

El Menú

* * * * * REVISTA SEMANAL * * * * *

Barcelona, al mes, 1 pta.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Condal, 10. — Barcelona

Fuera, al mes, 1'50 pta.

Año I 11 Junio de 1904 Núm. 8

SUMARIO

Los alimentos (*continuación*).—**Sección práctica:** Arroz á la caseras; Chuletas de cordero empanadas; Arenques frescos con salsa de mostaza; Menestra; Salchichas con vino blanco; Entrecote bordalesa con patatas; Ensalada italiana; Pasteles Rusos.—Compra de provisiones.—**Menús escogidos:** Puré San Germán; Salmón á la Imperial; Codornices trufadas á la S. Huberto; Solomillo de buey á la Artois; Ponche Walesky; Macedonia á la maitre de hotel; Arlequin de Moka.—Variedades.—Noticias varias.—Correspondencia.

Los alimentos

Fisiología é higiene de la alimentación

(Continuación)

Alimentos simples y alimentos compuestos.—Debemos ocuparnos ya de los materiales que son capaces de llenar el doble cometido de combustibles y de regeneradores de nuestro organismo.

El hombre busca lo que le conviene para reparar sin cesar las pérdidas que sufre en el reino vegetal ó en el animal. Los vegetales nos proporcionan semillas, como los cereales (que nos dan las harinas y el pan), ó las legumbres, tales como los garbanzos, guisantes, habichuelas, lentejas, etc., ó bien raíces y tubérculos como por ejemplo las zanahorias, los nabos y las patatas, y también otras partes de la planta, especialmente las partes tiernas y en vía de desarrollo, como las hojas de lechuga, acederas, espinacas, coles y otros, ó finalmente frutos, ya sean carnosos, tales como manzanas, peras, naranjas, cerezas, ciruelos, melocotones, albaricoques, uvas y un sin número más, ya sean secos verbi gracia almendras, avellanas, nueces, castañas, etc.

Del reino animal nos proporcionamos sobre todo tres categorías de productos: la carne muscular, ó sea la vianda, acompañada de cantidades variables de grasa; la leche y sus

productos derivados, queso y manteca; y por fin los huevos.

Los alimentos que hemos enumerado, pan, patatas, frutas, leche, huevos, carnes, representan lo que se llama *alimentos compuestos*, es decir, la unión infinitamente compleja de los cuerpos alimenticios de toda clase que el hombre tiene en todo tiempo á contribución así del reino animal como del vegetal, y cuya variedad, la industria siempre en guardia, la rapidez, cada día mayor, de nuestras comunicaciones y la ingeniosidad de la moderna civilización, tienden constantemente á aumentar.

Mas en estos alimentos compuestos y bajo tales aspectos exteriores tan variados ¿cuales ó cuales son los agentes verdaderamente nutritivos? En buena hora el hombre se propuso esta cuestión y durante el siglo pasado la Química ha sido lo que poco á poco nos ha resuelto este misterioso problema. Cuatro tipos de alimentos simples se desprenden sucesivamente de esta masa compleja de alimentos compuestos vegetales y animales:

- 1.º El tipo de las *albúminas*;
- 2.º El tipo de las *grasas*;
- 3.º El tipo de los *almidones* y *azúcares* y también de las materias feculentas y azucaradas, que los fisiólogos y químicos reunen bajo la denominación común de *hidratos de carbono*;
- 4.º El tipo de las materias minerales ó salinas.

Estos cuatro tipos aparecieron limpiamente por primera vez, cuando se tuvo la idea de buscar en la leche, alimentación única del recién nacido, el cuadro completo de nuestras necesidades alimenticias.

(Continuará)

DR. LAMBLING

SECCIÓN PRÁCTICA

Arroz á la caseras

(Riz á la menagère)

Se lavan y blanquean durante 5 minutos 200 gramos de arroz, en una cacerola de cabida de 2 litros, se refresca y se escurre por un cedazo; se blanquean 200 gramos de tocino magro, que se corta en pedacitos de 3 centímetros, y se rehoga en la cacerola.

Cuando el tocino ha tomado color, se añaden 6 decilitros de caldo y 2 pizcas de pimienta, con el arroz; se hace cocer durante 20 minutos, teniendo cuidado de remover frecuentemente el arroz con la cuchara, á fin de que no se pegue, se retira de la lumbre y se añaden 2 decilitros de salsa de tomate (pág. 46), se remueve con la cuchara y se pasa el arroz á la fuente, formando una pirámide, y se sirve.

Chuletas de cordero empanadas

(Cotelettes d'agneau panées)

Se compra un costillar de cordero y se prepara como se indicó para las chuletas de carnero al natural (pág. 12), y después se condimenta con sal y pimienta; se derriten 30 gramos de manteca en la sartén chata de saltear, se mojan las chuletas en la manteca derretida, unas después de otras; luego se rebozan en el pan rayado, se ponen en la parrilla á fuego igual y suave, 4 minutos por cada lado, se arreglan en la fuente en forma de corona y se sirven.

Se sirve con las chuletas salsa picante (pág. 34) ó jugo de carne.

Jugo de carne.—Para obtener litro y medio de jugo, se compran 800 gramos de tapa de ternera, se deshuesa, se ata para sujetarla, se rompen los huesos con la cuchilla, se colocan en una cacerola de cabida de 2 litros, primero los huesos y encima la carne, añadiendo 2 decilitros de agua; se pone á fuego moderado para obtener una reducción lenta que producirá en el fondo de la cacerola un jugo de color de caoba oscura, de un espesor de 3 milímetros.

Mientras se hace la reducción, se dá vuelta al trozo de carne, para que ésta tome color por todos lados.

Se añade litro y medio de agua, 8 gramos de sal, 2 gramos de pimienta, 1 ramillete surtido, 100 gramos de zanahorias, 100 gramos de cebolla y 2 clavos de especias. Se hace cocer y al primer hervor se pone al lado de la hornilla; para que se cueza muy suavemente durante una hora. Se habrá tapado la cacerola con su cobertera en sus tres cuartas partes.

Cúidese que nunca cueza fuerte si se quiere obtener un jugo claro; si se dejara cocer con fuerza sería un jugo turbio; se desengrasa, se cuela por una servilleta y se pone en sitio fresco para cuando haga falta.

Arenques frescos con salsa de mostaza

(Harengs frais sauce moutarde)

El arenque fresco debe ser siempre grueso. Cuando está flaco ó algo aplastado, ha perdido mucho de su calidad.

Se vacían, se limpian y se escaman 4 arenques frescos, á los que se hace un corte ó incisión por cada lado, de un centímetro de profundidad; se ponen en una cazuela, añadiendo 2 cucharadas de aceite, 2 polvos de sal y 2 pizcas de pimienta.

Un cuarto de hora antes de servir, se asan á la parrilla á fuego algo vivo, 4 minutos por cada lado, poniéndose después en la fuente.

Se sirven con 5 decilitros de salsa blanca (pág. 27), á la cual se habrá añadido una cucharada de mostaza, al mismo tiempo de poner la manteca. Se sirve la salsa á parte.

Menestra

(Macedoine)

Se preparan: 100 gramos de zanahorias que se cortan en cuadraditos menudos, pero que sean iguales, 60 gramos de nabos, cortados del mismo modo, 100 gramos de espárragos pequeños, cortados de unos 8 centímetros de largo, 10 gramos de judías verdes, cortadas como los nabos y 100 gramos de guisantes.

Se cuecen estas hortalizas separadamente en 1 litro de agua, en la que se ponen 4 gramos de sal. Cuando están cocidas se ponen bien escurridas sobre un paño limpio de cocina; se hace en una cacerola de cabida de 2 litros, una salsa con 20 gramos de manteca y 10 gramos de harina, que se aclara con 2 decilitros de caldo, se añaden 2 polvos de sal y 2 picas de azúcar; se hace cocer durante 10 minutos, y después se espesa con 2 yemas de huevo y 1 decilitro de nata.

Se echan todas las hortalizas en la cacerola, se mezclan con la salsa, teniendo cuidado de que no se deshagan las verduras, y se sirven.

Salchichas con vino blanco

(Saucisses longues au vin blanc)

Se elijen 4 salchichas largas, que se ponen en la sartén chata de saltear con 2 decilitros de vino blanco y 2 picas de pimienta, se tapa la sartén y se hacen cocer durante 8 minutos; se retiran las salchichas de la sartén y se mantienen calientes; se añade al vino un decilitro de salsa poulette; se hace reducir durante 4 minutos; se retira la sartén del fuego y se añaden 20 gramos de manteca y una cucharada de perejil picado; se remueve con la paleta hasta que la manteca esté derretida; se ponen las salchichas en la fuente, se cubren con la salsa y se sirven.

Salsa poulette.—Se necesitan 4 decilitros de caldo, 30 gramos de manteca, 30 gramos de harina y 2 yemas de huevo. Se hace un rehogo en una cacerola de cabida de un litro, con 20 gramos de manteca y la harina. Se deja cocer durante 3 minutos, agitándolo bien y después se añaden los 4 decilitros de caldo, se remueve

circularmente durante un cuarto de hora sobre la lumbre; se espesa con 2 yemas de huevo y 10 gramos de manteca, se cuele por el colador chino y se sirve.

Cuando se empleen setas con la salsa poulette no se olvidará añadir el jugo ó sustancia de las setas (pág. 38) en el momento que se vierta el caldo, pues mejora mucho el sabor de la salsa.

Entrecôte bordalesa (con patatas)

(Entrecôte bordelaise aux pommes de terre)

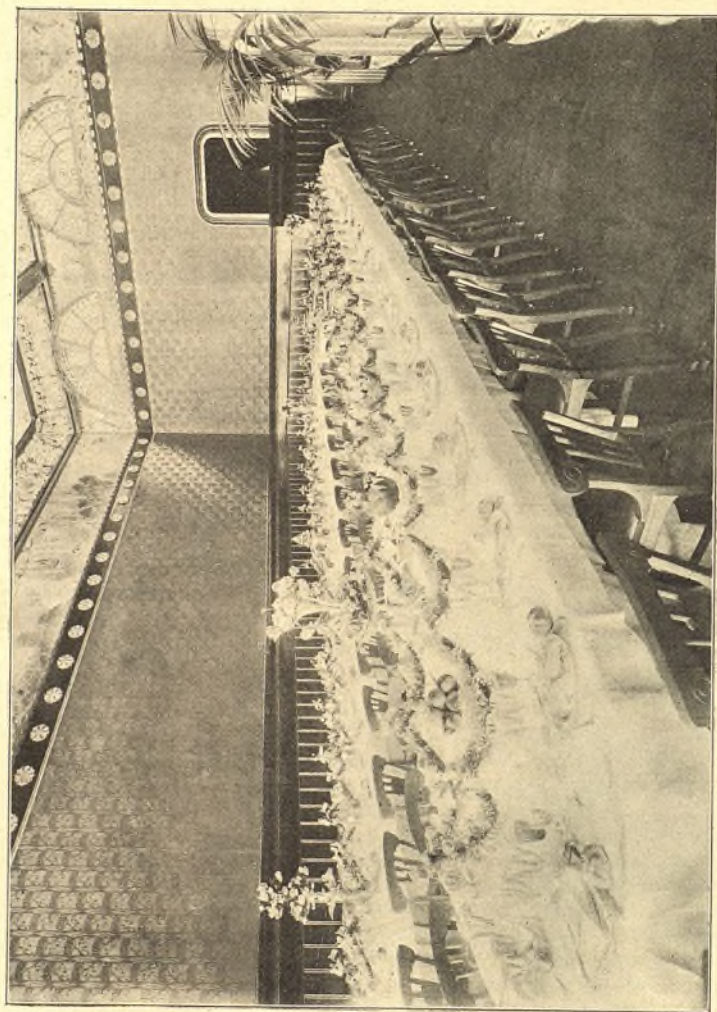
Se limpia de gordo y de nervios un entrecôte de 4 centímetros de grueso, se corta el pedazo de carne todo alrededor, dándole la forma de una pera alargada y después se espolvorea con sal y pimienta por ambos lados, se unta de aceite para impedir que la piel se endurezca; se asa á la parrilla durante 12 minutos á fuego moderado y muy igual, se ponen en una fuente 100 gramos de bordalesa, se sirve el entrecôte sobre la salsa y se guarnece con patatas fritas.

Patatas fritas.—Se mordan 6 patatas de igual tamaño en cuanto sea posible, se cortan en rodajas de 4 milímetros de grueso; se pone en la sartén un kilo de manteca de cerdo que se funde á fuego vivo, echando inmediatamente las patatas, se remueven de tiempo en tiempo con la paleta para que se frían por igual; de 8 á 10 minutos son suficientes.

Cuando tienen un bonito color dorado, se escurren en la rejilla de la sartén grande; para las personas que les gustan las patatas retostadas y quebradizas, se freirán 4 minutos más.

Salsa bordalesa.—Se reducen 2 decilitros de vino blanco de burdeos á un decilitro, con un polvo de pimienta molida y una cucharada de cebolleta picada y blanqueada, se añaden 5 decilitros de española (pág. 5); se reduce durante 5 minutos y después se añade una cucharada de perejil picado; se espuma y se pone al baño maría.

HOTEL COLÓN



Ensalada italiana

(Salade italienne)

Se cortan zanahorias y nabos en cilindros de un centímetro y medio. Se dejan enfriar y se cortan en rodajas de 5 centímetros de grueso. Se cuecen y se cortan en rodajas patatas y remolachas, se condimentan con sal, pimienta, aceite, vinagre y ravigote (pág. 15). Se arena sobre una croustade.

Se entiende por croustade un armazón generalmente hecho con masa, cocido al horno y bañado; se emplea para montar los platos. Tiene en el centro un hueco.

Si no hay horno, se hace con un pan que venden á propósito, muy alto, al cual se saca la miga entera y se frie para que tenga un color dorado.

Pasteles Rusos

(Gâteaux Russes)

Pónganse en un mortero 120 gramos de almendras dulces mondadas; májense, añadiendo poco á poco 6 claras de huevo, 3 gramos de vainilla en polvo y 195 gramos de manteca derretida.

Luego se ponen encima de la mesa 125 gramos de harina de flor mezclada con 370 gramos de azúcar en polvo; hágase un hueco en medio, echando en él todos estos ingredientes, amásese bien todo; póngase esta preparación en moldes planos acanalados; se hacen cocer en el horno á temperatura moderada y bañase con azúcar, tamizada y humedecida con un poco de kirsch.

Algunos de nuestros lectores se estrañan de que al dar nuestras fórmulas pongamos las proporciones muy elevadas y les parece esto una dificultad para poder preparar los platos según sus necesidades, y verdaderamente no hay tal dificultad, pues nada tan sencillo en la práctica como la reducción de proporciones.

Compra de provisiones

No hay duda que para el buen éxito de toda industria, indispensable es que las primeras materias sean de muy excelente y de inmejorable calidad, y así pues el más experto cocinero deslucirá su trabajo si no sabe elegir las mejores viandas.

De aquí debe nacer un superlativo miramiento en lo que se ha dado en llamar *hacer la compra*, lo cual, si bien constituye por sí solo toda una ciencia basada en principios fijos y determinados, sin embargo en la práctica, como no siempre se puede exigir el conocimiento de tales principios, debe tener por base una buena experiencia.

En este pequeño trabajo de hoy me limitaré á apuntar ciertas consideraciones generales sobre el escogimiento y compra de las provisiones, esperando ocuparme detalladamente en otros trabajos de los caracteres exteriores que deben presentar las carnes, pescados, caza, hortalizas y verduras.

La primera cosa que todo buen comprador debe hacer es, asegurarse de los precios corrientes de los géneros ó artículos que haya de comprar, lo que facilisimamente se consigue preguntando en varios puestos antes de decidirse á hacer definitivamente las provisiones.

No seáis nunca parroquiano obligado de nadie, ni entreguéis vuestra confianza de un modo absoluto; fíaros siempre mejor en vuestro discernimiento y propio examen que en las palabras del vendedor, pues por más que es innegable que hay vendedores dignos por su probidad y buena fé, no es menos cierto que también los hay que abusan del descuido é inesperienza de sus favorecedores.

Cuando os recomienden un artículo ó una pieza con gran insistencia, poneos muy sobre aviso, pues no todos los industriales saben resistir la tentación de hacer pasar como buenos la carne, la caza ó el pescado poco frescos.

Sed bien educados y hasta amables con los vendedores de todo género con quien hayais de tratar, pero sin llegar nunca á una íntima amistad con ninguno de ellos, pues casi siempre la amistad dá lugar, más ó menos pronto, á ciertos abusos que son en perjuicio siempre del comprador.

Menús escogidos

Con motivo de la boda del conocido y acaudalado industrial D. Eusebio Bertrand y Serra con la Srta. D.^a Montserrat Matas, tuvo lugar el miércoles último, una comida que por varios conceptos merece que nos ocupemos de ella, y á continuación vá copiado á la letra su

MENU

Purée Saint Germain

Hors d'Œuvre

Saumon à l'Imperial

Cailles truffées à la St. Hubert

Filet de bœuf à la d'Artois

Punch Walesky

Chapons du Mans rôtis

Macedoine à la maitre d'hôtel

Glace panachée au Moka

Deserts assortis

Vins

Naetar Gonzalez Byass

Saint Julien. — Neroberger

Veuve Cliquot (doux). — G. H. Mum

Restaurant de France. Barcelona 8 Juin 1904

Puré San Germán

(Purée Saint Germain)

Se hacen cocer dos litros de guisantes con uno ó dos puerros verdes y cuatro lechugas, se escurre y se pasa por el tamíz, aclarando el puré con el agua de la cocción y mejor con caldo ó consomé.

Antes de servirlo se le añade un par de cucharadas de manteca. Se puede guarnecer la sopa con pequeños dados de pan fritos.

Salmón á la Imperial

(Saumon à l'Imperiale)

Se escoje un salmón de un tamaño correspondiente al número de comensales, se escama, se vacía, haciéndole una incisión lo más pequeña posible en el vientre y se ata convenientemente la cabeza.

Así preparado se coloca el salmón en la rejilla de una cacerola pescadera, la que se llena de vino en frío hasta cubrir el pescado. Se pone luego la cacerola en la lumbre hasta el primer hervor, retirándola después á un lado de la hornilla para que solamente vaya hervoteando; se tapa la cacerola y se deja en esta forma durante 40 ó 50 minutos ó más si el salmón pesara 5 kilos.

Se prepara una guarnición con colas de langostino cortadas en rodajitas, colas de cangrejo, moluscos y trufas, si se quiere; se escurre el salmón, se coloca en una fuente pescadera y se rodea de la guarnición preparada, salseándose todo con salsa imperial de pescado.

Salsa imperial.— Se hace un puré picando y machacando 200 gramos de langostinos, 100 gramos de lechecillas de carpa, y moluscos, todo lo que se habrá hecho antes hervir en un buen consomé de pescado (pág. 30); se pasa por el cedazo el puré y se le añaden 5 decilitros de rica salsa española de vigilia, medio decilitro de buen Cognac y dos decilitros de sustancia de trufas y se reduce hasta el grado de espesor deseado.

Codornices trufadas

á la S. Huberto

(Cailles truffées à la St. Hubert)

Se deshuesan doce codornices, se espolvorean de sal y se estiende sobre ellas una capa de relleno de ave (pág. 5) en el que se habrán puesto las recortaduras de las mismas codornices. Se pone una bola de trufas sobre cada codorniz y se envuelve la codorniz y la trufa, de manera que tomen la forma de una bola, en un trapo limpio, cuidando de atar este á fin de que conserve siempre la misma forma. Preparadas de esta manera, se cuecen con vino de Madera y mirepoix.

Entre tanto se hace en un molde liso, una guarnición con relleno de ave, puré de codorniz y trufas picadas.

Se saca el molde sobre una fuente cuyo fondo se llena de trufas cortadas. Se escurren las codornices, se desatan, se enjugan, poniéndolas sobre las trufas, junto á la guarnición. Se salsea todo con salsa española (pág. 5), reducida con sustancia de trufas (página 38).

Puré de codorniz.—Se brasean 4 codornices con consomé de ave (pág. 4), se cuela el caldo por el cedazo de cerda y se desengrasa perfectamente y se añade una cantidad de *velouté* doble de la reducción que quede.

Se reducen juntos la sustancia ó reducción del caldo y el *velouté*, lo que debe dar una salsa muy consistente.

Cuando las codornices están frías, se les quita la carne, y separando los pellejos, grasa y tendones, se pica y machaca, añadiéndole la salsa y colando por el cedazo la mezcla, se guarda en el baño maría.

Nota.—Si se dispusiera de codornices en abundancia, el relleno de ave se podría sustituir por relleno de codorniz.

Solomillo de bœuf á la Artois

(Filet de Bœuf à la d'Artois)

Se prepara el solomillo como para á la Godard y se coloca también sobre el zócalo de arroz.

Se tendrán arreglados 16 corazones de alcachofas de 5 centímetros de ancho (pág. 42) que se habrán rellenado con zanahorias y nabos cortados con el molde cuchara, guisantes y judías verdes cortados á cuadraditos y mezcla todo con bechamel (pág. 39).

Estas alcachofas se colocan alrededor del zócalo y se salsea todo con salsa cazador ó bien con salsa francesa.

En el filete se clavan 4 *hatelets* guarnecidos con hortalizas.

Salsa cazador.—Esta salsa se prepara igualmente que la al Madera (pág. 31), con la única diferencia que se le habrán añadido algunos champiñones picados y chalotas cortadas en delgadas escalopas, rehogado en manteca.

Salsa francesa.—Para hacer esta salsa se prepara una bearnesa (pág. 38) y mientras se

trabaja se añadirá 1 decilitro de puré de tomate colado por el cedazo de cerda.

Últimamente se adicionan 30 gramos de glacé de ave (pág. 47), una cucharada de perejil picado y lavado y una cucharadita de vinagre de pimienta.

Como se vé en la bearnesa para la preparación de la salsa francesa, se sustituye el estragón y su vinagre por el perejil y vinagre de pimienta.

Ponche Walesky

(Punch Walesky)

Este ponche no es otro que el ponche al kirsch (pág. 32) al que se ha aplicado el nombre de su autor.

Macedonia á la maitre de hotel

(Macedoine à la maitre d'hôtel)

Se prepara una macedonia de hortalizas, compuesta de puntas de espárragos, judías verdes, guisantes, zanahorias y nabos, sacados con el molde cuchara.

Se salsea con *maitre d'hôtel* y si se quiere dar mayor apariencia, se sirve moldeada.

Arlequín de Moka

(Glacé panachée au Moka)

Se mondan y machacan 200 gramos de almendras dulces, se hierven 12 decilitros de leche con la nata, y después se le añaden 200 gramos de azúcar y 12 yemas de huevo, se espesa la mezcla á la lumbre.

Cuando la crema está espesa, se le mezclan las almendras y se añade una cucharada de rom. Se cuela por el cedazo y se reserva.

Se hacen 2 decilitros de café moka muy concentrado, que se mezcla con litro y medio de leche con la nata y medio litro de almíbar

de azúcar á 35 grados. Se pasa todo por el cedazo de cerda.

Se cuajan una y otra mezcla en sorberas distintas. Cuando los helados están bien trabados, se escurre el agua de las sorbeteras, se cedchan de nuevo, se cubren con un paño limpio de cocina, poniendo hielo encima.

En el momento de servir, se arman los helados sobre una servilleta, mezclando los colores.

Variedades

La ciudad de Marsella ha sido demandada para obligarla al pago de daños y perjuicios por un confitero de la calle de S. Ferreol que ha sido perjudicado en su comercio por el olor de los pavimentos de madera.

El objeto del pleito parece ser de la incumbencia de los tribunales cómicos, y sin embargo el pastelero marsellés piensa sostener ante los tribunales de justicia, que el pavimento de madera, entarugado, que diríamos nosotros, de la calle de S. Ferreol, le ha causado un perjuicio de 300.000 francos. ¡¡Tarugo!!

Un químico de los más notables ha sido llamado por el dulcificador industrial para gustar y examinar sus géneros; este químico, después de una serie de colaciones en que los más variados productos de la confitería solicitaron sus sabias pesquisas, ha dictaminado efectivamente que el *perfume* de los tarugos, había impregnado las pastas y las cremas de su cliente. ¡Abominación! Los boilitos más apetitosos despedían un olor á alquitrán, y los bizcochos tenían un gusto de... pino!

La Comisión superior de Mercados de París ha publicado la memoria del año pasado, que es muy curioso.

La consumación de París fué en 1903 más elevada que en el año anterior, sin que la población haya aumentado de un modo sensible.

Entre los elementos que han sido más buscados, cita la comisión las ostras, los moluscos, los quesos, los champiñones y los pescados de mar. Se consumió en cambio menos carne.

El aumento mayor lo ha tenido la venta de flores, llegando el valor de las vendidas en los mercados de París á la enorme suma de 11.287,033 francos.

También nos indica dicha memoria que los huevos van en gran número del extranjero, de Rusia, Austria, Bulgaria y aún de Marruecos.

Noticias varias

El grabado que publicamos, creemos puede resultar de utilidad á muchos de nuestros lectores, y con esta convicción, publicaremos periódicamente otros análogos, igualmente que otras cosas que faciliten y den ideas á los *maitre d'hôtel* en el desempeño de su cometido.

La disposición y arreglo de la mesa que presentamos fué hecha bajo la dirección de D. Francisco Gutierrez, *maitre d'hôtel* del Gran Hotel Colon de ésta, en cuyo salón restaurant según se habrá notado, fué preparada para una comida de boda que en dicho Hotel tuvo lugar.

Habiendo ayer viernes, terminado el Concurso Hípico, se reunieron por la noche en amistoso banquete, la mayoría de los señores que tomaron parte en él, así como también casi todos Jurados. La reunión tuvo lugar en la «Maison Dorée».

Correspondencia

C. R.—Procuraremos complacerle.

Noyesa.—Esperamos el listín que nos anuncia.

Busca.—No es ahora sino en invierno el tiempo de las trufas.

P. S.—Es excelente si señora y de gran utilidad.

Sra. Juiciosa.—Transmiti al director las observaciones de V. Orea que en cuanto lo permita el orden de nuestra publicación será complacida.

La primera y la última.—Me pregunta en su muy graciosa carta de que se compone el plato que lleva el nombre de «Epigramas». Es muy sencillo, pues solo se emplean para su confección, chuletitas y pedazos de pecho de cordero.

Curiosa.—No me molesta, al contrario, hasta donde yo pueda contestaré, y si logro ver su curiosidad satisfecha, será para mí una satisfacción. Los escalopes se pueden hacer también de hortalizas y hasta de frutas, y tenga la seguridad de que si están bien hechos, resultan tan sabrosos ó más que los de carne.

A. López Robert, Impresor, Asalto, 63