Método: Se bate la manteca por 15 minutos y se va añadiendo, poco a poco, la taza de azúcar, los huevos bien batidos, la leche, el perfume que se elija y la harina y Royal; si falta harina para hacer una pasta manejable, se añade un poco más de la indicada; se estira la masa del espesor de unos milímetros, se cortan las masitas, se polvorean con azúcar en polvo y se cuecen sobre placas enharinadas, a horno fuerte, por unos 8 a 10 minutos.

Tiempo: 20 minutos para prepararlas; resultan 40 masitas.

Variaciones:

Masitas de canela

A la fórmula modelo se añaden 2 cucharaditas de canela en vez de limón.

Masitas de nueces o almendras

Las masas de la fórmula modelo se espolvorean de nueces molidas o almendras picadísimas.

Masitas con pasas

A la fórmula modelo se añade 1 taza de pasas de uva sin semilla.

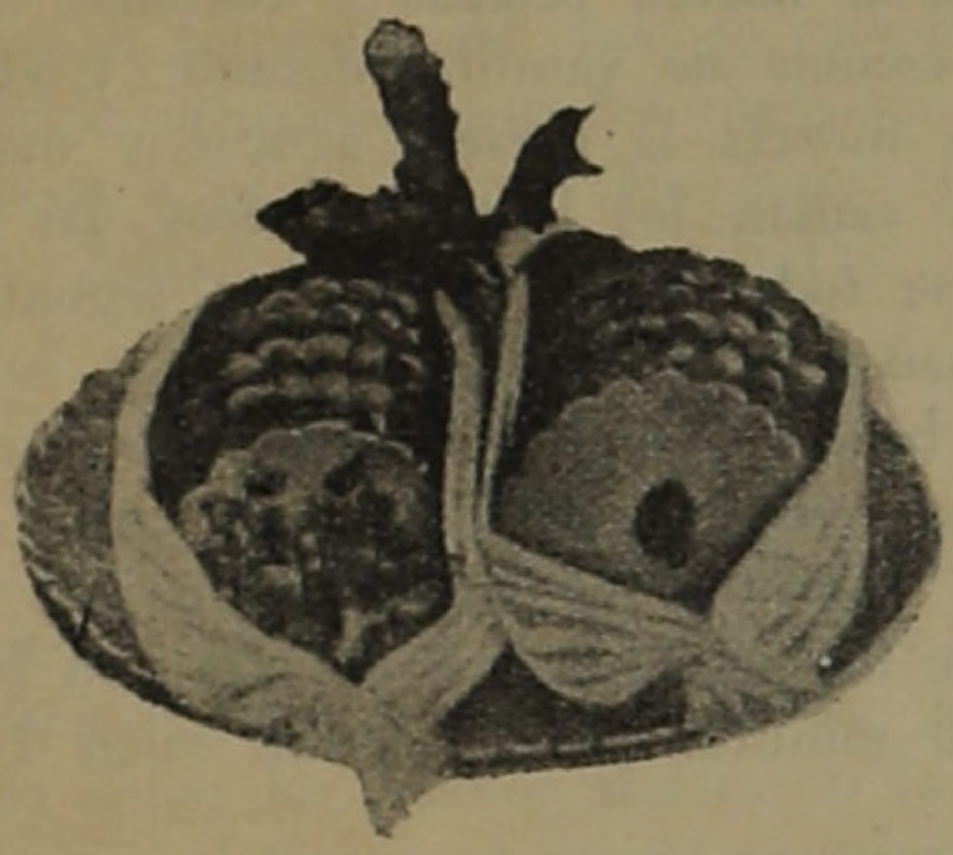


Fig. 84. — Masitas (Fórmula modelo)

Masitas Jean

Ingredientes: 3 huevos bien batidos, 1 taza de azúcar, 4 tazas de harina, 4 cucharaditas de Royal, ¼ cucharadita de sal, 1 taza de manteca fundida, 30 gotas de esencia de almendras.

Método: Se baten los huevos con el azúcar durante 20 minutos; añádase la harina tamizada con el Royal y la sal; se agrega la manteca apenas fundida y la esencia. Se extiende la pasta hasta que tenga el espesor de una moneda de $ 0.50, se corta con molde circular; si se quiere se pone al centro de cada masa, ⅛ de almendra mondada. Se cuecen 5 u 8 minutos a horno caliente. Frescas, son inmejorables.

Masitas de avena

Ingredientes: 2 tazas de avena, 3 cucharadas de manteca, 1 taza de azúcar, 1 taza de harina tamizada.

Método: Se mezclan los ingredientes secos a los cuales se añaden los líquidos; se cuecen las masas a horno caliente.

Tiempo: 15 minutos para prepararlas; da 24 masas.

Masitas de avellana (especialidad italiana)

Ingredientes: 4 tazas de harina tamizada, 1 taza de manteca, 2 tazas de azúcar, 1 huevo y 3 yemas, 1 taza de avellanas tostadas al horno, peladas y cortadas en filos, 1 cucharadita de esencia de vainilla; dorado: 1 yema de huevo.

Método: Se mezcla la harina, azúcar y manteca, después se añaden las yemas, los huevos enteros, las avellanas y la vainilla. Amase todo perfectamente, en seguida se hacen las bolas del tamaño de una nuez, se aplastan suavemente y se redondean los bordes de las masitas, se pintan las cabecitas con las yemas y se dejan reposar 1 hora; se cuece a horno fuerte por 10 a 15 minutos, poniendo las masitas sobre asaderas polvoreadas de harina. Guárdese en lata con buen cierre.

Tiempo: 20 minutos para hacerlas; salen 25 a 30 masas.

Masitas de coco (especialidad de Jamaica)

Ingredientes: 1 taza de harina, 1 taza de azúcar, 1 taza de coco rallado seco, 2 cucharadas escasas de manteca apenas fundida, 2 huevos apenas deshechos, 3 cucharaditas de Royal.

Método: Mézclese los ingredientes secos, añádase la manteca y los huevos. Con una cucharadita de la preparación se arman bolitas que se separan 1 centímetro una de otra, sobre placas engrasadas; se cuecen a horno muy caliente, 8 a 10 minutos. Se guardan perfectamente en cajas de hojalata bien cerradas.

Tiempo: 20 minutos; da 36 masas.

Masitas de maicena

Ingredientes: 1 paquete grande de maicena, ½ taza de manteca, ¾ taza de azúcar, 3 yemas de huevo y 1 ½ claras de huevo montadas.

Método: Se bate con vigor el azúcar con la manteca, se añade, 1 a 1, las yemas, las claras alternadas con la maicena, se estira en una tira de 1 ½ centímetros de espesor, se recorta con una copita en cuartos crecientes, se cuece a horno caliente sobre placas enharinadas.

Tiempo: ½ hora; da unas 30 masas.

Masas de nata

Ingredientes: 1 taza de nata, harina tamizada; dorado: 1 clara batida, azúcar en polvo.

Método: Se hace una pasta manejable con la nata y la harina. Se arman las rosquitas, que se mojan con clara batida polvoreando generosamente las rosquitas con azúcar en polvo. Se cuece a horno fuerte por unos 10 minutos.

Tiempo: ½ hora; resultan 25 rosquitas.

Rosquitas Delia

Ingredientes: 3 huevos, 1 cucharadita de Royal, 2 cucharadas de leche, alrededor de 1 ½ tazas de harina, grasa o aceite para freir. Glasa: 1 taza de azúcar, ½ taza de agua.

Método: Se baten los huevos añadiendo la leche y la harina tamizada con el Royal, al batido anterior; si falta harina se añade más para que la pasta no se pegue a las manos. Se estira un pedazo de masa entre las manos hasta conseguir un cordón del espesor de una aguja de tejer, se arman todas las rosquitas del tamaño de un anillo. Se fríe en una cacerolita honda con los $^{2}|_{3}$ de grasa o aceite caliente. Terminadas las rosquitas, se hace un fundente con una taza de azúcar y media de agua. Hierva junto el azúcar y el agua hasta que al dejar caer una gota de almíbar en agua fría, se pueda formar una bola blanda. Vierta el fundente sobre las rosquitas y revuelva todo con cuidado, hasta que queden envueltas de una ligera capa blanca. Separe las rosquitas, déjelas secar y guárdelas en latas bien tapadas.

Tiempo: 1 hora para hacerlas; salen unas 90 rosquitas.

Sablés de Trouville (especialidad francesa)

Ingredientes: 1 taza de harina, ¼ taza de azúcar, ¼ taza de manteca bien firme, 2 yemas de huevo; dorado: 1 yema.

Método: Se mezclan rápidamente todos los ingredientes en el orden indicado. Estire la masa con el palo de pastelería, hasta obtener el espesor de una moneda de 1 peso. Córtese en

discos, se cuece a horno fuerte por 7 a 8 minutos, sobre placas enharinadas, dorando las cabecitas con yema de huevo.

Tiempo: 15 minutos; resultan 30 sablés.

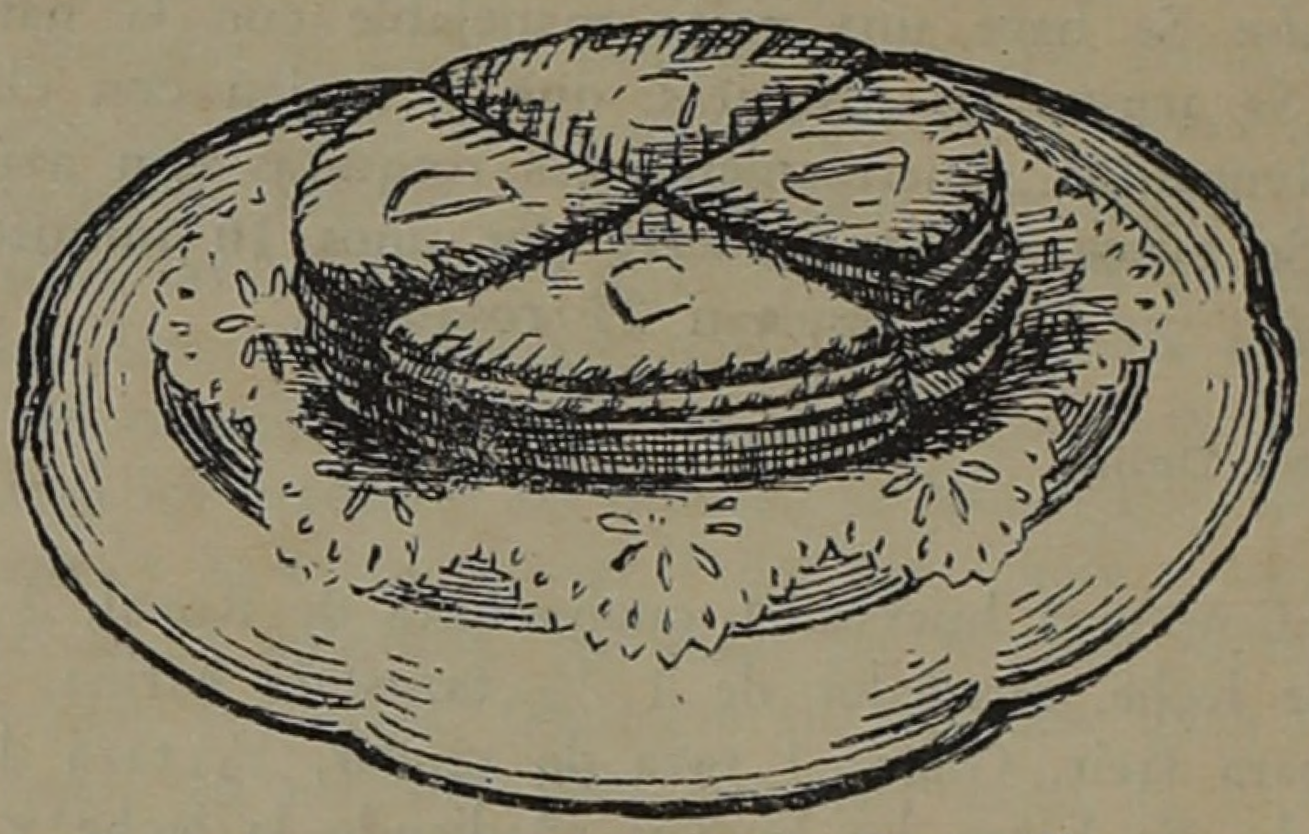


Fig. 85 — Sablés de Trouville

Tortas fritas Constancia (especiales para beneficios)

Ingredientes: 2 huevos, ½ taza de leche, 1 pizca de sal, 3 cucharadas de aceite, harina para formar una pasta manejable; grasa para freir, azúcar y canela mezclados para espolvorear las tortitas.

Método: Se deshacen los huevos, se les añade la leche, sal y aceite, luego, poco a poco, la harina, hasta formar una pasta manejable que se amasa hasta que se formen ampollas en la pasta. Se estira en una hoja delgada, se recorta en cuadrados de 10 centímetros de lado y luego con las manos se sigue estirando hasta tener una hojilla casi transparente. Entonces se fríe en grasa hirviente, se agita con palillos de madera semejantes a agujas de tejer de doble tamaño. Apenas doradas, se escurren, se espolvorean y se sirven.

Tiempo: ½ hora para prepararlas y armarlas; da 50 tortas fritas.

Waffles

Ingredientes: $^{2}/_{3}$ taza de aceite, 4 cucharaditas de Royal, 3 huevos, 2 tazas de harina, 2 tazas de leche.

Método: Se tamizan la harina, sal y Royal juntos, se añade a estos ingredientes secos, aceite, yemas batidas y leche, batiéndose bien la mezcla. A último momento se añade las claras bien batidas, como para merengue. Viértase la mezcla en una jarra, por ser más fácil para rellenar el molde. Caliéntese la máquina de los waffles, acéitese bien y luego rellénese el molde muy caliente; cocidos, los waffles se despegan y sírvanse con miel y manteca.

Tiempo: 5 minutos para cocer cada waffle; alcanza para 6 personas.

MASAS FINAS

Viditas

Ingredientes: 1 taza de harina, ¼ taza de manteca, 1 yema, 1 cucharada de azúcar, 4 cucharadas de leche fría, una pizca de sal; dorado: 1 yema de huevo.

Método: Mézclense todos los ingredientes, déjese descansar una ½ hora la pasta; extiéndase luego en una hoja de medio centímetro de espesor. Córtese en cuadraditos, dórese con yema de huevo y cuézase, a horno muy caliente, unos 8 minutos. Polvoréense de azúcar y vainilla antes de servirlas.

Tiempo: 1 hora; resultan 30 masas.

Galletitas saladas

Ingredientes: 1 taza de harina, 3 cucharadas de manteca o aceite, ½ cucharadita de sal, 6 cucharadas de leche fría.

Método: Amásese la harina con la manteca, la mitad de la sal indicada y 4 cucharadas de leche. Déjese descansar la masa durante 1 hora; extiéndase la pasta del espesor de una hoja de papel, márquese con las púas de un tenedor, córtese las galletitas, mojándose la parte superior con la leche salada sobrante. Cuézase sobre placas mantecadas a horno caliente, 3 a 4 minutos. Cocidas, se mojan de nuevo, con la leche sobrante salada.

Tiempo: ½ hora para prepararlas; resultan unas 20.

Piamontecitos

Ingredientes: ¼ taza de almendras, ½ taza de azúcar, ¼ taza de manteca, 1 ¼ tazas de harina, 1 huevo, 1 pulgarada de sal y unas gotas de esencia de vainilla. Decoración: ½ taza de azúcar glas, 1 cucharada de agua y 2 cucharadas de almendras molidas.

Método: Se muelen juntos las almendras y el azúcar hasta obtener una masa fina, añadiéndose a esto los otros ingredientes. Divídase la masa en montoncitos del tamaño de una nuez, aplástese ligeramente, mójese con agua la cabeza de cada masa, polvoréese de almendras en polvo y de azúcar glas. Cuézase a horno muy caliente, 8 a10 minutos.

Tiempo: ½ hora; resultan unos 20 piamontecitos.

Panecillos ingleses

Ingredientes: ¼ taza de almendras ralladas, ½ taza de azúcar, 1 ¼ taza de harina, ½ taza de manteca firme, 1 huevo y 1 yema, 1 pizca de sal, ralladuras de 1 limón y 3 gotas de esencia de vainilla, 1 yema para dorar los panecillos.

Método: Mézclese las almendras con el azúcar y el huevo; una vez bien mezclado, se añaden los demás ingredientes, amasándose apenas. Armese los panecillos de 4 centímetros de largo y 1 centímetro de espesor, márquese el medio del panecillo a lo largo con el dorso de un cuchillo, dórese y déjese reposar una media hora. Cuézase, a horno muy caliente, de 8 a 10 minutos.

Tiempo: 1 hora; resultan unos 25 panecillos.

Nota: Se preparan estos panecillos, de igual modo, con avellanas o maníes tostados y cortados en pedacitos; perfúmense con 8 gotas de esencia de vainilla.

Valdensitos

Ingredientes: ½ taza de harina, ¼ taza escasa de manteca, 1 cucharada de azúcar, 1 pizca de sal, 1 cucharada de leche; perfúmese con esencia de vainilla, o de limón, o de

cherry; ¼ taza de azúcar glas y ¼ taza de dulce de damasco.

Método: Mézclese todos los ingredientes, déjese descansar la pasta 2 horas, extiéndase del espesor de una moneda de 50 centésimos, córtese en ovalitos, póngase sobre placas mantecadas. Cuézase a horno caliente. Unanse de a dos, por la base, con dulce hirviente de damasco. Polvoréese con azúcar glas.

Tiempo: ½ hora; resultan 15 valdensitos.

Tommies

Se preparan como los anteriores; sin embargo, se añade a los ingredientes anteriores, ¼ taza de avellanas tostadas y molidas.

Visitandinas

Ingredientes: ½ taza de almendras mondadas y pisadas, ¼ taza de azúcar, 3 claras de huevos no batidas y 2 claras más, 2 cucharadas de harina cernida, ½ taza de manteca que se funde hasta que tome un color de avellana tostada.

Método: Mézclense las almendras con el azúcar, añádase, poco a poco, las claras no batidas, 1 a 1, trabajándose la pasta por 15 minutos. Añádase luego la harina y la manteca casi fría, y termínese con la adición de las tres claras batidas a nieve. Llénense casquetitos en forma de barquitos, mantecados y enharinados hasta los ¾ y cuézase a horno caliente durante 9 a 10 minutos.

Tiempo: 1 hora; resultan unas 18 masas.

CAPITULO XXIX: PETITS FOURS

En 1865, Pedro Lacain creó muchas exquisiteces, que por su frivolidad y fáciles de preparar, fueron adoptadas por todos los profesionales para el te. La serie de estas creaciones, llamadas "Petits Fours", se marcan con manga de pastelería, o, mejor aún, se cuecen en casquetes de formas variadísimas, ofreciéndose así en forma elegantísima,

Bastoncitos de valnilla

Ingredientes: ½ taza de azúcar, ½ taza de almendras mondadas, molidas y secas, 2 cucharadas soperas de harina, ½ cucharada de agua fría; glasa: ½ taza de azúcar glas, ¾ cucharada de agua, unas gotas de vainilla.

Método: Agréguese a las almendras el azúcar, mójese con el agua para tener una masa firme y dura, agréguese la harina; extiéndase con el palo de pastelería, con cuidado, sobre una tabla enharinada, córtese en tiras de 7 centímetros de ancho y poco espesor, cúbrase con la glasa real, córtese en bastoncitos de 2 centímetros de largo. Cuézase por 10 minutos a horno suave.

Tiempo: ½ hora; resultan unos 20 bastoncitos.

Bocaditos Olga (Bem casados)

Ingredientes: 2 tazas de azúcar, ½ taza de agua, 2 tazas de almendras mondadas y molidas, 12 yemas y 2 claras de huevo, dulce de huevo (pág. 429), 1 taza de fundente (pág. 399), ½ taza de grajeas.

Método: Se hace almíbar con agua y azúcar a punto de bola, o sea 240° F (véase cocción del almíbar); se añade las almendras, se cuece unos minutos, se agrega luego las yemas batidas y las claras montadas. Se repone al fuego agitando siempre, hasta que la preparación se desprenda de la olla; se deja enfriar, se arman bolitas del tamaño de una avellana, se envuelven suavemente de harina, se cuecen a horno moderado sobre hojas de papel, se retiran cuando las bolas están secas, se juntan por la base, untándolas previamente de dulce de huevo, se glasea los extremos de los bocaditos Olga con fundente y se espolvorean de grajeas.

Tiempo: 1 hora; resultan 50 bocaditos.

Bolas de nieve Mimí

Ingredientes: 1 clara de huevo, ½ taza de almendras mondadas y molidas, ½ taza de azúcar glas; dorado: 1 clara de huevo y azúcar glas.

Método: Se echan, 3 minutos, las almendras en agua hirviente, se mondan y se muelen; añádase a esta pasta de almendras, poco a poco, el azúcar glas; se moja la mezcla con la clara de huevo; se debe obtener una pasta ni dura ni blanda, pero que puedan armarse bolitas del tamaño de una avellana; se mojan en clara de huevo y se pasan por azúcar impalpable. Se ponen las bolitas en casquetes y se cuecen a horno moderado, por unos 8 a 10 minutos. Las bolas se soplan y se sirven en los casquetes.

Variaciones:

Tonitas

Se preparan como las anteriores, pero se emplean nueces molidas en vez de almendras.

Mariquitas

Se preparan como las bolas de nieve, reemplazándose las almendras por avellanas tostadas al horno y molidas.

Carolinas

Ingredientes: Pasta choux (pág. 300), crema pastelera con cacao (pág. 332), glasa común con cacao (pág. 335).

Método: Se marcan con la manga de pastelería pequeños bastoncitos, de unos 4 centímetros de largo, del grosor de un lápiz (véase relámpagos, pág. 302); una vez cocidos, se cortan a un costado, se rellenan de crema pastelera con cacao y se glasean con glasa común con cacao (pág. 336).

Tiempo: ½ hora; resultan 36 carolinas.

Centenarios

Ingredientes: ½ taza de almendras mondadas y molidas, ½ taza de azúcar, 2 huevos, 1 cucharada de fécula, 2 cucharadas de nata, 1 de manteca fundida o bien 1 ½ de

aceite; decoración: 1 docena de cerezas confitadas y 1 cucharada de azúcar glas.

Método: Se mezclan las almendras con el azúcar, se añade luego 1 huevo y 1 yema, se bate por 10 minutos la preparación a la cual se agrega la fécula, la nata y la manteca. La composición resultante es casi líquida. Se llenan hasta los ¾ casquetes con la preparación obtenida; encima de cada centenario se pone ½ cereza confitada, se polvorea de azúcar glas y se cuece a horno moderado de 10 a 12 minutos.

Tiempo: 25 minutos; resultan 30 centenarios.



Fig. 86. — Centenario

Macarrones

Ingredientes: 1 taza de almendras molidas, 1 taza de azúcar, 1 clara de huevo, 1 cucharada de fécula, unas gotas de vainilla.

Método: Se muelen las almendras mondadas, se le añade, poco a poco, el azúcar, luego la clara, la fécula y la vainilla. Se arman bolitas que se cuecen a horno muy moderado, 12 a 15 minutos, sobre hojas de papel.

Tiempo: 15 minutos; da 24 macarrones.

Merenguecitos con Chantilly

Ingredientes: Merengue sencillo (pág. 333), 1 taza de crema Chantilly (pág. 332).

Método: Se prepara la pasta de merengue, se arman merenguecitos de 1 cucharadita de pasta, se cuecen a horno suave 15 a 20 minutos, sobre hojas de papel. Se unen de a dos por la base, rellenándolos de crema Chantilly.

Tiempo: ½ hora; resultan 24 merenguecitos.

Merenguecitos

Ingredientes: Glasa real muy espesa (véase pág. 336), 1 taza de avellanas tostadas ligeramente al horno y mondadas.

Método: Se envuelve cada avellana en glasa real muy espesa y se deja caer sobre hojas de papel con la punta de

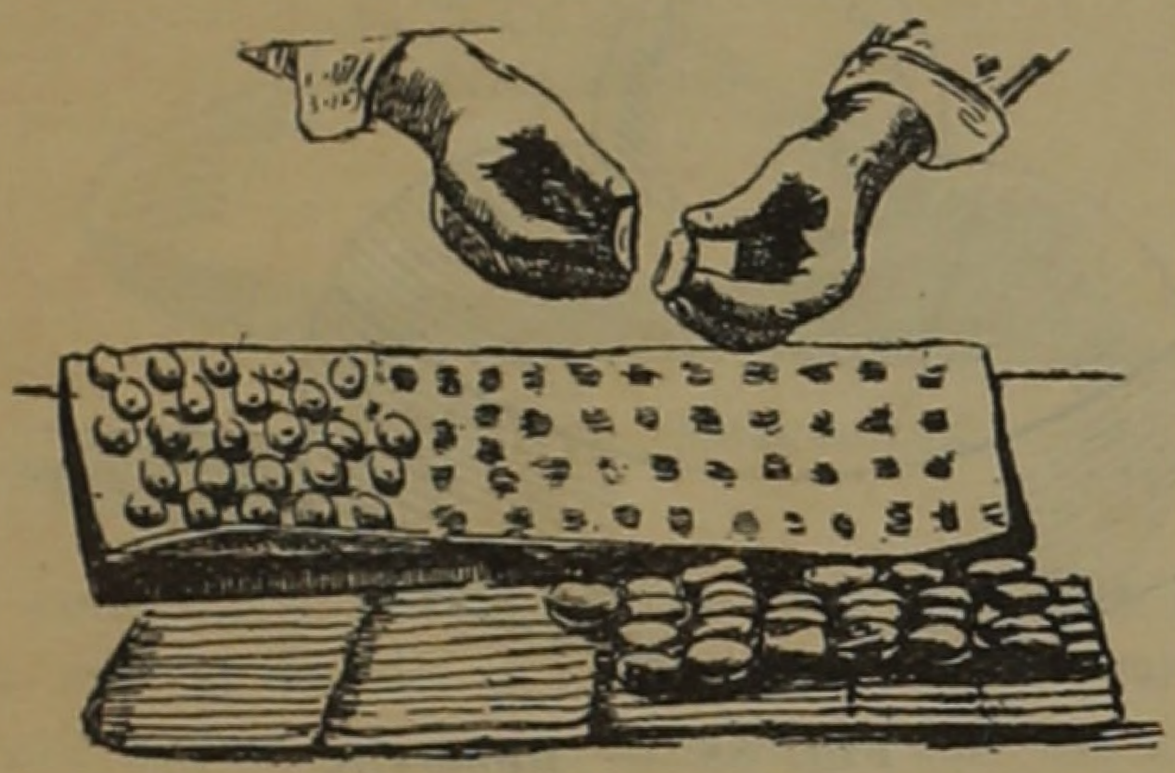


Fig. 87 — Merenguecitos

una cuchara, se cuece a horno algo fuerte, sin que tome color, se retira cuando se hayan endurecido y se guardan en latas de cierre perfecto.

Tiempo: ¾ de hora; resultan unos 50 merenguecitos.

Robersitos

Ingredientes: Pasta azucarada: 1 taza de harina, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de manteca, 1 pizca de sal, 2 yemas de huevo; relleno: ½ taza de almendras molidas, ½ taza de azúcar molida, 2 cucharadas a nivel de harina, 3 claras de huevo. Pralín: 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de almendras no mondadas; glasa común con ron.

Método: Mézclese los ingredientes indicados en pasta azucarada y extiéndase en una hoja delgada, córtese pequeñas formas circulares y fórrese pequeños moldecitos mantecados, pínchese la pasta con las púas de un tenedor, y rellénese con

la siguiente pasta: añádase las almendras, el azúcar y la harina a las 3 claras batidas a nieve; cuézanse los bizcochitos a horno moderado, de 12 a 15 minutos; prepárese un pralín caramelizando el azúcar y las almendras; viértase el pralín sobre un mármol aceitado, déjese enfriar, redúzcase el pralín

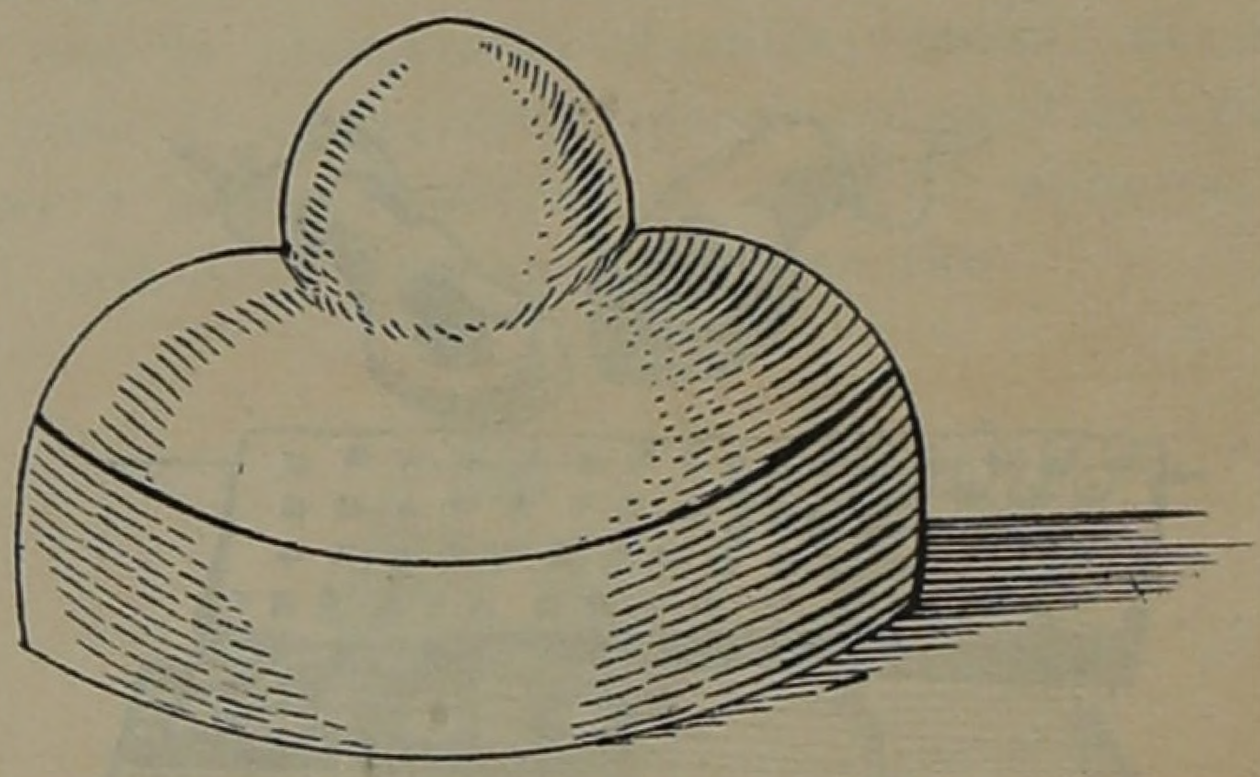


Fig. 88 — Robersito

a polvo, ármense bolitas del tamaño de una avellana y póngase al medio de cada robersito enfriado y glaséese con glasa común perfumada con ron.

Tiempo: ¾ de hora resultan 24 robersitos.

Variaciones:

Nuececitas

Con la pasta del relleno de los robersitos se marcan con la manga de pastelería (véase esta lámina), macarrones ovalados que se cuecen a horno moderado, 7 u 8 minutos. Enfriados, se redondean con crema pastera (véase esta receta), mezclada con 2 cucharadas de nueces molidas; póngase encima ½ nuez y glaséese el todo con glasa común perfumada con café.

Ofelitas

Con la pasta azucarada de los robersitos, se forran moldecitos o casquetitos, se cuecen sin relleno y luego se rellenan

con la crema siguiente: Se cuece ¼ kilogramo de batatas en agua, se pisan en un mortero, se le añade un jarabe hervido 15 minutos, de ½ taza de azúcar y de ¼ taza de agua fría; se bate bien esta composición y, enfriado, se le añade 1 cucharada de manteca fresca.

Hecho esto, se glasea cada Ofelita con glasa común, perfumada con ron y se decora con una pastillita de chocolate obtenida así: se funde, a calor suave, 125 gramos de chocolate para cubrir, se arman pastillitas con un cucurucho de papel sobre una hoja de papel del tamaño de las pastillas de menta; frías, se despegan con facilidad del papel.

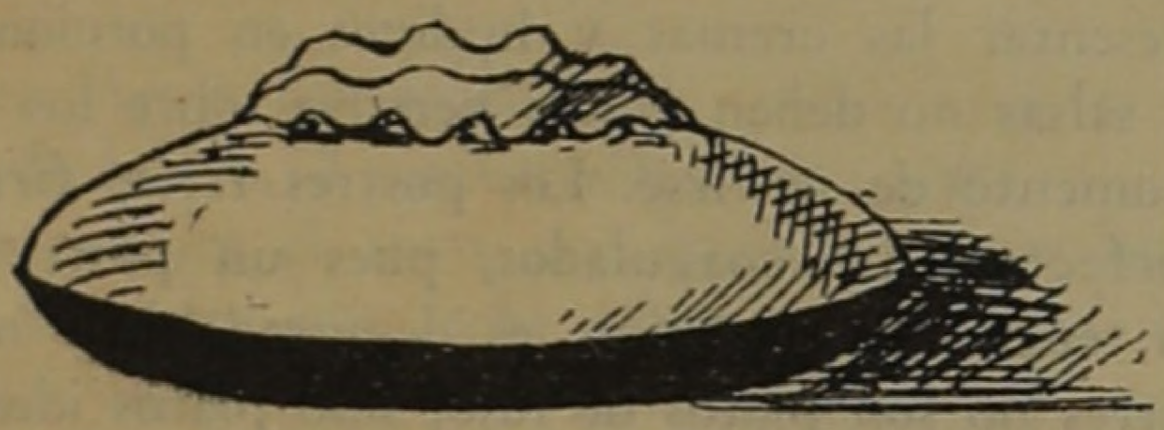


Fig. 89 — Nuececitas

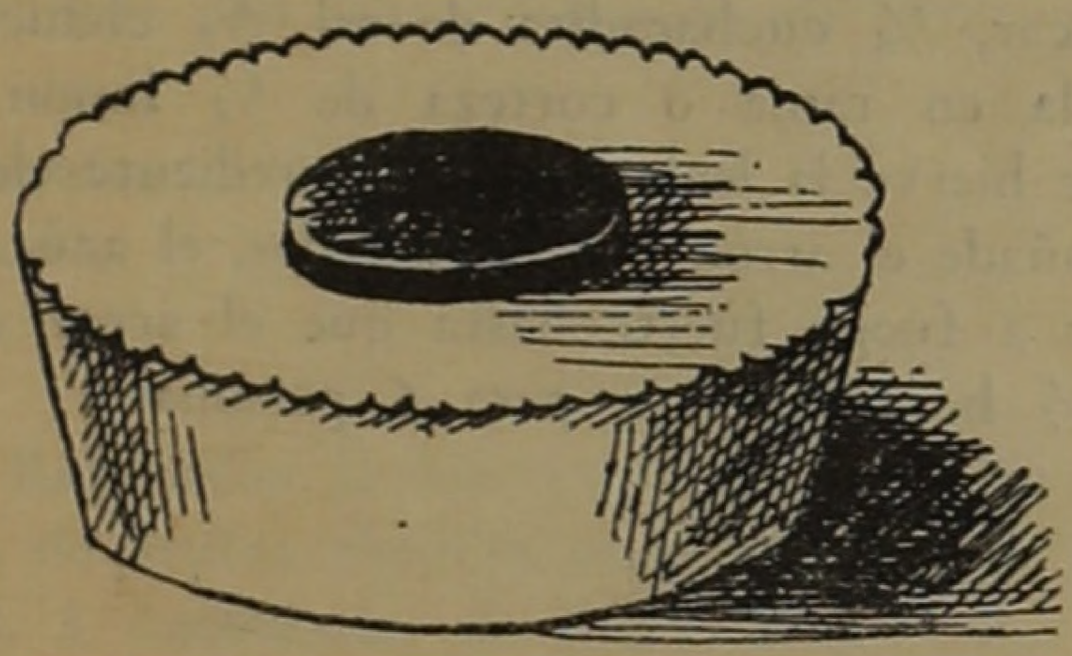


Fig. 90 — Ofelitas

CAPITULO XXX: POSTRES CALIENTES

Los postres preparados con ingredientes buenos, constituyen una parte importante del alimento suministrado por cada comida. Las preparaciones que contienen huevos, leche, nata,

almidones, etc., son necesariamente de un gran valor nutritivo. Son, además, de una gran utilidad en la dieta de enfermos que toleran difícilmente la leche sola, huevos crudos, etc., o que están cansados de esos alimentos bajo esa forma. La leche perfumada y coagulada con tabletas que expende el comercio, es el postre más digerible. Es muy importante presentar los postres de una manera atractiva. Es preferible presentar las cremas y budines en porciones individuales. Las salsas no deben jamás vertirse sobre los budines, sino en el momento de servirse. Los postres fríos, firmes, deben estar perfectamente coagulados, pues un postre de esta clase, que no tenga esa condición, es desagradable y no apetitoso. Los postres no son platos de lujo, sino platos ideales para la cena de las familias modestas.

Postres calientes

Arroz con leche

Ingredientes: 2 tazas de leche, ½ taza de arroz, 5 cucharadas de azúcar, ⅛ cucharadita de sal, ½ chaucha de vainilla o canela en rama o corteza de ½ limón.

Método: Se hierve la leche con el ingrediente elegido como perfume, se añade el arroz por cucharadas, el azúcar y la sal. Déjese hervir a fuego fuerte hasta que el arroz esté tierno.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 6 personas.

Variaciones:

Si se agrega al arroz con leche 4 yemas y se vuelve a poner unos 5 minutos al lado del fuego, se tendrá una crema de arroz con leche; si se añade 2 tabletas de chocolate fundido, arroz con leche al chocolate; si se cubre con un merengue hecho con 3 cucharadas de azúcar y 3 claras de huevo bien batidas, un arroz con leche al merengue.

Budines

Estudiaremos sólo 4 clases de budines: 1.º *Budines de arroz;* 2.º *Budines de cremas;* 3.º *Budines de frutas;* 4.º *Budines de pastas.*

Budín de arroz

Ingredientes: Arroz con leche (pág. 358), 3 claras de huevo, 2 yemas de huevo, 2 cucharadas de manteca.

Método: Se prepara el arroz con leche como se indicó anteriormente. Al arroz con leche tibio, se añade la manteca, las yemas y las claras de huevo bien batidas. Viértase en un molde mantecado y se cuece unos 15 minutos al horno. Se sirve con jaleas de frutas o con crema de caramelo.

Tiempo: Para preparar el budín ¾ de hora; alcanza para 4 personas.

Budín de arroz al chocolate

Se prepara como el budín de arroz, añadiendo 2 barritas de chocolate fundido con una cucharada de agua.

Budines de cremas

Budín Cabinet

Ingredientes: Rebanadas de bizcochuelo o bizcochitos "vainillas", ½ taza de frutas abrillantadas, ½ taza de pasas de uva sin semillas, 3 cucharadas de dulce de damasco, 2 tazas de leche, 2 huevos enteros y 4 yemas de huevos, ½ taza de azúcar, ½ chaucha de vainilla.

Método: Se disuelve el azúcar en la leche que se calienta con la vainilla para perfumarla; déjese en infusión la vainilla por unos 15 minutos; se baten las yemas de huevo y los huevos; sobre esta mezcla se vierte lentamente la leche perfumada; agitando sin cesar, se espuma la crema. Se unta con manteca una budinera cilíndrica de poco diámetro, se

cubre el fondo del molde con rebanadas de bizcochuelo o de vainillas, se polvorea esta capa de bizcochos con frutas abrillantadas cortadas, pasas de uva picadas y una cucharada de dulce de damasco, encima se pone otra capa de bizcochos, frutas y dulce; se repite esta operación hasta llenar los ¾ de la budinera. Se vierte lentamente sobre todo esto la crema preparada para que los bizcochos la absorban bien. Se cuece a baño de María, en el horno, hasta que al atravesar el postre con un mondadientes, éste salga seco. Se sirve con sambayón (pág. 109).

Tiempo: 1 hora; alcanza para 6 personas.

Budín de coco

Ingredientes: 1 taza de leche, ¾ taza de azúcar, ½ taza de coco rallado seco, ¼ chaucha de vainilla, 5 yemas, 1 huevo entero, 1 cucharada de maicena, ¼ taza de azúcar para el caramelo.

Método: Se hierve ¼ taza de azúcar en la budinera, hasta que tome un color dorado oscuro; se unta la budinera con ese caramelo y con manteca. Se hierve la leche con ¾ taza de azúcar, por 15 minutos; se añade el coco y se deja hervir otros 10 minutos. Déjese entibiar y añádase las yemas y huevo bien batidos. Se vierte la preparación en la budinera preparada y se cuece el budín hasta que se separe de los bordes de la budinera. Se saca de la budinera, en cuanto se retira del horno, con cuidado; puede espolvorearse con grajeas. Se puede servir con salsa caramelo (pág. 108).

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Budín de pan

Ingredientes: 1 pan del día anterior, ¾ taza de manteca, 3 huevos, ½ taza de azúcar, 2 ½ tazas de leche, ⅛ cucharadita de nuez moscada, ½ taza de pasas de uva sin semillas, ¼ taza de nueces molidas.

Método: Se unta la budinera con manteca, se corta el pan en rebanadas de ¼ centímetro de espesor, se unta cada pe-

dazo de pan con manteca; se pone una capa de pan untado con manteca sobre el fondo de la budinera, espolvoreándola con pasas de uva y nueces; se repite esta operación hasta que el molde esté casi lleno; se baten los huevos con el azúcar, añadiéndole la leche fría y la nuez moscada molida; se vierte, poco a poco, esta crema, sobre el pan preparado en la budinera, se deja asi 17 minutos. Póngase el budín a horno fuerte y tápese la budinera por unos 15 minutos; luego se destapa para que tome color y se sirve. Si el budín se prepara en una budinera pirex (cristal que resiste el calor del horno), no es necesario sacarlo del molde. Se puede servir con salsa crema (pág. 107) o jaleas.

Tiempo: ¾ de hora para hacerlo; alcanza para 4 personas.

Budines de frutas

Budín de naranja

Ingredientes: 12 huevos, 1 ¾ tazas de azúcar en polvo, el zumo de 4 naranjas; caramelo: ¼ taza de azúcar.

Método: Póngase ¼ taza de azúcar en polvo en la budinera sobre el fuego, se agita y se hierve hasta que el azúcar tome un color dorado oscuro; se inclina la budinera para que quede bien untada de carmelo; se baten los huevos durante 20 minutos, con 1 ¾ tazas de azúcar, añadiendo luego el zumo de las naranjas. Viértase la mezcla en la budinera, se cuece al baño de María o al horno, hasta que se despegue el budín de la budinera.

Tiempo: ¾ de hora para prepararlo; suficiente para 12 personas.

Budines de pastas

Budín de fideos

Ingredientes: 4 cucharadas de fideos, 2 tazas de leche, ¾ taza de azúcar, ⅛ cucharada sal fina, ½ taza de manteca, 3 yemas y 2 claras de huevo.

Método: Se echan los fideos en la leche hirviendo, con la

manteca y el azúcar; se cuecen lentamente 20 minutos; a la papilla obtenida, se añaden 3 yemas de huevo bien batidas y 2 claras también batidas. Viértase en una budinera mantecada y se cuece al baño de María, a horno moderado, hasta que la composición se vuelva elástica al tocarla. Déjese enfriar algo antes de sacar el budín del molde. Sírvase con salsa de frutas (pág. 107) o con sambayón (pág. 109).

Tiempo: ¾ de hora para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Budín de tapioca

Se prepara como el de fideos, reemplazando los fideos con tapioca granulada.

Budín de sémola

Prepárese este budín como el de fideos, sustituyéndose los fideos por sémola.

Nota: Todos los budines de pastas pueden mejorarse añadiéndoles pasas de uva o dátiles cortados.

Carlotas

Las carlotas son postres nutritivos que se preparan con pan y frutas cocidas. Se debería vulgarizar más estas preparaciones agradables, sencillas y sanas.

Carlota de manzana

Ingredientes: ½ taza de manteca fundida, 1 pan, 12 manzanas, 5 cucharadas de azúcar, ½ corteza rallada de limón.

Método: Se corta el pan en rebanadas, éstas se dividen en pedazos rectangulares, se moja el pan en la manteca fundida y con los pedazos de pan se forra el fondo y lados de un molde liso, bien mantecado, de modo que no quede espacio. Se cuecen aparte las manzanas mondadas, cortadas en pedazos, con 2 cucharadas de manteca, azúcar y corteza de limón.

Cuando el puré de manzanas esté bien cocido y espeso, se vierte sobre el pan preparado, de modo que sobresalga el puré de manzanas sobre el pan, porque disminuirá de volumen. Se tapa la carlota con pan mojado en manteca fundida y se cuece al horno 20 a 25 minutos. Antes de sacar la carlota del molde, debe dejarse enfriar unos minutos y se sirve con jalea de damasco rebajada con unas 2 cucharadas de agua.

Tiempo: ¾ de hora; resulta una carlota para 4 personas.

Nota: La carlota puede armarse con pan mojado en leche y frito. Se pone una capa de pan, encima un puré de cualquier fruta, bien espeso, otra de pan cubierta de dulce; repítase la operación hasta llenar el molde. Se cuece 15 a 20 minutos a horno fuerte.

Cremas calientes

Crema hervida (crema de maicena)

Ingredientes: 4 tazas de leche, 5 cucharadas a nivel de maicena, 8 cucharadas de azúcar, ½ chaucha de vainilla o canela en rama, 4 yemas de huevo.

Método: Se calienta la leche con vainilla o canela, para perfumar la leche. Se baten las yemas con la maicena y se vierte, poco a poco, sobre esta mezcla, la leche caliente. Se pone la crema sobre el fuego, agitando sin cesar, después de 15 minutos de cocción se saca la crema y se sirve en pocillos o tacitas de cristal. Si se quiere, se hace un merengue con las claras y 4 cucharadas de azúcar, se pone el merengue sobre la crema y se pone a dorar en el horno.

Nota: Si no se pone merengue, puede espolvorearse la crema con una buena capa de azúcar en polvo y ponerla en el horno hasta que el azúcar quede perlado.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Crema regencia

Ingredientes: 1 taza de leche, 6 bizcochos vainillas o 6 rebanadas de bizcochuelo, 2 huevos enteros, 2 yemas de huevo, ½ taza de azúcar, ⅛ cucharadita de sal, 1 cucharada de coñac o ron.

Método: Se ponen las vainillas en la leche para que se ablanden perfectamente, se pasa por el tamiz y se añade a la leche y vainillas desechas, todos los otros ingredientes. Se vierte la crema en un molde bajo mantecado y se cuece al baño de María a horno algo fuerte, por 30 minutos. Se saca del molde sobre una fuente y se rodea de damascos o duraznos en almíbar.

Tiempo: ¼ de hora para prepararla; alcanza para 4 personas.

Crema de tapioca

Ingredientes: 4 tazas de leche, 6 yemas de huevo, 6 cucharadas grandes de azúcar, 5 cucharadas de tapioca, ½ chaucha de vainilla. Merengue: 6 claras de huevo, 6 cucharadas de azúcar.

Método: Se hierve la leche con la vainilla, luego se echa la tapioca por cucharadas y se deja cocer hasta que esté transparente; se baten las yemas de huevo con el azúcar y se añade a la mezcla de leche y tapioca, agitando constantemente con una espátula para que la crema no se corte; se espesa sobre el fuego y se vierte sobre una fuente honda esmaltada o enlozada que resista el calor del horno. Se cubre la crema de tapioca con las claras batidas a punto de merengue y mezcladas con las 6 cucharadas de azúcar. Déjese dorar suavemente y sírvase de inmediato. Si se carece de horno, se puede poner brasas sobre una lata y colocarla encima del merengue, sin tocarlo, para que se dore. Puede servirse frío.

Tiempo: ¾ de hora; resulta un postre para 6 personas.

Crema de tapioca con chocolate

Ingredientes: 4 tazas de leche, 5 cucharadas de tapioca, 3 barritas de chocolate, azúcar si se desea.

Método: Se funde el chocolate con dos cucharadas de agua y se añade a la leche caliente. Luego se agrega la tapioca por cucharadas, se agita la crema para que no se formen

pelotitas y se deja hervir hasta que la tapioca sea transparente.

Tiempo: ½ hora para hacer la crema; basta para 6 personas.

Crema de tapioca con dátiles

Ingredientes: 2 tazas de leche, 3 cucharadas de tapioca, 3 cucharadas de azúcar, 12 dátiles deshuesados y cortados en filos.

Método: Se hierve la leche, se añade la tapioca y el azúcar, se retira del fuego cuando la tapioca sea transparente, añadiéndose los dátiles. Se sirve también con orejones con poca agua y azúcar a gusto, en vez de dátiles.

Tiempo: ½ hora; basta para 3 personas.

Entremeses con frutas

Damascos Condé

Ingredientes: Arroz con leche (pág. 358), damascos cocidos en almíbar (¾ taza de azúcar por 1 de agua).

Método: Se prepara el arroz como se indicó; se hierve por 10 minutos el almíbar y se cuecen los damascos. Se unta una budinera o pocillos con manteca para moldear el arroz. Cuando el arroz esté frío, se saca del molde y se rodea el budín de damascos, cubriéndose con el almíbar.

Tiempo: 1 hora en todo; alcanza para 6 personas.

Duraznos Condé

Se preparan como los damascos Condé.

Manzanas Condé

Se sigue el mismo método de los damascos Condé.

Peras Condé

Véase la preparación de los damascos Condé.

Duraznos asados o en compota

Ingredientes: 1 cucharada de manteca (facultativo), 1 taza de azúcar, 12 duraznos medianos que se partan, ½ cucharadita de canela, si se desea, y agua.

Método: Se parten los duraznos, se espolvorean de azúcar, canela y manteca, poniéndose 1 centímetro de agua en la asadera. Se cuecen a horno fuerte ¾ de hora.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlos. Alcanza para 4 personas.

Nota: Es la mejor manera de conservar el gusto y perfume de la fruta.

Manzanas asadas

Ingredientes: 4 manzanas, ½ taza de manteca, ¾ taza de azúcar.

Método: Se corta la parte superior de la fruta; con un calador de fruta se sacan las semillas y se rellena el hueco de cada fruta con la manteca batida con el azúcar y 1 cucharada de agua.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 4 personas.

Membrillos asados

Se preparan como las manzanas asadas.

BUÑUELOS

Los buñuelos de cualquier clase que sean, se preparan siguiendo al pie de la letra las indicaciones dadas, se fríen en una cacerolita con sus $^{2}/_{3}$ de grasa o aceite bien caliente, se escurren sobre papel blanco, se espolvorean con azúcar en polvo y se sirven bien calientes sobre carpetitas de papel. Se estudiará la preparación de los siguientes buñuelos: 1.º *Buñuelos de frutas frescas y de flores;* 2.º *Buñuelos de crema;* 3.º *Buñuelos de Viena;* 4.º *Buñuelos de viento;* 5.º *Buñuelos diversos.*

Buñuelos de frutas frescas y de flores

Buñuelos de banana

Ingredientes: Pasta para buñuelos (pág. 297), las bananas bien maduras, azúcar en polvo, manteca, o grasa, o aceite para freir.

Método: Se prepara la pasta para buñuelos como está indicado, se corta la banana por la mitad, a lo largo, y luego esta mitad en dos partes, a lo ancho. Se envuelve cada pedazo de banana en la pasta preparada, se fríe en una cacerolita con mucha grasa o aceite bien caliente, hasta que los buñuelos estén bien dorados, se escurren en una espumadera y sobre papel blanco, se espolvorean con azúcar y se sirven sobre una carpetita de papel.

Tiempo: ¼ de hora para freir; alcanza para 5 personas.

Buñuelos de damasco

Ingredientes: Pasta para buñuelos (pág. 297), 10 damascos bien maduros, azúcar en polvo, manteca fundida o aceite para freir.

Método: Se prepara la pasta para buñuelos, como está indicado. Los damascos se parten por la mitad, se espolvorean de azúcar en polvo, dejándolos así 1 hora; se pueden rociar con unas gotas de kirsch, ron o coñac. Se enjuaga suavemente cada pedazo de damasco y se envuelve con la masa preparada. Se fríen con mucha manteca o grasa bien caliente, puesta en una cacerolita; se tuestan de un color dorado claro, se escurren sobre una espumadera y luego sobre papel blanco, se polvorean con azúcar en polvo y se sirven bien calientes sobre una carpetita de papel.

Tiempo: ¼ de hora para freir; alcanza para 5 personas.

Buñuelos de duraznos

Se preparan exactamente como los de damasco. Se emplean duraznos que se partan,

Buñuelos de fresa

Ingredientes: Pasta para buñuelos (pág. 297), 2 docenas de fresas, manteca fundida, grasa o aceite para freir, azúcar.

Método: Se ponen las fresas sobre hielo por ½ hora, espolvoreándolas abundantemente de azúcar y rociadas con unas gotas de naranja o kirsch, se enjuaga la fruta, se envuelve en la pasta preparada como se indicó, y se fríen bien. Se escurren, se espolvorean de azúcar y se sirven sobre una carpetita de papel.

Tiempo: ½ hora para freir; alcanza para 5 personas.

Buñuelos de frambuesa

Se preparan como los de fresa.

Buñuelos de grosellas

Se preparan como los de fresa.

Buñuelos de manzana

Se preparan como los de damasco, pero se monda la fruta que se corta en ruedas.

Buñuelos de membrillo

Se preparan exactamente como los de damasco. La fruta se monda y se corta en ruedas.

Buñuelos de naranja o tanjerina

Se preparan como los de fresa, pero se divide la naranja en porciones que tengan 2 o 3 cascos, pues no conviene cortar la naranja en ruedas para los buñuelos.

Buñuelos de flor de acacia

Ingredientes: 24 racimos de flor de acacia bien florecidos y perfumados, pasta de buñuelos (pág. 297), grasa o aceite para freir, azúcar en polvo.

Método: Se polvorean de azúcar en polvo los racimos de flor de acacia y se dejan así por ½ hora. Se prepara la pasta para buñuelos como se indicó y se moja cada racimo en la pasta, se fríe bien en grasa bien caliente, se escurre cada buñuelo sobre papel blanco, se espolvorea de azúcar en polvo y se sirve sobre carpetitas de papel.

Tiempo: 1 ½ hora en todo; resultan 25 buñuelos.

Nota: De igual modo se preparan buñuelos de azucena, de flores de zapallo y de hojas de borraja; la corola de la azucena se divide en 4 partes.

Buñuelos de crema

Ingredientes: Crema: 4 cucharadas de harina, 3 cucharadas de azúcar, 3 yemas, 3 tazas de leche, ⅛ cucharadita de sal, 2 cucharadas de manteca, ¼ chaucha de vainilla o corteza de ½ limón o naranja; para envolver los buñuelos: pan rallado, 2 huevos y las claras sobrantes de la crema, grasa para freir.

Método: Se deslíe en ½ taza de leche fría, la harina, añadiéndole el agua y la sal; se vierte sobre esta mezcla la leche sobrante bien caliente, con la vainilla o corteza de limón, agitando sin cesar; se pone sobre el fuego, se sigue batiendo y cuando hierva se deja al lado del fuego para que siga hirviendo 30 minutos; entonces se añaden las yemas bien batidas y se deja espesar. Se vierte la crema obtenida, sobre fuentes de loza mojadas con agua y una vez que la crema esté fría, se corta en cuadrados o triángulos; estos cuadrados se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríe con mucha grasa bien caliente, se escurre sobre papel blanco, se polvorea de azúcar o dulce y se sirve sobre una carpetita de papel.

Tiempo: 15 minutos para freir; resulta un plato abundante.

Buñuelos de Viena

Ingredientes: 2 tazas de harina, ¼ taza de manteca, 2 yemas de huevo, 1 pancito de levadura (pág. 89), ½ taza de leche tibia, ⅛ cucharadita de sal, 1 cucharada de azúcar, esencia de vainilla, pasta de membrillo, grasa o aceite para freir.

Método: Se deslíe la levadura en ½ taza de leche tibia mezclada con ½ taza de agua tibia con sal y azúcar, se añade la harina necesaria para formar una pasta muy blanda, que se pegue a las manos. Se deja fermentar desde la mañana; de tarde sólo se añaden las yemas de huevo, la manteca y la harina estrictamente necesaria para poder estirar la masa a ¼ centímetro de espesor; se ponen pedacitos de pasta de membrillo, algo distantes, sobre la mitad de la pasta estirada, se moja con agua el contorno de la pasta de membrillo, se cubre con otro pedazo de masa estirada y se corta con un molde circular, de modo que cada buñuelo tenga al centro un pedazo de dulce. Se dejan los buñuelos sobre una tabla espolvoreada de harina, se cubren con un paño, se dejan fermentar unos 20 minutos en sitio seco. Se fríe en una cacerolita con mucha grasa; se deja tostar de un dorado claro, se escurre sobre papel blanco y se sirve espolvoreado cada buñuelo, con azúcar en polvo o jalea de fruta.

Tiempo: 20 minutos para freir; da unos 50 buñuelos.

Nota: Si se emplea levadura de cerveza, fermentan en ½ hora.

Buñuelos de viento

(Véase la pág. 300).

Buñuelos diversos

Buñuelos abuela

Ingredientes: Dulce de membrillo, pasta para buñuelos (pág. 297), azúcar en polvo, grasa o aceite para freir.

Método: Se corta la pasta de membrillo en 24 discos o

cuadraditos de 1 centímetro de

PROTEGERA
SUS
INTERESES
USANDO

CEMENTO
NIEVE
BLANCO

ADOPTADO EN CASI
100 %
DE LAS OBRAS

cuadraditos de 1 centímetro de espesor, que se envuelven con pasta de buñuelos, como se indicó más atrás. Se fríe en mucha grasa bien caliente, se escurre sobre papel, se polvorea de azúcar y se sirve sobre carpetita de papel.

Tiempo: 15 minutos para freir; da un buen plato.

Nota: De igual modo se preparan los buñuelos de queso, sustituyendo el dulce por pedazos de queso.

Buñuelos Susanita

Ingredientes: Pasta para buñuelos (pág. 297). Arroz con leche: ½ taza de arroz por 2 tazas de leche, ½ chaucha de vainilla, 3 cucharadas de azúcar, picadillo de frutas, 1 taza de nueces, pasas de higo y de uva mezcladas y picadas, grasa o aceite para freir.

Método: Se prepara la pasta para buñuelos; se prepara el arroz con leche, con la leche, arroz, vainilla y azúcar; se pasa por el tamiz, se vierte sobre una fuente dándole un centímetro de espesor. Cuando esté frío, se corta con un moldecito circular de 8 centímetros de diámetro, al medio de cada pedazo de arroz con leche se pone un poco de picadillo de fruta y se arman bolitas que se mojan con pasta para buñuelos. Se fríe, se escurre, se espolvorea de azúcar y se sirve sobre carpetitas de papel.

Tiempo: 15 minutos para freir; da un plato abundante.

Panqueques

Ingredientes: 1 taza de leche, 2 huevos, 6 cucharadas de harina, 1 pulgarada de sal, ½ cucharada de azúcar en polvo, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de corteza rallada de limón o naranja, ½ taza de manteca fundida o aceite para freir.

Método: Se mezclan todos los ingredientes con cuidado, para que no se formen grumos; si la masa no es perfectamente lisa, se pasa por el tamiz. Se unta una sartencita con manteca fundida o aceite, y se echa con un cucharón la cantidad de masa preparada para que cubra el fondo de la sartencita

(como dos cucharadas); se fríe por un lado, por el otro y se vuelve a cocer por el primer lado, para que la cocción sea perfecta. Se dobla en 4 o se arrolla, se polvorea con azúcar y se sirve. Se cuentan 4 panqueques por persona.

Tiempo: ½ hora para prepararlos y freirlos. Da 12 panqueques.

Nota: Si se cubre cada panqueque con cualquier clase de dulce y se dobla o se arrolla, se tendrá "Panqueques con dulce"; si se cubre cada panqueque con crema pastelera u otra, se obtendrá "Panqueques a la crema"; si se unta con merengue, se envuelve y se pone al horno 3 minutos, "Panqueques con merengue".

Roly-Poly

Ingredientes: 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de Royal, ½ taza de grasa de riñonada, ½ cucharadita de sal, 1 taza más o menos de agua o leche, 1 taza de dulce.

Método: Se pasa por el tamiz la harina, Royal y sal; se mezcla a estos ingredientes la grasa picadísima y el agua necesaria para hacer una masa que se pueda estirar. Estírese la pasta a ¼ de centímetro de espesor, unte la pasta con dulce hasta 1 centímetro del borde. Se arrolla la pasta y se envuelve en un paño cuyos dos extremos se atan con un hilo resistente. Se hierve el roly-poly 2 horas, en agua hirviendo o se cuece a horno fuerte por 1 hora; se corta en tajadas y rocía con dulce hirviente.

Tiempo: Para prepararlo y hervirlo 2 ½ horas; suficiente para 5 personas.

Soufflé con vainilla

Ingredientes: ⅓ taza de harina, ⅓ taza de manteca, ½ taza de leche, 4 huevos, ¼ chaucha de vainilla.

Método: Se funde la manteca, se añade la harina y se moja con la leche y vainilla; se agita hasta que hierva. Se retira del fuego, y al estar tibia, se añaden las yemas, luego las claras bien montadas. Se cuece en molde mantecado 20 minutos, a horno caliente de abajo y se sirve de inmediato.

Variaciones:

Soufflé Palmira

Se añade a la preparación anterior, 12 plantillas.

Soufflé de chocolate

Al soufflé de vainilla se añade 1 barrita de chocolate fundida.

CAPITULO XXXI: POSTRES FRIOS

Budín canario (Flan canario)

Ingredientes: 4 yemas de huevo, 4 tazas de leche, 3 cucharadas de maicena, ½ taza de azúcar; caramelo: $^1|_3$ taza de azúcar molida, 1 cucharada de manteca; decoración: 4 claras de huevo y 3 cucharadas de azúcar.

Método: Se baten las yemas con el azúcar, se añade la maicena disuelta en un poco de leche fría y el resto de la leche. Hágase hervir esta crema 5 minutos a baño de María; úntese un molde de manteca y con el $^1|_3$ de taza de azúcar a punto de caramelo; échese en el molde la crema obtenida y cuézase a horno moderado ½ hora; déjese entibiar, sáquese del molde, cúbrase con el merengue obtenido con las claras bien montadas y el azúcar; póngase un instante a horno muy caliente para que el merengue se dore.

Tiempo: 40 minutos. Alcanza para 8 personas.

Budín de arroz (rice pudding)

Ingredientes: 3 cucharadas de arroz, 3 cucharadas de azúcar molida, 1 pizca de sal, 1 cucharada de manteca, 4 tazas de leche; perfume: pasas de uva, o corteza de limón o nuez moscada.

Método: Se mezclan todos los ingredientes en frío y se deja hervir a horno moderado durante 3 horas, en un recipiente enlozado o en un pírex.

Budín de leche (flan)

Ingredientes: 2 tazas de leche, ½ taza de azúcar, ¼ chaucha de vainilla, 2 huevos enteros y 2 yemas de huevo.

Método: Se calienta la leche con la vainilla y se deja en infusión 15 minutos; se baten los huevos enteros y las yemas con el azúcar, sobre esto se vierte la leche perfumada, se agita constantemente, se cuela y se echa en molde mantecado. Se cuece a horno moderado, a baño de María, en un recipiente tapado. Se retira del horno, cuando la crema esté firme, es decir, bien coagulada.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 5 personas.

Nota: La leche del budín puede perfumarse con almendras, avellanas, café, chocolate, etc., obteniéndose así una gran variedad de budines; se puede asimismo emplear 3 huevos enteros en vez de las yemas y huevos indicados, por economía.

Budín Ruy Barbosa

Ingredientes: 2 tazas de azúcar en polvo, ½ taza de agua, 12 yemas de huevo y 1 clara, 2 tazas o ½ kilogramo de almendras mondadas y pisadas, 2 cucharadas de manteca. Caramelo: ¼ taza de azúcar en polvo.

Método: Se cuece el azúcar y el agua hasta que el almíbar forme hebra al dejarlo caer en gotas. Se baten bien las yemas con la clara de huevo, se añaden a las yemas el almíbar, algo enfriado, las almendras y 1 cucharada de manteca. Se hierve ¼ taza de azúcar en polvo en la budinera, hasta que tenga un color dorado oscuro, se inclina la budinera para que esté bien untada, además se unta con manteca. Viértase la preparación en la budinera, se cuece a baño de María, a horno algo fuerte, 1 ½ horas.

Tiempo: Para prepararlo ½ hora; alcanza para 12 personas.

Budín de sémola

Ingredientes: 2 tazas de leche, 4 cucharadas de sémola, ¼ chaucha de vainilla o 6 almendras pisadas, 3 cucharadas de azúcar en polvo.

Método: Se hierve la leche con el perfume y el azúcar, se añade, poco a poco, la sémola y se cuece ½ hora. Viértase en molde enjuagado con agua. Sírvase frío con jalea o compota de fruta.

Tiempo: ¾ de hora para prepararlo; alcanza para 4 personas.

Budín de nieve

Ingredientes: 6 cucharadas de gelatina granulada, 2 tazas de azúcar, 4 claras de huevo, el zumo de 3 limones, 4 tazas de leche, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 2 tazas de agua.

Método: Se pone en remojo la gelatina granulada en ½ taza de agua fría por 10 minutos; se hierve lo que sobra del agua, es decir, 1 ½ tazas con la leche y azúcar. Cuando hierve se añade, fuera del fuego, la gelatina remojada para que se disuelva bien, se cuela y se agrega el jugo de limón, se agita de cuando en cuando, poniendo la mezcla en agua fría para que se enfríe más pronto. Cuando la crema esté fría, pero no dura, se bate con un batidor hasta que quede blanco como la nieve y se añade a esto las claras batidas a punto de merengue, mientras la preparación anterior se enfriaba. Por cucharadas, se pone esta mezcla en una cremera. Se sirve bien frío con una crema (pág. 376).

Tiempo: 1 hora para hacerlo; alcanza para 12 personas.

Carlota rusa

Ingredientes: 1 taza de nata, ½ taza de leche, 1 cucharada de gelatina granulada, 2 cucharadas de azúcar, esencia de vainilla, rebanadas de bizcochuelo o bizcochitos, plantillas, jalea de membrillo.

Método: Se unta un molde liso con aceite, se cubre con una capita de jalea y fórrese los bordes del molde con pedacitos de bizcochuelo o vainillas. Se disuelve la gelatina y el azúcar en la leche, añádase esencia de vainilla a gusto y bata hasta que se espese. Cuando esté fría esta preparación, se mezcla con la crema ya batida y esponjosa. Viértase esta

crema en el molde preparado y déjese cuajar sobre hielo o en sitio fresco.

Tiempo: Para prepararlo ½ hora; alcanza para 4 personas

Clafouti

Ingredientes: 3 huevos, 3 cucharadas de harina, 3 cucharadas de azúcar en polvo, 3 tazas de leche, 1 pulgarada de sal, 3 tazas de guindas bien maduras, azúcar para espolvorear.

Método: Póngase en un tazón la harina y la sal, añádase uno a uno los huevos, batiéndose bien después de la adición de cada huevo; agréguese, poco a poco, la leche, revuélvase bien. Póngase en una fuente honda, que resista al horno, las guindas; viértase encima la crema obtenida anteriormente; se cuece a horno fuerte media hora. Polvoréese generosamente con azúcar en polvo y sírvase frío.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 o 5 personas.

Cremas

Crema de almendras.—2

Ingredientes: 2 tazas de leche, 4 yemas de huevo, 5 cucharadas de azúcar, 1/3 taza de almendras mondadas con agua caliente y pisadas.

Método: Se hierve la leche con las almendras y se deja en infusión por 15 minutos. Se baten las yemas con el azúcar, hasta que tenga un color amarillo claro, se echa lentamente la leche sobre las yemas agitando con una espátula, se pone al fuego, se agita sin cesar hasta que la crema pierda su espuma y esté espesa. Se sirve en tacitas de cristal.

Nota: Si se quiere utilizar las claras, se baten hasta que estén muy esponjosas y se cuecen, por cucharadas, en leche hirviendo. Se pone un copo de esta nieve sobre cada tacita.

Tiempo: ½ hora; suficiente para 4 personas.

Variación:

Crema de avellana

Se prepara como la de almendra, sustituyendo la almendra por la avellana.

Crema de caramelo

Ingredientes: 2 tazas de leche, 4 yemas de huevo, 5 cucharadas de azúcar en polvo, ¼ chaucha de vainilla. Caramelo: 2 cucharadas de azúcar en polvo.

Método: Se funde 2 cucharadas de azúcar y se le deja tomar un color dorado claro, se añade una cucharadita de agua y se deja enfriar un poco. Se calienta la leche con la vainilla, se vierte sobre las yemas de huevo batidas con el azúcar. Se pone sobre el fuego, se deja espesar y se retira cuando la crema esté bien ligada; se añade el caramelo, no dejando de agitar la mezcla. Se sirve frío en cremeras.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Variación:

Crema de chocolate

Se prepara como la de caramelo, sustituyendo el caramelo por dos barritas de chocolate que se funde en la crema hirviente.

Crema de limón

Ingredientes: 2 limones, 1 taza de azúcar en pancitos, 2 tazas de agua, 6 yemas de huevos.

Método: Póngase los limones en remojo en una taza de agua fría, por una hora; frótese con pancitos de azúcar la corteza de los limones para sacar la parte amarillenta de la corteza que dará un bello color y un perfume especial a la crema. Se agrega el azúcar y jugo de los limones al agua indicada, se calienta esta mezcla; mientras tanto, se baten las yemas hasta que tengan un color amarillo claro, agréguesele, poco a poco, el agua con el azúcar y jugo de limón. Cuézase la crema hasta que se espese, revolviendo siempre. Póngase en sitio fresco o sobre hielo. Sírvase bien frío, acompañada de la crema de almendras que se indica a continuación.

Tiempo: 20 a 25 minutos; alcanza para 6 personas.

Complemento de la anterior:

Crema de almendras.—3

Ingredientes: ½ taza de leche, 6 claras de huevo, ½ taza de almendras mondadas y pisadas, ¾ taza de azúcar.

Método: Caliéntese la leche con las almendras, bátase a merengue las claras, añádase el azúcar, luego la leche caliente perfumada con las almendras; se cuece la crema hasta que espese. Póngase en sitio fresco o sobre hielo.

Tiempo: 20 a 25 minutos; alcanza para 6 personas.

Crema de limón (Lemon cheese)

Véase el relleno del pastel de limón (pág. 295).

Crema de miel y nueces (para relleno de tortas o variedades de pasta choux)

Ingredientes: 1 taza de nueces frescas, 2 cucharadas de miel, ½ taza de manteca fresca.

Método: Se muelen las nueces, se moja con la miel que se añade, poco a poco, así como la manteca. Guárdese en sitio fresco.

Tiempo: 20 minutos; da 1 $^{1}|_{3}$ tazas de crema.

Variación:

Crema de miel y avellanas

Se prepara como la anterior, reemplazándose las nueces por avellanas tostadas al horno y molidas.

Crema de maní

Se prepara como la de almendras 2.

Crema de nuez

Se prepara como la de almendras 2, reemplazando la almendra por nueces molidas o pisadas.

Crema de nieve

Ingredientes: 2 tazas de nata helada, 2 claras de huevo, 3 cucharadas de azúcar, esencia de vainilla a gusto.

Método: Se bate la nata hasta que quede esponjosa y espesa, sin granulaciones; aparte, se baten las claras de huevo a punto de merengue, se mezclan las dos preparaciones, añadiéndose el azúcar y la esencia de vainilla.

Tiempo: Unos 20 minutos; alcanza para 6 o 7 personas.

Crema de vainilla

Se prepara como la de caramelo, omitiendo éste.

Flamri de frutillas

Ingredientes: 2 tazas de vino blanco, ½ taza de sémola, $^{2}/_{3}$ taza de puré de frutillas, 1 taza de azúcar, 2 huevos enteros y 6 claras de huevo batidas como merengue. Crema:



Fig. 91 — Flamri de frutillas

4 yemas de huevo, ½ taza de azúcar, $^{1}/_{3}$ taza de puré de frutillas, 2 cucharadas de kirsch o 1 de agua y 1 de esencia de kirsch.

Método: Se hierve la sémola en el vino y adicionado del puré de frutillas; al estar bien seca la papilla de sémola, se

añade el azúcar, los huevos y las claras bien batidas. Se vierte la composición en moldecitos mantecados y se cuece a baño de María a horno moderado, hasta que el flamri sea resistente. Una vez frío, se saca de los moldecitos, se decora el plato con frutillas y se sirve con la crema siguiente: Trabájese en una ollita el azúcar con las yemas y el puré de frutillas, líguese sobre fuego moderado, agitando siempre, sin dejar hervir. Retírese del fuego y añádase el kirsch.

Tiempo: 40 minutos; alcanza para 8 personas.

Variación:

Flamri de frambuesas

Jalea de limón

Ingredientes: 2 cucharadas de gelatina granulada, ½ taza de agua fría, 2 ½ tazas de agua hirviendo, 1 taza de azúcar, ½ taza de zumo de limón.

Método: Se remoja la gelatina por 20 minutos en el agua fría, se disuelve en el agua hirviendo, se cuela y se añade el azúcar y zumo de limón. Viértase en molde mojado con agua fría y déjese coagular.

Tiempo: ½ hora para hacerla; alcanza para 6 personas.

Variación:

Jalea de naranja

Ingredientes: 2 cucharadas de gelatina granulada, ½ taza de agua fría, 1 ½ tazas de agua hirviendo, 1 taza de azúcar en polvo, 1 ½ tazas de zumo de naranja, 3 cucharadas de zumo de limón.

Método: Se prepara exactamente como la jalea de limón, receta precedente.

Manjar amarillo de limón

Ingredientes: 4 yemas, 2 cucharadas de gelatina granulada, 1 taza de azúcar, la corteza y el zumo de un limón, ½ taza de vino blanco, 2 tazas de agua.

Método: Se pone en remojo la gelatina en el agua por ½

hora, se añade después la corteza del limón, cortada con cuidado, para que no tenga esa parte blanca junto a la corteza del limón y caliente hasta que la gelatina esté disuelta. Viértase esta mezcla líquida sobre las yemas de huevos batidas, añadiendo el vino y zumo de limón. Se pone la mezcla sobre el fuego, hasta que se espese, agitando siempre. Se sigue batiendo hasta que se enfríe y se vierte en un molde enjuagado con agua fría. Déjese coagular y sírvase frío.

Tiempo: 1 hora para prepararlo; da un manjar para 5 personas.

Manjar amarillo de naranja

Ingredientes: 5 huevos, 1 taza de azúcar, 5 hojas de gelatina de pescado, el zumo de 5 naranjas.

Método: Se baten las yemas de huevo con el azúcar durante ¾ de hora; aparte, se baten las claras de huevo, a punto de merengue, se pone en remojo por 10 minutos la gelatina en el zumo de naranjas, que se calienta después para que se disuelva perfectamente; añádase a las yemas el zumo de naranja con la gelatina, luego, cuidadosamente, las claras. Viértase en molde con un tubo al centro untado con aceite, póngase una noche en sitio fresco hasta que esté coagulado, o sobre hielo. Necesita varias horas para que el postre esté pronto, si no se tiene hielo.

Tiempo: Para prepararlo 1 hora; da un manjar para 5 personas.

Manjar blanco a la inglesa o budín de maicena

Ingredientes: 6 cucharadas a nivel de maicena, 4 cucharadas de azúcar, 2 ¼ tazas de leche, ¼ chaucha de vainilla o canela en rama o corteza de ¼ limón o naranja.

Método: Se mezcla la maicena con un ¼ taza de leche fría, hasta formar una pasta blanda. Se hierve la leche que sobra, con el azúcar y el ingrediente para perfumar la crema que se desee, se vierte lentamente la leche caliente sobre la papilla de maicena y leche preparada, agitando sin parar, para evitar que se formen grumos. Se cuece la preparación obtenida durante 20 minutos, agitando constantemente para ob-

tener una pasta ligada. Viértase el manjar en tacitas mojadas con agua fría o en un molde unido mojado. Déjese enfriar varias horas para que el manjar no se rompa al sacarlo del molde. Se sirve con jalea, con fruta cocida o con jarabe de cualquier fruta.

Tiempo: ½ hora; basta para 4 o 5 personas.

Variación:

Crema de naranja

Se reemplaza la leche por jugo de naranja.

Manjar blanco a la francesa

Ingredientes: ½ taza de almendras dulces mondadas con agua caliente, 2 o 3 almendras amargas, ½ taza de azúcar, 1 ½ cucharada de gelatina granulada.

Método: Se pone en remojo la gelatina en ¼ taza de agua fría. Se pisan las almendras en un mortero y se le añade 1 ½ tazas de agua, se cuela por un colador. A esa leche de almendras se agrega la gelatina disuelta en el agua; hágase entibiar la mezcla y viértase en molde con un tubo al medio, untando con aceite. Póngase en sitio fresco o bien sobre hielo, unas 2 horas. Se sirve con jaleas o compotas de frutas o jarabes de fruta.

Tiempo: ¼ de hora para prepararlo; alcanza para 3 personas.

Nota: Esta preparación puede cambiarse añadiéndole 2 barritas de chocolate fundidas en el agua de almendras.

Manjar blanco con frutas

Ingredientes: Manjar blanco a la francesa (fórmula anterior), igual cantidad de puré de cualquier fruta bien cocida y bien deshecha.

Método: Se prepara el manjar blanco y el puré de frutas. En un molde untado con aceite, se echa la preparación obtenida con la mezcla del manjar y del puré de frutas. Se pone en sitio fresco varias horas o sobre hielo unas 2 horas.

Tiempo: ½ hora para prepararlo; alcanza para 6 personas.

Manjar blanco de 3 colores

Ingredientes: Se prepara un manjar blanco a la inglesa o a la francesa (pág. 382), unas gotas de carmín líquido (pág. 397), o hágase preparar en la farmacia, infusión de ½ cucharadita de azafrán.

Método: Se prepara el manjar blanco, que se divide en 3 partes: la primera se deja blanca, la segunda se colorea de rosado, con unas gotas de carmín, la tercera se vuelve amarilla con unas gotas de la infusión de azafrán. Se moja un molde con agua y se vierten los 3 manjares obtenidos hirvientes. Déjese enfriar varias horas y sírvase como los otros manjares blancos.

Tiempo: Para preparar el manjar ¼ de hora; suficiente para 6 personas.

Manjar blanco de avena y almendras (budín de avena)

Ingredientes: 1 ½ tazas de avena, 4 tazas de leche caliente, ¾ taza de azúcar, 1 pizca de sal, 2 yemas de huevo, 2 claras de huevo, ½ taza de almendras mondadas y molidas, ½ taza de pasas de uva.

Método: Se echa la avena, azúcar y sal en la leche hirviente, se agita sin cesar y se cuece ½ hora; se añaden las yemas bien batidas y las almendras y se cuece 1 minuto más; se retira del fuego y se añade las pasas y las claras montadas. Viértase en un molde mantecado y sírvase frío con jarabe de frutas o frutas frescas con azúcar, como ser naranjas, bananas o frutillas.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Manjar Otilia

Ingredientes: 2 tazas de nueces molidas, 2 ½ tazas de azúcar en polvo, 1 taza de agua caliente, 8 huevos, ½ chaucha de vainilla, 1 cucharada de leche fría.

Método: 1.º Se prepara un almíbar con media taza de agua caliente y una taza de azúcar con ¼ chaucha vainilla, que

se hierve 10 minutos; añádase las nueces molidas que se mojan con agua fría para que no hagan aceite; déjese cocer agitando siempre unos dos o tres minutos, hasta que la pasta se despegue de los bordes de la cacerola; viértase la mezcla en un plato de cristal pirex o enlozado, algo hondo, que resista la acción del horno.

2.º Prepárase otro almíbar con media taza de agua caliente, una de azúcar perfumado con un cuarto chaucha de vainilla, déjese cocer hasta que el almíbar al caer de la punta de una cuchara forme hebras; mientras se hace el almíbar, se separan las 8 yemas de huevos de las claras, de modo que estén perfectamente libres de gérmenes, se deshacen las yemas sin batirlas, se añade una cucharada de leche fría y luego el almíbar, poco a poco; póngase sobre el fuego, agítese continuamente y déjese cocer hasta que se separa de la cacerolita; viértase sobre la mezcla anteriormente preparada.

3.º Bátase a merengue las claras, añádase ½ taza de azúcar, póngase por cucharadas sobre el dulce de huevo recientemente preparado, hágase dorar a horno algo fuerte; sírvase frío.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Entremeses fríos con frutas

Manzanas rellenas

Ingredientes: 12 manzanas, ½ taza de nueces molidas, ½ taza de pasas de uva picadas, 1 taza de agua y ½ taza de azúcar en polvo.

Método: Se pela la mitad de la parte inferior de las manzanas, del lado del cabito, con un calador de fruta se sacan las semillas, se cuecen, a medias, en el horno, con el agua y el azúcar; luego se rellena con las nueces y pasas mezcladas, se cubre con el almíbar y se pone al horno para glasearlas.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 12 personas.

Naranjas con manjar blanco

Ingredientes: 6 naranjas, manjar blanco a la francesa (pág. 382).

Método: Se corta un casquete a cada naranja y con una

cucharita se saca toda la carne de la naranja; se rellena con manjar blanco a la francesa y se deja coagular. Se cubre con la parte de la corteza que se habrá cortado, y se sirve sobre carpetitas de papel.

Tiempo: Para rellenar ¼ de hora; suficiente para 6 personas.

Peras con ron

Ingredientes: 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar en polvo, 12 peras medianas, 1 cucharada de ron, 1 cucharada de maicena, unas gotas de carmín líquido.

Método: Se hierve el agua y el azúcar por 10 minutos; se cuecen, en el almíbar preparado, las peras mondadas; una vez cocidas, se sacan del almíbar; se liga el almíbar con la maicena, dejándolo hervir 15 minutos. Se perfuma con ron, se colorea de rosado, se vierte sobre las peras y se sirve frío.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 12 personas.

CAPITULO XXXII: HELADOS

El hielo es de un gran valor, en el verano, para la conservación de los alimentos y salvaguardar así nuestra salud. En los países cálidos, el hielo es un elemento indispensable para la salud, pues todos sabemos qué influencia tiene el calor sobre el apetito; en los países templados se come muchísimo menos en verano que en ivnierno; esa alimentación insuficiente da cierta apatía al estómago, la cual puede combatirse eficazmente con bebidas heladas o bien con alimentos helados. Los helados hechos con cremas, poseen el mismo valor alimenticio que las cremas no heladas; los helados que se hacen con un almíbar y jugo de frutas tienen el valor alimenticio de un refresco ácido. Desde el punto de vista higiénico, no es recomendable comer helados al fin de una comida, pues esa mezcla fría disminuye la secreción del jugo gástrico en el estómago y retarda la digestión. Los

helados deberían comerse fuera de las comidas y ser absorbidos muy lentamente para que se calienten parcialmente antes de llegar al estómago. Los helados ingeridos con prudencia, son de un grandísimo valor nutritivo en la dieta de sanos y enfermos.

El genio del arte culinario ha creado deliciosas y sabias mezclas que nos permiten fabricar helados de una delicadeza y de una exquisitez ideales. Italia fué la cuna de los helados; los napolitanos gozan de una fama mundial en la preparación de helados, pero los artistas de las otras naciones han perfeccionado mucho esa rama de la ciencia alimenticia y llegaron así a fórmulas perfectas.

Preparación de los helados

La confección de los helados comprende dos fases distintas:

1.º Preparación de la composición del helado;
2.º Helado de la composición.

En primer lugar, hablaremos de esta segunda faz, por ser necesaria para todos los helados y por ser la operación esencial en el helado de las preparaciones.

Las heladeras, en donde se hielan los helados, son máquinas que se mueven con un manubrio que hace girar una parte central. Constan de un recipiente de estaño que se cierra herméticamente y que ocupa la parte central de otro recipiente de mayor tamaño. Actualmente, hay heladeras sencillísimas, sin manubrio y de un manejo al alcance de la mente de un niño. Nos referimos a las heladeras "Auto Vacuum", que importa de los Estados Unidos, la casa Coates y Cía. de Montevideo.

La parte de la heladera para el hielo se rellena con hielo pisado del tamaño de una nuez. Se pone, por 3 tazas de hielo pisado, una taza de sal gruesa. Se continúa poniendo 3 tazas de hielo y 1 de sal, hasta llenar la mitad del compartimiento para el hielo. Apriétese bien la mezcla de hielo y sal, con una espátula, y sígase poniendo hielo y sal en

las proporciones indicadas, hasta llenar completamente el compartimiento para el hielo. Hecho esto, se vierte una taza de agua fría para facilitar el fundido del hielo y un perfecto congelamiento. Al fundirse el hielo absorbe calor; la mezcla de hielo fundido y sal gruesa rebaja en muchos grados la temperatura del hielo solo; esta temperatura es capaz de helar cualquier sustancia puesta en la mezcla de hielo y sal.

Se vierte en el compartimiento para el helado, el líquido preparado, frío, hasta llenar los $^{2}/_{3}$, pues al solidificarse el helado, aumenta de volumen. Sígase luego las instrucciones de cada máquina.

Para servir los helados es conveniente emplear una cuchara de metal, pasada por agua caliente: esto facilita la operación y da mejor apariencia al helado.

Preparación de un helado en molde

Cuando la preparación está bien helada, póngala por cucharadas en el molde, apriete bien, cubra con papel mantecado, poniendo la manteca hacia arriba; colóquese la tapa del molde y sumérjase todo en una mezcla de 4 partes de hielo por 1 de sal, por 2 horas.

Preparaciones para helados confeccionados con distintas cremas

Las preparaciones para helados sencillos, que tienen como base una crema, exigen huevos, azúcar, leche y nata. Si se desean helados con mayor porcentaje de grasa, se aumenta la proporción de yemas de huevo y de azúcar por litro de leche; en cambio, si se desean helados más firmes, pero con menos grasa, se disminuye la cantidad de yemas de huevo y de azúcar.

Crema base para helados N.° 1

Ingredientes: ½ litro de leche o sean 2 tazas de leche, ¼ taza de crema de leche, 5 yemas de huevo, 5 cucharadas de azúcar en polvo.

Método: Se calienta la leche hasta el punto de hervor, se vierte, poco a poco, sobre las yemas de huevo bien batidas con el azúcar, agitando la mezcla continuamente con una espátula de madera. Se repone la mezcla al lado del fuego, hasta que espese, revolviendo sin cesar; se debe evitar que la preparación hierva, pues se cortaría. De cuando en cuando se agita la crema hasta su completo enfriamiento; entonces se añade la crema de leche.

Tiempo: 25 a 30 minutos; resultan 3 ½ tazas de crema.

Crema base para helados N.º 2

Ingredientes: 3 tazas de leche, ½ taza de crema de leche, 6 cucharadas de azúcar en polvo, 3 huevos, 1 cucharada de postre de maicena.

Método: Se mezcla la maicena con un poco de leche fría, se calienta la leche sobrante y se vierte sobre la maicena, agitando la mezcla constantemente; se hierve la preparación 4 o 5 minutos. Déjese entibiar, añádase luego las yemas de huevo bien batidas con el azúcar y se vuelve a poner sobre el fuego para que espese algo, cuidando de revolver la crema. Cuando la crema esté fría, se agrega la nata y las claras de huevo montadas a punto de merengue.

Tiempo: 25 a 30 minutos; da 3 ½ tazas de crema.

Helados de almendras

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados N.º 1 (pág. 387), ½ taza de almendras mondadas con agua hirviente, 5 almendras amargas, 3 gotas de esencia de almendras.

Método: Se muele perfectamente, en la máquina de moler, azúcar, las almendras dulces y amargas, mojándolas con algunas gotas de agua para facilitar la extracción del perfume; esta pasta se pone en infusión por 20 minutos en la leche que se empleará para la preparación de la crema para helados. Se pone la mezcla en la heladera y al estar medio congelada se añaden 3 gotas de esencia de almendras.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Variaciones:

Helados de nueces

Se prepara como el de almendras.

Helados de piñones

Prepárase como el de almendras.

Helados de avelinas o avellanas

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados (pág. 387), ½ taza de avelinas o avellanas tostadas en el horno.

Método: Se muele o se pisa perfectamente ½ taza de avellanas tostadas, mojándolas con algunas gotas de leche fría. Se pone esta pasta en infusión en la leche con que se preparará la crema para helados N.º 1, durante 20 minutos. Se prepara la crema y se hiela.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Helados de banana

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados N.º 2 (pág. 388), 8 bananas, 1 cucharada de jugo de limón.

Método: Se pasa por el tamiz la pulpa de las bananas. Se prepara la crema para helados como está indicado; a la crema fría se agrega el puré de bananas, el jugo de limón y se hiela.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Helados de café

Ingredientes: 1 ½ tazas de leche, 2 tazas de crema de leche, 1 ½ tazas de azúcar, ½ taza de café muy fuerte o 2 cucharadas de extracto de café, ⅛ cucharadita de sal, 4 yemas de huevo, 1 cucharadita de maicena.

Método: Se mezcla el azúcar, maicena y sal, añadiendo las

yemas bien batidas y la leche caliente. Se cuece la crema agitándola continuamente, hasta que vista la espátula. Se añade el café. Se bate la nata hasta que esté esponjosa y se agrega a la crema. Hiélese la crema.

Tiempo: 40 minutos; basta para 8 personas.

Variación:

Helados de te

Se preparan como los de café.

Helados de caramelo

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados N.º 1 (pág. 387), ½ taza de azúcar en polvo, ¾ taza de nata.

Método: Se pone el azúcar en una cacerolita de aluminio o cobre, se moja con 2 cucharadas de agua y se hierve la solución hasta que tome un color dorado-oscuro; se añade la nata al azúcar caramelo, y en cuanto hierva, se vierte sobre la crema para helado como está indicado. La mezcla enfriada se vierte en la heladera.

Tiempo: 40 minutos para prepararlo; alcanza para 7 u 8 personas.

Helados de caramelo y almendras (Praliné de almendras)

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados N.º 1 (pág. 387), ¾ taza de nata, ½ taza de azúcar, 12 almendras.

Método: Se prepara el "Praliné de almendras" así: Se pone el azúcar en polvo en una cacerolita de aluminio, se hierve hasta que tome un color dorado oscuro, se echa en el azúcar las almendras para que queden bien envueltas, se bate un poco y se vierte la mezcla sobre un plato de loza ligeramente aceitado; cuando esté frío, se reduce a polvo finísimo. Se prepara la crema para helados como está indicado y se le añade el "Praliné de almendras" cuando la crema esté tibia. Se puede helar la crema fría.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 7 u 8 personas.

Helados Chantilly

Ingredientes: 4 tazas de leche fresca no hervida, 3 tazas de nata, 10 cucharadas de azúcar, 2 claras de huevo.

Método: Se baten las claras a punto de merengue, se añade el azúcar, la nata y la leche enfriadas. Se hiela esta composición.

Tiempo: 15 minutos; alcanza para 15 personas.

Variación:

Helados de chocolate

Se preparan como los de Chantilly, añadiéndose 2 barritas de chocolate y 1 cucharada de cacao fundidas en poquísima agua.

Helados de vainilla

Ingredientes: 3 ½ tazas de crema para helados N.º 1 (pág. 387), 1 chaucha de vainilla o 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Método: Se pone la chaucha de vainilla en la leche indicada para la crema y con esta leche perfumada se prepara la crema para helados. Si se emplea esencia de vainilla, se añade ésta al helado medio congelado.

Tiempo: 30 minutos; alcanza para 7 u 8 personas.

Helados con almíbar

Para todos estos helados se hace un almíbar con las proporciones que se indicarán más adelante, al cual se añade jugo o pulpa de frutas.

Almíbar para helados

Ingredientes: 4 tazas de azúcar en polvo, 2 tazas de agua.

Método: Se disuelve el azúcar con el agua caliente y se hierve 15 minutos sobre fuego fuerte; se conoce el punto

de cocción, porque el almíbar cae en gotas gruesas al dejarlo caer de una cucharadita. Si se tiene un termómetro para bombones, se introduce en el almíbar y debe registrar 220º F.

Tiempo: 25 minutos; resulta 2 tazas o ½ litro de almíbar.

Helados de ananá

Ingredientes: 1 ananá, 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), el jugo de 1 limón.

Método: Se prepara el almíbar como está dicho. Se pasa por el tamiz el ananá pelado, se mezcla con el almíbar, se añade el jugo de limón, se enfría y se hiela.

Tiempo: 40 minutos; alcanza pra 5 o 6 personas.

Helados de banana.—I

Ingredientes: 2 tazas de puré de bananas, 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), perfumado con 1 cucharada de kirsch, el jugo de 2 limones.

Método: Se pasa por el tamiz la carne de las bananas que se añade al almíbar preparado para helados, se deja así por 2 horas; luego se añade el jugo de limón y se hiela.

Tiempo: 2 ¼ horas; alcanza para 6 personas.

Helados de damasco.—I

Ingredientes: 2 tazas de puré de damascos bien maduros, 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), el jugo de 1 limón.

Método: Se mezcla el puré de damascos con el almíbar y el jugo del limón; se hiela en la heladera.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 6 personas.

Nota: El helado de durazno se prepara del mismo modo, usándose con preferencia los duraznos que se parten.

Helados de frutilla.—I

Ingredientes: 2 tazas de puré de frutillas, 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), el jugo de 2 naranjas y de 1 limón.

Método: Se pasa por el tamiz las frutillas, que se mezclan con el almíbar caliente, se añade los jugos de naranja y limón a la mezcla anterior, fría. Se hiela.

Tiempo: 20 minutos; suficiente para 6 personas.

Nota: El helado de frambuesas se prepara como el de frutillas.

Helados de limón

Ingredientes: 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), 4 limones, 2 naranjas.

Método: Se prepara el almíbar para helados como está indicado, se vierte hirviente sobre las cortezas de 3 limones dejándolo ½ hora en infusión; se añade después el jugo de los limones y de las naranjas. Puede helarse.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Nota: Este helado es delicioso acompañado de la crema de nueces siguiente: Se hierve por 15 minutos sobre fuego moderado, 1 taza de azúcar con ½ taza de agua, se añade entonces 1 taza de nueces molidas y se hierve, hasta que la crema se despegue de los bordes de la cacerolita.

Helados de naranja.—I

Ingredientes: 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391), 4 naranjas, 1 limón.

Método: El almíbar hirviente se vierte sobre las cáscaras de naranjas; déjese enfriar, añádase el jugo de las naranjas o del limón. Se hiela la preparación .

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Helados de tanjerinas

Ingredientes: 6 tanjerinas, 2 naranjas, 1 limón, 2 tazas de almíbar para helados (pág. 391).

Método: Se echa el almíbar hirviente sobre la corteza de las tanjerinas. Déjese enfriar y complétese la mezcla con el jugo de las tanjerinas, naranjas y limón. Póngase a helar.

Tiempo: ¾ de hora; suficiente para 6 personas.

Helados de jugo de uva

Ingredientes: 3 tazas de jugo de uva, 2 tazas de azúcar en polvo, el jugo de 3 limones.

Método: Se mezclan los ingredientes indicados y se vierte la mezcla en la heladera. Sírvase en copas.

Tiempo: 20 minutos para preparar la mezcla; alcanza para 6 personas.

Helados con nata o crema de leche

Helados de banana.—2

Ingredientes: 1 taza de puré de bananas, 2 tazas de nata, 1 taza de azúcar, 2 claras de huevo batidas a nieve; hielo.

Método: Se reduce a puré las bananas, se le añade el azúcar, la nata y las claras batidas a nieve; se vierte en la heladera la preparación.

Tiempo: 15 minutos para prepararla; alcanza para 6 personas.

Variaciones:

Helados de canela

Se prepara como el de banana, añadiéndose 1 clara más y 1 cucharadita de canela molida, suprimiéndose el puré de banana.

Helados de damasco.—2

Se prepara como el de banana, reemplazándose el puré de banana por otro de damascos mondados en agua hirviente.

Helados de durazno

Se prepara como el de banana, sustituyéndose el puré de esa fruta por el de durazno.

Helados de frambuesas

Se reemplaza 1 taza de puré de banana por 1 de frambuesas.

Helados de frutilla.—2

Se sustituye 1 taza de puré de banana por 1 de frutilla y ½ taza de mazapán (pág. 333).

Helados de naranja.—2

Reemplázase 1 taza de puré de banana por 1 de jugo de naranja y ½ taza más de azúcar molida.

Barbarúa (Bavaroise)

Ingredientes: 4 yemas de huevo, 4 hojas de gelatina, 2 tazas de leche, 4 claras batidas a nieve, ¾ taza de azúcar molida; hielo: 5 kilogramos.

Método: Se baten las yemas de huevo con el azúcar, se añade la leche hirviente, se añade la gelatina remojada en 2 cucharadas de agua tibia, se agita y se cuece hasta que la preparación esté hirviente. Se retira del fuego y se añaden las claras batidas y 1 cucharada de anís o ron. Se hiela la composición.

Tiempo: 15 minutos para prepararlo.

Variación:

Barbarúa con frutas

A la preparación anterior se agrega 1 taza de cualquier fruta madura, reducida a puré, para perfumarla, en sustitución del anís o ron.

CAPITULO XXXIII: BOMBONES

La elaboración de bombones es un trabajo placentero, lleno de atractivo. ¿Hay acaso, un pasatiempo que contribuya más a crear un ambiente propio del hogar? Es una de las ocupaciones domésticas que goza de la simpatía de los niños, jóvenes y adultos, pues todos tienen marcada predilección por los bombones. Los bombones y caramelos hechos con ingredientes de buena calidad y comidos con gran moderación, tienen un valor alimenticio semejante al del pan, pa-

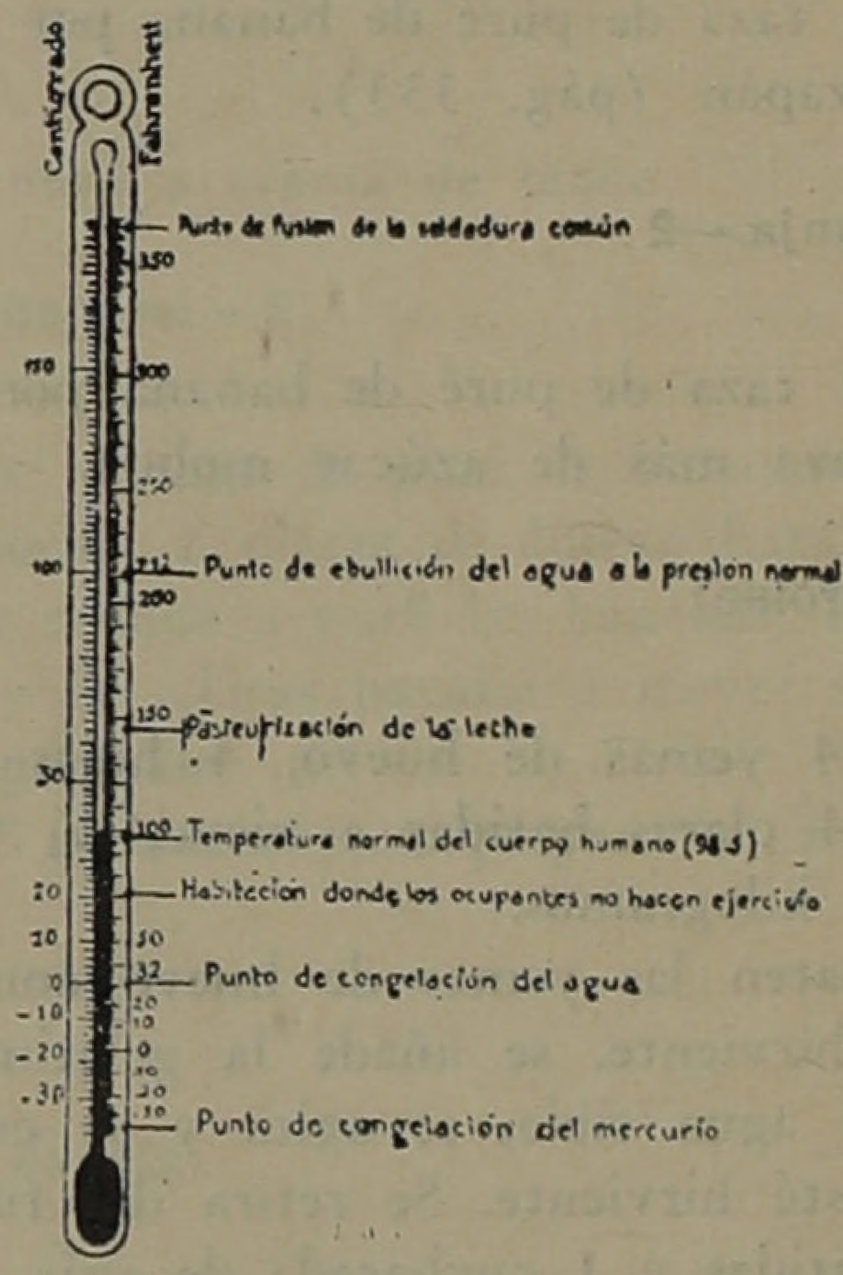


Fig. 92 — El termómetro

pas, etc. Cuando se pide al cuerpo un exceso de energía, como ascensiones o marchas, es utilísimo comer azúcar. Se debe vigilar muchísimo la calidad de los bombones que se dan a los niños.

Los utensilios necesarios para la confección de bombones

son: 1.º una cacerolita de cobre o aluminio, del contenido de 1 litro; 2.º dos cucharas de madera blanca que se usan sólo para bombones; 3.º un termómetro, si es posible. El termómetro es un elemento indispensable para preparar caramelos perfectos, sin ninguna experiencia; sin embargo, con tiempo, juicio y experiencia, se logran también resultados halagüeños. La casa Coates, de Montevideo, vende termómetros para bombones y las casas "Gandós" y "Radium", artículos para repostería.

Sustancias colorantes

Para colorear los bombones deben emplearse sólo las substancias indicadas a continuación y que pueden fácilmente prepararse en el hogar; la belleza de los bombones depende, en gran parte, de la mezcla perfecta de los ingredientes y del arte en colorearlos.

Se emplea algunas gotas de carmín líquido (véase pág. 397, al pie), para colorear de rosado y todos los matices del rojo.

Se usan unas gotas de infusión de azafrán (pág. 397), para colorear de amarillo; algunas gotas de caramelo (pág. 398), para colorear de ámbar.

Si se quiere colorear un bombón de verde, se emplea unas gotas de verde vegetal (pág. 398).

Azafrán

Ingredientes: ½ taza de agua de lluvia, ½ taza de azúcar en polvo, 8 gramos de alumbre, 8 gramos de azafrán, ¼ taza de alcohol.

Método: Se hierve por 15 minutos el agua con el azúcar, alumbre y azafrán; déjese enfriar y añádase el alcohol. Guárdese la mezcla en una botella bien tapada.

Carmín líquido

Ingredientes: 1 taza de agua de lluvia, 2 tazas de azúcar, 16 gramos de carmín en polvo, ½ cucharadita de carbonato de amoníaco.

Método: Se hierve el agua y el azúcar hasta que el almíbar caiga en gotas gruesas, alrededor de 10 minutos; se deslíe el carmín en polvo con un poco de jarabe, se añade la pasta que resulta al almíbar y déjese hervir 10 minutos; una vez que esta mezcla esté fría, se añade el amoníaco. Se pone en un frasco la mezcla y se tapa bien con un corcho.

Nota: Todos los ingredientes para la preparación de carmín, se compran en cualquier farmacia; la droguería "Beisso" ofrece carmín preparado, de excelentes resultados.

Caramelo

Ingredientes: 1 taza de agua, 1 taza de azúcar en polvo.

Método: Se funde el azúcar en una cacerolita de aluminio, agitando constantemente con una cuchara de madera; una vez que el azúcar tome un color dorado oscuro y que comience a producir humo, se añade rápidamente el agua. Se vuelve a hervir hasta que el almíbar se haya espesado como miel. Se guarda frío en botella bien tapada. Puede conservarse un año.

Verde vegetal

Ingredientes: 2 litros de hojas de espinaca, azúcar en polvo.

Método: Se lavan las espinacas en varias aguas y se muelen de modo que se obtenga un puré; póngase el puré obtenido en un paño de queso y prénsese bien. Añádase un poco de agua al puré, vuélvase a prensar por segunda vez. Póngase todo el líquido verde que se sacó del puré de espinacas a hervir, hasta que parezca que el líquido se corta, se pasa por un tamiz: lo obtenido es *verde vegetal;* se pone a secar esta pasta sobre un plato de loza, hasta que forme una pasta espesa; entonces se mezcla con igual cantidad de azúcar en polvo, que se guarda en un frasco de cuello ancho. Con el verde vegetal se obtienen todos los tonos de verde.

Arte de cocer el almíbar y conocer sus grados

Los puntos del azúcar más importantes en la elaboración de bombones son: bola floja, bola dura, chasquido y fuerte chasquido.

El punto llamado "bola floja" es alcanzado cuando al verter una porción del jarabe en agua fría, se puede reunir en una bola con los dedos índice y pulgar.

El punto "bola dura" se alcanza cuando al echar una parte del almíbar en agua fría, se puede formar con los dedos una bola sólida y compacta.

El punto "chasquido" se consigue cuando la porción probada se vuelve quebradiza y se puede casi formar una bola.

Se alcanzó el punto "fuerte chasquido" cuando la parte echada en agua se vuelve dura y quebradiza.

Si tenemos un termómetro, podemos fácilmente conocer todos los puntos de la solución hirviente de azúcar, con sumergirlo en ella y leer la temperatura indicada.

El termómetro registra las siguientes temperaturas que corresponden a los puntos indicados:

	Grados Centígrados	Grados Fahrenheit
Bola algo floja . .	113-117	236-240
Bola dura . . .	123	254
Chasquido . . .	127-136	260-275
Fuerte chasquido .	143	290

Fundente (Fondant)

Ingredientes: 5 tazas de azúcar en polvo, 1 cucharada de glucosa o ¼ cucharadita de crémor tártaro, 1 ½ tazas de agua caliente.

Método: Se ponen los ingredientes en una cacerolita lisa de cobre o de aluminio, se agita para disolver perfectamente el azúcar; se calienta despacio hasta que la solución hierva. Después de unos minutos de hervor, los cristales de azúcar se fijarán en los bordes de la cacerola; estos cristalitos deben

lavarse por medio de un pedazo de tela atada alrededor de un tenedor y mojado en agua caliente. Déjese hervir el almíbar, sin agitarlo, hasta el punto de bola algo floja. Se conoce que el almíbar tiene ese punto, dejando caer unas gotas en agua fría y formando, con el jarabe enfriado, una bola floja. Si se tiene un termómetro, se sumerge en el almíbar y debe marcar 238 grados F. El fundente está en su punto; se vierte lentamente sobre una fuente caliente y ligeramente aceitada. Se deja enfriar lo necesario para que se pueda trabajar, pero no demasiado, pues los bordes se endurecerían. Se trabaja vivamente la mezcla con una espátula de madera, hasta que se vuelva blanca. Cuando los grumos empiezan a formarse, se amasa con las manos para asemejar la masa a una crema. Se conserva en una vasija, envolviendo el fundente en una tela liviana, ligeramente húmeda, y se cubre con papel untado con aceite para ponerlo al abrigo del aire. Déjese así 24 horas. El fundente puede perfumarse y darle diversos colores. Cuando vaya a emplearse el fundente para glasear un bizcocho, se funde al baño de María, hasta que pueda correr el azúcar fundente a donde lo empleen, se le echa el aroma y el color que se desee; para el fundente al chocolate, se le mezcla chocolate fundido con unas gotas de agua. Si el fundente se emplea para bombones, se funde a baño de María lo estrictamente necesario para armarlos.

Fundente en barritas

Ingredientes: Fundente (pág. 399), kirsch u otro licor.

Método: Se funde el fundente al baño de María y se perfuma. Se forra una caja de lata de poca profundidad, con papel aceitado, se vierte en ella el fundente preparado. A las 24 horas se cortan las barritas dándoles un largo doble del espesor. Se envuelven en papel blanco glacé y se guardan en cajas de lata de cierre perfecto.

Tiempo: 1 ½ horas.

Mentas

Ingredientes: Fundente (pág. 399), esencia de menta.

Método: Se funde el fundente preparado al baño de María, se añade unas gotas de esencia de menta, se colorea la mezcla, si se desea, con carmín o verde vegetal. Con la punta de una cuchara, se dejan caer gotas sobre papel untado con aceite.

Tiempo: Para armar las mentas, ¼ de hora.

Pastillas de coco

Ingredientes: 2 tazas de fundente (pág. 399), esencia de vainilla, carmín líquido, 1 taza de coco rallado seco.

Método: Se funde al baño de María el fundente, al cual se agregan la esencia, el carmín y el coco; se mezcla bien. Se deja caer la mezcla obtenida, con la punta de una cuchara, sobre papel aceitado.

Tiempo: Para armar las pastillas, ¼ de hora; resultan 50 pastillas.

Panecillos de crema francesa

Ingredientes: Fundente (pág. 399), esencia de vainilla, esencia de rosa, carmín líquido, 2 barritas de chocolate fundido.

Método: Se divide el fundente en tres porciones. Se funde cada parte al baño de María. Se deja una porción blanca que se perfuma con esencia de vainilla; otra porción se perfuma con esencia de rosa y se colorea con gotas de carmín; a la tercer porción se añade el chocolate fundido. Se forra con papel aceitado, una olla esmaltada, se vierte sobre el papel la primera porción fundida al baño de María, y se deja enfriar; luego se echa la segunda porción, dejándola enfriar; al fin se vierte la tercera. Cuando el pan está frío, se le da vuelta sobre una tabla de cortar pan y se corta en pancitos de medio centímetro de espesor.

Tiempo: Para armar el pan, ½ hora.

Bombones de damasco

Ingredientes: 10 damascos bien maduros, igual peso de puré de manzanas, 2 kilogramos de azúcar en polvo.

Método: Con 1 kilogramo de azúcar en polvo se cubre una tabla limpia, de modo que haya un centímetro de azúcar sobre la tabla. Con la ayuda de la punta de un huevo, se forman pocitos en el azúcar, que servirán para dar forma a los bombones. Se ponen los damascos en un colador, se sumergen en agua hirviendo por 2 minutos, se saca el colador y se pone en agua fría un instante. Se monda la fruta, se saca el hueso y se pisa la fruta. Por 1 taza de damascos y 1 de manzanas, 2 tazas de azúcar. Se hierve, agitando sin parar con una espátula, hasta que la mezcla se despegue del fondo y borde de la cacerola. Se retira del fuego, con una cucharita se vierte la pasta obtenida en los pocitos de azúcar del tablero. Se redondean los bombones y se dejan en el azúcar en sitio seco, hasta que estén perfectamente secos. Se guardan en cajas de lata o de vidrio de cierre perfecto.

Tiempo: ¾ de hora; resultan 30 bombones.

Variaciones:

Bombones de durazno

Se preparan como los de damasco.

Bombones de ciruela remolacha

Se preparan como los de damasco.

Bombones de manzana

Ingredientes: 4 manzanas verdes, 2 kilogramos de azúcar en polvo.

Método: Se prepara un tablero con azúcar, como se indicó para los bombones de damasco (fórmula anterior). Se corta la manzana en 4, se saca la semilla y se cubre de agua. Se hierve hasta tener un puré de manzanas. Se pasa por el tamiz y

por cada taza de puré de manzanas, se pone 1 de azúcar en polvo. Se hierve, agitando siempre, para que no agarre al fondo de la cacerola, hasta que la masa se despegue del recipiente. Con la punta de una cucharita, se vierte la pasta de la manzana en los pocitos del azúcar. Se redondean luego los bombones y se dejan secar en el azúcar. Guárdese en tarros bien cerrados.

Tiempo: ¾ de hora; resultan 30 bombones.

Variación:

Bombones de membrillos

Se preparan con membrillos verdes y del mismo modo que los bombones de manzana.

Nota: Los bombones de frutas deben hacerse *siempre* en pequeña cantidad, para que sean de buena calidad y de bella apariencia.

Bombones de huevo

Ingredientes: $^{2}|_{3}$ taza de azúcar, 8 yemas de huevo perfectamente libres de clara, ½ chaucha de vainilla, ¼ taza de agua, 1 kilogramo de azúcar en polvo.

Método: Se hierve $^{2}|_{3}$ taza de azúcar con el agua, hasta que al dejar caer el almíbar, forme hebras. Si tiene termómetro, debe marcar 238º F; déjese enfriar un momento el almíbar y agréguese a éste las yemas deshechas, no batidas. Se vuelve a poner sobre el fuego, agitando constantemente, y se cuece, hasta que la mezcla se despegue de la cacerola. Prepárese un tablero como se indicó para los bombones de damasco (pág. 402), y viértase con la punta de una cucharita, la mezcla de huevos obtenida. Se deja secar 2 o 3 días en el azúcar, luego se glasea cada bombón con la glasa que se indica a continuación:

Glasa para bombones de huevo

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 1 clara de huevo, unas gotas de zumo de limón, ¼ taza de agua.

Método: Se hierve el azúcar con el agua, hasta que al dejar gotear el almíbar forme hebras. Si tiene termómetro, éste debe marcar 238º F. Se bate la clara de huevo a punto de merengue y se vierte, por cucharadas, el almíbar, sobre la clara; se sigue batiendo hasta que la mezcla se endurezca; se añade unas gotas de zumo de limón, se pasa, uno por uno, los bombones de huevo en la glasa y se dejan secar sobre un plato ligeramente untado con aceite o manteca.

Tiempo: Para hacer todo, 1 hora; resultan 30 bombones.

Bombones de café

Ingredientes: 1 taza de azúcar, ½ taza de manteca fresca, 1 taza de nata, ¼ taza de extracto de café (pág. 83).

Método: Se hierve por 10 minutos el azúcar con la manteca, añádase entonces la nata y el café, déjese hervir, revolviendo siempre, hasta que al dejar caer unas gotas de la mezcla en agua fría, aquéllas se endurezcan y permitan formar una bolita. Viértase la composición sobre un mármol o una fuente de loza ligeramente mantecada, córtese en cuadraditos y envuélvase en papel glaseado.

Tiempo: 20 a 30 minutos; resultan 30 bombones.

Bombones de coco

Ingredientes: 1 ½ tazas de azúcar en polvo, ½ taza de leche, ⅔ taza de coco rallado seco, ½ chaucha de vainilla, unas gotas de carmín, si se desea.

Método: Se hierve el azúcar y la leche por 12 minutos, es decir, hasta que al dejar caer una gota de la preparación en agua fría, se endurezca. Si tiene un termómetro, debe marcar 236º F. Se saca del fuego, se agrega el coco y se bate hasta que la crema empiece a endurecerse. Se vierte

rápidamente sobre una fuente untada con manteca y se corta en cuadrados de 1 centímetro de lado mientras está caliente.

Tiempo: ½ hora para hacerlos; resultan 25 bombones.

Caramelos de chocolate y coco

Ingredientes: 1 ½ tazas de azúcar en polvo, ⅔ taza de cacao, ½ taza de leche, 4 cucharadas de coco rallado seco.

Método: Se calienta la leche, se deslíe el cacao con la leche y se hierve 12 minutos, o sea hasta la temperatura de 236º F. Se retira del fuego, añadiendo a la mezcla el coco rallado. Viértase la mezcla sobre platos ligeramente mantecados y corte la pasta caliente en cuadrados.

Tiempo: ½ hora para hacerlos; resultan 25 caramelos.

Caramelos de chocolate

Ingredientes: 2 tazas de azúcar, ¾ taza de leche, 2 barritas de chocolate, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 1 cucharada de manteca fresca, ⅔ taza de nueces picadas.

Método: Se calienta la leche con el azúcar y el chocolate rallado. Se cuece hasta que se pueda formar una bola blanda con un poco de la mezcla enfriada en agua fría. Si tiene un termómetro, debe indicar 238º F. Se retira del fuego, añadiéndose la esencia de vainilla, las nueces y la manteca. Déjese entibiar en agua fría, bátase la mezcla hasta que sea espesa y empiece a confitarse en los bordes. Viértase rápidamente sobre un molde untado con manteca y córtese en cuadrados antes que se endurezca.

Tiempo: ¾ de hora; resultan 30 caramelos.

Nota: Se puede sustituir las nueces por ⅔ taza de pasas de uva sin semillas y cortadas, o ⅔ taza de maníes tostados, y se obtienen así otras dos variedades de caramelos.

Caramelos de chocolate Smith

Se preparan como los de chocolate, receta precedente, pero se añade al retirar la preparación del fuego, además de las nueces, ½ taza de pasas de higo, cortadas, y ¼ taza de pasas uva, cortadas.

Caramelos de leche o natillas

Ingredientes: 1 taza de leche, 2 tazas de azúcar, ½ chaucha de vainilla, 1 cucharadita de manteca fresca.

Método: Se hierve la leche con la vainilla y el azúcar, hasta que la mezcla se despegue de la cacerolita; añádase la manteca. Debe disminuirse el fuego cuando el caramelo empiece a espesar mucho. Viértase sobre un plato untado con manteca y córtese, antes que se enfríe, en rectángulos.

Tiempo: ½ hora; resultan 40 caramelos.

Nota: No se debe preparar en mayores proporciones que las indicadas, pues el éxito es siempre desfavorable. Es preferible repetir el trabajo, varias veces, con éxito.

Caramelos de crema de leche

Ingredientes: 1 taza de nata, 2 tazas de azúcar.

Método: Se hierve la nata y el azúcar, hasta que al dejar caer unas gotas de la mezcla en agua fría, se pueda formar con la mezcla enfriada una bola floja. Añádase la esencia que se desea, bátase hasta que espese, viértase en platos mantecados y córtese.

Tiempo: ¾ de hora en todo; resultan 40 caramelos.

Cremas francesas o Bombones no cocidos

Crema francesa

Ingredientes: 1 clara de huevo, 1 cucharada de agua fría, unas gotas de esencia de vainilla, o de zumo de limón, o naranja, azúcar glas (azúcar impalpable).

Método: Se bate la clara, hasta que esté bien firme, añádase el agua, el perfume elegido y azúcar glas (este azúcar se conoce en el comercio con el nombre de azúcar impalpable y se halla en los almacenes), para formar una pasta manejable, firme y lisa. Puede colorearse de rosado con unas gotas de carmín (pág. 397), de amarillo con azafrán (pág. 397), de verde, con verde vegetal (pág. 398). Con esta cre-

ma se pueden confeccionar los bombones que se indican a continuación.

Tiempo: 20 minutos.

Variaciones:

Cremas napolitanas

Ingredientes: Crema francesa (pág. 406), carmín líquido, 1 cucharada de cacao, esencias de vainilla y de almendra, dulce de membrillo en pasta.

Método: Se prepara una crema francesa, como se indicó, y se divide en 3 porciones: una se deja blanca y se perfuma con vainilla, otra se mezcla con 1 cucharada de cacao, otra se colorea con carmín y se perfuma con esencia de almendra. Se estira suavemente cada porción a ¼ de centímetro de espesor y se colocan, una encima de la otra, en el orden que más agrade; encima del pan formado, se pone una capa de dulce de membrillo en pasta de igual espesor que cada porción; se aprieta para que todas las capas queden bien unidas y se cortan los panecillos. Déjese secar y guárdese en frascos de vidrio de buen cierre.

Tiempo: ¾ de hora para prepararlos; resultan 35 panecillos.

Cremas con especies

Se preparan como las cremas napolitanas, reemplazando las esencias por ½ cucharadita de canela en polvo para una porción; por ⅛ cucharadita de clavo de olor molido, para otra porción, y por ¼ de nuez moscada, para la tercera porción.

Ciruelas rellenas

Ingredientes: Crema francesa (pág. 406), 20 ciruelas pasas, ½ taza de maní tostado bien molido, azúcar en polvo.

Método: Se prepara la crema francesa, a la cual se añaden los maníes tostados y molidos. Se ponen las ciruelas en un

colador y se dejan al vapor 20 minutos para que se ablanden. Se cortan a un lado las ciruelas, con tijeras, y se seca el hueso cuidadosamente para no deformar la fruta. Se modelan bolitas de un tamaño mayor que el hueso, con la crema francesa, y se rellenan con ellas las ciruelas; apriétese suavemente de modo que sobresalga un poco de relleno; se espolvorea de azúcar en polvo y se deja secar. Guárdese en latas bien tapadas.

Tiempo: ¾ de hora para preparar los bombones; resultan 20 bombones.

Pasas de uva y de higo rellenas

Se preparan como las ciruelas rellenas.

Dátiles rellenos

Se preparan como las ciruelas rellenas, pero no es necesario someter los dátiles al vapor, y en el relleno de crema francesa, se añade ½ taza de almendras o nueces mondadas y molidas.

Nueces rellenas

Ingredientes: Crema francesa (pág. 406), 24 nueces partidas cuidadosamente, para tener las dos mitades enteras, unas gotas de carmín.

Método: Se prepara crema francesa como se indicó y se colorea de rosado con unas gotas de carmín, se modelan bolitas del tamaño de una avellana, se pone cada bolita sobre la parte llana de media nuez y se cubre la bolita con otra media nuez, se aprieta suavemente y se formará un bombón de bella apariencia. Se espolvorea de azúcar en polvo, se deja secar y se guarda en tarros de lata bien cerrados.

Tiempo: ½ hora; salen 24 bombones.

Panecillos de mazapán de limón

Ingredientes: ½ kilogramo de pasta de mazapán (pág. 333), corteza rallada de 1 limón, 1 huevo y 1 cucharada de azúcar en polvo.

Método: Se prepara la mitad de la cantidad de pasta de mazapán, como se indicó en la pág. 333, se amasa bien, mezclándole la corteza rallada de limón, el huevo y el azúcar en polvo; luego se divide toda la pasta en pedazos del tamaño de una avellana, se modela cada pedazo en forma de bola, que se pasará en seguida sobre azúcar en polvo. Luego se colocarán encima de latas, o placas, o papeles ligeramente untados de aceite o manteca. Se cuecen en horno regularmente fuerte, para que salgan muy poco tostadas por la parte inferior y con un dorado muy suave por la superficie; de este modo también se consigue sea algo agrietado, como si se tratara de un panecillo de levadura.

Tiempo: 1 hora; resultan unos 30 panecillos.

Bombones especiales

Bombones Sarita

Ingredientes: 2 tazas de azúcar molida, 1 taza de nueces sin cáscara, 3 galletitas "María", ½ chaucha de vainilla, 2 yemas, ½ taza de agua, 2 barritas de chocolate o 2 cucharadas de cacao; glasa común o baño blanco cocido (págs. 335 y 337), para glasear los bombones; confites plateados.

Método: Con el azúcar, agua y vainilla, se prepara un almíbar espeso (220º F), o sea cuando al caer forma gotas gruesas; se muelen las nueces, el chocolate y las galletitas, que se mezclan al almíbar cocido; se pone la composición resultante sobre el fuego un momento, se aleja del fuego para añadir las yemas de huevo, se repone al fuego, agitando siempre, hasta que la preparación se desprenda del fondo de la olla; déjese enfriar un momento, ármese bolas del tamaño de una nuez; prepárese la glasa común o el baño

blanco para glasear los bombones que se decoran con un confite plateado puesto al centro de la cabecita de cada bombón. Sírvase sobre una servilletita de papel o en casquetes.

Tiempo: ¾ de hora; da 25 bombones.

Yemas de San Leandro

Ingredientes: 5 yemas, ½ taza de azúcar; caramelo: 2 tazas de azúcar, ½ taza de agua y 1 cucharada de glucosa.

Método: Se echan las yemas y el azúcar en una ollita de cobre sobre fuego moderado, se da vuelta con una cuchara de madera, hasta que el todo esté cuajado, se vierte sobre platos mantecados para que se enfríe, se arman bolas del tamaño de una avellana; se prepara el almíbar a punto de caramelo, con 2 tazas de azúcar y el agua indicada, hasta que forme hebras o sea 300º F; se sumerge en él las bolas, se ponen a secar y se envuelven en papel de seda.

Tiempo: 1 hora; resultan 20 yemas.

Divinidades (Este bombón sólo puede hacerse con la ayuda del termómetro).

Ingredientes: 2 tazas de azúcar molida, $^{2}/_{3}$ taza de agua caliente, 2 cucharadas de glucosa, 2 claras de huevo bien batidas, 3 gotas de vainilla, 12 nueces.

Método: Se hierve el azúcar, glucosa y agua hasta que el termómetro marque 237º F; se agita la mezcla para disolver el azúcar dejándola hervir luego, con tranquilidad. Empiécese a batir las claras cuando el termómetro marque 220º F.; éstas no deben esperar. Viértase, poco a poco, $^{1}/_{3}$ del almíbar a 237º F. sobre las claras batidas, agítese sin cesar; repóngase al fuego el resto del almíbar para que marque 300º F., añádase este almíbar sobrante, poco a poco, al merengue ya obtenido, luego las nueces y la vainilla. Viértase la composición bien espesa sobre platos mantecados, algo enfriada, córtese en cuadritos y sírvase sobre una servilletita de papel,

Caramelos ingleses (British Toffee)

Ingredientes: 2 tazas de azúcar, ½ taza de agua, ⅛ cucharadita de crémor tártaro o 1 cucharada de glucosa, ¼ cucharadita de esencia de limón o vainilla.

Método: Mézclese el agua, azúcar y crémor o glucosa, hiérvase a 300º F, disminuyendo el fuego al aumentar el grado del almíbar. Añádase el perfume sin agitar la mezcla. Viértase sobre mármol aceitado. Márquese los cuadraditos y sepárense una vez que la composición esté fría.

Tiempo: 1 hora; resultan 24 caramelos.

Cáscara de limón o naranja confitadas

Ingredientes: Cáscara de 4 limones o naranjas, ½ taza de agua, azúcar en polvo.

Método: Divídase la fruta en cuartos y sáquese con cuidado la cáscara. Se cubre la cáscara con agua fría y se hierve despacio, hasta que las cáscaras estén tiernas; se escurren en un colador; se hierve ½ taza de agua con azúcar, en cantidad igual al peso de las cáscaras de naranja cocidas; se cuecen lentamente por 2 horas, las cáscaras en el almíbar, se retiran del almíbar, se espolvorean de azúcar y se secan a horno suave o al sol por varios días. Se guardan en frascos bien cerrados, con hojas de laurel.

Esencia de limón o naranja

Ingredientes: Caña, cáscaras de limón o naranja.

Método: En un frasco de vidrio se echan cáscaras de naranja o limón sin la parte blanca, se cubren con caña y se dejan en infusión por 2 meses. Da una esencia excelente.

CAPITULO XXXIV: FRUTAS

Las frutas deberían ocupar el puesto de honor en nuestra dieta diaria, ya por la belleza de sus formas, ya por sus colores variados, ya por la gran variedad de aromas que aportan a nuestras comidas. Hoy nadie duda de que la belleza exterior de nuestros manjares y el perfume de los mismos son elementos indispensables para la salud. En las frutas se halla la poesía y el encanto de las flores; en efecto, los mercados de frutas con sus mil matices son parecidísimos a manojos de flores de brillantes colores.

Existe aun la idea de que las frutas son más o menos como las flores... cosillas baladíes y bonitas; por esa razón, para alimentarse se come un biftec y para fortificar a un niño se le dan tónicos despreciando frutas nacionales como la naranja, la manzana y la uva, de una riqueza prodigiosa en vitaminas.

Nuestro Uruguay es un país ideal para la producción de frutas; una quinta bien organizada proporciona fruta fresca todos los meses del año; de diciembre a abril, duraznos, cerezas, guindas, damascos, peras, uvas, membrillos; de abril a agosto, membrillos del Japón, nísperos de invierno, caquíes, guayabas, granadas, chirimoyas, nueces, avellanas y castañas; de agosto a diciembre, naranjas, frambuesas, frutillas, grosellas y nísperos de verano. Si a las frutas nacionales añadimos las exóticas, vemos que casi podríamos vivir con nuestras frutas.

La verdad es otra. El empleo de las frutas es una necesidad. La célula vegetal está, como en las legumbres, rodeada de celulosa; pero mientras que la parte alimenticia de las legumbres formada de almidón (encerrado en las células), revienta sólo con la cocción, en las frutas los hidratos de carbón representados por azúcares (glucosa y levulosa), directamente asimilables y disueltos en un líquido, escapan con facilidad de las células. Por otra parte, las frutas se consumen crudas, mientras que la mayoría de las legumbres exigen gastos de combustible para su cocción,

A las amas de casa que tienen el privilegio de poseer una quinta, toca intensificar las plantaciones de frutales para mejorar la alimentación de todos los hogares.

Entre las manos de las amas de casa circula el 80 % de la fortuna nacional; una gran parte de esa suma se destina a la compra de frutas nacionales y exóticas, demasiado caras para muchos bolsillos; con un aumento de producción, con las encomiendas de granjas y con demostraciones populares que se darían, sin duda, en institutos de enseñanza del hogar, se ayudaría a las amas de casa para la preparación de combinaciones culinarias, dulces, orejones, conservas y bebidas, a base de frutas, para el consumo anual.

Clasificación práctica de las frutas

Las materias nitrogenadas, azúcares y ácidos, que entran en la composición de las frutas, varían con las variedades, el grado de madurez, las condiciones atmosféricas, la procedencia, etc. Sin embargo, las frutas se clasifican según su valor alimenticio en 4 grupos.

1.º *Frutas grasas*: Nuez, avellana, almendra, maní, todas muy ricas en sustancias albuminoideas, muy nutritivas y que completan un menú de invierno.

2.º *Frutas acuosas o frutas frescas*: Durazno, uva, damasco, cereza, ciruela, naranja, frutilla, trigo, guinda, manzana, pera, etc. Semejantes a legumbres frescas, ricas en celulosa y agua, pero muy ricas en vitaminas y en sales minerales son complementos indispensables de un menú de verano.

3.º *Frutas secas*: Pasas de higo y de uva, orejones de durazno, damasco, etc., muy alimenticias y, a veces, muy ventajosas (100 gramos de pasas de higo son mucho más nutritivos que 100 gramos de carne). Nos dan, además, celulosa y sales minerales, pero las vitaminas son destruídas, en gran parte, por la disecación; son de utilidad como postres económicos de invierno.

4.º *Frutas que no entran en ninguna categoría*: Dátiles, muy nutritivos aunque de costo elevado; la banana, rica en vitaminas; la castaña, alimento muy interesante, muy nutritivo y ventajoso; rinde mucho sólo en ciertas tierras de nuestro país.

Valor alimenticio de las frutas

Un examen atento de la composición de las frutas, evidencia su valor alimenticio. Si, a veces, se reprocha a las frutas su gran cantidad de *agua*: naranjas, 85 %; manzanas, 84 %; uva, 77 %; cerezas, 80 %; ciruelas, 78 %, hay

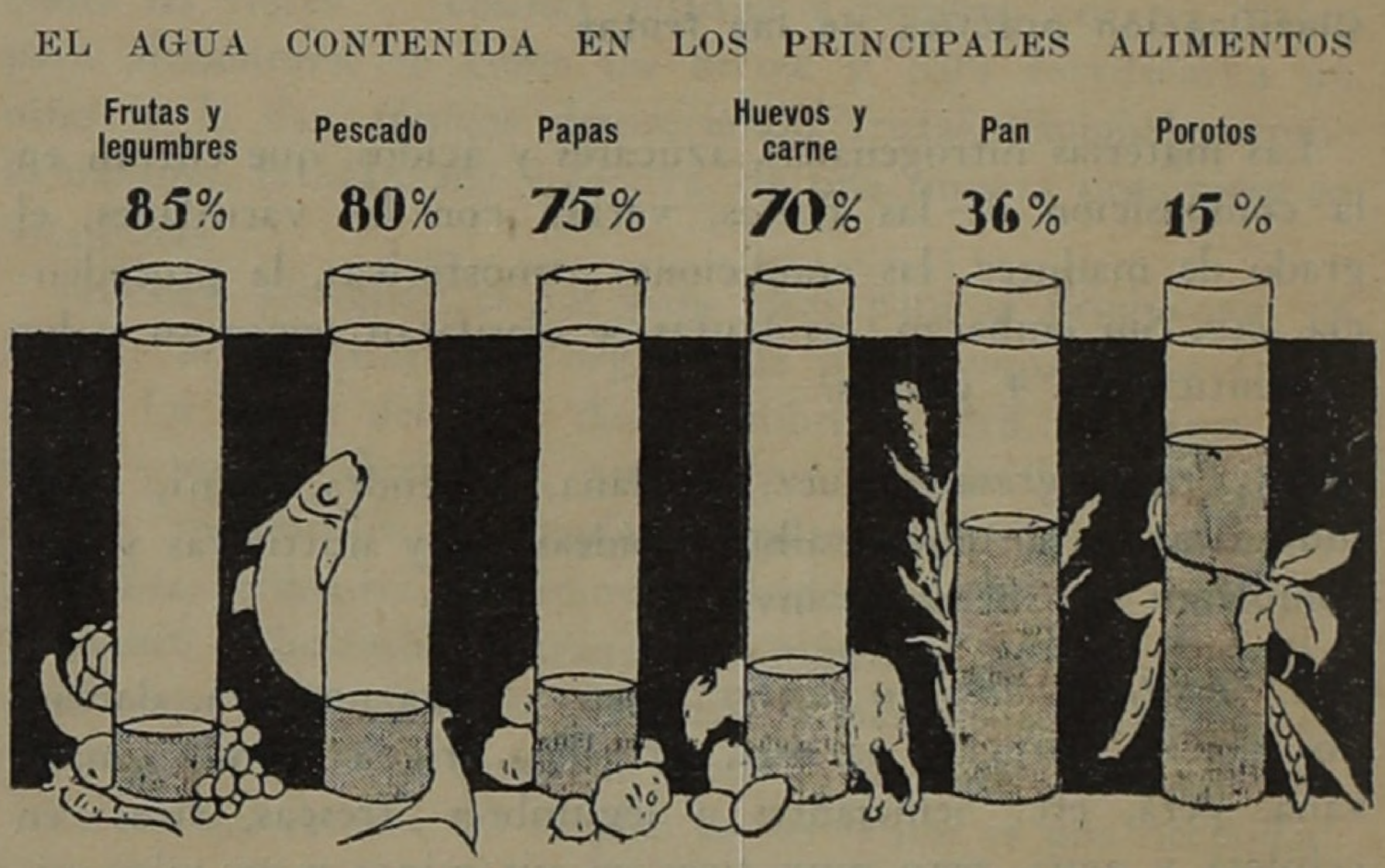


Fig. 93.—El porcentaje de agua contenido en nuestros alimentos es más elevado de lo que se cree, en general. Teniendo en cuenta las cifras de este cuadro y los residuos que presentan nuestros alimentos, es muy interesante calcular el costo del kilogramo de sustancia digestible.

que recordar, sin embargo, que los $^{2}|_{3}$ de la composición del cuerpo humano, son agua y que este elevado porcentaje ha de mantenerse.

Por otra parte, el agua de las frutas es de calidad rara, sin microbios, extrapura, filtrada y cristalizada por los rayos directos del sol.

Otra gran riqueza de las frutas es el *azúcar;* alcanza a 14 % en la manzana; 11 % en la uva o naranja, 16 % en la cereza, 20 % en la ciruela. Entre los azúcares, el azúcar de las frutas es el mejor, porque es natural, crudo y directamente asimilable. El doctor Buttner, en el "Congreso de las Frutas" de 1929, decía a este respecto: "Esos azúcares no son bastante apreciados. Aparte de la sacarosa (uno de los diversos azúcares de las frutas), son constituyentes normales de la sangre. Es con azúcar que el músculo trabaja y que se mantiene el calor del cuerpo. La mayor parte de los alimentos se transforma en azúcar en nuestro cuerpo, antes de ser realmente utilizable. Es el azúcar de las frutas que es el verdadero y el único alimento de ahorro; durante el esfuerzo violento, es el azúcar de las frutas directamente asimilable el mejor alimento y si se acompaña de sustancias sápidas y perfumadas, como ocurre con los jugos de frutas, forma, con el agua pura que lo acompaña, el sostén perfecto de las fuerzas y de la resistencia".

"¡Qué formidable desmentido para los que buscan fuerzas para un trabajo arduo, sólo en la carne y en el alcohol! Ignoran que la carne entra entre los alimentos reparadores del cuerpo, pero que no da el empuje ideal para el trabajo y que el alcohol en vez de ser su fortificante es un veneno que disminuye la resistencia".

"Los deportistas, los alpinistas y los corredores hicieron la experiencia siguiente: El cocktail abruma... mientras que el jugo de naranjas da la victoria!"

Para absorber *vitaminas* hay que comer frutas frescas. Las vitaminas son elementos esenciales a la vida y a la salud; la higiene moderna corrije la alimentación artificial del bebé con cucharadas de jugo de naranjas o manzanas o tomates

Hay varios *minerales y metales* representados en las frutas, por ínfimas cantidades, aunque variadas y por eso mismo relativamente abundantes en el conjunto: potasio, sodio, calcio, manganeso, fósforo, hierro, etc. Diversos estudios hacen suponer que esas materias necesarias al cuerpo, no serían asimilables sino como compuestos orgánicos de los alimentos

vegetales o animales y que los que se añaden a la alimentación, tienen poquísima influencia. Las cantidades necesarias y la influencia de estos elementos diversos, no están aun establecidos de un modo absoluto, pues según varios sabios, las frutas son las píldoras más sanas y más seguras!

Se completa la enumeración de los componentes de las frutas, con los *ácidos orgánicos;* quemados éstos por el organismo, ayudan al mantenimiento del calor; los principales son los ácidos tartáricos, málicos y cítricos.

Las madres deben permitir a sus niños que coman las cáscaras de las frutas, pues contienen los elementos más reconfortantes del sol.

PROPORCION DE ALCOHOL EN LAS DIVERSAS BEBIDAS ALCOHOLICAS



Fig. 94.—Esta lámina demuestra a nuestros lectores cómo el abuso en beber ciertas bebidas, lleva directamente al alcoholismo.

Es preciso lavar bien las frutas para que puedan comerse sus pieles ricas en esa *luz integrada* o *vitaminas* cuyo valor y necesidad son, hoy, conocidas. Al comerse esas envolturas se absorben sustancias nutritivas de alto valor, que se pierden generalmente y que nos obliga a mayor consumo de otros alimentos. Esas envolturas, según el doctor Foreau, de Courmelles, acentúan aun las virtudes de las frutas frescas: "son reconstituyentes enérgicos, que consolidan nuestros huesos, aprisionan principios indispensables y calcio, elementos necesarios a la vida y al buen mantenimiento de nuestro esqueleto".

Importancia de un régimen a base de frutas

Las riquezas nutritivas de las frutas es un hecho demostrado, de un modo acabado, en la actualidad.

En las páginas de los diarios se ven, a menudo, anuncios de productos que curan el exceso de ácidos en el cuerpo humano. A las amas de casa modernas, toca sustituir esa reclame con una propaganda intensa a favor de un régimen a base de frutas frescas.

Sería demasiado largo y complicado explicar cómo la combustión orgánica de las frutas deja residuos alcalinos indispensables a la vida y a la salud (con excepción de las ciruelas y por el contrario en cantidad para las uvas y man-

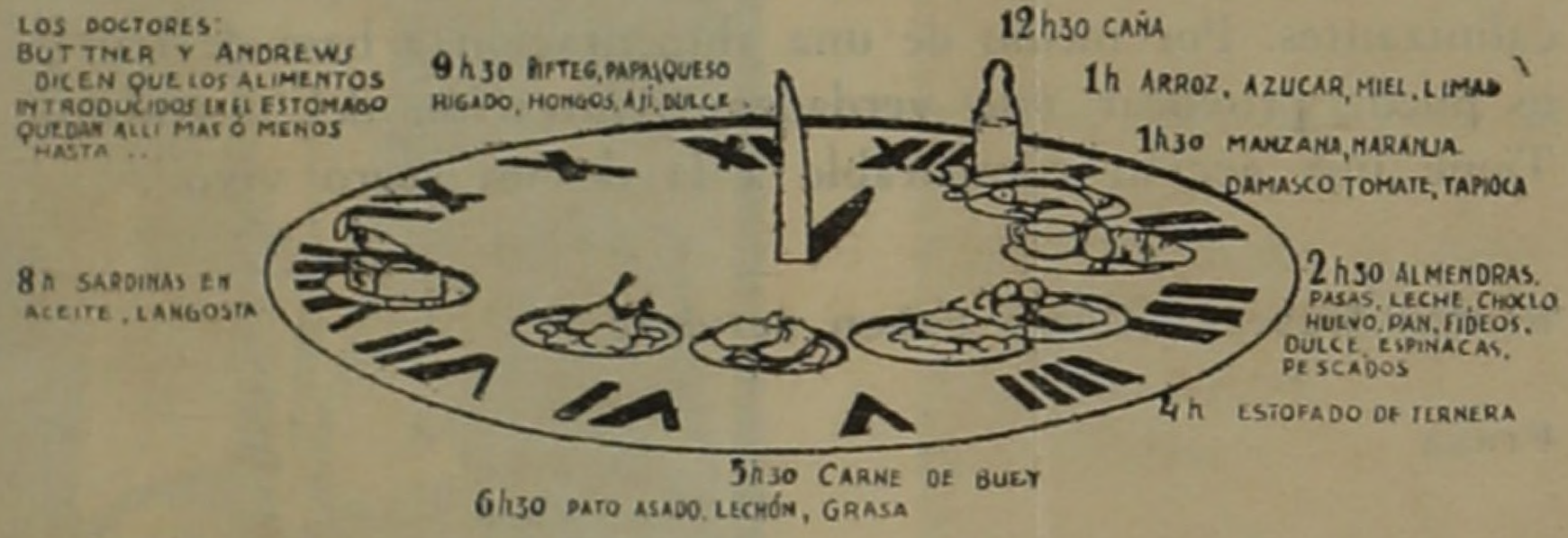


Fig. 95.—La facilidad con que los alimentos son transformados en el estómago, varía mucho de una substancia a otra. Las frutas son de digestión bastante rápida si se comen solas o como fiambres. Estas diferencias se manifiestan en el tiempo que emplean los alimentos en ser evacuados del estómago. En general, las substancias grasas permanecen más tiempo que los alimentos magros.

zanas); pero esos alimentos reparadores del cuerpo (carnes, legumbres secas, cereales, quesos), por su composición, no deben comerse, con exceso, porque dejan asimismo en el cuerpo un sobrante de ácidos.

Una de las grandes virtudes de las frutas es combatir la formación excesiva de ácidos, guardando el cuerpo en buen

equilibrio. Por esa razón, se recomienda un régimen a base de frutas; esto está al alcance de todos: basta alimentarse durante un día de frutas crudas, especialmente de nuestras *dos grandes frutas uruguayas*: la uva y la naranja.

Esos regímenes se aconsejan con *un día de frutas* semanal o bien con dos a tres semanas consecutivas, disminuyendo la cantidad de alimento habitual, reemplazando el desayuno, por ejemplo, por 2 o 3 naranjas o ½ kilogramo de uva, o bien alimentándose exclusivamente con 12 o más naranjas o 2 a 3 kilogramos de uva por día. Un régimen a base de frutas da, según la opinión de peritos en la materia, el mismo resultado que el agua de Vichy. La experiencia prueba que paseos al aire libre completan admirablemente los efectos de un régimen frugívoro.

El profesor Labbé resume así las ventajas de un régimen a base de frutas: "Son, ante todo, laxantes, depurativas, alcalinizantes. Por medio de una alimentación a base de frutas, se puede provocar una verdadera renovación del organismo. Tiene una acción comparable a la de un suero vivo".

Frutas frescas: Cómo deben servirse

Fresa

La fresa se lava en agua fría, se escurre bien y se arregla en una frutera. Sírvase con azúcar en polvo y nata o crema de leche.

Melón

El melón debe estar bien maduro y es bueno dejarlo en sitio fresco o en una heladera para que se endurezca bien. Si es pequeño, se corta por la mitad; si es grande, se corta en secciones, se sacan las semillas y filamentos de cada sección. Sírvase con sal o con azúcar en polvo.

Naranja

Se limpian las naranjas con un paño y córtense en dos mitades, a lo ancho; póngase la fruta cortada sobre un plato y a la derecha una cucharita. Sírvase con azúcar en polvo, si se desea.

Uva

Póngase la uva en un colador y cúbrase de agua fría; se escurre la fruta y se arregla sobre una frutera. Los racimos imperfectos así como los granos verdes, deben suprimirse con una tijera. Adórnese el plato con hojas de vid.

Frutas cocidas: Compotas sencillas

Compota de ananá

Ingredientes: 1 ananá crudo, 1 taza de agua, ¾ taza de azúcar, ⅛ chaucha de vainilla.

Método: Se hierve el agua, azúcar y vainilla por 5 minutos. Se monda el ananá, se corta en ruedas, se cuece en el almíbar unos 5 minutos. Sírvase en una compotera.

Tiempo: 20 minutos. Alcanza para 5 personas.

Compota de banana

Ingredientes: 6 bananas, 1 taza de agua, ½ taza de azúcar, 1 cucharada de kirsch.

Método: Se hierve el agua y azúcar 5 minutos, se añade la fruta que se cuece unos 10 minutos. Puede perfumarse con una cucharada de kirsch. Sírvase en compotera.

Tiempo: 20 minutos; alcanza para 5 personas.

Compota de ciruela

Ingredientes: 2 tazas de fruta, 1 taza de azúcar, ¼ taza de agua, ½ chaucha de vainilla (facultativo).

Método: Se prepara un almíbar con el azúcar, agua y vainilla que se hierve 10 minutos, añádase la fruta, déjese cocer unos 12 a 15 minutos, sin que hierva, para conservarse entera la fruta; sáquese la fruta y déjese espesar el almíbar.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

Variaciones:

Compota de damasco

Se prepara como la de ciruela.

Compota de durazno

Se prepara como la de ciruela, pero la fruta se monda y la piel de la fruta se cuece en el almíbar, el cual se cuela antes de cocerse la fruta en él.

Compota de fresa

Se prepara como la compota de ciruela.

Compota de manzana

Ingredientes: 6 manzanas, 2 tazas de agua, corteza de limón o vainilla como perfume (facultativo).

Método: Se hierve el agua, azúcar y el perfume, se cuece en ese almíbar las manzanas mondadas, cortadas en secciones y sin semillas. Sírvase en compotera. Se puede colorear el almíbar con unas gotas de carmín.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 6 personas.

Compota de pera

Ingredientes: 2 docenas de peras de tamaño mediano, 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar, vainilla o canela en rama, o jugo de uva como perfume, si se desea.

Método: Se hierve el agua con el azúcar y con el perfume,

por 10 minutos. Se cuece en este almíbar las peras mondadas o no, enteras o cortadas. Se sirve en compotera, dejándose espesar el almíbar, después que se retiró la fruta.

Tiempo: ¾ de hora; alcanza para 6 personas.

Compota de ruibarbo

Ingredientes: 2 tazas de tallos de ruibarbo, 1 ½ tazas de azúcar, ½ taza de agua.

Método: Se hierve 10 minutos el agua y el azúcar. Se arreglan los tallos de ruibarbo en una cacerolita, se cubre con el almíbar y se cuece a horno moderado, sin agitar, para que los tallos no se rompan.

Tiempo: ½ hora; alcanza para 4 personas.

DULCES Y JALEAS

Los dulces de frutas son fabricados con fruta madura y azúcar de buena calidad. En la preparación de los dulces, como en la preparación de cualquier plato, es preciso ajus-

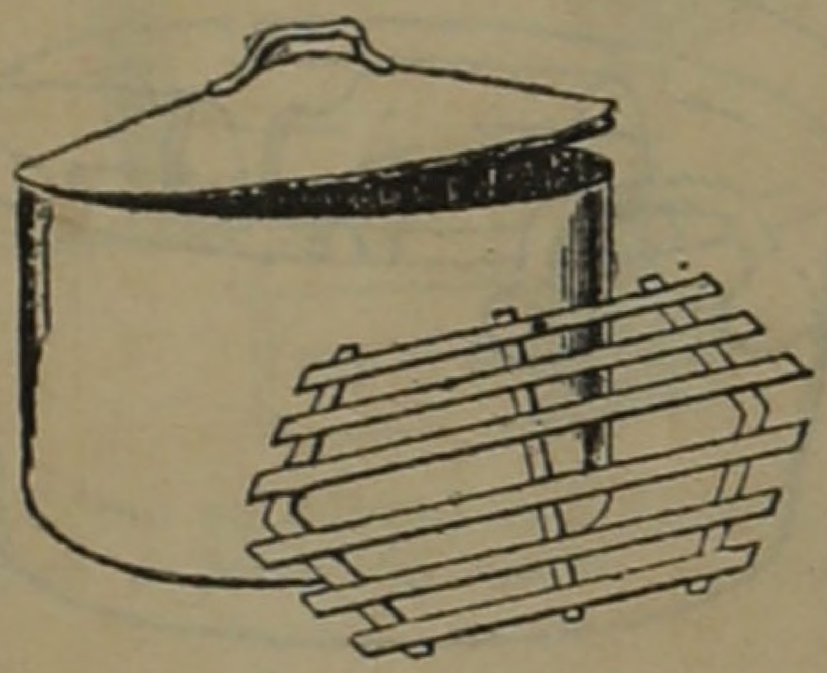


Fig. 96 — Olla y parrilla para esterilizar frascos

tarse a ciertas proporciones indicadas en las recetas. Si no se emplea la cantidad de azúcar necesaria, se pierde el perfume de la fruta y los elementos propios de la fruta son destruídos con una larga cocción. Un buen dulce debe ser perfumado y debe guardar los elementos nutritivos de la fruta. El dulce

bien preparado es un alimento de reserva y nutritivo. Es, pues, una verdadera economía preparar bien los dulces. No es posible preparar un buen dulce, si se prepara más de 2 a 3 kilogramos a la vez, a menos que se prepare al vapor. Un buen dulce, para que merezca siempre ese nombre, debe guardarse con ciertos cuidados que se indicarán a continuación:

1.º Los envases, en que se guardará el dulce, deben *ser esterilizados* para que estén perfectamente limpios. Se pondrá en el fondo de una olla, un paño nuevo, doblado, o mejor,

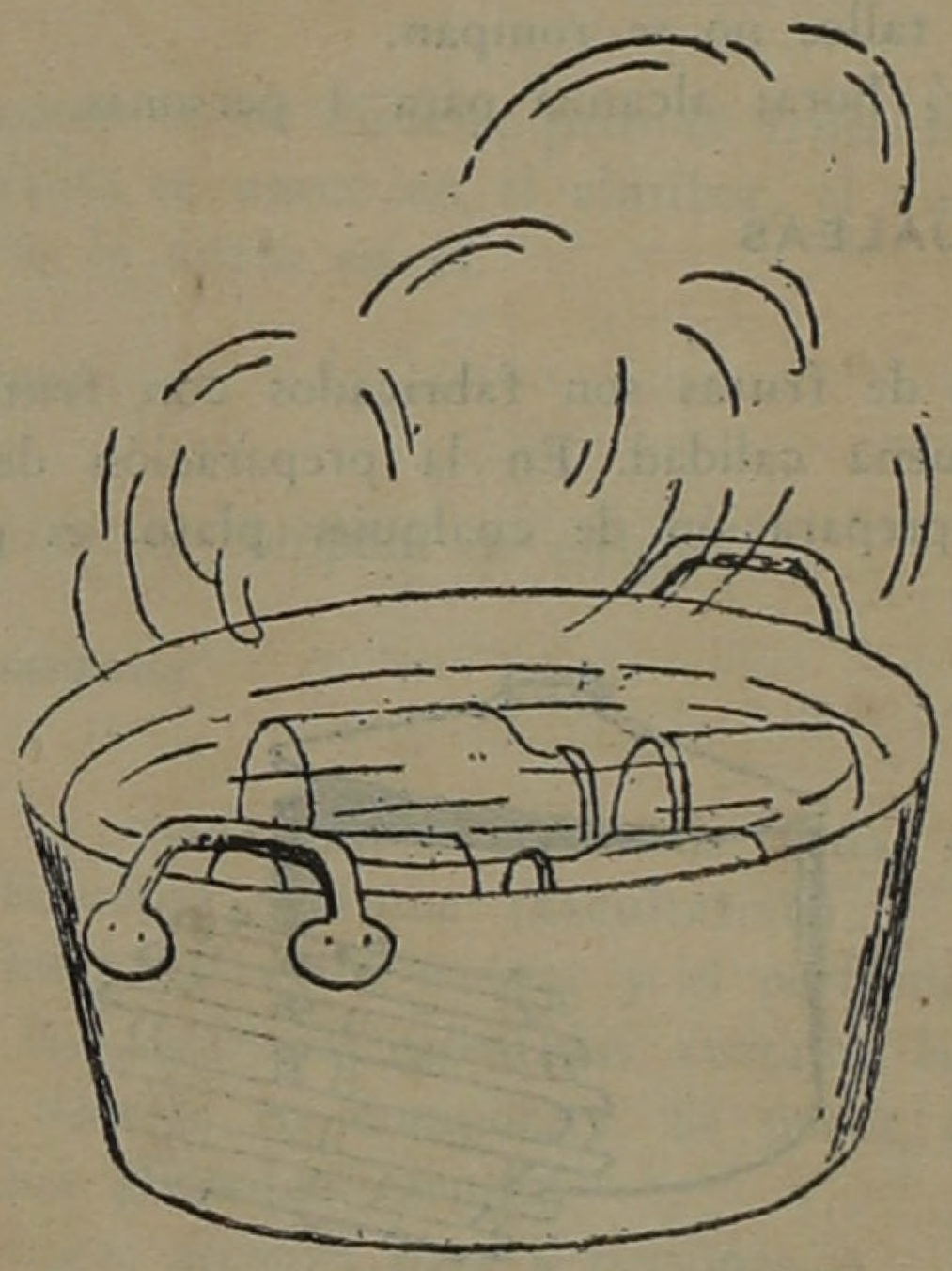


Fig. 97 — Colocación de frascos para esterilizarlos

una parrilla, como lo indica la fig. 96; encima de esa parrilla, se colocarán los frascos, espátula y cucharón que se cubren con agua fría, y se hierven los envases durante unos 10 a 15 minutos, como se ve en la fig. 97 adjunta. Se escurre cada frasco, sin secarlo, se echa en él el dulce hirviendo hasta llenar el envase.

2.º Una vez terminada esta operación, se cubre con un capita gruesa de ⅛ de centímetro de grasa de vaca fundida o mejor de parafina fundida, al baño de María, como lo indica la figura 98.

La parafina es un artículo costoso en nuestro país. Se puede también dejar gotear estearina fundida de una vela prendida, hasta formar una capita. Esta precaución tiene por objeto poner el dulce al abrigo de las bacterias del aire.

Cúbrase el todo con tapas o con varios dobleçes de papel lim-

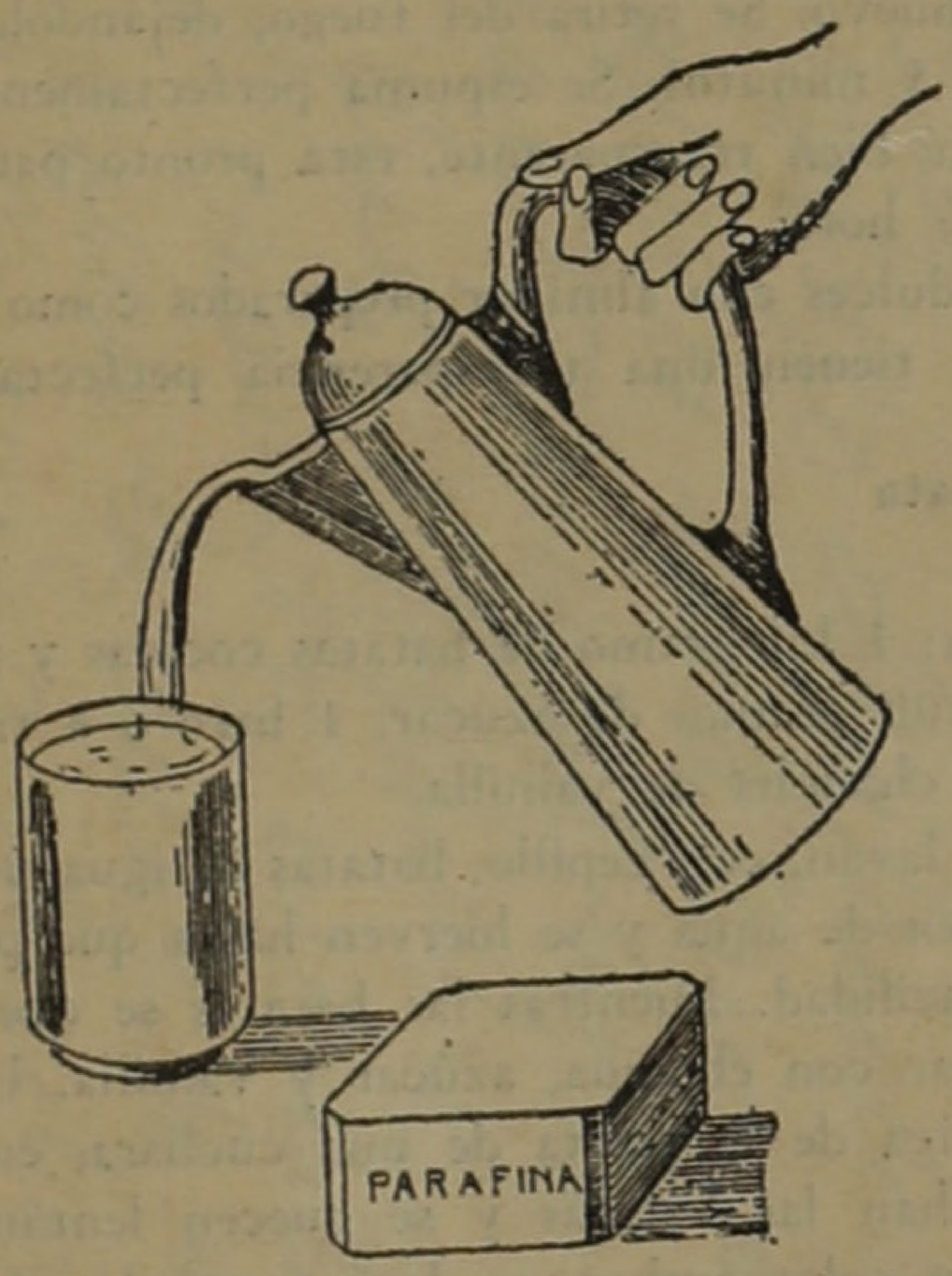


Fig. 98 — Cómo se cubren con parafina los frascos de dulce o jalea de cierre no hermético

pio, y átese bien. Se pone un rótulo para indicar qué dulce contiene y la fecha; guárdese en sitio seco y oscuro.

Las cacerolas de cobre y aluminio son los mejores recipientes para la fabricación de los dulces; pero el dulce no ha de enfriarse en un tacho de cobre, cuya oxidación produciría tóxicos peligrosos. Las casas Trabucati, Turcati, Alonso Cerizola y Cía. y L. Gandós, tienen buenos recipientes para dulces.

ALMIBAR

Clarificación del almíbar para dulces

Ingredientes: 4 tazas de azúcar en polvo o 1 kilogramo de azúcar, 2 tazas de agua de lluvia o ½ litro, 1 clara de huevo.

Método: Se pone 1 taza de agua, azúcar y clara de huevo en una cacerolita de cobre o aluminio; una vez que el azúcar esté disuelto, se pone sobre el fuego y se calienta lentamente, hasta que hierva; entonces se añade otra taza de agua fría y se hierve de nuevo. Se retira del fuego, dejándolo hervir con lentitud, 4 o 5 minutos. Se espuma perfectamente y cuando el almíbar esté bien transparente, está pronto para emplearse.

Tiempo: ½ hora.

Nota: Los dulces con almíbar preparados como se indica en esta fórmula, tienen una transparencia perfecta.

Dulce de batata

Ingredientes: 1 kilogramo de batatas cocidas y mondadas, 1 kilogramo a 800 gramos de azúcar, 1 litro o 4 tazas de agua de lluvia, ¼ chaucha de vainilla.

Método: Se lavan, con cepillo, batatas de igual tamaño; bien secas, se cubren de agua y se hierven hasta que pueda sacarse la piel con facilidad. Mientras las batatas se cuecen, se prepara el almíbar con el agua, azúcar y vainilla. Una vez que el almíbar caiga de la punta de una cuchara, en gotas algo gruesas, se echan las batatas y se cuecen lentamente, hasta que tengan un color ámbar, es decir, un color dorado suavísimo. Se guarda en frascos de cierre hermético, esterilizados, como se indicó en la pág. 422. Se cierra de inmediato y se guada en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas.

Variación:

Dulce de boniatos. — I

Prepárese como el de batatas.

Crema de batata

Ingredientes: 1 kilogramo de batatas peladas, ¾ kilogramo de azúcar o sean 4 tazas de azúcar en polvo, ½ litro de agua o sean 2 tazas.

Método: Se cuece la batata en agua, se monda y se pisa perfectamente. Mientras la batata cuece, se hierve el azúcar con el agua, hasta que al caer el almíbar de la punta de una cuchara, forme hebras. Echese en el almíbar la batata deshecha, agítese continuamente y déjese cocer, hasta que la masa se despegue de la olla. Guárdese en frascos o cajas esterilizadas (fig. 97), de cierre hermético, o mejor aún, se esteriliza al baño de María por 1 hora.

Tiempo: 1 hora.

Variaciones:

Crema de castaña

Se prepara como la de batatas.

Crema de boniato

Se prepara como la de batatas.

Crema de zapallo

Se prepara como la de batatas.

Dulce de boniatos. — 2

En vez de hervir los boniatos como en la receta anterior, se asan, sin cáscara, al horno, se envuelven en un paño y después de unas horas, se cuecen en un almíbar como se indicó en el dulce para batatas (pág. 424).

Dulce de ciruela

Para los dulces de ciruela deben escogerse ciruelas de carne dura y con poco jugo. La ciruela remolacha da un dulce de un sabor exquisito y de un color maravilloso.

Ingredientes: 1 kilogramo de ciruelas remolacha, es decir, de carne roja, 1 kilogramo u 800 gramos de azúcar.

Método: Se corta la ciruela en rajas para sacar los huesos; se pesa la fruta, se añade igual cantidad de azúcar y se deja así por 2 horas; se hierve, agitando de vez en cuando al principio. El dulce está a punto, cuando al dejar caer unas gotas de dulce en un vaso de agua fría, la gota baja al fondo del vaso y vuelve a subir como un globito; si la gota se deshace y se mezcla con el líquido, no está a punto. Si se tiene un termómetro para bombones, debe marcar 220º F. Retírese el dulce, guárdese en frascos esterilizados como se indicó en la pág. 422, y tápese en seguida, si son frascos de cierre hermético; si no son frascos con tapa hermética, cúbrase de inmediato de parafina (fig. 98, pág. 423), rotúlese y guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: ¾ de hora para cocer el dulce sobre fuego rápido.

Variaciones:

Dulce de damasco fresco

Ingredientes: 1 kilogramo de damascos maduros, 1 kilogramo u 800 gramos de azúcar en cuadraditos.

Método: Se parten los damascos, se deshuesan y se suprime la parte de las cáscaras que tenga manchas; se pesa la fruta, se añade igual cantidad de azúcar y se deja la mezcla por 2 horas; se cuece a punto. Este se conoce por el medio indicado en la fórmula del dulce de ciruela. Se cuece unos ¾ de hora y se agita continuamente. Guárdese en frascos esterilizados (léase pág. 422), y termínese como se indicó en el dulce de ciruela.

Tiempo: ¾ de hora de cocción por la cantidad de ingredientes indicados en la fórmula.

Dulce de damasco, con orejones de damasco

Ingredientes: ½ kilogramo de orejones de damasco, azúcar, ½ taza de nueces.

Método: Se lavan bien los orejones, se cubren con agua caliente y se deja en remojo una noche; al día siguiente, se cubren de agua y se hierve hasta que los damascos estén tiernos. Se pesa la fruta y el líquido, se añade la mitad del peso de azúcar; se cuece con lentitud durante ½ hora; luego se agregan las nueces y se guarda en frascos esterilizados (págs. 422 y 423), y se termina como se indicó para el dulce de ciruela.

Dulce de durazno

Se prepara exactamente como el dulce de damasco fresco.

Dulce de fresa

Ingredientes: 1 kilogramo de fresas sanas y bien maduras, 1 kilogramo de azúcar.

Método: Se limpia la fruta, sacándole el cabito y se pesa. Se pone una cantidad igual de azúcar dejándolo mezclado por ½ hora. Se hierve luego en olla de aluminio o cobre; el recipiente de cocción de plata es el mejor. Se hierve por 20 minutos y se saca, agítese de cuando en cuando; al día siguiente se hierve otros 15 minutos y al tercer día, otros 15 minutos. Guárdese en frascos esterilizados (págs. 422 y 423), y termínese como se indica en el dulce de ciruelas (fig. 98).

Variaciones:

Dulce de frambuesa

Se prepara exactamente como el de fresa.

Dulce de guinda

Prepárese como el de fresa, añadiéndose 1 ¼ kilogramo de azúcar a cada kilogramo de fruta. El jarabe sobrante se guarda en botellas limpias, tapadas, con corchos nuevos; es una excelente salsa para budines de sémola, o maicena, o avena.

Dulce de higos

Ingredientes: 1 kilogramo de higos, ½ kilogramo de azúcar, ½ taza de bicarbonato de soda, 3 litros de agua hirviendo.

Método: Se arreglan los higos en una fuente enlozada, se espolvorean de bicarbonato, se vierte el agua hirviendo y se deja en ese baño durante 15 minutos. Se enjuaga la fruta en agua fría, se pela y se corta en pedazos. Se añade el azúcar y se cuece despacio, hasta que esté espeso, o bien se cuece 15 minutos por 3 días consecutivos. Guárdese como se indica en las págs. 422 y 423.

Tiempo: 2 horas.

Nota: Con un kilogramo de pasas de higo remojadas una noche, se puede preparar este dulce. El baño de bicarbonato se suprime. De igual modo se prepara dulce de higos enteros sin pelarlos.

Pasta de higos

Ingredientes: Por 1 litro de pulpa de fruta, ½ litro de azúcar en polvo, 1 taza de bicarbonato de soda, 6 litros de agua hirviendo.

Método: Se pone en baño de bicarbonato los higos, como se indica en la fórmula anterior. Se pasa los higos por la máquina de picar carne, se mide, se añade el azúcar indicado y se cuece, hasta que la pasta se despegue de la cacerola. Se pone sobre plato aceitado y se acaba de secar al sol durante 3 o 4 días. Se corta en pancitos, se espolvorea de azúcar y se guarda con hojitas de laurel en tarros bien tapados.

Tiempo: 1 hora.

Dulce de huevo

Ingredientes: 8 yemas de huevo perfectamente libres de clara, 1 taza de azúcar en polvo, ¼ chaucha de vainilla, ¼ taza de agua, 1 cucharada de leche fría.

Método: Se prepara el almíbar con el agua y azúcar indicados y la vainilla. Se hierve el almíbar hasta que al caer de la punta de una cuchara forme hebras o sea 220° F; se retira del fuego y se vierte el almíbar sobre las yemas deshechas, pero no batidas, a las que se añadió una cucharada de leche fría. Viértase todo en la cacerolita, vuélvase a poner sobre el fuego, agitando siempre. El dulce está a punto cuando se ve el fondo de la cacerolita al agitarlo. Guárdese en una dulcera.

Tiempo: ½ hora.

Dulce de caqui

Ingredientes: 3 kilogramos de caqui, 1 kilogramo de azúcar, 1 litro de agua.

Método: Se monda la fruta bien madura y se corta en rajas; se hierve el azúcar con el agua, por 5 minutos, échese la fruta preparada, déjese hervir unos 25 minutos, déjese enfriar unas horas, póngase en frascos, rotúlense y guárdese en sitio seco.

Tiempo: 30 minutos.

Dulce de limón

Ingredientes: Limones, azúcar, 6 litros de agua hirviente.

Método: Se ponen los limones en una cacerola, se cubren con agua fría y se hierven lentamente durante 2 horas, cambiándose por tres veces el agua en que hierva la fruta; córtese en ruedas finísimas con un cuchillo o con una máquina especial para cortar naranjas para dulce, sáquese las semillas y pésese la fruta. Para cada kilogramo de limón, pésese 2 kilogramos de azúcar y ½ litro o dos tazas de la última agua en que los limones hirvieron. Se hierve todo junto hasta

que al enfriarse unas gotas de dulce en un platito, se coagulen como una jalea. Guárdese en frascos esterilizados (fig. 97), cúbrase cuidadosamente con papel blanco mojado en clara de huevo. Póngase un rótulo y guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: De 3 a 3 ½ horas.

Dulce de manzanas en pasta

Ingredientes: Por 1 kilogramo de fruta, libre de asperezas y semillas y cortada, 1 kilogramo de azúcar, la corteza de 1 limón, si se desea, como perfume, 1 ¼ tazas del agua de las manzanas.

Método: Se elige fruta firme, no madura, y de la misma clase; sáquese las asperezas del centro de la fruta, córtese en rebanadas, cúbrase de agua escasamente y déjese cocer perfectamente con cáscaras y semillas. Se pasa por la máquina de moler tomates (que vende la casa Rodríguez y Romaguera), o por el tamiz la manzana cocida, se añade el azúcar y 1 ¼ tazas del agua de la cocción; se vuelve a cocer, hasta que la pasta caiga de la espátula con que se agita continuamente, en pedazos grandes y unidos, como una tela; 1 hora más o menos de cocción. Guárdese en tazas de loza o cajas nuevas de lata, esterilizadas, como se indicó en la fig. 97. Entibiado, cúbrase con papel blanco, mojado en alcohol rectificado y tápese. Guárdese en sitio fresco y oscuro.

Tiempo: 1 ½ horas para la cocción.

Dulce de membrillo en pasta

Se prepara exactamente como el de manzanas; si se añade menos agua queda más claro.

Dulce de melón

Ingredientes: 1 melón, azúcar, la corteza de 1 limón, 2 tazas de agua.

Método: Se saca la corteza del melón, se corta la carne del melón en pedazos del tamaño de una nuez. Se pesa la fruta e igual cantidad de azúcar. Póngase en una cacerola

de aluminio o cobre el azúcar con el agua, déjese dar un hervor, añádase el melón cortado y la corteza de limón. Déjese cocer durante 2 horas; el dulce tomará el aspecto de una pasta casi gelatinosa. Guárdese y termínese como se indicó en el dulce de ciruelas (fig. 97).

Tiempo: 2 ½ horas.

Mermelada de naranja (dulce)

Ingredientes: 12 naranjas dulces, 2 limones, azúcar, agua.

Método: Se corta la fruta en ruedas finísimas, con un cuchillo bien afilado o con una máquina especial para cortar naranjas para dulce, sacándose las semillas; cúbrase con 3 litros de agua y déjese en remojo por 3 días, en una fuente de loza. Se cuece lentamente la fruta con el agua en que estuvo en remojo durante 2 horas, pésese igual cantidad de azúcar que de fruta y hiérvase rápidamente, hasta que la mezcla esté espesa y que se cuaje en un platito frío, como una jalea. Guárdese caliente en frascos esterilizados, como se indicó en la fig. 97. Cúbrase con papel blanco mojado de ambos lados con clara de huevo. Guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 3 ¼ días.

Mermelada de naranjas agrias (dulce)

Ingredientes: 6 naranjas agrias, 1 ½ litro de agua, 2 ½ kilogramos de azúcar.

Método: Se cortan las naranjas en ruedas finísimas o con una máquina especial para cortar naranjas para dulce, cúbrase la fruta con el agua indicada y déjese en remojo 24 horas. Se hierve la fruta con el agua del remojo, de modo que hierva lentamente por 2 horas. Añádase el azúcar y déjese hervir, hasta que un poco de dulce enfriado en un plato, se cuaje como jalea. Guárdese caliente en frascos esterilizados. Cúbrase con papel blanco, mojado de ambos lados con clara de huevo. Guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 2 días.

Nota: Si se deja en remojo las semillas en una taza de agua que se añade al agua y fruta antes de hervirlos, la mermelada es más sabrosa.

Mermelada de naranjas tanjerinas

Ingredientes: 30 tanjerinas, el doble de su peso de azúcar, 6 limones, bastante agua para que las tanjerinas floten.

Método: Lávese las tanjerinas en agua. Póngase la fruta en una cacerola con el agua necesaria para que floten, hiérvase, hasta que la cáscara sea blanda. Se escurre la fruta y se corta en ruedas muy finitas, sacándose las semillas, se cubre con 3 litros de agua fría, se deja en remojo 12 horas. Se pesa la fruta, se añade el doble de su peso de azúcar, el agua en que la fruta estuvo en remojo y el jugo de los limones. Se hierve rápidamente, hasta que al enfriarse unas gotas del dulce se cuaje como cualquier jalea.

Tiempo: 1 ½ días.

Dulce de peras

Ingredientes: 1 kilogramo de peras mondadas, $^1|_3$ kilo de azúcar.

Método: Se monda la fruta, se retiran las durezas y semillas del centro de la pera, se pesa y se añade el azúcar en la proporción indicada. Se deja así durante 12 horas, de modo que la fruta suelte el agua vegetativa que contiene. Se hierve hasta que los pedazos de fruta sean cocidos, brillantes y transparentes. Se guarda y se termina como se indicó en las páginas 422 y 423.

Tiempo: 1 día.

Mermelada de sandía o cidra

Ingredientes: Por cada ½ kilogramo de sandía, 1 kilogramo de azúcar, el zumo de 1 limón, la cáscara rallada de 1 limón, 1 taza de agua o sea ¼ de litro.

Método: Se corta la sandía, se quitan las pipas, se recorta la cáscara para que no quede más que la parte blanda. Se corta en finas rajas, se añade el azúcar y demás ingredientes y se hierve rápidamente al principio y luego lentamente por 1 hora, agitando siempre. Guárdese como se indica en las páginas 422 y 423.

Dulce de tomate

Ingredientes: 1 ½ kilogramos de tomates no demasiado maduros, 1 kilogramo de azúcar, 3 limones, 2 tazas de agua vegetativa de los tomates.

Método: Echese los tomates 1 minuto en agua hirviendo y un instante en agua fría, sáquese la piel y córtese por la mitad. Se exprime el jugo de los tomates, se cuela para eliminar las semillas y se guarda ese jugo. Se saca la piel libre de la parte blanca junto a la cáscara de los limones, se corta en filos finos. Se hierve el jugo de los tomates y el azúcar unos 10 minutos, échese entonces los tomates así como la cáscara de los limones; déjese hervir rápidamente al principio y luego lentamente, hasta que el jugo del dulce se cuaje un poco, al enfriarse en un platito. Guárdese caliente en frascos esterilizados y póngase en sitio seco.

Tiempo: 1 ½ a 2 horas.

Dulce de uva frutilla pintona (apenas cambiada de color)

Ingredientes: 5 kilogramos de uva pintona en racimos, 4 kilogramos de azúcar.

Método: Se lava la fruta, se separan los granos y se sacan los ollejos de cada grano, guardándolos. Se hierve la parte interior de la uva, hasta que las semillas se separen bien; se cuela y al jugo se añaden los ollejos, se hierve jugo y ollejos hasta que estén tiernos, se añade el azúcar y se deja hervir de nuevo, hasta que al caer gotas del dulce de la punta de una cuchara, tengan la consistencia que indica la fig. 101, pág. 438). Póngase en frascos esterilizados, cúbrase con parafina o

grasa (págs. 422 y 423), rotúlese y guárdese en sitio fresco y oscuro.

Tiempo: 2 ½ horas para hacerlo.

Nota: La uva debe comenzar a madurar, esto es una condición esencial para hacer con éxito este dulce.

Dulce de zanahoria

Ingredientes: Zanahorias tiernas. Por cada kilogramo de éstas, 1 kilogramo de azúcar, el zumo de 2 limones, la corteza rallada de 1 limón, 6 almendras amargas cortadas en filos, 2 cucharadas de caña.

Método: Se monda la zanahoria y se corta en ruedas finas, se pesa la fruta e igual cantidad de azúcar, se añade el zumo y la corteza de limón, las almendras, la caña y el agua necesaria para cubrir la fruta. Se hierve rápidamente al principio y luego lentamente, después del primer hervor, dejándose cocer hasta que las zanahorias queden transparentes. Guárdese en frascos esterilizados y póngase en sitio seco y oscuro.

Nota: Puede prepararse este dulce con la mitad de zanahorias y la otra mitad de remolacha, siguiéndose el mismo método indicado para el dulce de zanahoria.

Dulce de zapallo

Ingredientes: 1 kilogramo de zapallo, 1 kilogramo de azúcar, 1 ½ litros de agua o 6 tazas, 1 cucharada de cal viva.

Método: Se corta un zapallo de Angola (es el zapallo de forma alargada, parecido a una botella), en forma de cubitos, se cubre de agua fría y se le da un hervor. Se escurre la fruta y se pone en agua fría con 2 cucharadas de cal viva, previamente apagada con gotas de agua, por 1 hora. Se prepara un almíbar algo flojo con 1 ½ litros de agua y 1 kilogramo de azúcar por cada kilogramo de fruta. Se hierve 10 minutos y se añade la fruta, se hierve rápidamente y luego lentamente 1 hora. Se retira del fuego y se vierte la preparación en una fuente enlozada. Al día siguiente se hierve rápidamente y luego lentamente 1 hora. Se deja en-

friar como se indicó y al día siguiente se repite la operación. Guárdese en frascos esterilizados y póngase en sitio seco. Se puede cocer, si se quiere, por 2 ½ horas seguidas, hasta que la fruta sea transparente.

Tiempo: 4 horas en todo.

Jaleas

Los jugos de frutas son la base de las jaleas verdaderas si contienen pectina, ácido y azúcar en buenas proporciones. La pectina es una gelatina vegetal contenida en las frutas pintonas, y es la pectina que da cuerpo a la jalea. La fruta apenas madura, es decir, pintona, es la mejor para la preparación de jaleas. Las frutas que contienen mucha pectina y poco ácido o viceversa, deben combinarse con otras que tengan poca pectina y mucho ácido, si se quieren obtener buenos resultados. La parte blanca de la cáscara de naranja es muy rica en pectina; si se hierve el jugo de tomate o de otra fruta, que contiene poca pectina, con una bolsita de parte blanca de la cáscara de naranja, se obtendrá siempre una masa gelatinosa que dará una buena jalea.

La fruta lavada y cortada en pedazos, debe hervirse con una taza de agua por cada ½ kilogramo de fruta, como la uva o bien con 3 tazas de agua por cada ½ kilogramo de frutas duras, tales como manzanas o membrillos. La fruta con el agua indicada, debe hervirse a fuego fuerte, hasta que la fruta esté bien tierna. Hecho esto, se cuela el jugo a través de un paño para queso o franela, como lo indica la fig. 99. El jugo obtenido así, dará una jalea transparente y perfumada. Si se aprieta mucho la fruta, el jugo dará una jalea con buen perfume, pero muy oscura. La bolsa de paño quesero o franela empleada para colar el jugo, debe hervirse, cada vez, antes de emplearse. Si se prepara poca cantidad de jugo, a la vez, es decir, unos 6 u 8 vasos de jalea, se obtendrá un excelente resultado como color, perfume y textura de la jalea. Una vez que se preparó el jugo y que tiene la temperatura del cuarto en que se trabaja, se aconseja la siguiente experiencia para determinar la proporción de azú-

car que debe añadirse. A una cucharadita del jugo de fruta colado, añádase 1 cucharadita de alcohol para quemar o alcohol rectificado; agítese la mezcla suavemente. El alcohol reunirá en una masa la pectina y formará como una jalea. Si en el jugo hay poca pectina, ésta caerá en pequeñas gotas como lo indica la fig. *A*, y se añadirá entonces ½ taza de azúcar en polvo por cada taza de jugo; si la pectina forma gotas

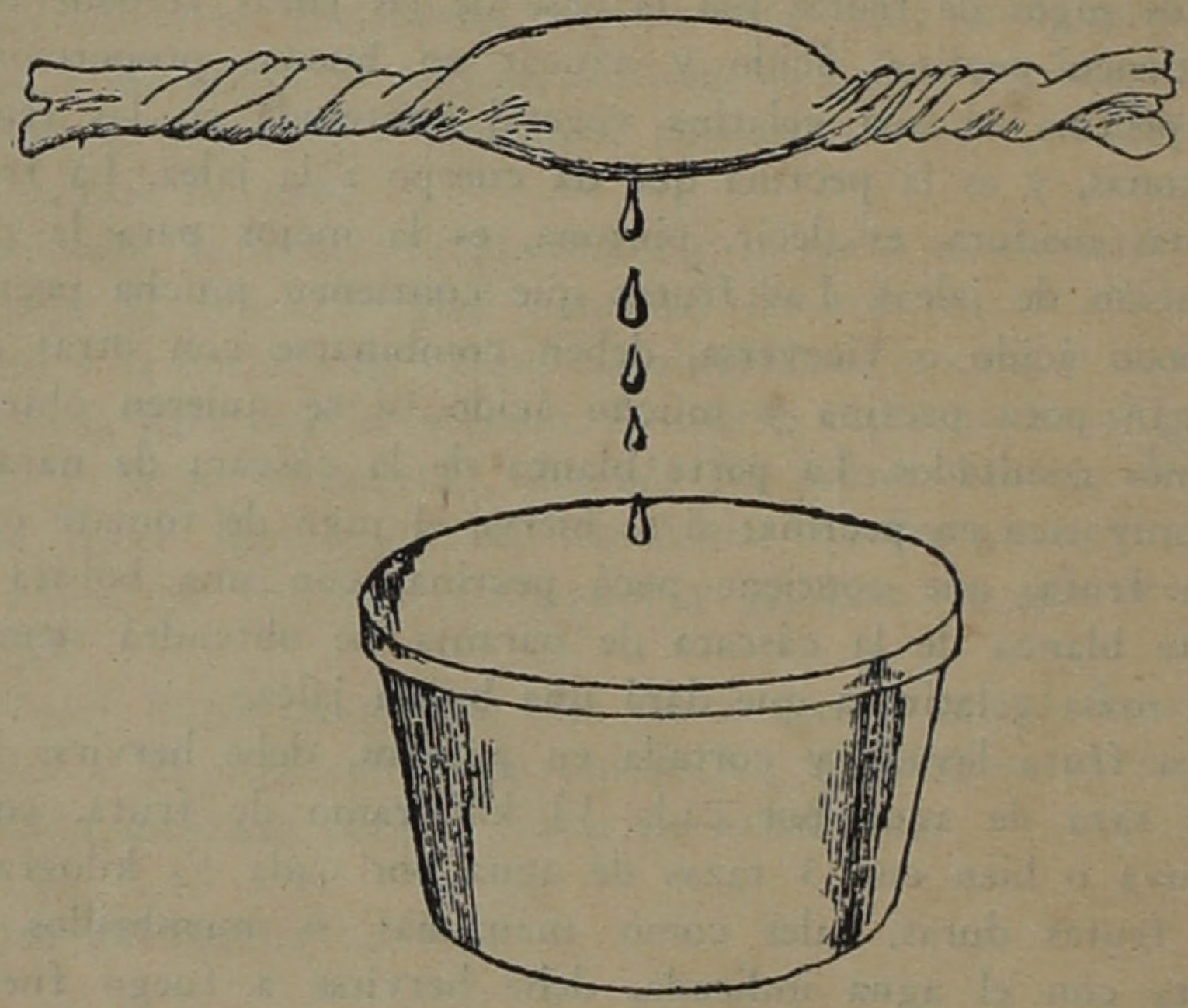


Fig. 99 — Colando el jugo para la jalea

anchas como lo indica la fig. *B*, por 1 taza de jugo se pondrá ¾ taza de azúcar; si el jugo mezclado con alcohol cae en una masa, como lo indica la fig. *C*, por 1 taza de jugo se pondrá 1 taza de azúcar.

Después de haber determinado la cantidad de azúcar que debe emplearse, se calienta el jugo sobre fuego fuerte, se añade el azúcar bien seco y calentado en el horno de la cocina, después que el jugo haya hervido 10 a 15 minutos. Se hierve la jalea; se conoce el punto con la siguiente prueba física:

Se moja una espátula en la jalea y si cae en gotas como

lo indica la fig. 101-1, no está a punto. Estará a punto cuando caiga en pedazos como lo indica la fig. 101-2.

Se retira del fuego, se espuma cuidadosamente, se guarda en frascos calientes esterilizados y se deja expuesta al sol por unas horas. Cúbrase con papel mojado en alcohol o con parafina, como se indica para los dulces. Se tapa, se rotula y se guarda en un sitio muy seco y oscuro.

Pectina (Gelatina vegetal) **Su preparación**

Ingredientes: ¼ kilogramo de parte blanca de la cáscara de naranja, 6 tazas de agua fría, 3 cucharadas de zumo de limón.

Método: Se ralla la parte amarilla de la corteza de naranja, se saca la parte blanca, se pica, se pesa, se añade por cada

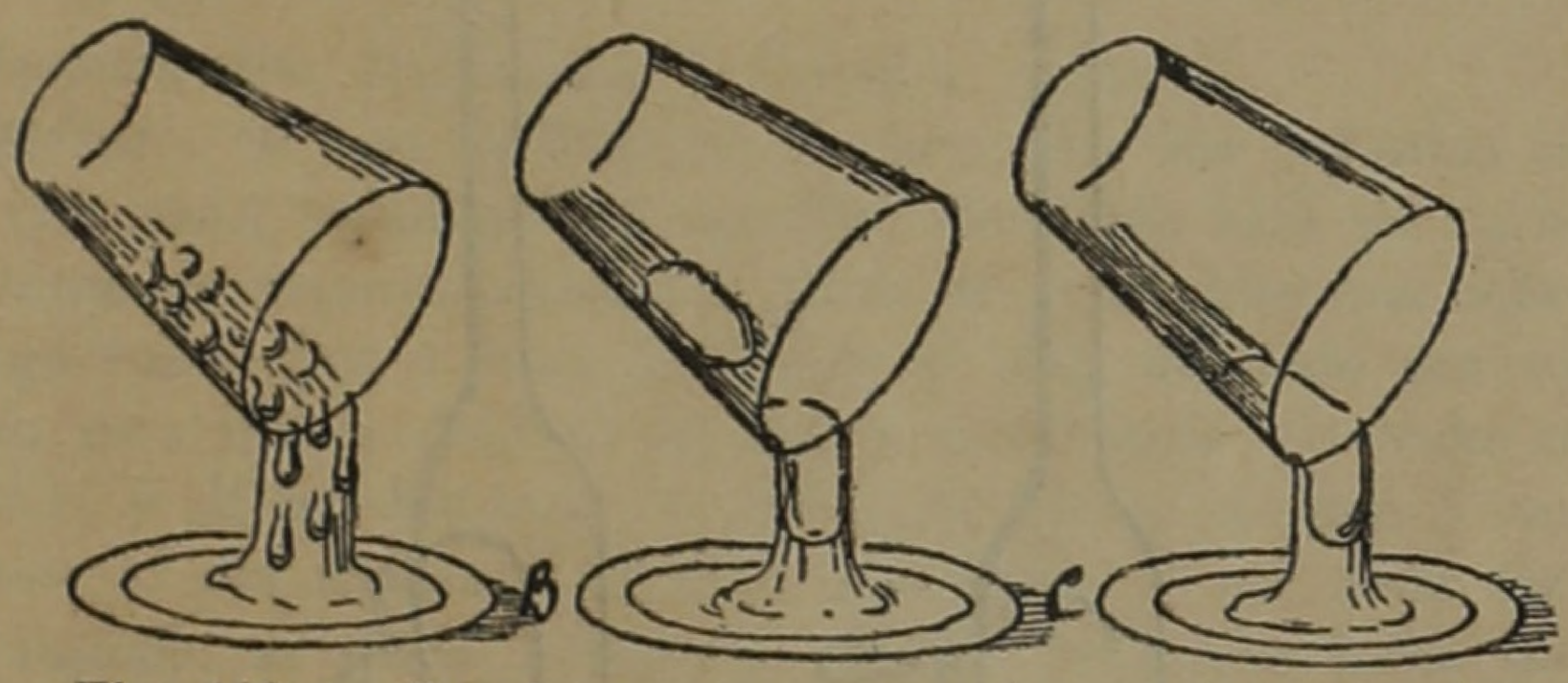


Fig. 100 — Prueba para conocer la consistencia del jugo para jalea

2 tazas de parte blanca de la corteza de naranja, 3 tazas de agua fría y tres cucharadas de zumo de limón. Déjese así 4 o 5 horas; después hiérvase 20 minutos, déjese enfriar. Añádase otras tres tazas de agua fría, hiérvase y déjese toda la noche. Al día siguiente, se hierve otros 20 minutos, se enfría y se cuela. Se pone en frascos esterilizados y se hierven los frascos puestos sobre un paño doblado al baño de María por 30 minutos, a la temperatura de 180º F. Con esta preparación, como base, puede hacerse cualquier jalea, aun con jugos de poca pectina.

Tiempo: Un día.

Jalea de manzanas o jugo de manzana, base de jaleas

Ingredientes: Manzanas, azúcar, cáscara de limón si se desea.

Método: Se limpian las manzanas no demasiado maduras, se cortan en 4 y se ponen en una cacerola de cobre o aluminio, añadiendo el agua estrictamente necesaria para cubrir la fruta y se hierve hasta que la fruta quede blanda. Exprímase el jugo con un paño de queso, como lo indica la fig. 99. Añádase, por cada taza de jugo, 1 de azúcar, si el jugo está en buenas condiciones (léase págs. 435 y 436, Jaleas). Se saca a punto de jalea (véase figs. 101-2). Se guarda caliente en frascos esterilizados y se pone en sitio seco y oscuro.

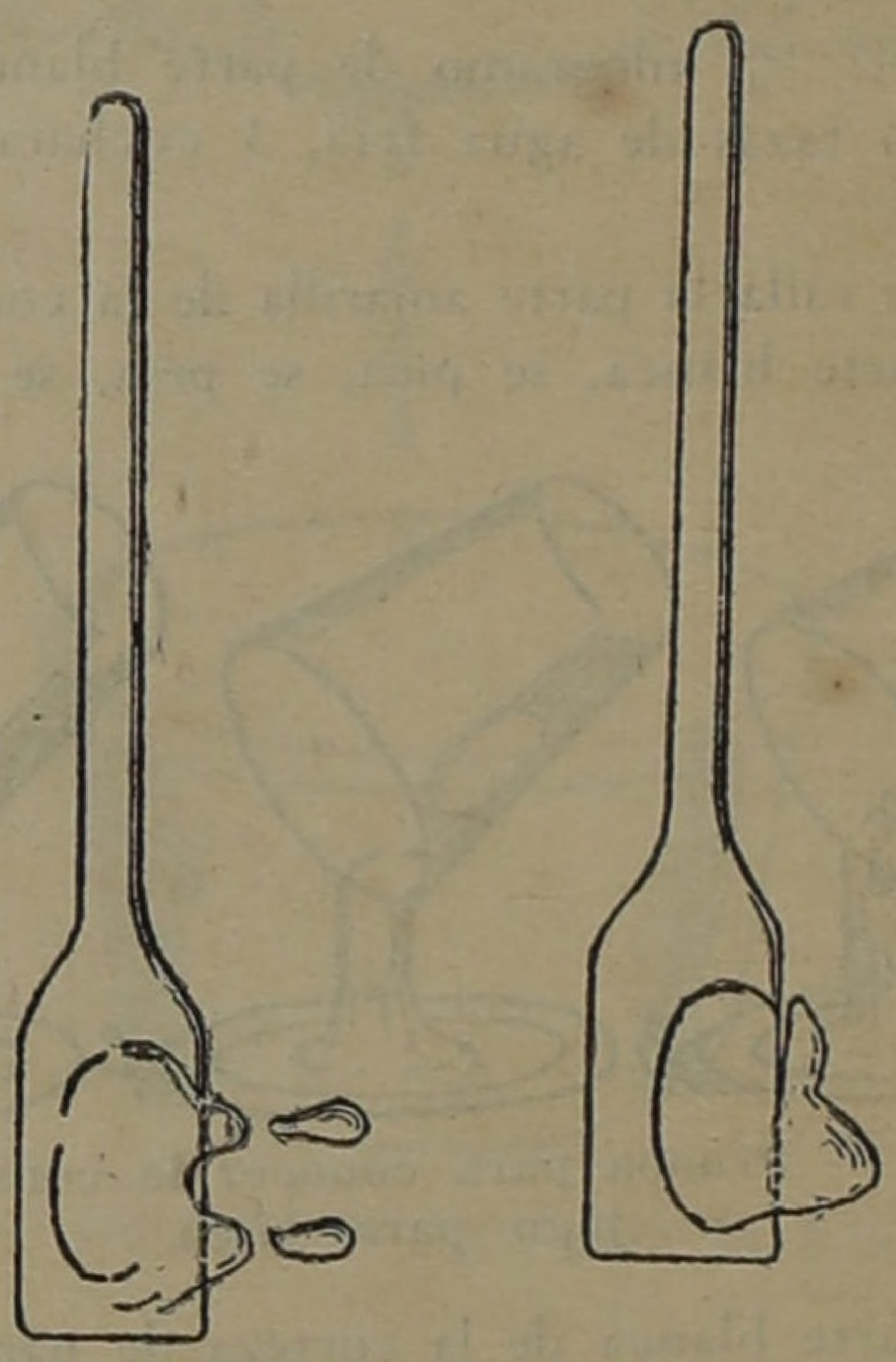


Fig. 101 — 1, punto insuficiente de cocción de jalea; 2, punto de una buena jalea

Tiempo: ½ hora para cocer la jalea.

Nota: El jugo de manzana sin el azúcar, ayuda para cuajar cualquier jalea de frutas sin pectina.

Variación:

Jalea de membrillo

Se prepara exactamente como la de manzana, pero nunca debe prepararse jalea con fruta bien madura.

Jalea de membrilo del Japón

Se hierven los membrillos enteros en agua fría, luego se tira esa agua y se prepara como la de manzana.

Jalea de naranja

Ingredientes: 7 naranjas, 3 limones, azúcar.

Método: Se lava la fruta y se corta con una máquina de cortar carne, sacándose las semillas. Por cada taza de carne y zumo de naranja, añádase 3 tazas de agua. Hiérvase sobre fuego fuerte por 1 hora y cuélese el jugo obtenido por un paño para queso, doblado en dos y esterilizado (hervido en agua), y déjese descansar 24 horas. Se hierve el jugo 5 minutos; al día siguiente, se mide el líquido, y por cada taza de líquido, se añade 1 taza de azúcar. Se hierve hasta que la jalea esté espesa y caiga como lo indica la fig. 101-2. Guárdese caliente en frascos esterilizados, déjese al sol por unas horas, cúbrase con parafina (fig. 98), o con papel mojado con alcohol, tápese, póngase un rótulo y guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 1 ½ horas.

Jalea de uva pintona

Ingredientes: 2 ½ kilos de uva pintona, 3 limones (si se desea), azúcar.

Método: Lávese la uva y sepárense los granos de los racimos. Se lavan los limones, si se desea emplearlos, y córtense en rajas finísimas. Se cuece todo junto, hasta que el ollejo

de la uva se haya separado perfectamente de la carne de la fruta. Se cuela en paño esterilizado. Se hierve el jugo por 5 minutos y se mide. Por 1 taza de jugo se añade ¾ taza de azúcar. Se hierve, hasta que la jalea caiga en gotas anchas como lo indica la fig. 101-2. Termínese como se indica en la jalea de naranja (pág. 439).

Tiempo: 2 ¼ horas.

Variaciones:

Arrope de uva (Raisiné)

Ingredientes: Jugo de uva, azúcar.

Método: Se prensa uva blanca o negra, o una mezcla de ambas, se hierve, se cuela a través de un paño para queso (véase fig. 99); apriétese para obtener un jugo espeso; se mide y se añaden 2 tazas de azúcar por 8 tazas de líquido; se hierve despacio por unas horas, hasta obtener una especie de jalea algo oscura. Se guarda como cualquier jalea.

Arrope de uvas con otras frutas

Al jugo de uva se añade 2 kilogramos de duraznos o de peras maduras, mondadas y cortadas en pedazos; las peras se cuecen en el jugo de uva, luego se retiran, se añade el azúcar en la proporción indicada para el arrope de uvas (500 gramos por 2 kilogramos de jugo de uva), se deja hervir hasta que espese, se añaden las peras, se hierve de nuevo, agitando siempre, porque se quema con facilidad, y se guarda como la jalea de uva.

Variación del arrope de uva

Arrope de tunas

Ingredientes: Tunas.

Método: Se cortan las tunas, se castigan con ramazones para quitarles las espinas y se lavan; se les saca, con cuidado, el

pellejo y se cuecen en agua. Una vez que las tunas están bien cocidas, se deshacen bien y se continúa la cocción hasta obtener una jalea espesa de color castaño. Se retira del fuego y se guarda como se indica para la jalea de uva.

Dulce de leche blanco

Ingredientes: 2 tazas de leche, 1 taza de agua, 1 taza de azúcar en polvo, vainilla o cáscara de limón como perfumes.

Método: Se calienta la leche con los otros ingredientes, se hierve a fuego fuerte por 20 minutos; entonces empieza a espesar; se agita de continuo por 10 minutos más. Se conoce que está en su punto, cuando al dejar caer una gota sobre un platillo frío, aquélla no se deforma. Sírvase en compotera.

Tiempo: ½ hora sobre fuego fuerte.

Dulce de leche (fórmula criolla)

Ingredientes: 2 litros de leche, 1 ¼ tazas de azúcar en polvo, cáscara de limón o vainilla como perfume.

Método: Caliéntese la leche con la vainilla y el azúcar, agítese para disolver el todo; al espesar el dulce, agítese hasta que al dejar caer una gota sobre un platillo, ésta guarde su redondez. Sírvase en una cremera.

Tiempo: ¾ hora sobre fuego fuerte.

Nota: Si se añade a este dulce 1 taza de nueces o pasas de higo molidas, se tendrá un delicioso relleno para tortas.

Dulce de leche con huevos

Ingredientes: 3 tazas de azúcar, 1 taza de agua, 2 tazas de leche, 4 yemas de huevo, 2 claras de huevo, 1 cucharada de manteca.

Método: Se hace un dulce de leche como se indica en la receta anterior con los ingredientes indicados en ésta. Una vez hecho el dulce, se añade la manteca, las yemas y claras batidas separadamente, se pone de nuevo al fuego para espesar y se sirve en una dulcera.

Tiempo: ¾ a 1 hora en todo.

DULCES ESPECIALES

Duraznos enteros en almíbar (Doce de pecegos)

Ingredientes: 1 kilogramo de duraznos pintones, azúcar, agua.

Método: Se blanquean los duraznos, sumergiéndoles 2 minutos en agua hirviente y luego 2 en agua fría, para que sea posible mondarlos.

Póngase los duraznos mondados en agua hirviente sobre fuego fuerte y cuézase con cuidado para que la fruta esté cocida a punto, sin estar deshecha; retírense los duraznos del agua hirviente y póngase en remojo en agua fría hasta el día siguiente, mudando el agua 2 veces.

Al día siguiente se escurre la fruta y se pesa; se pesa igual peso de azúcar y el agua necesaria para que la fruta quede bien cubierta, se cuece el almíbar a 220º F, o sea cuando cae en gotas gruesas, (8 a 10 minutos de hervor sobre fuego fuerte más o menos) se añade los duraznos al almíbar y se hierve por 1 hora con lentitud. Retírese del fuego, viértase la fruta y el almíbar hasta el día siguiente, en un recipiente esmaltado. Al día siguiente se hierve de nuevo la fruta y el almíbar hasta que los duraznos estén bien pasados por el almíbar. Si el almíbar se espesara mucho antes de una cocción perfecta de la fruta, se añade unas cucharadas de agua al almíbar. Se guarda en frascos esterilizados y de cierre hermético (págs. 422 y 423).

Guayabas en cascos (Doce de goyaba)

Ingredientes: Guayabas, apenas maduras, azúcar, agua.

Método: Se mondan las guayabas, se cortan en dos o cuatro partes; con una cuchara, se retiran las pepitas; cuézase las guayabas en agua hirviente; una vez cocidas las guayabas se sacan con una espumadera y se ponen en remojo en agua fría por 6 horas; se escurre la fruta sobre un cedazo, se pesa la fruta e igual cantidad de azúcar; para cada kilogramo de azúcar 1 ¼ litro de agua; hiérvase el azúcar y

agua a 220.º F. o sea hasta que caiga en gotas gruesas, es decir , unos 8 a 10 minutos sobre fuego fuerte, póngase las guayabas en el almíbar flojo y déjese hervir, a fuego lento, por ½ hora; retírese y guárdese en recipiente de loza o esmaltado; al día siguiente se hierve de nuevo la fruta en el almíbar hasta que la fruta esté bien pasada por el almíbar y éste esté espeso. Guárdese como se indica en la pág. 422.

Nota: Se puede terminar la cocción el mismo día.

Naranjas agrias en almíbar (Doce de naranja)

Ingredientes: 1 kilogramo de naranjas agrias bien maduras, azúcar, agua.

Método: Se eligen naranjas agrias bien maduras, se raspa levemente con un vidrio la superficie amarilla de la fruta. Córtese una pequeñísima rodaja junto al pedúnculo y con una cucharita se sacan todas las semillas de cada naranja. Se cuece la fruta en agua sobre fuego fuerte; se saca la fruta cocida y se pone en remojo en agua fría, que se cambia 2 veces por día, hasta que las naranjas pierdan su amargura (2 días casi siempre). Se escurre la fruta sobre un cedazo, se prepara un almíbar flojo como se indica en la receta precedente, con 1 litro de agua y 1 ½ kilogramo de azúcar; se cuecen las naranjas en ese almíbar por ½ hora. Se retira del fuego y se dejan las naranjas en el almíbar en un recipiente esmaltado, por 48 horas. Al día siguiente se repone las frutas y almíbar al fuego y se cuece por ½ hora, repitiéndose la operación al día subsiguiente. Guárdese como el dulce de ciruela.

Nota: Si se quiere, se puede cocer en 1 sola vez hasta que las naranjas queden transparentes, pero exige mucho cuidado y experiencia para obtener buenos resultados.

Membrillos en cascos en almíbar (Quartos de marmello)

Ingredientes: 1 kilogramo de membrillos grandes, de buena calidad, azúcar, agua.

Método: Póngase los membrillos en agua y hiérvase sólo 1 o 2 minutos; retírese la fruta del agua, déjese escurrir sobre un cedazo y al estar casi fría, se monda, se limpia de las semillas y se corta en 4 pedazos, luego en 2 cada pedazo si son demasiado grandes. Se pesa la fruta e igual cantidad de azúcar, se añade para cada kilogramo de azúcar, 1 ¼ litros de agua o sea 5 tazas. Se hierve, a fuego lento, el azúcar con el agua y las cáscaras y semillas puestas en una bolsita de muselina nueva, durante ½ hora; se retira la bolsita con cáscaras y semillas, se añade la fruta y se cuece hasta que los cuartos de membrillo tengan hermoso color y el almíbar esté a punto de jalea (véase fig. 101-2); más o menos ¾ hora. Guárdese como se indica en la pág. 422.

Tiempo: 1 ½ horas.

Bananada Alice

Ingredientes: Bananas, azúcar, zumo de 1 limón, agua.

Método: Se despojan las bananas de sus cáscaras e hilos. Por 1 kilogramo de bananas se emplea un 1 kilogramo de azúcar.

Prepárese un almíbar con el azúcar indicado y ½ litro de agua sobre fuego fuerte, después de 8 minutos de hervor se añaden las bananas enteras; al estar tiernas las bananas se sacan con una espumadera, se pisan con una mano de madera, se añade el puré de banana al almíbar hirviendo a punto de hebra 242º F. o sea cuando al caer de la punta de una cuchara forme hebras; se mezcla y se agita bien la banana con el almíbar, se deja cocer agitando siempre hasta que se espese bien; añádase entonces el zumo del limón, continúese la cocción, moviendo la masa con una espátula de madera hasta que se vea el fondo de la olla. Viértase en latas esterilizadas, pulverícese con azúcar molida, tápese y guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 1 hora.

Cidra rallada (Cidra ralada)

Ingredientes: Cidra, 1 limón, 1 naranja, azúcar, agua.

Método: Se ralla la cidra, se exprime en un paño nue-

vo pasado por agua hirviente para suprimir todo lo amargo de la fruta. Por cada kilogramo de cidra se añade 1 kilogramo de azúcar y 1 ½ tazas de agua de lluvia. Se prepara un almíbar con el azúcar y el agua a 242.º F. o sea, cuando cae el almíbar en gotas gruesas; se añaden la cidra rallada y la corteza rallada del limón y de la naranja. Se mezcla la preparación, se agita y se cuece hasta que al agitar la pasta se vea el fondo del tacho. Guárdese como la bananada.

Variación:

Zanahoria rallada

Se prepara como la cidra rallada, pero no se exprime la fruta rallada y se suprime la parte media.

Duraznos en pasta (Pecegada)

Ingredientes: Duraznos, azúcar, agua.

Método: Se hierven los duraznos; una vez cocidos se deshuesan y se muelen con la máquina de moler carne. Por cada kilogramo de puré de durazno, 1 kilogramo de azúcar. Hágase un almíbar con 1 ½ tazas de agua y el azúcar indicado a punto de hebra quebradiza, o sea que el termómetro marque 290.º F.; añadase el puré de durazno, agítese de contínuo; el dulce está a punto si no se pega a la hoja de un cuchillo mojado.

Tiempo: 1 hora.

Guayabada Clarita (Goiabada)

Ingredientes: Guayabas bien maduras, azúcar, agua.

Método: Se mondan las guayabas, se cortan en dos para limpiarlas de sus semillas con una cucharita. Se hierven las semillas con una taza de agua, por ½ hora, para obtener un líquido gelatinoso. Se pasan por un tamiz de cerda las guayabas; por 1 kilogramo de puré de guayabas se emplea ½

kilogramo de azúcar. A cada ½ kilogramo de azúcar se le añade 1 taza de agua; se hace un almíbar a punto de hebra quebradiza; si se tiene termómetro, éste ha de marcar 290.º F.; se añade el puré de guayabas y se agita de contínuo. Antes de que aparezca el fondo del recipiente, se añade al dulce ¼ de litro o 1 taza de agua de las semillas por cada kilogramo de puré de guayabas. Se repone al fuego y se agita hasta que se vea el fondo del recipiente. Si la lámina de un cuchillo mojado en agua fría y sumergida en el dulce sale limpia, el dulce está a punto. Guárdese como la bananada y sin adición de azúcar.

Nota importante: Con todos estos dulces se pueden armar bombones que se glasean con cualquier glasa o azúcar glas.

Pasas de higos cocídos

Ingredientes: 1 kilogramo de higos no demasiado maduros, 1 kilogramo de azúcar, ½ taza de agua de lluvia.

Método: Se cuece el azúcar con el agua hasta obtener un almíbar pastoso, se agregan los higos que se hierven 15 minutos en el jarabe y se pone al sol, en una pescadera, almíbar y fruta; al 2.º día se cuece de nuevo 10 minutos y se expone al sol; al 3.er día se repite la misma operación. El almíbar disminuye cada día; se sacan los higos del almíbar se dejan secar a horno suave, se espolvorean de azúcar y se guardan en frascos esterilizados con hojas de laurel.

Variación:

Pasas de ciruelas remolachas

Se preparan exactamente como las pasas de higo.

FRUTAS CONFITADAS

Ciruelas confitadas

Ingredientes: Ciruelas casi maduras, azúcar, agua de lluvia.

Método: Se pinchan las ciruelas con un alfiler, se echan en agua fría que se calienta; a medida que la fruta sube a la superficie se saca con una espumadera, esto ocurre antes de que el agua hierva. Se refresca la fruta en agua fría y luego se sumergen con rapidez, una vez más, las ciruelas, en agua hirviente. Se arreglan las ciruelas en una fuente enlosada, honda, que se cubre con un jarabe de 1 litro de agua y 400 gramos de azúcar, hervido 5 minutos sobre fuego fuerte. Al día siguiente, se hierve, de nuevo, el jarabe, sin las ciruelas, con 2 cucharadas a nivel de azúcar, por 10 minutos y se vierte sobre las ciruelas. Repítase la operación 7 días seguidos con 1 día de intervalo, añadiendo cada vez 2 cucharadas de azúcar a nivel, al jarabe, antes de hervirlo. Al 8.º día se saca la fruta del almíbar, se seca por unas horas a horno muy suave, se polvorea de azúcar y se guarda en frascos esterilizados por camadas de frutas confitadas alternadas con otra de hojas de laurel.

Variaciones:

Duraznos confitados

Se preparan como las ciruelas confitadas.

Membrillos y peras confitados

Se mondan y se cortan en cascos y se ponen en agua acidulada con jugo de limón para que no se oxiden. Se cuecen hasta que un alfiler penetre bien los cascos de fruta y se refrescan en agua fría por 3 o 4 horas; pasado este tiempo se escurren y se terminan como las ciruelas confitadas, con baños en almíbar.

Batatas y castañas

Se cuecen en agua hasta que estén tiernas, se mondan y se someten de inmediato al mismo procedimiento que las ciruelas confitadas, con sus distintos baños en jarabe.

Damascos confitados

Ingredientes: Damascos casi maduros, agua de lluvia, azúcar.

Método: Se hienden los damascos un poco en un extremo para evitar que la fruta reviente, se cuece la fruta hasta que esté tierna, es decir, que está a punto antes de que el agua hierva; se saca la fruta que se refresca en agua fría, se deshuesa con cuidado, se escurre bien la fruta, se arregla en fuente honda y se cubre con un jarabe de 1 litro de agua de lluvia y 700 gramos de azúcar, hervido 10 minutos sobre fuego fuerte; al día siguiente se hierve de nuevo el jarabe sólo para que tenga el punto del 1.er día y se vierte sobre la fruta; se repite la operación 7 veces, con 1 día de intervalo. Termínese como se indica en ciruelas confitadas (pág. 446).

Cerezas, frutillas y uvas confitadas

Se deshuesan las cerezas y uvas, se lavan las frutas, se prepara un almíbar con 1 litro de agua y 700 gramos de azúcar que se hierve 10 minutos sobre fuego fuerte; se da a la fruta elegida 1 hervor en el jarabe, se vierte la fruta y almíbar en un recipiente hornado; al día siguiente se hierve el jarabe sólo y se vierte sobre la fruta. Continúese y termínese como se indica en ciruelas confitadas (pág. 446).

FRUTAS Y LEGUMBRES EN CONSERVA

Un problema que se presenta a toda ama de casa, consciente de su responsabilidad en la organización de la dieta diaria, es el de saber suplir, en el período invernal, las legumbres y frutas obtenidas en cultivos forzados por los mismos elementos conservados en el período de producción, con poquísimo costo. Se tiene la costumbre de preparar ciertas legumbres y frutas en conserva; es necesario conservar toda clase de frutas y legumbres, pues así se podrá variar el menú diario y dar a la familia los elementos necesarios para una dieta racional.

El secreto de las conservas preparadas con frutas y legumbres es una *esterilización* completa. El aire que respiramos, el agua que bebemos así como todas las frutas y legumbres, son atacadas por plantitas diminutas que llamamos bacterias, mohos o gérmenes; éstos son los que causan la descomposición de nuestros alimentos.

Se esterilizan las frutas o legumbres en conserva, así como los frascos para conserva, con el fin de que el aire contenido en los frascos esté libre de gérmenes, esporos o semillas de bacterias.

Si se pone arvejas en un frasco, tapándose la boca del frasco con un tapón de algodón y se calienta la legumbre, hasta que la vida de los gérmenes sea destruída, se conservarán esas arvejas por muchísimo tiempo; los gérmenes del aire exterior no podrán entrar porque el tapón de algodón los aprisiona, el aire interior está libre de gérmenes y, por consiguiente, no dañará la preparación. Este ejemplo nos prueba que son los gérmenes o esporos de bacterias, (fig. 102) que echan a perder las conservas.



Fig. 102 — 4 tipos de células de bacterias

La figura 103 muestra envases apropiados para frutas y legumbres en conserva. Existen envases de boca ancha y de forma cilíndrica que son muy prácticos para frutas de gran tamaño, aunque algo costosos, en la casa Stapff y Cía. Los frascos de a ½ litro y de a litro son los que responden mejor a las exigencias del hogar. La botella es un envase utilísimo para los jugos en conserva o para salsas.

Los útiles indispensables para la preparación de conservas son los siguientes: 1 jarro de a litro, 1 olla esmaltada

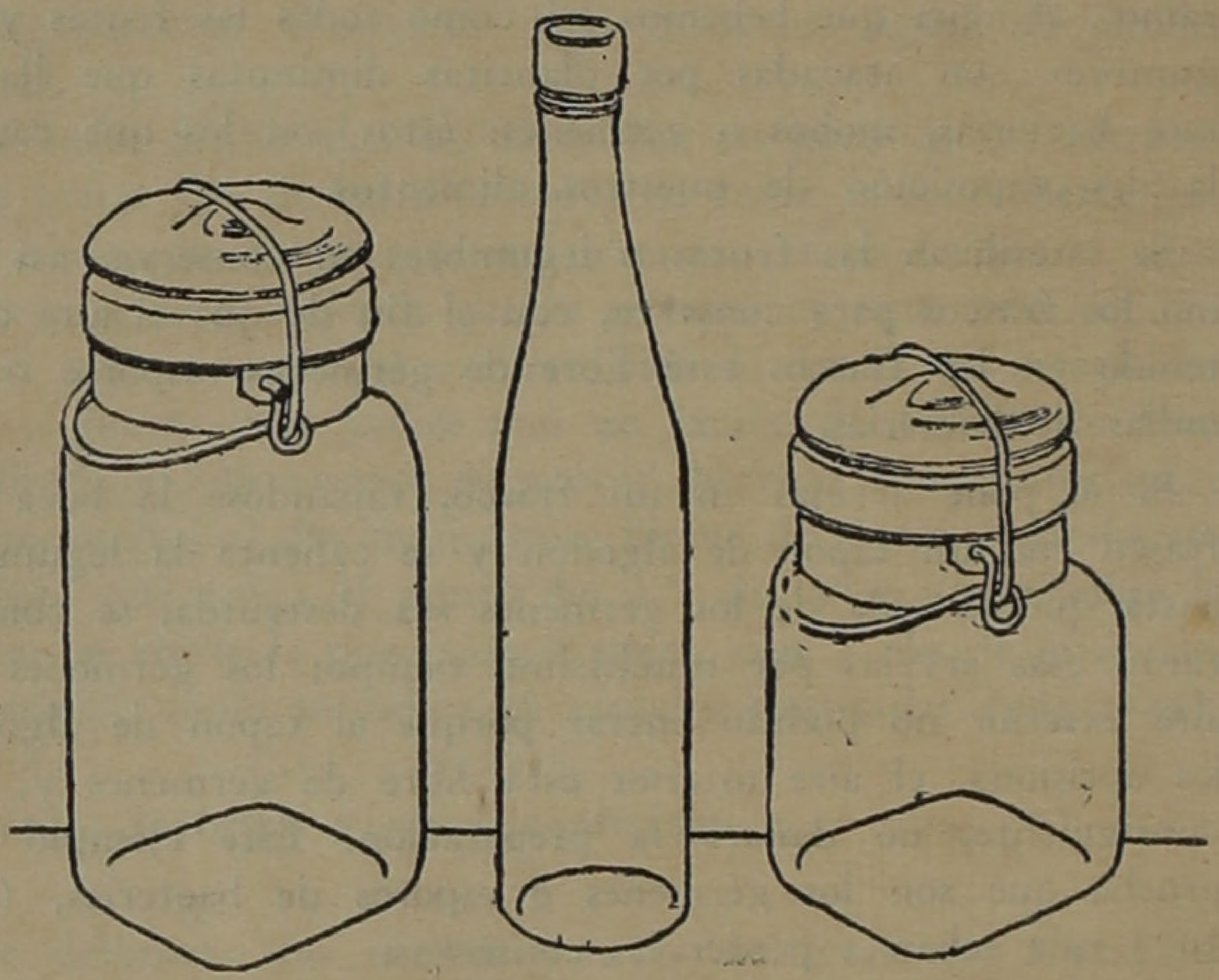


Fig. 103—Buenos envases para conservas, de vidrio neutro, de las Cristalerías del Uruguay

de unos 20 litros de contenido, 2 cucharas, 1 espátula, 1 tenedor de madera, frascos de vidrio de ½ litro y de a litro en perfecto estado, con sus respectivas tapas y gan-

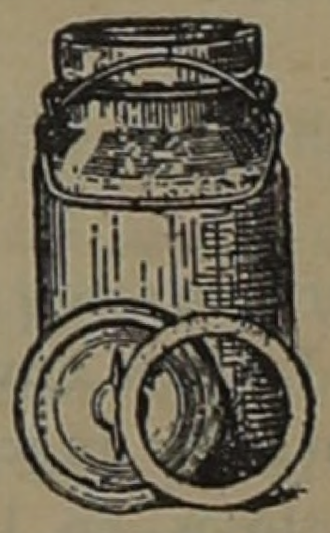


Fig. 104 — Envase abierto completo

chos para sujetarlas, gomas nuevas, fuentes enlozadas grandes, toallas nuevas y lavadas.

En la figura 104, se ve un envase completo, abierto, con su tapa y goma.

Direciones para el trabajo de conservar frutas o legumbres

1.º — Se debe seleccionar la fruta o legumbre, es decir, que ha de ser absolutamente sana, recién recogida, firme y apenas madura; si la fruta es demasiado madura, muchas bacterias pueden sobrevivir a la ebullición y producir la fermentación en poco tiempo, en la conserva. Ha de emplearse agua de lluvia para las conservas de frutas y legumbres.



Fig. 105 — Cómo se blanquean frutas o legumbres para conserva

2.º — Obsérvese una limpieza minuciosa para obtener buenos resultados. Asegúrese que los envases, tapas y gomas están en perfecto estado. Lávese los envases, tapas y gomas, con cepillo nuevo, en agua con soda; enjuáguese en agua de lluvia limpia hirviente para no secar los envases.

3.º — Se debe conservar fruta de igual tamaño en el mismo envase.

4.º — Se calienta, se monda y se corta la fruta o legumbre. Se pone la fruta o legumbre en un paño o en un canasto de alambre, según las recetas, por unos minutos en agua de lluvia hirviendo (fig. 105). Se retira en seguida y se sumerge en agua de lluvia fría, para endurecer el producto y ayudar a sacar la piel; se blanquea la fruta o legumbre sumergiéndola en mucha agua, por un corto tiempo, para sacar el

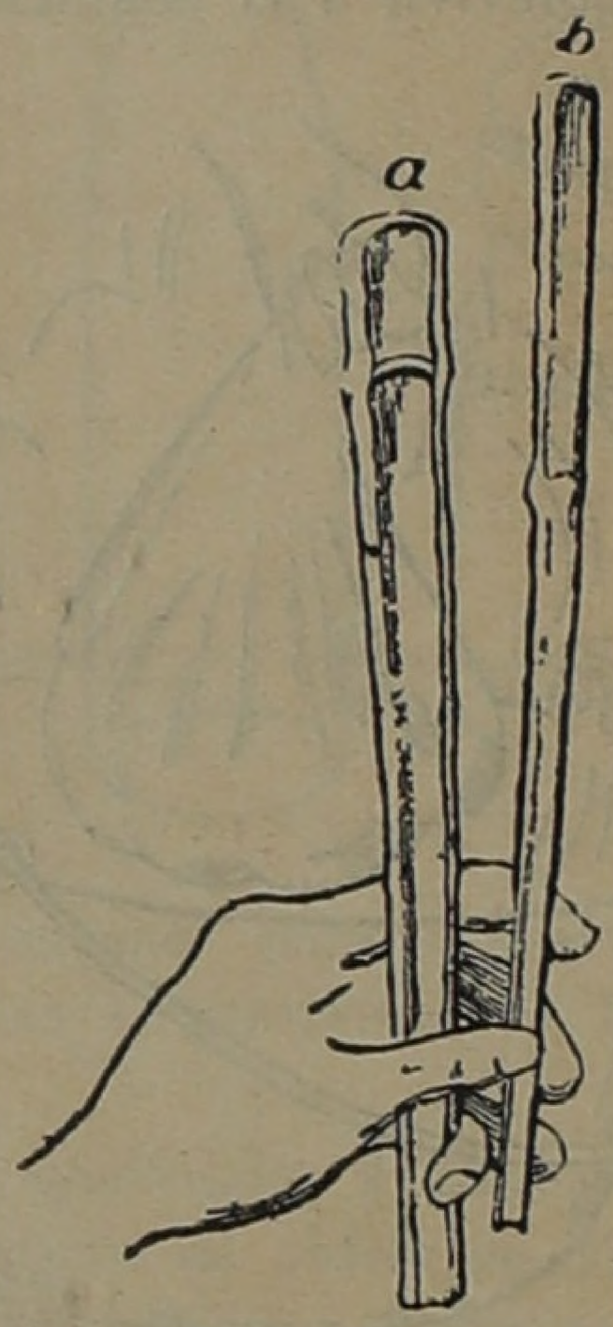


Fig. 106 — Espátulas caseras de bambú

aroma fuerte a ciertos vegetales o para dar mejor textura y más perfume a frutas tales como el durazno o peras.

5.º — Se esterilizan los envases como se indicó en la pág. 422.

Al sacar los envases del agua hirviente, deben llenarse de inmediato.

6.º — Rellénese los envases con fruta o legumbres ayudándose para este trabajo con espátulas de bambú (fig. 106)

arreglando con simetría y arte el producto conservado (ia parte redondeada de las frutas hacia arriba).

7.º — Cúbrase con almíbar hirviente en la proporción conveniente indicada en la fórmula correspondiente, o con agua de lluvia y sal. Con las espátulas de bambú se sacan las burbujas de aire después de añadir el líquido y estas escaparán hacia arriba.



Fig. 107 — Frasco pronto para la esterilización



Fig. 108 — Cómo se cierra un envase con un producto esterilizado

8.º — Limpie bien el contorno de la boca de cada envase con un paño hervido, póngase la goma lavada en agua hirviente con soda, enjuagada en agua hirviendo y colóquese la tapa, asegurándola a medias, como se indica en la fig 107, para que haya lugar para la expansión del aire durante la esterilización. Esta es la posición del frasco para la esterilización.

9.º — Póngase los frascos en una olla, sobre una parrilla o tela metálica o un paño doblado como se indicó en la fig. 96, para la esterilización y cúbrase con agua de igual temperatura que el contenido del frasco.

Es necesario que el agua suba hasta 4 centímetros encima de las tapas. Se cuenta el tiempo de esterilización a par-

tir del momento en que el agua hierve bien. Mientras dura la esterilización no hay que destapar el recipiente esterilizador. Terminado el proceso se saca con cuidado cada frasco, que se cierra herméticamente bajando la parte del gancho que había quedado abierto, como lo indica la fig. 108.

Póngase cada frasco invertido sobre una tabla y fuera de las corrientes de aire para que se enfríe.

10.º — Rotúlese cada envase al día siguiente, indicándose la clase de conserva y la fecha en que se efectuó la operación. A los 2 o 3 días hágase la operación indicada en la fig. 109, bajando el gancho completo para ver si la tapa



Fig. 109 — Frasco de conserva en buenas condiciones

está bien unida a la goma; en caso de que esté floja, se vuelve a esterilizar, pues la conserva no está en buenas condiciones.

Guárdese las conservas en sitio seco y oscuro. Para abrir un frasco de conserva, se introduce la hoja de un cuchillo entre la goma y la tapa; si hubiera dificultad basta calentar al baño de María el envase y luego, ayudándose de un cuchillo, se abrirá con facilidad.

Límpiese los envases, tapas y gomas al utilizarse la conserva; las tapas y gomas se guardan por separado, en cajas, cubriéndose las gomas con talco común.

Distintos modos de esterilización de frutas, legumbres o carnes, en frascos de vidrio neutro

1.º Esterilización de frutas al natural.
2.º " " jugos de frutas al natural
3.º " " compotas o purés de frutas.
4.º " " frutas en almíbar.

1.º FRUTAS CONSERVADAS AL NATURAL

Son utilísimas para dietas de enfermos por no contener sino los azúcares de la fruta y también para la confección de pasteles de fruta, en invierno.

Damascos al natural

Ingredientes: Damascos no demasiado maduros, agua de lluvia hervida por 10 minutos.

Método: Léase con detención las direcciones para conservas de frutas o legumbres pág. 451. Llénese frascos esterilizados (pág. 422) con mitades de damascos deshuesados (la parte redonda hacia arriba), cúbrase con agua hirviente hasta 2 centímetros del borde de los frascos; tápese como se indica en la pág. 453; póngase al baño de María y hiérvase con lentitud por unos 10 minutos para frascos de ½ a 1 litro. Termínese como se indica en direcciones para conservas de frutas, pág. 453 y 454.

Variaciones:

Duraznos al natural

Se preparan como los damascos al natural, pero se esterilizan 20 minutos.

Ciruelas al natural

Sólo pueden prepararse ciruelas que se parten y se deshuesan con facilidad. Se preparan como los damascos al natural.

Guindas y frutillas al natural

Se deshuesan las guindas. Las frutillas y guindas se someten 20 minutos a un baño de María, cercano a la ebullición, pero sin dejar hervir el agua. (80.º C. marcará el termómetro).

2.º JUGOS DE FRUTA AL NATURAL

Jugo de uva en conserva

Ingredientes: 2 kilogramos de uva madura, agua caliente.

Método: Se desgrana y se exprime la uva lavada, se calienta despacio en una olla enlozada o de aluminio, hasta el punto de hervir, sin dejar hervir la mezcla. Se cuela el jugo por un paño para queso, nuevo y hervido en agua, dejándose descansar el líquido. Caliéntese de nuevo el jugo, hasta el punto de hervir. Echese en botellas esterilizadas (fig. 97), hasta que el líquido llegue a dos centímetros del cuello de la botella, para que haya espacio para la expansión y tápese con corchos nuevos, lavados en agua y soda y pasados por agua caliente, o mejor aun con tapa-corona. Póngase las botellas sobre una parrilla o un pedazo de tela metálica o sobre un paño doblado, al baño de María con agua, hasta 2 centímetros más que el líquido que se conserva y que tenga la misma temperatura que el jugo de uva; se pasteuriza por 30 minutos, sin dejar hervir el agua. Es bueno emplear un termómetro; debe marcar 80 grados centígrados o 180º F. Sáquese las botellas, húndase el corcho en el cuello de la botella y cúbrase el corcho con lacre

fundido o con parafina fundida al baño de María. Guárdese en sitio seco y oscuro. Póngase rótulos con el nombre del producto y la fecha en que se elaboró.

Tiempo: 3 horas.

Jugo de manzana, de ciruela, de guinda o de granada

Se prepara como el de uva, pero a cada kilogramo de fruta, se le añade 2 tazas de agua para obtener más jugo; siempre se añade por la cantidad de fruta apuntada, ½ taza de azúcar.

Zumo de naranja o limón en conserva

Ingredientes: 1 docena de naranjas o limones, ½ taza de azúcar por cada litro de jugo, si se desea; agua.

Método: Se extrae el zumo de la fruta, se calienta a 62.º centígrados o 150.º F., se añade el azúcar (si se desea), se disuelve y se cuela. Se vierte el zumo en botellas esterilizadas y se termina como el jugo de uva; pero el agua del baño de María no debe pasar de 62.º centíg. o 150.º F. Tápese con tapa-corona; se halla en la casa Trabucati la maquinita para tapar con tapa-corona, evitándose así trabajo y pérdida de material.

3.º ESTERILIZACION DE COMPOTAS

Esta esterilización es sencillísima, pero conviene sólo para las frutas que no se deshacen en la cocción como ser: groselllas, cerezas y guindas; o para utilizar en compotas, fruta caída o fruta demasiado madura, tales como peras, manzanas, frutas con huesos y tomates.

Compota de frutas

Se cuece con cuidado sobre fuego moderado 2 kilogramos de frutas cortadas en pedazos, en un almíbar de ½ litro de agua y 1 taza de azúcar. Se vierte en frascos esterilizados, colocados en agua hirviente, la compota cocida e

hirviente y se cierra del todo el frasco. Déjese los frascos en el agua caliente por 1 hora, sin hacer fuego.

Purés de frutas

Se corta la fruta en dos; por 3 kilogramos de fruta se emplea 1 litro de agua; se cuece la fruta hasta que esté tierna, se pasa por un tamiz, se añade azúcar o no, se rellenan frascos esterilizados (fig. 97), con el puré obtenido y se esteriliza la preparación al baño de María, por 20 minutos, como se indica en direcciones para conservas de frutas.

Con estos purés de frutas se pueden preparar helados de fruta, en todo momento.

4.º FRUTAS EN CONSERVA

Ciruelas en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de ciruelas, 4 tazas o un litro de agua de lluvia, 1 ¼ a 1 ½ tazas o 300 a 400 gramos de azúcar en polvo

Método: Léase detenidamente las direcciones para el trabajo de conservar legumbres o frutas (pág. 451). Llénese frascos esterilizados (fig. 97), con fruta bien mondada; cúbrase con almíbar en las proporciones indicadas, hervido durante 10 minutos, hasta 1 centímetro del borde de los frascos. Tápese como se indica en las direcciones, póngase al baño de María y déjese hervir por 10 minutos para frascos de un contenido de ½ litro; 15 minutos para frascos de 1 a 1 ½ litros y 30 minutos para frascos de un contenido mayor.

Tiempo: Para esterilizar, 20 minutos.

Variación:

Guindas en conserva

Se preparan como las ciruelas en conserva pero se hierven los frascos sólo 10 a 15 minutos.

Damascos o duraznos en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de damascos o duraznos, 4 tazas o 1 litro de agua de lluvia, 400 a 500 gramos de azúcar o menos aún.

Método: Léase cuidadosamente las direcciones para el trabajo de conservar frutas (pág. 451). Echese la fruta en un colador, póngase por dos minutos en agua hirviendo y unos segundos en agua fría, para sacar la piel. Córtese la fruta o pártase por la mitad. Rellénese los frascos esterilizados (pág. 422), con fruta fría mondada y cortada entera; cúbrase con el almíbar hervido durante 10 minutos. Tápese, a medias, como se indica en las direcciones, póngase al baño de María; hiérvase por 10 minutos para damascos o duraznos de carne floja y 20 minutos para duraznos duros, para envase de ½ litro; 15 a 20 minutos para envases de 1 a 1 ½ litros. Termínese como se indica en las direcciones de págs. 453 y 454.

Tiempo: 20 a 30 minutos de esterilización.

Manzanas, membrillos o peras en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de manzanas, membrillos o peras, 4 tazas o 1 litro de agua de lluvia, 1 ¼ tazas o 300 gramos de azúcar en polvo.

Método: Léase con cuidado las direcciones para el trabajo de conservar frutas o legumbres (pág. 451). Móndese la fruta lavada, córtese en ruedas de ¼ centímetro de espesor, sacándose la parte central de la fruta. Hiérvase el almíbar por 10 minutos, añádase la fruta y déjese hervir 5 minutos. Arregle la fruta, una rueda encima de la otra, en frascos esterilizados (fig. 97), cúbrase con el almíbar, hasta un centímetro del borde superior. Tápese a medias como se indica en el párrafo 8.º de direcciones para conservas (pág. 453), póngase al baño de María y déjese hervir por 20 minutos para frascos de ½ litro; 30 minutos para frascos de 1 a 1 ½ litros. Termínese como se indica en direcciones (pág. 454).

Tiempo: 35 minutos de esterilización.

Higos en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de higos frescos apenas maduros, 4 tazas o 1 litro de agua de lluvia, 2 tazas o ½ kilogramo de azúcar, 1 taza de bicarbonato de soda por 4 litros de agua de lluvia hirviente.

Método: Espolvoréese los higos, de bicarbonato de soda, échese encima de los higos, 4 litros de agua hirviente y déjése 15 minutos en este baño. Enjuáguese los higos en agua limpia. Se hierve 10 minutos el azúcar, con 1 litro de agua, añadiéndose los higos que se cuecen 40 o 50 minutos y déjese enfriar. Póngase en frascos esterilizados, como se indica en la pág. 422; tápese a medias, como se expresa en el párrafo 8.º de direcciones (pág. 453), y hiérvase al baño de María por 30 minutos. Termínese como se indica en direcciones (pág. 454).

Tiempo: 120 minutos en todo.

Ensaladas de frutas

Se cortan frutas mondadas, en ruedas finas y se esterilizan como ciruelas en conserva durante 20 a 30 minutos al baño de María. Termínese como se indica en direcciones, pág. 451.

Tiempo: 30 minutos de esterilización.

JARABES DE JUGO DE FRUTA

Estos jarabes son de una gran utilidad para la preparación de refrescos agradables e higiénicos para el verano. Son líquidos en los cuales se conserva el perfume de las frutas empleadas, gracias a una feliz combinación de agua y azúcar que sirve de base.

El azúcar que se emplea ha de ser de excelente calidad. Los jarabes deben cocerse a fuego fuerte, pues un fuego lento daría un jarabe de calidad inferior. Para enfriar los elementos empleados en los refrescos que se sirven, se po-

nen en botellas rodeadas de hielo y sal; si no se tiene hielo, se cubre el fondo de un balde con 2 centímetros de arena, se coloca la botella, se sigue poniendo una capita de sal de 1 centímetro de espesor, otra de arena, y así se sigue hasta llegar al cuello de la botella; luego se moja todo con agua, que se vierte con una regaderita. Déjese así 2 horas.

Jarabe de damasco

Ingredientes: 1 kilogramo de damascos, 2 litros de agua, ½ kilogramo o 2 tazas de azúcar.

Método: Se hierve la fruta en el agua, hasta que esté bien cocida, se aplasta la fruta, se aprieta y se cuela el jugo. Por un litro o sean 4 tazas de jugo, se añade ½ kilogramo de azúcar o 2 tazas de azúcar. Se cuece el jugo con el azúcar, hasta que el jarabe esté espeso. Guárdese en botellas esterilizadas (pág. 422), tápese y póngase en sitio seco y fresco.

Tiempo: ¾ de hora.

Jarabe de limón

Ingredientes: 12 limones, azúcar.

Método: Se cortan los limones y se extrae el jugo, reservándose la cáscara de 3 limones. Se cuela el jugo y por 2 tazas o sea ½ litro de zumo de limón, se añaden 3 tazas de azúcar en polvo o 750 gramos de azúcar. Se da un hervor a este jarabe que se vierte sobre las cáscaras reservadas con el fin de perfumar el jarabe. Cuélese y póngase en botellas esterilizadas (fig. 97). Tápese y guárdese en sitio seco y fresco.

Tiempo: 20 minutos.

Variaciones:

Jarabe de naranja

Se prepara como el de limón.

Jarabe de granada

Se prepara como el de limón.

LEGUMBRES EN CONSERVA

Legumbres al natural

Arvejas en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de arvejas, agua de lluvia hirviente, 1 cucharadita de sal.

Método: Léase las direcciones para el trabajo de conservar frutas y legumbres (pág. 451). Póngase las arvejas en un paño y sumérjase en agua hirviendo salada por 10 minutos, sáquese y póngase en agua fría un instante. Llénese frascos esterilizados con las arvejas, cúbrase de agua hirviendo y añádase una cucharadita de sal. Hiérvase al baño de María cada frasco de ½ litro a 1 litro durante 3 a 3 ½ horas, según su contenido. Termínese como se indica en las direcciones (pág. 454).

Variación:

Habas en conserva

Se preparan como las de arvejas en conserva, pero a cada grano debe sacársele su piel, para que el producto sea de mejor calidad y de buen aspecto.

Chauchas en conserva

Se preparan como las arvejas en conserva, sacando previamente a las chauchas los hilos de las extremidades.

Maíz verde (Choclos) en conserva

Se sumerge el maíz en agua hirviente durante 15 minutos, luego un instante en agua fría; se separan los granos con un cuchillo bien afilado y se conserva como la arveja (fórmula anterior). Es necesario operar rápidamente para que esta conserva sea de buena calidad.

Alcauciles, espárragos, espinacas, nabos, zanahorias tiernas y remolachas en conserva

Ingredientes: 1 kilogramo de la legumbre elegida, agua de lluvia hirviente, sal.

Método: Léase las direcciones para conservar legumbres (pág. 451). Límpiese la legumbre, blanquéese por 15 minutos en agua de lluvia hirviendo, sumérjase 1 segundo en agua fría, escúrrase, córtese como se desee, envásese en frascos esterilizados, cúbrase de agua hirviente y 1 cucharadita de sal fina. Póngase al baño de María y hiérvase por una hora. Termínese como se indica en direcciones, etc. (pág. 454).

Tiempo: 1 hora para la esterilización.

Tomates en conserva (cocidos o crudos)

Se prepara como la arveja en conserva, pero se saca la piel después de la inmersión en agua fría y se hierve sólo 10 minutos al baño de María, o bien se arreglan tomates sanos, maduros, sin pelarlos, en frascos esterilizados, y se cubren con 800 gramos de agua de lluvia, hervida, con 100 gramos de vinagre y 100 de sal; póngase sobre el todo 1 centímetro de aceite.

Salsa de tomates en conserva

Ingredientes: 24 tomates, 1 cebolla, 1 ramito con perejil, laurel, orégano y tomillo, sal, pimienta y aceite.

Método: Se cortan los tomates y la cebolla en rueditas. Se fríe la cebolla en aceite, se añaden los tomates, el ramito con la sal y 6 gramos de pimienta; se hierve hasta que el tomate esté completamente deshecho. Se pasa por el tamiz, hasta que sólo queden las pieles y semillas del tomate; se llenan botellas esterilizadas (fig. 97), con el puré obtenido, hasta 2 centímetros del cuello de la botella, se cubre con una cucharada de aceite, se tapan holgadamente con corchos nuevos o con tapa-corona, se ponen las botellas sobre tela metálica o un paño doblado o sobre una parrilla, al baño de María y

se hierve durante 30 minutos. Terminado esto, se sacan las botellas, se hunde el tapón, se lacra, se ponen rótulos y se guarda en sitio seco y fresco.

Tiempo: 30 minutos para la esterilización.

Pimientos en conserva (crudos)

Se cubren los pimientos bien secos al sol por 1 hora, con vinagre hervido y enfriado; a la semana se cambia el vinagre por otro nuevo y se guarda en sitio seco y oscuro.

Pasta de tomates (fórmula excelente)

Empléese la fruta inferior y chica; recórtense las manchas si las hubiera. Cortar en pedazos dejándolos caer a medida sin jugo y semilla en un tacho esmaltado o de cobre.

Póngase al fuego a hervir 1 ½ a 2 horas, luego pásese por la máquina de moler tomates o por un cedazo que retendrá restos de semilla y piel; devolver la pulpa al tacho y dejar concentrar a fuego lento y horno suave, hasta que se obtenga una pasta concentrada. Se puede también extender en capa de 1 centímetro sobre asaderas expuestas al sol, dejando secar bien, por varios días. La pasta sudará y tomará consistencia. Antes de endurecerse, envásese en frascos esterilizados (pág. 422), y cúbrase de aceite.

Nota: Un cajón de tomates da ¼ kg. de pasta o 1 taza.

Aceitunas en conserva

Se conservan generalmente las aceitunas carnosas y gruesas como la gordal y la reina, aunque las que tengan menor volumen, como la manzanilla y otras, las superan en lo exquisito de su fino aroma y excelente sabor.

1.º Fórmula para aceitunas carnosas y gruesas

Ingredientes: Aceitunas, agua, sal, tomillo, orégano y ramitos de olivo.

Método: Las aceitunas gordales verdes se adoban depositando en el fondo de una vasija unas ramitas de olivo, for-

mando un lecho; sobre él se ponen las aceitunas selectas enteras y verdes, tapándolas con otra cubierta de ramas de olivo, asegurándose todo con una tapa sujeta con un travesaño. Se hace una salmuera con agua y sal de las que se llaman a prueba de huevo, es decir, que un huevo flote en la salmuera; se echa esa salmuera sobre las aceitunas preparadas. Se suele agregar tomillo, orégano y otras hierbas aromáticas, antes de verter la salmuera en la tinaja. Antes de ponerlas en la salmuera hay quien las pone en agua fría, cambiándola dos veces al día, durante una semana, a fin de que salgan más dulces.

Tiempo: 10 días.

2.º Fórmula para las mismas aceitunas

Se adoba también del modo siguiente: échase primero en la vasija un canastito de aceitunas, sobre ellas una taza de sal, ajos mondados y rebanadas de limón y de naranja; luego se echa otro canastito de aceitunas con otra cubierta de los ingredientes indicados, continúandose hasta dejar llena la vasija, sobre cuyo contenido se pondrá una tapita de tomillo y una tabla con una piedra de peso para la debida sujeción. Después se echa agua hasta cubrirlo todo.

Tiempo: 10 días.

3.º Fórmula para aceitunas pequeñas como la manzanilla

Método: Para adobar las aceitunas de manzanilla se dejan durante 24 horas en lejía de ceniza muy concentrada. Pasado este tiempo se sacan fuera y se ponen en agua, mudándola muchas veces, hasta que pierdan toda acritud y estén bien dulces. Finalmente se las sumergen en ligeras salmueras, acompañadas de hierbas aromáticas.

Tiempo: 10 días.

Aceitunas rellenas

Ingredientes: Aceitunas adobadas (fórmulas anteriores), alcaparras, o puré de tomates cocidos o carne de anchoa, atún, trufas, etc., aceite.

Método: Para preparar aceitunas rellenas, después de adobadas, se cortan en espiral, con un cuchillo muy afilado; se quita el hueso poniendo en su lugar alcaparras o carne de anchoa o atún, etc., y se conserva después en frascos llenos de aceite de oliva y herméticamente cerrados.

Tiempo: 1 hora para preparar unas 2 docenas.

PICLES

Los Picles son conservas en una solución de sal o en un líquido ácido.

Picles de alcaparras

Ingredientes: Alcaparras, vinagre; para cada litro de vinagre una cucharadita de sal y ½ de nuez moscada.

Método: La alcaparra está a punto cuando se vuelve rojiza. Ponga las alcaparras en un frasco esterilizado, espolvoreadas con sal y nuez moscada; hiérvase el vinagre y viértalo sobre las alcaparras cuando esté frío. Cúbrase con papel. Está pronto en cuatro o cinco semanas.

Tiempo: 5 semanas.

Picles de cebollas

Ingredientes: Cebollas blancas, vinagre blanco de vino.

Método: Sáquese la cáscara exterior de la cebolla, échese las cebollas en una cacerola con agua hirviendo de modo que todas floten, déjese hervir hasta que el exterior de la cebolla se vuelva algo transparente, córtelas en ruedas y póngalas a escurrir en un paño. Cuando estén tibias, póngalas en frascos esterilizados y cúbralos de vinagre hervido. Una vez frío, cúbrase bien con papel mojado, engomado. Guárdese en sitio fresco y oscuro.

Tiempo: 2 horas.

Picles españoles de cebollas

Iugredientes: Cebollas pequeñas, sal, vinagre, pimienta.

Método: Móndese la cebolla, córtese en ruedas finísimas, póngalas en un tazón, espolvoree cada capa con sal y un

poco de pimienta, cúbrase con vinagre y exclúyase el aire, cubriendo el tazón con un papel mojado con clara de huevo, en ambos lados. Este picle está preparado en 10 o 14 días.

Tiempo: 1 hora para prepararlos.

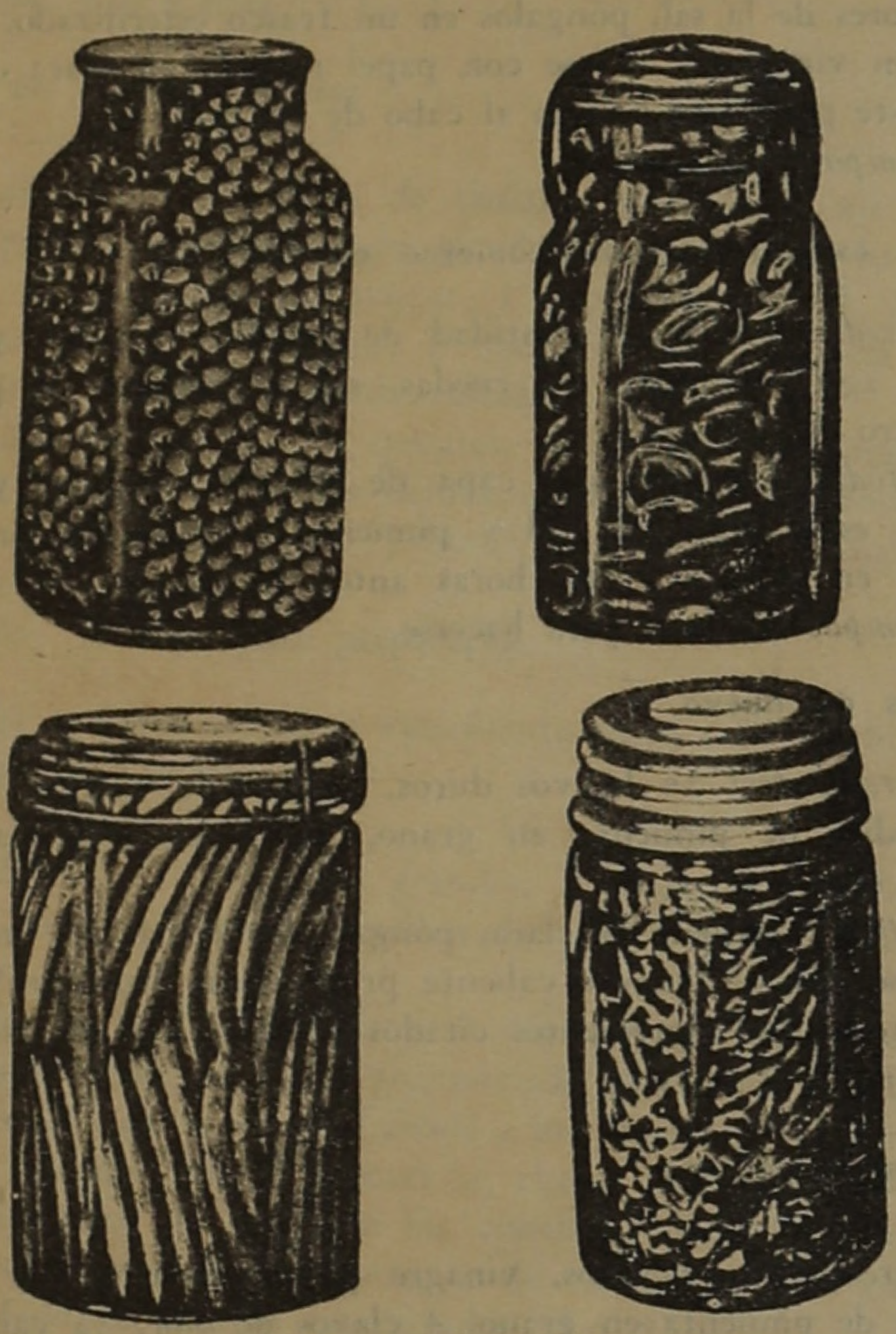


Fig. 110 — Legumbres en conserva

Picles de coliflor

Ingredientes: Coliflores, vinagre para cubrirlos, 1 cucharada de pimienta en grano para cada litro de vinagre, 6 clavos de olor, sal.

Método: Córtese el coliflor en ramitos, espolvoréelos generosamente con sal y déjelos así durante 6 horas. Póngase los otros ingredientes de perfume en una bolsita, hiérvase ½ hora en el vinagre; déjese entibiar el vinagre, sáquese los coliflores de la sal, póngalos en un frasco esterilizado, cúbralos con vinagre y tápese con papel mojado en clara de huevo. Este picle está pronto al cabo de un mes.

Tiempo: Un mes.

Picle excelente (para comerse en seguida)

Ingredientes: Igual cantidad de cebollas, pepinos y manzanas agrias cortadas en ruedas, sal y pimienta al paladar, ½ litro de vinagre.

Método: Póngase una capa de cebollas, pepinas y manzanas, espolvoréese de sal y pimienta, cúbrase de vinagre y déjese en remojo varias horas antes de servirse.

Tiempo: ½ hora para hacerse.

Picles de huevo

Ingredientes: 16 huevos duros, 1 litro de vinagre, ¼ cucharadita de pimienta en grano, ⅛ canela, ⅛ clavos de olor, sal.

Método: Sáquese la clara, póngase las yemas en una taza, cúbrase con el vinagre caliente previamente hervido ½ hora con todos los ingredientes citados y déjese así dos horas.

Tiempo: 2 horas.

Picles de pepinos

Ingredientes: Pepinos, vinagre para cubrirlos, ¼ cucharadita de pimienta en grano, 4 clavos de olor, ⅛ canela, ⅛ nuez moscada.

Método: Cúbrase con sal y agua dejándose en esa mezcla por 3 días. Sáquese los pepinos de la salmuera, escúrrase bien y arréglese en un frasco esterilizado. Se hierve el vinagre con los ingredientes aromáticos por 10 minutos y se vierte sobre los pepinos. Cúbrase bien y déjese en sitio seco. Al día siguiente hiérvase el vinagre, viértase sobre los pepinos; re-

pítase la operación 5 o 6 veces, hasta que los pepinos estén bien verdes, añadiendo vinagre si falta. Guárdese en sitio seco y oscuro.

Tiempo: 5 o 6 días.

Picles de tomates verdes

Ingredientes: 12 tomates de tamaño mediano, 1 ají finamente picado, 4 cebollas bien picadas, 2 tazas o ½ litro de vinagre, 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de sal, 2 cucharaditas de clavo de olor, 2 cucharaditas de canela y 2 cuharaditas de nuez moscada rallada.

Método: Se mondan los tomates, se cortan y se ponen en una olla esmaltada con los demás ingredientes. Caliéntese y hiérvase lentamente por 2 ½ horas. Guárdese en frascos esterilizados.

Tiempo: ½ hora para prepararlos.

Picles de tomates maduros (Excelente salsa para puchero o legumbres hervidas)

Ingredientes: 12 tomates grandes, 2 ajíes, 2 cebollas, 2 tazas de vinagre bueno, 2 cucharadas de sal y 2 cucharadas de azúcar.

Método: Se pica la cebolla y se hierve unos 2 minutos en agua, para sacarle el gusto pronunciado que tiene ese condimento; se escurre y luego se añade a los tomates y ajíes mondados y picados, sal y azúcar; se cuece esta mezcla por 2 horas, sin tapar la olla que los contiene; después se añade el vinagre a la salsa de tomate, se da un hervor y se guarda con cuidado, en frascos esterilizados (fig. 97).

CARNES EN CONSERVA

La esterilización de la carne permite conservar el excedente de provisiones. La carne de vaca, cordero o pescado, sin huesos, se cuece por completo en agua o en aceite y agua; se rellena el frasco esterilizado con la carne o el estofado con

el jugo de la cocción, se tapa a medias y se esteriliza durante 1 hora. Termínese como se indica en conservas de legumbres.

De igual modo se conservan salchicha o carnes frescas, cocidas en agua hirviente, escurridas y cubiertas en seguida de grasa derretida hirviente. Aves o carnes estofadas, pueden conservarse de igual modo. Así se tiene un plato de carne pronto para casos imprevistos.

¿COMO SE SECAN LAS LEGUMBRES Y FRUTAS?

Las frutas y legumbres secas, contienen todos los elementos de las frutas y legumbres frescas, excepto el agua vegetativa y las vitaminas.

El procedimiento más sencillo y más barato para la conservación de frutas y legumbres, para el período invernal, es el de transformarlas en orejones. Las frutas y legumbres pueden secarse al calor del sol o con calor artificial. El disecamiento por medio del calor artificial es el procedimiento más rápido y más higiénico. Las frutas y legumbres deben recogerse, limpiarse cuidadosamente y secarse. El maíz verde debe sumergirse 5 minutos en agua hirviendo, un instante en agua fría, separarse los granos con un cuchillo y secarse. Los ajíes, ramitas de albahaca, perejil, tomillo, orégano y laurel secos, son condimentos sin rival para caldos y sopas en el período invernal. Hay, en la casa Quincke, secadoras patentadas con termómetro y con las indicaciones necesarias para la conducción de la secadora, que puede colocarse sobre una cocina económica, aprovechando así el calor de la misma.

Sólo daremos, a continuación, una guía del tiempo necesario para la disecación de frutas y legumbres, aunque la condición de las frutas y legumbres exige, a menudo, cambios que se aprenden con la práctica.

Tabla para secar legumbres y frutas con calor artificial

Fruta o legumbre	Tiempo para secar	Temperatura
Ciruela (se sumergen 2 minutos en agua hirviente) . .	4-6 horas	110º-150º F
Damasco (se sumergen 2 minutos en agua hirviente) . .	4-6 ”	110º-150º F
Durazno	4-6 ”	110º-150º F
Higo	4-6 ”	110º-150º F
Manzana	4-6 ”	110º-150º F
Membrillo	4-6 ”	110º-150º F
Pera	4-6 ”	110º-150º F
Uva corinto	4-6 ”	110º-150º F
Acelga	3-4 ”	110º-140º F
Arveja (se monda 2 veces)	1 ½-2 ”	110º-145º F
Ajíes	séquese completamente	—
Apio	” ”	—
Coliflor	2-3 horas	110º-145º F
Chauchas tiernas . .	2 ”	110º-145º F
Espinacas	séquese completamente	—
Habas	1 ½-2 horas	110º-145º F
Maíz verde (véase pág. anterior) . .	3-4 ”	— 110º-145º F
Perejil	séquese completamente	—
Puerros	2 ⅓-3 horas	110º-140º F
Repollo	3 ”	110º-145º F
Tomates	2 ½-3 ”	110º-140º F
Zanahorias	2 ½-3 ”	110º-150º F

CAPITULO XXXV: COCINA VEGETARIANA

Caldo de legumbres

Ingredientes: 1 cebolla, 1 puerro, 2 zanahorias, 1 ramito de apio, 1 ramito aromático (Perejil y tomillo), 1 tomate, 1 clavo de olor, 1 lechuga, algunas hojas de espinaca, 2 papas, 1 cucharada de porotos, 1 de garbanzos, 4 litros de agua, sal.

Método: Se rallan las legumbres frescas, se cubren con agua fría en una olla esmaltada y se hierve todo durante 2 horas. Da un caldo perfumado y agradabilísimo.

Tiempo: 4 o 5 horas, resulta 1 ½ litros.

Variación:

Puchero vegetariano

En el caldo de legumbres se cuecn ½ hora, antes de servirse, papas, pedazos de zapallo, nabos, boniatos. Se secan al horno 10 minutos y se sirven con salsa de tomate o alguna ensalada verde.

SOPAS

Con el caldo de legumbres se preparan una infinidad de sopas, tales como de arroz, arvejas, pastines, sémola, tapioca, sagú, etc. Se cuentan 8 o 10 cucharadas de pastines, arroz o sémola, por litro de caldo vegetal.

Albondiguillas para sopas

Ingredientes: 4 cucharadas de pan rallado, 1 cucharada de harina, 1 de piñones, 1 de manteca, ½ cucharadita de perejil picado, 1 huevo, sal y pimienta, aceite para freir.

Método: Mézclense todos los ingredientes, ármese las albondiguillas y fríalas en aceite bien caliente.

Tiempo: ¼ de hora, resultan 12 albondiguillas.

Lentejas en salsa blanca

Ingredientes: 1 litro de lentejas, 2 cucharadas de manteca, 1 cucharada de cebolla, 1 cucharadita de perejil picado, 2 tazas de salsa blanca (pág. 98).

Método: Póngase las lentejas en remojo en agua tibia por 3 horas, cámbiese de agua en cuanto se enfríe. Dórese la cebolla en 1 cuharada de manteca, añádase las lentejas, el agua del remojo y sal; se cuece por 2 horas. Al estar tiernas las lentejas se prepara una salsa blanca con leche mezclada con el agua de las lentejas; añádase las lentejas, la manteca sobrante y el perejil.

Tiempo: 2 horas; alcanza para 4 personas.

Minestrone a la genovesa

Ingredientes: 1 taza de porotos blancos, 2 zanahorias, 1 tallo de apio, 1 puerro, agua, sal, pesto: $^1|_3$ taza de aceite, 1 diente de ajo, ½ cucharada de perejil, 4 hojas de albahaca, 4 cucharadas de queso rallado, 300 gramos de fideos "vermicelli".

Método: Se ponen en remojo los porotos por unas horas; se hierven los porotos con 2 ½ litros de agua de lluvia, se añaden las otras legumbres cortaditas y ½ hora antes de servirse se agrega el pesto siguiente: písese en el mortero el ajo, perejil, albahaca; dilúyase en el aceite indicado y la mitad del queso; 10 minutos antes de servirse agréguese los fideos y sírvase con el queso sobrante.

Tiempo: 3 horas de cocción, alcanza para 6 personas.

Variación:

Minestrone a la piamontesa

Se prepara como la anterior con la adición de 2 tomates y ¼ de pimiento amarillo; los fideos se sustituyen por 1 taza de arroz que exige 18 minutos de cocción.

Macarrones con crema

Ingredientes: ¼ kilogramo de macarrones, ½ taza de queso rallado, 2 cucharadas de manteca, ⅔ taza de nata, sal, pimienta, triángulos de pan frito.

Método: Se rompen los macarrones en pequeños trozos, se hierven en agua hirviendo salada por 15 a 20 minutos. Caliéntese la manteca, escúrrase los mancarrones; póngase en una fuente caliente, una capita de macarrones, polvoréese con queso, rocíese con manteca fundida y la crema. Póngase un momento al horno, prepárese los triángulos de pan frito, aderésese y sírvase.

Tiempo: ½ hora, basta para 4 o 5 personas.

Pastelillos de lentejas

Ingredientes: ½ taza de puré de lentejas (pág. 239); pasta para pastel (pág. 287), aceite para freir.

Método: Se prepara el puré y la pasta para el pastel, como está indicado. Estírese la pasta, córtese los pastelillos circulares, póngase 1 cucharadita de puré de lentejas; mójese con agua el borde del pastel, ciérrese y fríase en aceite. Sírvase caliente, con perejil frito, si se desea.

Tiempo: Para freir los pastelillos 5 minutos, suficiente para 4 o 5 personas.

Variación:

Pastelillos de hongos

Se preparan hongos a la crema, con salsa muy espesa y se terminan como los de lenteja (fórmula anterior).

Galantina de nuez

Ingredientes: ½ taza de piñones, ½ taza de nueces, 1 taza de pan rallado, 1 pulgarada de clavo molido, ½ taza de salsa Béchamel (pág. 98), 1 huevo, sal y pimienta.

Método: Se muelen las nueces y piñones, rociados con agua para que no hagan aceite, mézclese todos los ingredientes, póngase el budín en papel aceitado, átese y cuézase al vapor por 1 ½ hora. Retírese del fuego, póngase entre dos tablitas con un peso sobre la tablita superior. Glaséese con salsa de tomate y adórnese con una ensalada verde.

Tiempo: 1 ½ hora, suficiente para 7 u 8 personas.

Pastel de nuez

Ingredientes: 2 tazas de cualquier clase de las frutas siguientes: avellana, nuez, piñón, maní, etc., ¾ taza pan rallado, 1 cebolla rallada, 2 cucharadas de hongos picados y cocidos, ¾ taza de caldo de legumbres (pág. 472), 2 cucharadas de manteca, 2 tazas de puré de papas (pág. 225), y pedacitos de pan fritos en aceite.

Método: Prepárese un puré de papas; se muelen las nueces rociadas con agua para que no hagan aceite; póngase la manteca en una cacerola, fríase la cebolla, las nueces, el pan rallado, agréguese los hongos cocidos, sazónese, añádase el caldo y cuézase por unos minutos. Hágase un borde alrededor de una fuente caliente, con puré de papas, empleando la manga de pastelería con boquilla lisa (pág. 128), póngase al centro la pasta de nuez y alrededor los pedazos de pan frito en aceite. Sírvase muy caliente.

Tiempo: 20 minutos, alcanza para 6 o 7 personas.

Ñoquis de boniato

Se prepara como el de papas, pág. 252.

Francisquitos de espinaca

Ingredientes: Pasta para pastel N.º 1 (pág. 287), 1 taza de espinacas saltadas a la inglesa (pág. 202), adicionada de 1 cebolla picada y frita y 2 cucharadas de queso rallado.

Método: Se prepara la pasta y la espinaca como se indica, añádase 2 cucharadas de queso rallado y la cebolla a la espinaca. Estírese la pasta, córtese en rectángulos de 7 centímetros de largo por 4 de ancho, rellénese con una cucha-

rada de la espinaca preparada, arróllese, píntese con huevo batido o leche y cuézase sobre asaderas mantecadas a horno fuerte 15 minutos. Sírvase caliente o frío.

Tiempo: Para la cocción ¼ de hora, alcanza para 12 o 15 francisquitos.

Risotto vegetariano

Se prepara como el Risotto (pág. 242), reemplazándose el caldo de carne con caldo de legumbres.

Croquetas de arroz y queso

Ingredientes: 2 tazas de leche, ½ taza de agua, 1 taza de arroz, 2 cucharadas de manteca, 3 cucharadas de queso rallado, 1 huevo, sal, pimienta; para armarlas: huevos y pan rallado y aceite para freir.

Método: Lávese el arroz, cuézase el arroz en la leche por 20 minutos; sazónese, retírese del fuego, añádase 1 huevo y el queso rallado; déjese enfriar, ármese las croquetas que se envuelven en huevo y pan rallado; fríase en aceite bien caliente.

Tiempo: Para freirlas ¼ de hora, suficiente para 5 o 6 personas.

Ravioles de Ricotta

Se preparan como los ravioles comunes, rellenándolos con la composición siguiente: a ½ litro de ricotta se añaden 2 huevos, ¾ taza de queso rallado y sal. Como el relleno es más bien blando, los ravioles se arman de a 1, cortando pedazos de pasta para tallarines; se pone 1 cucharada de relleno, se mojan los bordes de clara de huevo, se aprietan los bordes con un tenedor y se terminan como se indica en el capítulo XXII que trata de composiciones similares.

Lintzer-Tart

Ingredientes: 180 gramos de harina, 80 gramos de almendras, 60 gramos de manteca, 70 gramos de azúcar, 1

huevo, 1/3 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de canela molida, ralladuras de 1/2 limón, dulce de frutillas.

Método: Se rallan las almendras no mondadas y el limón; se hace una circunferencia ancha, con la harina, al centro se echan todos los ingredientes indicados; se amasa el conjunto 2 veces y se guarda la pasta en la heladera por 1 hora. Se estira la pasta para que tenga el espesor de 1 moneda de a peso; se forra un molde circular mantecado con la masa, se cubre con una capa de dulce; se estira el sobrante de pasta y se cuadricula la torta como lo indica la fig. 111. Se cuece a horno moderado 20 a 25 minutos.

Tiempo: 15 minutos para hacerlo, alcanza para 6 personas.

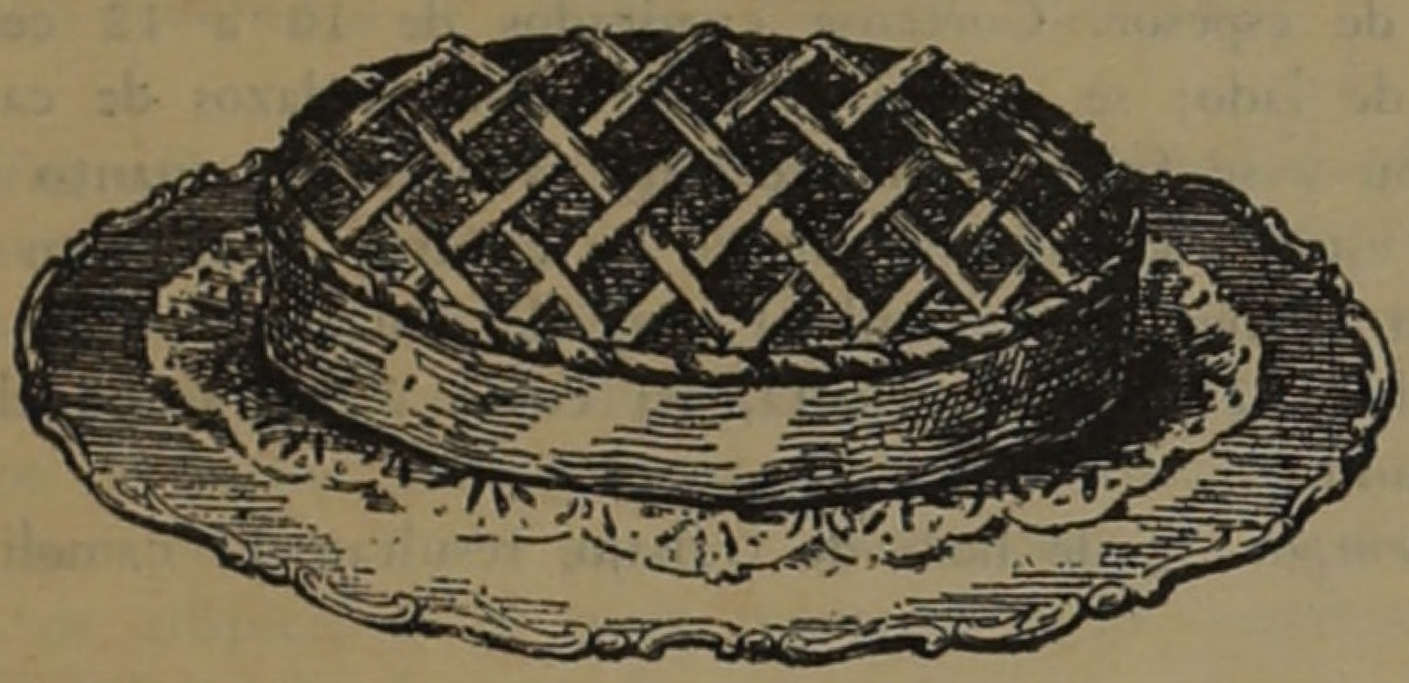


Fig. 111 — Lintzer-Tart

Torta Aurelia

Ingredientes: 1/4 taza de aceite, 1/4 taza de azúcar, 2 huevos y 1 yema, 1 taza de harina, 1/2 taza de almendras molidas y glasa común (pág. 335), con jugo de naranja.

Método: Se baten por 15 minutos los huevos con el azúcar; se añade poco a poco la harina y las almendras; al fin el aceite, con lentitud, batiéndose la composición con vigor; se cuece a horno moderado por 25 minutos. La torta enfriada se cubre de glasa real que se corta en rombos.

Tiempo: 3/4 de hora; alcanza para 6 personas.

Cannoli a la Siciliana

Ingredientes: 1 taza de harina y algo más, 1 cucharada de miel, ½ cucharada de manteca, ⅔ taza vino blanco o jugo de uva, 1 cucharada de azúcar, 1 pizca de sal, cañas de bambú de 1 centímetro de diámetro y 12 a 14 de largo, aceite para freír; relleno: 2 tazas de ricotta, 1 de azúcar y 2 barras de chocolate.

Método: Al vino o jugo de uva se añaden los demás ingredientes, si falta harina se añade algo más, de modo que se forme una pasta manejable; déjese reposar por 2 horas. Estírese la pasta con un palo de pastelería a 3 o 4 milímetros de espesor. Córtense cuadrados de 10 a 12 centímetros de lado; se arrolla la pasta sobre pedazos de cañas de bambú y se fríen en aceite muy caliente; en cuanto los camoli están cocidos se sacan de las cañas y se rellenan con la crema siguiente: se añade 1 taza de azúcar a punto de caramelo a 2 tazas de ricota, así como 2 barras de chocolate fundido.

Tiempo: ¾ de hora de trabajo, resultan 12 camoli.

Agar - Agar (Gelatina vegetal)

Ingredientes: ½ taza de agua, 1 cucharada de Agar-Agar; déjese en remojo 2 horas.

Método: Córtese el Agar - Agar en pedacitos y échese en el agua; póngase la mezcla en sitio tibio y agítese para que se disuelva. A esto puede añadirse 1 ½ tazas de agua o jugo de frutas calientes; dejarse en sitio caliente y viértase en una budinera de un contenido de ½ litro o sea 2 tazas; está pronto en 1 ½ horas.

Tiempo: 20 minutos después del remojo. Suficiente para ½ litro de líquido.

Nota: Puede prepararse cualquier manjar blanco de los indicados en la pág. 381, con el Agar-Agar o helados.

Plum-pudding a la francesa

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 taza de pasas de uva Sultana, 1 taza de pasas de uva Corinto, $^{2}|_{3}$ taza de manteca, 3 huevos, la corteza rallada de 1 limón, 1 pulgarada de nuez moscada, 1 cucharadita de Royal.

Método: Se mezcla y pasa por el tamiz, el Royal y la harina; mézclese con la manteca, añádase las pasas, limón, nuez moscada y los huevos bien batidos. Póngase la pasta en un molde mantecado y hiérvase 4 horas en agua. Sírvase con Sambayón de jugo de uva (pág. 109).

Tiempo: 5 horas, resulta un budín de buen tamaño.

Plum-pudding a la inglesa (fórmula auténtica)

Ingredientes: 500 gramos de grasa de riñonada de buey o manteca, 500 gramos de cada clase de las siguientes pasas: Corinto, Esmirna y Málaga, 375 gramos de azúcar rubia, 150 gramos de cáscaras de limón y naranja confitadas, 250 gramos de harina, 250 gramos de pan rallado, 1 limón entero hervido por 3 o 4 horas, 1 cucharadita de sal fina, 1 pizca de allspice, 1 de nuez moscada, 1 de jengibre, 6 huevos y 1 botella de jugo de uva.

Método: Se corta en daditos la grasa o manteca, a la cual se añade las pasas despepitadas, el azúcar, las cáscaras confitadas, especies y jugo de uva; déjese en remojo 2 días; agréguese entonces a los elementos en remojo, los huevos batidos, la harina y miga de pan; bátase con vigor la composición. Enciérrese la mezcla obtenida, en una servilleta mantecada y enharinada, dándole la forma de una bola, átese y cuézase por 3 o 4 horas en agua hirviente. Sírvase con salsa de frutas.

Tiempo: ½ hora para mezclar ingredientes; alcanza para 12 personas.

Bombones Chiché

Ingredientes: 1 atado de zanahorias (4 o 5), el zumo de 1 limón y 2 naranjas, 3 tazas de azúcar; azúcar para envolver los bombones.

Método: Se cuecen las zanahorias, se reducen a puré, suprimiendo la parte central que es dura; se agregan los zumos de limón y naranja, así como el azúcar; se pone la composición al fuego, agitando continuamente hasta que la pasta se despegue del tacho. Se extiende la pasta sobre una fuente apenas humedecida de agua; enfriada la mezcla, se arman los bombones envolviéndolos con azúcar.

Tiempo: ¾ de hora, resultan 25 bombones.

Hay además numerosísimas preparaciones en los capítulos sobre Farináceos, Legumbres y Postres que completan este capítulo.

INDICES

INDICE ALFABETICO

	Págs.
A	
Acedera a la inglesa .	189
Aceitunas en conserva .	464
1.º Fórmula para aceitunas carnosas y gruesas	464
2.º Fórmula para las mismas aceitunas . . .	465
3.º Fórmula para aceitunas pequeñas como la manzanilla	465
Aceitunas rellenas . .	465
Acelgas	190
Acelgas a la inglesa. .	190
Acelgas con garbanzos .	190
Acelgas en pasta frita .	190
Achicoria	192
Achicoria con leche. .	192
Achicoria de Bruselas a la milanesa. . . .	193
Achicoria de Bruselas al natural	193
Achicoria de Bruselas Mornay	193
Agar-Agar (Gelatina vegetal).	478
Agua de arroz . . .	80
Agua de avena . . .	80
Agua de cebada inglesa	80
Agua de manzana . .	81
Agujas.	287
Agujas Víctor. . . .	272
Albóndigas.	150
Albondiguillas de crema	172
Albondiguillas para sopas	472
Alcauciles, espárragos, espinacas, nabos, zanahorias tiernas y remolachas en conserva . .	463
Alcauciles al infierno .	194
Alcauciles con hongos .	194
Alcauciles rellenos . .	194
Alfajores	338
Almíbar	424
Almíbar: su cocción y sus grados	399
Almíbar para helados .	391
Amaretti	339
Apio a la milanesa . .	206
Apio al natural . . .	206
Apio con salsa holandesa	207
Apio con salsa Mornay .	207
Apio-nabo con papas .	207
Arroz	240
Arroz a la griega . .	242
Arroz a la persa. . .	243
Arroz blanco	241
Arroz con caldo . . .	241
Arroz con leche . . .	358
Arroz con nata . . .	243
Arroz para aves rellenas	166
Arvejas	195
Arvejas a la crema . .	196
Arvejas a la flamenca .	196
Arvejas a la francesa .	195
Arvejas a la inglesa. .	196
Arvejas en conserva. .	462
Arrope de uva (Raisiné)	440
Arrope de uvas con otras frutas	440
Arrope de tunas . . .	440

	Págs.
Asado de carne de vaca	150
Aves o carnes asadas .	166
Aves o carnes escalfadas	165
Aves o carnes estofadas	165
Aves fritas o saltadas .	165
Azafrán	397

B

Bacalao a la benedictina	142
Bacalao a la piamontesa	143
Bacalao con espinaca .	143
Bananada Alice . . .	444
Baño blanco (cocido) .	337
Baño blanco con almendras	338
Baño blanco con coco rallado	338
Baño blanco con dátiles o pasas de higo o de uvas	338
Barbarúa (Bavaroise) .	395
Barbarúa con frutas. .	395
Bastoncitos de vainilla .	352
Batatas	231
Batatas y castañas . .	447
Berenjenas.	197
Berenjenas al natural .	197
Berenjenas con tomates.	198
Berenjenas fritas. . .	198
Berenjenas rellenas . .	198
Berro a la inglesa . .	199
Biftecs a caballo . .	154
Biftecs a la Bearnesa .	151
Biftecs a la Delfín . .	152
Biftecs a la florentina .	152
Biftecs a la italiana .	153
Biftecs a la lionesa . .	153
Biftecs a la oriental .	153
Biftecs a la rusa . .	155
Biftecs a la tártara. .	155
Biftecs Baltimore . .	151
Biftecs con coliflor . .	151
Biftecs de arvejas . .	197
Biftecs de cordero Champvallon	175
Biftecs hamburgueses .	154
Biftecs picados. — Biftecs a la americana .	154
Biftecs vert-pré . . .	153
Bischof frío	86
Bizcocho "Circuito" .	323
Bizcocho "Cumpleaños"	323
Bizcocho "Fetiche" . .	325
Bizcochitos de anís . .	339
Bizcochuelo	310
Bizcochuelo arrollado .	312
Bizcochuelo blanco o Torta de Angel . . .	311
Bizcochuelo común . .	310
Bizcochuelo con harina de papas (fécula). .	311
Bocaditos de dama . .	316
Bocaditos Olga (Bem casados.	352
Bocadillos de lechuga .	205
Bolas de acelga . . .	203
Bolas de espinacas . .	202
Bolas de nieve Mimí .	352
Bollitos de naranja . .	94
Bollo alemán	322
Bollos americanos fritos (Doughnuts) . . .	339
Bollos con dulce . . .	94
Bollos con queso. . .	93
Bombones Chiché . . .	479
Bombones de café . .	404
Bombones de ciruela remolacha	402
Bombones de coco . .	404
Bombones de damasco .	402
Bombones de durazno .	402
Bombones de huevo . .	403
Bombones de manzana .	402
Bombones de membrillos	403
Bombones Sarita . . .	409
Boniatos acaramelados .	226
Boniatos asados . . .	226
Boniatos a la gratín. .	228
Boniatos a la milanesa .	228
Boniatos fritos . . .	227
Boniatos glacés . . .	227

	Págs.
Boniatos hervidos	228
Boniatos Nelly	229
Bricelets (especialidad suiza)	340
Budín Cabinet	359
Budín canario (Flan canario)	373
Budín de arroz	359
Budín de arroz al chocolate	359
Budín de arroz (Rice pudding)	373
Budín de coco	360
Budín de fideos	361
Budín de leche (flan)	374
Budín de naranja	361
Budín de nieve	375
Budín de pan	360
Budín de sémola	362
Budín de sémola	374
Budín de tapioca	362
Budín Ruy Barbosa	374
Buñuelos abuela	370
Buñuelos de banana	367
Buñuelos de boniatos	229
Buñuelos de crema	369
Buñuelos de damasco	367
Buñuelos de duraznos	367
Buñuelos de flor de acacia	369
Buñuelos de frambuesa	368
Buñuelos de fresa	368
Buñuelos de grosellas	368
Buñuelos de manzana	368
Buñuelos de membrillo	368
Buñuelos de naranja o tanjerina	368
Buñuelos de Viena	370
Buñuelos de viento	370
Buñuelos de viento	300
Buñuelos Susanita	371

C

Cacao	81
Cacao y chocolate	81
Café	82
Café	82
Café con leche	83
Café de Malta	83
Caldo de buey o de vaca	110
Caldo de caza	110
Caldo de gallina	110
Caldo de legumbres	472
Caldo de pescado	111
Canapés Colonia	270
Canapés con anchoas	269
Canapés Juanita	270
Canapés Lucía	270
Canapés Rosario	271
Canelones Alicia	246
Canelones a la francesa	247
Canelones a la italiana	247
Cannoli a la Siciliana	478
Canutillos	286
Caramelo	398
Caramelos de chocolate	405
Caramelos de chocolate y coco	405
Caramelos de chocolate Smith	405
Caramelos de crema de leche	406
Caramelos de leche o natillas	406
Caramelos ingleses (British Tofee)	411
Cardos a la milanesa	209
Cardos a la piamontesa	208
Cardos con salsa blanca	208
Cardos guisados	209
Carlota de manzana	362
Carlota rusa	375
Carlotas	362
Carmín líquido	397
Carne de cerdo	177
Carne de vaca	147
Carolinas	353
Cáscara de limón o naranja confitada	411
Cascarilla	82
Cassoulet	175

	Págs.
Castañas	237
Castañas hervidas	237
Caza	183
Cebollas	218
Cebollas a la crema	218
Cebollas en salsa blanca	219
Cebollas rellenas	219
Céfiro de coliflor	211
Centenarios	353
Cerezas, frutillas y uvas confitadas	448
Cidra rallada (Cidra ralada)	444
Cigarrillos Emilia (fritos)	340
Cima rellena	263
Ciruelas al natural	456
Ciruelas confitadas	446
Ciruelas en conserva	458
Ciruelas rellenas	407
Clafouti	376
Clarificación del caldo	111
Cocción de las legumbres	188
Cocción de los cardos	208
Coliflor	209
Coliflor a la gratín	209
Coliflor a la milanesa	210
Coliflor en salsa blanca o Béchamel	210
Coliflor frita	210
Compota de ananá	419
Compota de banana	419
Compota de ciruela	419
Compota de damasco	420
Compota de durazno	420
Compota de frutas	457
Compota de manzana	420
Compota de pera	420
Compota de ruibarbo	421
Consomé a la aurora	112
Consomé a la italiana	113
Consomé "Cabello de ángel"	113
Consomé Carmen	112
Consomé Colbert	113
Consomé de legumbres primerizas	114
Consomé de macarrones	114
Consomé de ravioli	115
Consomé Olga	114
Consomé real	115
Consomé verde	116
Coquillas de pescado	147
Coquillas de pollo Mornay	170
Cordero	175
Cordero en salsa picante	176
Coronas	301
Costillas a la Villeroy	156
Costillas de ternera en papelillo	155
Corvina asada	144
Corvina hervida	144
Crema base para helados N.º 1	387
Crema base para helados N.º 2	388
Crema chantilly	332
Crema de almendras	330
Crema de almendras.—2	376
Crema de almendras.—3	378
Crema de avellana	376
Crema de batata	425
Crema de boniato	425
Crema de caramelo	377
Crema de castaña	425
Crema de chauchas	119
Crema de chocolate	377
Crema de espárragos	119
Crema de limón	377
Crema de limón (Lemon cheese)	378
Crema de maní	378
Crema de manteca con almíbar	331
Crema de manteca con vainilla o café o cacao	330
Crema de merengue con pasas de uva o de higos	334
Crema de merengue con pralín	334

	Págs.
Crema de miel y avellanas	378
Crema de miel y nueces (para relleno de tortas o variedades de pasta Choux)	378
Crema de naranja	382
Crema de nieve	379
Crema de nuez	378
Crema de tapioca	364
Crema de tapioca con chocolate	364
Crema de tapioca con dátiles	365
Crema de tomates	120
Crema de vainilla	379
Crema francesa	406
Crema hervida (crema de maicena)	363
Crema pastelera	332
Crema regencia	363
Crema San Honorato	303
Crema Sultana	120
Crema de zapallo	425
Cremas con especies	407
Cremas napolitanas	407
Croissants	95
Crêpes	96
Croquetas de arvejas	203
Croquetas de boniatos	229
Croquetas de arroz	241
Croquetas de arroz y queso	476
Croquetas de carne cocida	156
Croquetas de espinaca	203
Croquetas de merluza	145
Croquetas de papas	223
Croquetas de papas Delfín	224
Croquetas de pollo	170
Cuadraditos de chocolate	341

Ch

Chauchas	199
Chauchas a la crema	199
Chauchas con arvejas y zanahorias	200
Chauchas en conserva	462
Chauchas guisadas	200
Choclos en salsa blanca	220
Choclos hervidos	220
Chocolate	82
Chuletas de carnero a la milanesa	176
Chuletas de carnero asadas	176
Chuletas de carnero empanadas	176
Chuletas de cerdo a la milanesa	178
Chuletas de cerdo asadas	178
Chuletas de cerdo asadas con puré	179
Chuletas de cerdo con salsa Robert	179
Chuletas de ternera a la milanesa	157

D

Damascos al natural	455
Damascos Condé	365
Damascos confitados	448
Damascos o duraznos en conserva	459
Dartois	287
Dátiles rellenos	408
Divinidades	410
Dorado frito	145
Dulce de batata	424
Dulce de boniatos.—1	424
Dulce de boniatos.—2	425
Dulce de caqui	429
Dulce de ciruela	426
Dulce de damasco fresco	426
Dulce de damasco con orejones de damasco	427
Dulce de durazno	427
Dulce de frambuesa	427
Dulce de fresa	427
Dulce de guinda	428
Dulce de higos	428

	Págs.
Dulce de huevo . . .	429
Dulce de leche blanco .	441
Dulce de leche (fórmula criolla)	441
Dulce de leche con huevos	441
Dulce de limón . . .	429
Dulce de manzanas en pasta	430
Dulce de melón . . .	430
Dulce de membrillo en pasta	430
Dulce de peras . . .	432
Dulce de tomate . . .	433
Dulce de uva frutilla pintona (apenas cambiada de color) . .	433
Dulce de zanahoria . .	434
Dulce de zapallo. . .	434
Duquesas (Bombas) . .	301
Duraznos al natural . .	455
Duraznos asados o en compota.	366
Duraznos Condé . . .	365
Duraznos confitados . .	447
Duraznos enteros en almíbar (Doce de pecegos)	442
Duraznos en pasta . .	445

E

Echaudés Alice . . .	241
El agua	149
Empanadas	287
Emparedados de acelga.	191
Emparedados de berro .	199
Emparedados de chauchas	200
Emparedados de espinaca	204
Ensalada a la andaluza	260
Ensalada de apio. . .	258
Ensalada de arvejas. .	258
Ensalada de coliflor .	258
Ensaladas de frutas . .	460
Ensalada de hinojo . .	259
Ensalada de naranjas .	262
Ensalada de papa . .	259
Ensalada de pepino . .	259
Ensalada de pollo o Mayonesa de pollo . .	262
Ensalada de porotos . .	259
Ensalada de repollo rojo	259
Ensalada de tallos de acelga	259
Ensalada de tomate . .	259
Ensalada de zapallitos .	260
Ensalada Carmen . .	260
Ensalada Irma . . .	261
Ensalada italiana . .	261
Ensalada Margarita . .	261
Ensalada medio-luto . .	261
Ensalada rusa . . .	262
Ensaladas a la americana	260
Escabeche de pescado .	146
Esencia de limón o naranja.	411
Espárragos	201
Espárragos a la crema .	202
Espárragos a la milanesa	202
Espárragos Mornay . .	202
Espinacas	202
Espinacas a la inglesa .	202
Estofado de buey o de vaca.	157
Extracto de café . .	83

F

Fainá	238
Fideos	243
Flan de zapallitos . .	235
Flancitos Cosmopolita .	272
Flamri de frambuesas .	380
Flamri de frutillas . .	379
Francisquitos de espinacas	475
Fresa	418
Frivolidades Elsa (especial para ventas de beneficencia) . . .	342
Fundente (Fondant). .	399
Fundentes de queso Hel-	

	Págs.
vecia	273
Fundente en barritas .	400

G

Galantina de gallina . .	263
Galantina de nuez . .	474
Galletitas saladas. . .	349
Gallineta a la Siciliana	173
Ganso relleno a la francesa	174
Ganso relleno a la inglesa.	173
Garbanzos	238
Gimblettes	342
Glasa común	335
Glasa común de cacao .	336
Glasa de café y cacao.	336
Glasa de manteca y vainilla	336
Glasa de 7 minutos para "Torta de Angel" .	311
Glasa para bombones de huevo	404
Glasa Real (Glace Royale).	336
Goulash	153
Grasa fundida. . . .	180
Gratín de zapallo a la Duquesa	236
Guayabas en cascos (Dulce de goyaba) . . .	442
Guayabada Clarita (Goiabada).	445
Guisado de bacalao . .	143
Guisado de garbanzos .	238
Guisado de habas . .	204
Guisado de hongos . .	212
Guisado de lentejas . .	239
Guindas en conserva .	458
Guindas y frutillas al natural	156

H

Habas	204
Habas con nata . . .	204
Habas en conserva . .	462
Helados con almíbar .	391
Helados con nata o crema de leche . . .	394
Helados Chantilly. . .	391
Helados de almendras .	388
Helados de ananá . .	392
Helados de avelinas o avellanas	389
Helados de banana . .	389
Helados de banana.—1 .	392
Helados de banana.—2.	394
Helados de café . . .	389
Helados de canela . .	394
Helados de caramelo .	390
Helados de caramelo y almendras (Praliné de almendras)	390
Helados de chocolate .	391
Helados de damasco.—1.	392
Helados de damasco.—2.	394
Helados de durazno . .	395
Helados de frambuesas.	395
Helados de frutilla.—1 .	393
Helados de frutilla.—2 .	395
Helados de jugo de uva	394
Helados de limón. . .	393
Helados de naranja.—1.	393
Helados de naranja.—2.	395
Helados de nueces . .	389
Helados de piñones . .	389
Helados de tanjerinas .	393
Helados de te . . .	390
Helados de vainilla . .	391
Higos en conserva . .	460
Hinojo	208
Hongos	212
Hongos con nata . . .	212
Horchata	86
Huevos a la andaluza .	130
Huevos a la aurora. .	125
Huevos a la bretona .	130
Huevos a la campesina .	127
Huevos a la crema . .	131
Huevos a la flamenca .	132
Huevos a la húngara .	125

	Págs.
Huevos a la inglesa. .	129
Huevos a la milanesa .	132
Huevos a la moda de Burdeos	127
Huevos a la mornay .	133
Huevos Bercy. . . .	127
Huevos con espinacas .	131
Huevos con salsa de tomates.	133
Huevos con tocino . .	129
Huevos Conti. . . .	128
Huevos Chantilly . .	131
Huevos Duquesa . . .	128
Huevos duros. . . .	124
Huevos duros rellenos .	126
Huevos escalfados . .	129
Huevos fritos. . . .	126
Huevos pasados por agua	124
Huevos revueltos . .	133
Huevos revueltos a la española	135
Huevos revueltos con arvejas.	134
Huevos revueltos con cebolla.	134
Huevos revueltos con chauchas.	134
Huevos revueltos con espinacas	135
Huevos revueltos con salchicha	135
Huevos revueltos Sultana.	136

J

Jalea de limón . . .	380
Jalea de manzanas o jugo de manzana, base de jaleas	438
Jalea de membrillo . .	439
Jalea de membrillo del Japón.	439
Jalea de naranja . . .	380
Jalea de naranja. . .	439
Jalea de uva pintona .	439
Jaleas	435
Jamón	181
Jamón cocido	182
Jarabe de damasco . .	461
Jarabe de granada . .	462
Jarabe de limón . . .	461
Jarabe de naranja . .	461
Jugo de manzana, de ciruela, de guinda o de granada	457
Jugo de uva en conserva	456

L

La grasa	149
Las sustancias minerales	149
Leche vegetal . . .	81
Lechón	181
Lechuga.	205
Laeckerlé de Basilea (especialidad de esa ciudad)	343
Legumbres	185
Legumbres frescas . .	189
Lengua con salsa de tomate.	158
Lengua hervida . . .	158
Lenguas de gato . . .	343
Lentejas	239
Lentejas en salsa blanca	473
Levadura casera en pancitos	89
Levadura panaria . .	90
Liebre al civet . . .	185
Liebre en escabeche. .	185
Lintzer-Tart	476
Lionesas	302
Lomo de cerdo asado a la paisana	178
Lomo de cerdo estofado	178
Lomo o filete de cerdo .	177

M

Macarrones	354
Macarrones con crema .	474

	Págs.
Macarrones o moñitas o spaghetti a la napolitana	244
Macarrones o moñitas o vermicelli a la gratín	244
Macarrones o spaghetti con bróculi	244
Maíz seco en salsa	247
Maíz verde (Choclos) en conserva	462
Manjar amarillo de limón	380
Manjar amarillo de naranja	381
Manjar blanco a la francesa	382
Manjar blanco a la inglesa o budín de maicena	381
Manjar blanco con frutas	382
Manjar blanco de 3 colores	383
Manjar blanco de avena y almendras (budín de avena)	383
Manjar Otilia	383
Manteca fundida	181
Manzanas asadas	336
Manzanas Condé	365
Manzanas, membrillos o peras en conserva	459
Manzanas rellenas	384
Mariquitas	353
Masas	338
Masas de nata	347
Masas finas	349
Masitas (fórmula modelo)	344
Masitas con pasas	345
Masitas de avellana (especialidad italiana)	346
Masitas de avena	345
Masitas de canela	344
Masitas de coco (especialidad de Jamaica)	346
Masitas de maicena	346
Masitas de nueces o almendras	344
Masitas Jean	345
Matambre	264
Mazamorra	248
Mazapán	333
Medallones a la romana	161
Melón	418
Membrillos asados	366
Membrillos en cascos en almíbar (Quartos de marmello)	443
Membrillos y peras confitados	447
Mentas	401
Merengue sencillo	333
Merenguecitos	355
Merenguecitos con chantilly	354
Merluza a la jardinera	144
Mermelada de naranja (dulce)	431
Mermelada de naranjas agrias (dulce)	431
Mermelada de naranjas tanjerinas	432
Mermelada de sandía o cidra	432
Mesa para ravioles y preparación de los mismos (Agnolotti)	255
Milanesas de coliflor	210
Milanesas de salsifí	217
Milanesas de tallos de acelga	218
Milanesas de zanahoria	234
Minestrone a la genovesa	473
Minestrone a la piamontesa	473
Moñitas	256
Morcilla	179
Muselina de papas	226
Muselina de pollo	171

N

Nabos	212
Nabos a la milanesa	212

	Págs.
Nabos a la Vichy . . .	213
Nabos con nata . . .	213
Nabos rellenos . . .	213
Naranja	419
Naranjas agrias en almíbar (Doce de naranja)	443
Naranjas con manjar blanco	384
Niños envueltos a la griega	159
Niños envueltos de ternera, rellenos . . .	159
Nueces rellenas . . .	408
Nuececitas	356

Ñ

Ñoquis a la alsaciana (Knöpflis)	250
Ñoquis a la gratín . .	251
Ñoquis a la romana . .	251
Ñoquis de boniato . .	475
Ñoquis de papas . . .	252
Ñoquis de papas con huevos	253
Ñoquis de polenta . .	249
Ñoquis verdes	252

O

Ofelitas.	356

P

Paella valenciana . .	169
Palillos Clarita . . .	274
Palos de Jacob . . .	302
Palmeritas.	286
Paloma a la Villeroy .	174
Pan	90
Pan de acelgas.—1 . .	191
Pan de acelgas.—2 . .	192
Pan de achicoria. . .	193
Pan de arvejas . . .	197
Pan de berro. . . .	199
Pan de carne de vaca o ternera.—1	159
Pan de carne de vaca. —2	160
Pan de ciruelas, pasas o dátiles	91
Pan de espinaca. . .	204
Pan de lechuga . . .	205
Pan de maíz	92
Pan de nueces . . .	92
Pan de nueces y pasas.	92
Pan de pejerrey. . .	146
Pan de pescado. . .	146
Pan de royal	91
Pan de spaghetti o tallarines	246
Pan de ternera especial. —3	160
Pan de zanahorias . .	234
Pan negro.	92
Pancitos	96
Panes, panecillos, bollos	90
Panecillos de crema francesa	401
Panecillos de mazapán de limón	409
Panecillos ingleses . .	350
Panecillos para el te o para sandwich. . .	95
Panqueques	371
Papas asadas	221
Papas a la alemana . .	221
Papas a la holandesa .	222
Papas a la lionesa . .	222
Papas a la nieve. . .	222
Papas con salsa Béchamel	223
Papas duquesa	224
Papas fritas	225
Papas hervidas . . .	225
Pasas de ciruelas remolachas	446
Pasas de higos cocidos .	446
Pasas de uva y de higo rellenas	408
Pasta Choux o de buñue-	

	Págs.
los de viento . . .	300
Pasta de Baba . . .	299
Pasta de Brioche . .	296
Pasta de buñuelos . .	297
Pasta de genovesa . .	297
Pasta de higos . . .	428
Pasta de hojaldre (Lección modelo) . . .	278
Pasta de pan dulce (Panettone di Milano) .	298
Pasta de panqueques. .	298
Pasta de Savarin. . .	299
Pasta de tomates. . .	464
Pasta fantasía para pastel.—2 (Para pasteles de almendras, avellanas, nueces, etc.) . .	288
Pasta frolla a la napolitana	277
Pasta frolla a la piamontesa	278
Pasta para pastel. — 1 (Para pastel de carne, legumbres, frutas) . .	287
Pasta para pasteles o empanadas criollas . .	288
Pastel alsaciano . . .	304
Pastel de acelgas. . .	293
Pastel de almendras (Torta de almendras) . .	289
Pastel de avellanas . .	289
Pastel de bananas . .	294
Pastel de batatas. . .	290
Pastel de boniato . .	230
Pastel de boniatos . .	290
Pastel de carne . . .	290
Pastel de chauchas . .	201
Pastel de cebollas (especialidad alsaciana) .	219
Pastel de crema . . .	291
Pastel de dátiles. . .	291
Pastel de fruta fresca (duraznos, o damascos, o ciruelas, o peras) .	292
Pastel de espinaca . .	204
Pastel de espinacas . .	293
Pastel de frutillas . .	293
Pastel de limón . . .	295
Pastel de naranjas . .	294
Pastel de naranjas . .	295
Pastel de nuez . . .	475
Pastel de nueces . .	289
Pastel de orejones de durazno, ciruela, pera, etc.	293
Pastel de pasas de higo.	292
Pastel de papas . . .	226
Pastel de zapallo. . .	296
Pastel Galland (Quiche lorraine)	274
Pastelillos (Bouchées) .	285
Pastelillos de hongos .	474
Pastelillos de lentejas .	474
Pastelillos Reina (Bouchées a la Reine) . .	265
Pastillas de coco . . .	401
Patatas o papas . . .	220
Patí a la milanesa . .	146
Patos	174
Pavo relleno con castañas o manzanas . .	174
Pejerrey en salsa . .	145
Pepinos.	213
Pepinos a la napolitana.	214
Pepinos a la noruega .	215
Pepinos en salsa crema	214
Pepinos rellenos . . .	214
Peras Condé	365
Peras con ron. . . .	385
Perdices a la crema .	184
Perdices con repollo. .	183
Perdices en escabeche .	184
Perlas de queso . . .	274
Petits Fours	351
Piamontecitos. . . .	350
Picadillo abuela . . .	161
Picadillo a la portuguesa	162
Picle excelente (Para comerse en seguida). .	468
Picles de alcaparras . .	466
Picles de cebollas. . .	466
Picles de coliflor. . .	467

	Págs.
Picles de huevo . . .	468
Picles de pepinos . .	468
Picles de tomates maduros	469
Picles de tomates verdes	469
Picles españoles de cebollas	466
Pierna de cordero . .	176
Pierna de cordero a la inglesa	177
Pimientos en conserva .	463
Pectina (Gelatina vegetal)	438
Plum-pudding a la francesa	479
Plum-pudding a la inglesa (Fórmula auténtica)	479
Polenta.	248
Polenta a la boloñesa .	249
Polenta con pollo o pajaritos	249
Polenta con queso . .	250
Polvo Royal (receta casera	91
Polvos de hornear . .	305
Polla a la paisana . .	168
Polla a la piamontesa .	167
Polla con fideos. . . .	167
Polla diva.	167
Pollo en salsa crema . .	171
Pollo frito con boniatos	168
Pollo frito con crema .	168
Pollo frito con papas .	169
Pollo frito Marigny. .	169
Pollitos	170
Pollitos Cenicienta . .	170
Ponche argentino . .	85
Ponche de fruta.—1 .	85
Ponche de fruta.—2 .	86
Ponche de jugo de uva	86
Ponche de te.	86
Porotos	239
Porotos a la crema . .	240
Porotos blancos a la americana	239
Porotos blancos con manteca	240
Postres calientes . . .	357
Pralin de almendras o avellanas	300
Proteína	148
Puerros	205
Puerros a la gratín . .	205
Puerros a la moda de Montreux	206
Puerros en salsa agridulce.	206
Puchero	161
Puchero vegetariano . .	472
Puré de arvejas . . .	196
Puré de boniato . . .	230
Puré de castañas. . .	238
Puré de coliflor. . .	211
Purés de frutas . . .	458
Puré de habas. . . .	204
Puré de lentejas . . .	239
Puré de nabos . . .	213
Puré de papas . . .	225
Puré de porotos . . .	240

Q

Queso de cerdo . . .	182
Queso de Italia o Pâté de hígado de cerdo .	183

R

Rabanitos	231
Rabanitos con leche. .	231
Ravioles o ravioli . .	253
Ravioles de Ricotta . .	476
Relámpagos	302
Relleno para pescado al horno	142
Relleno para ravioles.—1	253
Relleno para ravioles.—2	254
Relleno para ravioles vegetarianos.—3 . . .	254
Relleno para sandwiches	267
1.° Sandwiches tostados	

	Págs.
con queso y huevo, o tocino, o biftec	267
2.º Relleno de aceituna y huevo	267
3.º Relleno de banana	267
4.º Relleno de carne	268
5.º Relleno de dulce o miel	268
6.º Relleno de fruta.—1	268
7.º Relleno de fruta.—2	268
8.º Relleno de huevo duro	268
9.º Relleno de legumbres	268
10.º Relleno de pescado, o anchoas, o sardinas.	269
Remolacha rellena (fiambre)	231
Remolachas en salsa agridulce	232
Repollo	215
Repollo a la crema	215
Repollo a la flamenca	216
Repollo de Bruselas en salsa blanca	216
Repollo en salsa blanca o Béchamel	215
Repollo relleno	215
Repollo rojo al vapor	216
Risotto a la Frégoli	243
Risotto a la milanesa	242
Risotto a la napolitana	242
Risotto con alcauciles	243
Risotto vegetariano	476
Robersitos	355
Roly-Poly	372
Rosca económica	97
Roscas de canela	94
Roscas de nueces	94
Rosquitas Delia	347
Rosquitas fermentadas (Torchets)	96
Royale de arvejas o espinaca	112
Royale de tomates	112
Royale para adorno de sopas	111

S

	Págs.
Salsa agri-dulce	106
Salsa ají picante, Aïoli provençal	104
Salsa alemana	97
Salsa andaluza	105
Salsa bearnesa	101
Salsa bearnesa con tomate	101
Salsa besamela o Béchamel	99
Salsa blanca, o besamela, o Béchamel	98
Salsa caramelo	108
Salsa común o española	99
Salsa crema	99
Salsa crema dulce	107
Salsa Chantilly	105
Salsa de adobe para lechón	181
Salsa de cebollas	99
Salsa de cualquier fruta	107
Salsa de chocolate	108
Salsa de damasco, o durazno, o ciruela, o uva	108
Salsa de estofado	100
Salsa de limón	107
Salsa de naranja	108
Salsa de perejil	102
Salsa de salvia y cebollas	103
Salsa de tomate con pasta de tomate	101
Salsa de tomates	100
Salsa de tomates en conserva	463
Salsa holandesa	102
Salsa mayonesa o mahonesa	104
Salsa mayonesa caliente	102
Salsa Mornay	99
Salsa mostaza	102
Salsa pesto	103
Salsa piamontesa, Bagna calda	106

	Págs.
Salsa Robert	103
Salsa Suprême . . .	99
Salsa tártara. . . .	106
Salsa verde	106
Salsa Villeroy. . . .	98
Salsas mayonesas divers.	105
Salsas para postres calientes	107
Sablés de Trouville (especialidad francesa) .	347
Salchicha	179
Salsifí.	217
Salsifí en salsa blanca.	217
Salsifí en salsa crema .	217
Salsifí frito	217
Sambayón.	109
San Honorato	303
Scones	93
"Semata".	87
Sopa Condé	117
Sopa Conti	117
Sopa Crecy	117
Sopa de arvejas . . .	116
Sopa de cebollas. . .	116
Sopa de ciruelas. . .	120
Sopa de damascos . .	121
Sopa de duraznos . .	121
Sopa de guindas . . .	121
Sopa de habas . . .	118
Sopa de harina tostada.	122
Sopa de hierbas . . .	118
Sopa de leche. . . .	122
Sopa de manzanas . .	122
Sopa de pastines o de arroz.	122
Sopa de tomates. . .	115
Sopa de zapallo . . .	119
Sopa Esaú.	118
Sopa Parmentier. . .	118
Spaghetti o tallarines al jugo	245
Spaghetti o tallarines al pesto.	246
Spaghetti o tallarines con anchoas	245
Soufflé con vainilla. .	372
Soufflé de carne. . .	162
Soufflé de chocolate. .	373
Soufflé de choclos . .	220
Soufflé de jamón o legumbres cocidas . .	275
Soufflé de queso. . .	275
Soufflé de zapallo . .	237
Soufflé Palmira . . .	373
Suprême de ave . . .	172
Suprême de polla a la mariscala	172
Suprême de polla a la Villeroy	173
Suprême de pollo con tomate	172

T

Tallarines.	256
Tallarines verdes. . .	256
Tallos de acelga . . .	217
Tallos de acelga a la milanesa	218
Tallos de acelga en salsa agridulce . . .	218
Tallos de acelga guisados	218
Te.	83
Te ruso.—1	84
Te ruso.—2	84
Te helado	84
Te con menta . . .	85
Ternera fría con atún .	266
Timbale de zapallitos .	235
Tocino	180
Tomates	232
Tomates en conserva (cocidos o crudos). . .	463
Tomates fritos . . .	233
Tomates Lisette . . .	232
Tomates rellenos a la napolitana	233
Tomates rellenos a la Provenzal	233
Tommies	351
Tonitas.	353
Torta Adela	319

	Págs.
Torta Aurelia	477
Torta cinta	318
Torta Colinette (inglesa)	319
Torta checoeslava (Macaroni)	325
Torta de arena	321
Torta de caramelo	316
Torta de coco	317
Torta de corinto	317
Torta de chocolate	317
Torta de especies y nuez	317
Torta de frutas secas. (Especial para Navidad y Año Nuevo)	317
Torta del paradiso di Pavia. (Especialidad)	322
Torta Mabel	317
Torta Magdalena (muy conveniente para beneficios)	320
Torta "Nogal"	327
Torta pascualina	264
Torta sencilla	316
Torta 1-2-3-4 (de rendimiento para beneficios)	321
Torta Virginia	321
Tortas fritas Constancia (especiales para beneficios)	348
Tortilla al natural	136
Tortilla con acelga	136
Tortilla con anchoas	137
Tortilla con arvejas	137
Tortilla con cebolla	138
Tortilla con dulce o con miel	138
Tortilla con hierbas aromáticas	138
Tortilla con manzanas	139
Tortilla con papas	139
Tortilla con queso	140
Tortilla con salsa de tomates	140
Tortilla de arroz	137
Tortilla de jamón, o tocino, o salchicha	139
Tortilla de lechuga	139
Tortilla de lentejas	139
Tortilla de riñón	140
Tortilla de zanahorias	140
Tortilla de zapallitos	140
Tortilla económica	141
"Tronco de árbol" (Bûche de Noël)	328

U

Uva	419

V

Vainillas (Plantillas). (Lección modelo)	312
Valdensitos	350
Verde vegetal	398
Viditas	349
Virutas Negrin	275
Visitandinas	351
Volovanes	285

W

Waffles	348

Y

Yemas de San Leandro	410
Yerba-mate	85

Z

Zanahoria	233
Zanahoria a la Vichy	234
Zanahoria con nata	234
Zanahoria en salsa blanca	234
Zanahoria rallada	445
Zapallitos	234
Zapallitos a la romana (Cucuzza)	236
Zapallitos fritos	235
Zumo de naranja o limón en conserva	457

INDICE DE CAPITULOS

		Págs.
Prólogo		7
Sugestiones para la organización de clases de Enseñanza Doméstica		11
CAP. I.	— El ama de casa	12
" II.	— El presupuesto familiar.	14
" III.	— Organización de la labor doméstica. — Un buen método. — Utiles adecuados. — Conocimientos profundos	20
" IV.	— El horario	32
" V.	— La cocina. — Una caja de cocinar, sin fuego, hecha en el hogar. — Batería de cocina	36
" VI.	— La mesa, su arreglo, su decoración. — Modo de servirse	46
" VII.	— Alimentación. — Vitaminas. — Calorías. — Bases de una alimentación racional y económica. — Reglas para compras. — Bases para una alimentación sana.	49
" VIII.	— Distribución de la ración diaria entre las diferentes comidas. — Desayunos. — Almuerzos. — Tes. — Cenas. — Dieta para niño. — Almuerzos, tes y cenas de bodas. — Menú para pic-nics y almuerzos vegetarianos	68
" IX.	— Los secretos del ama de casa	75
" X.	— El arte culinario. — Métodos de cocción	76
Advertencia importante.		79
CAP. XI.	— Bebidas. — Bebidas con jugos de frutas	80
" XII.	— El pan y su preparación. — Panecillos	87

Págs.

CAP. XII (bis) — Salsas. — Estudio de preparaciones culinarias fundamentales.—Salsas simples, derivadas, frías compuestas y dulces . 97

" XIII. — Caldos y sopas con caldo, ligadas, cremas y de frutas. 109

" XIV. — Los huevos. — Su valor. — Su conservación. 123

" XV. — Pescado. — Su valor alimenticio . . 141

" XVI. — Carne de vaca. — Su valor alimenticio 147

" XVII. — Aves. — Direcciones generales para la cocción de las carnes 163

" XVIII. — Cordero. — Valor alimenticio. — Fórmulas 175

" XIX. — Carne de cerdo. — Valor de esta carne. — Fórmulas. 177

" XX. — Caza: su valor alimenticio 183

" XXI. — Legumbres: su valor y cocción. — Legumbres verdes, blancas, neutras y secas. — Fórmulas 185

" XXII. — Preparaciones farináceas 240

" XXIII. — Ensaladas: su valor alimenticio.— Condimentos. — Ensaladas simples y compuestas. 257

" XXIV. — Fiambres fríos y calientes. — Sandwiches y canapés. — Operaciones preliminares y complementarias 263

" XXV. — Serie de pastas y composiciones diversas. — Operaciones suplementarias y especiales de pastelería 276

" XXVI. — Tortas. — Indicaciones generales. — Ingredientes para pastelería. — Medida de los ingredientes. — Temperatura del horno. — Bizcochos decorados . . . 304

" XXVII. — Arte de rellenar y decorar pasteles y bizcochos. — Cremas para relleno de pastas; su empleo 329

" XXVIII. — Masas comunes. — Fórmulas diversas. — Masas finas 338

" XXIX. — Petits Fours 351

" XXX. — Postres calientes. — Budines de cre-

		Págs.
	mas, de frutas, de pastas. — Cremas. — Entremeses. — Buñuelos. — Soufflés	357
CAP. XXXI.	— Postres fríos. — Budines. — Cremas. — Entremeses	373
” XXXII.	— Helados: valor de este alimento. — Indicaciones generales para su preparación. — Fórmulas de helados. — Barbarúa	386
” XXXIII.	— Bombones. — Su valor en la dieta. — Substancias colorantes. — Puntos del azúcar. — Termómetro. — Fórmulas para bombones, cremas francesas y caramelos	397
” XXXIV.	— Frutas. — Su clasificación. — Valor alimenticio de las frutas. — Régimen frugívoro. — Frutas frescas y cocidas .	413
	Dulces y jaleas. — Almíbar y su clarificación	421
	Dulces especiales	442
	Pasas cocidas. — Frutas confitadas .	446
	Frutas y legumbres en conserva: Su valor alimenticio. — Direcciones para el trabajo de conservar frutas o legumbres	451
	Frutas conservadas al natural . . .	455
	Jugos de frutas al natural	456
	Jarabes de frutas	462
	Picles	466
	Disecación de frutas y legumbres . .	470
” XXXV.	— Cocina vegetariana.	472

ILUSTRACIONES

		Págs.
Fig.	1. — Diagrama para un presupuesto ideal . . .	16
”	2. — De las 8 verticales, las 4 cortadas por horizontales parecen más cortas	18
”	3. — Ilusión óptica, de importancia, en la elección de los colores	19
”	4. — Modelo para gastos diarios	21
”	5. — Modelo para gastos mensuales	22
”	6. — Bandeja-mesa con ruedas.	23
”	7. — Pileta modelo para lavado de la loza . .	23
”	8. — Armarito frente a la pileta, con útiles de limpieza e ingredientes para el lavado ideal de la loza	24
”	9. — El trabajo organizado recorre el camino más corto.	24
”	10. — Armarito clasificador	25
”	11. — Puerta del mismo	25
”	12. — Armarito con útiles de limpieza e ingredientes para esa tarea	26
”	13. — Caja-valija con herramientas de carpintería.	27
”	14. — Trabajo hábil	28
”	15. — Trabajo inhábil	28
”	16. — Diagrama de una cocina mal organizada (A, para servir; B, para destender)	38
”	17. — Diagrama de una cocina bien organizada, con simplificación de idas y venidas (A, para servir; B, para destender la mesa) . . .	38
”	18. — Olla auto-thermos. Aparato científico de cocina	41
”	19. — Caja de cocinar sin fuego	43

Págs.

Fig. 20.— Plan para poner el cubierto 46
" 21. — Un centro de mesa artístico y sencillo . . 47
" 22. — Bandeja para un enfermo 49
" 23. — Composición de la leche 53
" 24. — El calor coagula la albúmina 54
" 25. — Porciones de alimentos que representan 100 calorías 60
" 26. — Grupo de vegetales que representan 100 calorías. 60
" 27. — La fruta chica es más barata 65
" 28. — El armarito del nene 72
" 29. — La taza de medida 79
" 30. — Pan: buena y mala estructura 87
" 31. — La levadura a través del microscopio . . . 89
" 32. — Scones 93
" 33. — Cómo recortar las legumbres para las sopas . 114
" 34. — Manga de pastelería con boquilla lisa . . . 128
" 35. — Un pescado asado 147
" 36. — Buey 149
" 37. — Preparación de niños envueltos 159
" 38. — Cómo se atan los niños envueltos 159
" 39. — Cómo se vacía y trincha un ave 164
" 40. — Cardo. 170
" 41. — Budín de acelgas 192
" 42. — Céfiro de coliflor 211
" 43. — Croquetas de papas 223
" 44. — Tomates Lisette. 232
" 45. — Canelones Alicia 246
" 46. — Ensalada Margarita 262
" 47. — Pastelillos Reina 265
" 48. — Canapé con anchoas 269
" 49. — Canapés Juanita 270
" 50. — Canapé Lucía 271
" 51. — Canapé Rosario 271
" 52. — Agujas Víctor 272
" 53. — Fundentes de queso Helvecia 273

Págs.

Fig. 54. — Virutas Negrin 276
" 55. — Cómo se arregla la harina 279
" 56. — Cómo se prepara la pasta 280
" 57. — Cómo se coloca la manteca 281
" 58. — La manteca envuelta por la pasta . . . 281
" 59. — La pasta estirada en una hoja uniforme . . 282
" 60. — La pasta doblada en tres 283
" 61. — Cómo se marca un volován 283
" 62. — El volován recortado y al revés 284
" 63. — Cómo se recortan los pastelillos 285
" 64. — Canutillos. 286
" 65. — Pastel de fruta. 292
" 66. — Pastel de frutillas 294
" 67. — Manga de pastelería y boquillas lisas y rizadas. 301
" 68. — Cómo se arman Coronas, Duquesas, Relámpagos, etc., con la manga de pastelería . . . 302
" 69. — Cómo se arma el fondo del San Honorato . 303
" 70. — Cómo se recorta el pastel en tres planchas . 309
" 71. — Cómo se glasea la torta con dulce o glasas 309
" 72. — Bizcochuelo arrollado 312
" 73. — Se montan las claras 313
" 74. — Se montan las yemas 314
" 75. — Se arman las plantillas 314
" 76. — Se espolvorean las plantillas 314
" 77. — Plantillas cocidas 315
" 78. — Cumpleaños 324
" 79. — Fetiche 326
" 80. — Nogal. 327
" 81. — Tronco de árbol. 329
" 82. — Una torta decorada con boquilla rizada. . 335
" 83. — Torta sencilla glaseada con baño blanco . . 337
" 84. — Masitas (Fórmula modelo) 345
" 85. — Sablés de Trouville 348
" 86. — Centenario 354
" 87. — Merenguecitos 355

Págs.

Fig. 88. — Robersito 356
" 89. — Nuececitas 357
" 90. — Ofelitas 357
" 91. — Flamri de frutillas 379
" 92. — El termómetro 396
" 93. — El agua contenida en los principales alimentos 414
" 94. — Proporción de alcohol en las diversas bebidas alcohólicas 416
" 95. — La facilidad con que los alimentos son transformados en el estómago, varía mucho de una substancia a otra 417
" 96. — Olla y parrilla para esterilizar frascos . . 421
" 97. — Colocación de frascos para esterilizarlos . . 422
" 98. — Cómo se cubren con parafina los frascos de dulce o jalea de cierre no hermético . . . 423
" 99. — Colando el jugo para la jalea 435
" 100. — Prueba para conocer la consistencia del jugo para jalea 436
" 101. — 1, punto insuficiente de cocción de jalea; 2, punto de una buena jalea 437
" 102. — 4 tipos de células de bacterias 449
tro, de las Cristalerías del Uruguay . . . 450
" 103. — Buenos envases para conservas, de vidrio neu-
" 104. — Envase abierto completo 450
" 105. — Cómo se blanquean frutas o legumbres para conserva 451
" 106. — Espátulas caseras de bambú 452
" 107. — Frasco pronto para la esterilización . . . 453
" 108. — Cómo se cierra un envase con un producto esterilizado 453
" 109. — Frasco de conserva en buenas condiciones . 454
" 110. — Legumbres en conserva 467
" 111. — Lintzer-Tart 477

ACABÓSE DE IMPRIMIR ESTE LIBRO
EN MONTEVIDEO, EN LOS TALLERES
GRÁFICOS "EL SIGLO ILUSTRADO"
EL DÍA 24 DE FEBRERO DE
M C M X X X I I I



Agonía de Jesús

Jesucristo, con su cruz, nos enseña lo que debemos soportar; por su muerte nos libró de nuestros pecados.

Camina ¡oh cristiano! por el camino del deber y con esto habrás cargado con tu cruz; aprende de tu Divino Maestro a llevarla con resignación y paciencia; y en tus tribulaciones, recuerda que por la cruz se sube a la gloria.