

# El Menú

\* \* \* \* \* REVISTA SEMANAL \* \* \* \* \*

Barcelona, al mes, 1 pta.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN  
Condal, 10. — Barcelona

Fuera, al mes, 1'50 pta.

Año I 16 Julio de 1904 Núm. 13

## SUMARIO

Especies de alimentación según los climas.—**Sección práctica:** Sopa de tomates y puerros; Merluza con salsa Mayonesa; Pollo en escabeche; Guisado de carnero; Judías blancas á la Maitre de Hotel; Cabera de ternera al natural; Rosbif; Pastel Plomb parisien.—Banquete de la «Liga Regionalista».—**Menús escogidos:** Almuerzo de caza en Rambouillet; Almuerzo campestre en 1830; Huevos.—Anécdotas.—Correspondencia.

### Especies de alimentación según los climas

Que el hombre necesita alimentarse es sabido de sobra y facilmente se comprenderá que en cada clima necesita una alimentación diferente.

En los climas en que reina constantemente una temperatura elevada los habitantes prefieren una alimentación vegetal, de facil digestión. La fisiología nos explica perfectamente este fenómeno.

Nuestro calor es debido á la combustión de las materias alimenticias asimiladas. Cuando la temperatura ambiente es muy elevada, como en las regiones tropicales, tenemos menor necesidad de alimentos para mantener nuestro cuerpo en su temperatura propia, que cuando habitamos las regiones templadas ó frías. De esta manera podemos esplicarnos la diferencia de regímenes alimenticios de los diversos pueblos, diferencia que podemos apreciar comparando la manera de vivir de los habitantes del Norte de España y la de los del Mediodía.

En las regiones glaciales la carne de los animales y pescados, constituye principal sustento de los habitantes, pues en efecto han de luchar contra la temperatura glacial que los rodea siempre. Los Groenlandeses, los Esquimales, los habitantes de las islas Coriles, devo-

ran las carnes crudas de focas, lobos marinos y osos; beben el aceite de ballena y foca; comen los pescados ahumados y secos, y alguna vez en petrefacción.

Los Tártaros comen muy frecuentemente la carne cruda de sus caballos. En la América del Norte los salvajes se alimentan igualmente de viandas crudas.

Por razón higiénica más bien que por razones religiosas la carne de cerdo está prohibida á los Israelitas.

De aquí se deduce que en los países fríos casi hacen uso esclusivo de la vianda propiamente dicha; en las zonas templadas se mezcla esto con los vegetales y finalmente en las regiones intertropicales casi la alimentación es vegetariana; en todas partes el clima modifica la alimentación.

En cuanto á las bebidas los habitantes de los países fríos buscan los excitantes más enérgicos, mientras que en los trópicos son preferidos los refrescos. El alcohol se consume en grandes cantidades en toda Alemania, en Inglaterra, en Rusia y en el Norte de Francia. En los países muy cálidos el uso del vino y las bebidas espirituosas es más bien dañino que útil, y por esta razón Mahoma y todos los legisladores orientales habrían prohibido las bebidas alcohólicas.



## SECCION PRACTICA

### Sopa de tomates y puerros

(Soupe de tomates aux poireaux)

Se escojen 6 ó 7 buenos tomates, muy rojos y fuertes; se cortan por la mitad y se les quitan las pepitas, luego se cortan en pequeños cuadrados. Se parten en cuatro, 3 ó 4 puerros bien blancos y luego se cortan transversalmente y se ponen en una cacerola con aceite ó manteca, haciendo que se coloren ligeramente y se mojan luego con caldo, ya del puchero ya de vigilia.

Se pone la cacerola á fuego vivo y al primer hervor se añaden los tomates cortados y una hoja de laurel envuelta en un ramillete de perejil, se sazona y se deja cocer durante 15 minutos y se retira el ramillete. Se pone en la sopera revanadas de pan frito y se echa la sopa sobre las mismas y se sirve.

### Merluza con salsa mayonesa

(Merlan sauce mayonesa)

Se toma un kilo de merluza, se limpia bien y se deja en sal durante una hora; se ponen 2 litros de agua en la cacerola pescadera, se añade un ramillete surtido ó una cebolla grande partida en rodajas.

Cuando empieza el agua á hervir se añade el trozo de merluza, se deja cocer durante 10 minutos á fuego suave, se saca la merluza de la cacerola, se enjuga con un paño de cocina y se coloca en la fuente sobre una servilleta doblada. Se sirve á parte salsa mayonesa.

### Pollo en escabeche

(Poulet en marinade)

Supongamos que ha quedado medio pollo asado. Se corta en pedazos de unos 6 centímetros de largo por 4 de ancho; se ponen á escabechar en una cazuela con dos cucharadas de vinagre, un polvo de sal y una pizca de pi-

menta, dejándolos así durante dos horas y se escurren.

Se pone en la sartén pequeña de freir un kilo de manteca de cerdo, se envuelve cada pedazo de ave en el rebozo, se frien y se escurren.

Se colocan después los pedazos de pollo en pirámide en una fuente cubierta con una servilleta doblada y se corona con perejil frito.

Se sirve á parte salsa de tomate (pág. 46).

**Rebozo para fritos.**—El rebozo se emplea para carnes y pescados y para entremeses dulces. Se hace con 125 gramos de harina, 2 huevos y 2 cucharadas de aceite; se tamiza la harina por un cedazo y se vierten en una cacerola de 10 centímetros, se hace un hoyo en medio y se echan en él 2 decilitros de agua. Se añaden, después, 3 gramos de sal, 2 yemas de huevo y dos cucharadas de aceite, reservando las claras para batirlas. Se mezcla todo cuidadosamente para formar una pasta, se agita hasta que esta pasta quede lisa y tenga bastante consistencia para cubrir el revés de la cuchara con una capa de medio centímetro de espesor. Si resultara demasiado espesa, se le añadirá medio decilitro ó un decilitro de agua. Veinte minutos antes de servir, se baten las claras muy bien, se mezclan con la pasta y se guarda ésta para rebozar.

### Guisado de carnero

(Ragout de mouton)

Se emplea para este guiso el solomillo ó la espaldilla de un carnero, cortando la carne en pedazos cuadrados de unos 6 centímetros; se ponen estos pedazos en una cacerola de cabida de 5 litros, añadiéndose 100 gramos de manteca, 4 polvos de sal y 3 pizcas de pimienta. Se rehoga durante un cuarto de hora, procurando que la lumbre sea bastante viva para que la carne no suelte su jugo; se evitará, sin embargo, que se queme la manteca; la calidad del guisado depende de la operación, que consiste en rehogar bien la carne.

Es preciso que no haya en la cacerola más de dos pedazos uno sobre otro.

Rehogado el carnero, se espolvorea con 30 gramos de harina y se hace que ésta tome color durante 4 minutos, se añade un litro de



agua y se remueve con la cuchara de madera hasta el primer hervor; se echa el guisado en el colador grande con una cazuela debajo para recibir la salsa; se limpian los pedazos de carne, se enjuga la cacerola y vuelve a ponerse la carne en ella. Se cuele la salsa de la cazuela por el colador chino, se vuelve a poner la carne a la lumbre con la salsa y se hace cocer á hervor muy suave durante una hora, añadiendo un ramillete surtido, una cebolla y dos clavos de especie.

Se cortan después de limpias, en 4 partes, 3 berengenas y 10 cebollas de 3 centímetros de grueso; se rehogan en la sartén las cebollas hasta que estén doradas, y después se saltean los pedazos de berengena con 20 gramos de manteca, y se añade todo al guisado al cabo de una hora de cocción. Hay que procurar que el guisado cueza siempre muy suavemente; si la cebolla y la berengena cortaran el hervor será preciso avivar el fuego, pero sólo hasta que vuelva á hervir.

Se mordan 15 patatas del tamaño de un huevo de paloma, y se añaden, al cabo de media hora, al guisado, que se probará para añadir sal y pimienta si hiciera falta. Se necesitarán dos horas y media para un guisado de carnero de las cantidades indicadas. En el momento de servir se saca el ramillete y la cebolla que tiene los clavos de especie. Se desengrasa el jugo y se sirve.

En la época de los nabos se puede hacer este mismo guisado, sustituyendo éstos á la berengena.

## Judías blancas á la maitre de hotel

(Haricots blancs à la maitre de hotel)

La estación de las judías blancas tiernas es desde 1.º de Julio á 15 de Octubre.

Se desgranán judías tiernas hasta obtener un litro de ellas; se ponen 3 litros de agua en una cacerola de cabida de 4 litros, añadiéndoles 3 polvos de sal. Cuando hierve el agua se echan las judías en la cacerola y se dejan hervir muy suavemente hasta que estén enteramente cocidas. Se prueban si están cocidas apretándolas entre los dedos, y viendo que no ofrecen resistencia alguna se escurren, y en

una cazuela aparte se ponen 30 gramos de manteca y 10 gramos de harina que se mezcla bien para hacer una masa. Se corta esta masa en 6 ú 8 pedazos, se mezclan con las judías y se añade medio decilitro del caldo en que se han cocido, una cucharada de perejil picado, 2 polvos de sal, una pizca de pimienta y una cucharadita de las de café de zumo de limón. Se agita todo fuertemente para que se mezcle.

Cuando el espeso está bien hecho se sirve.

## Cabeza de ternera al natural

(Fête de veau nature)

Se compra una cabeza de ternera, procurando que sea bien blanca y tenga bastante gordo. Se deshuesa perfectamente y se corta en dos partes para facilitar el blanqueo; se le saca la lengua y los sesos, poniendo la lengua en una fuente y los sesos en agua fresca para que se desangren. Se cortan las dos medias cabezas cada una en tres pedazos, teniendo cuidado que el de la oreja sea perfectamente cuadrado, lo que facilita la operación de armar. Se hace blanquear con mucha agua durante 20 minutos, se escurre y se refresca.

Se hace luego una salsa blanca de la manera siguiente: se pican 200 gramos de gordo de vaca muy fino y se ponen en la cacerola grande; se hace derretir el gordo en la cacerola grande y en el momento que está líquido se añaden 200 gramos de harina, 6 litros de agua, 100 gramos de cebolla, 1 diente de ajo, 3 clavos de especie, medio litro de vinagre, 40 gramos de sal y 20 gramos de pimienta. Se remueve con una cuchara de madera, y al primer hervor se pone la cabeza en la cacerola añadiendo la lengua; se hace cocer durante dos horas y media al lado de la hornilla; se habrá envuelto antes enteramente con una hoja de papel fuerte la cabeza que se halla en la cacerola. Sin esta precaución, las partes que el líquido no cubriera, estarían expuestas á ennegrecerse. La cacerola debe estar cubierta en sus tres cuartas partes.

Cuando la cabeza está cocida, lo que se prueba viendo si la piel cede fácilmente á la presión del dedo, se arranca la piel blanca que cubre la lengua y se abre ésta en dos partes á lo largo sin separarlas por completo.

En el momento de servir, se dobla una ser.



## Banquete de la "Liga Regionalista"



VISTA GENERAL





MESA PRESIDENCIAL

No podemos menos que ocuparnos de este banquete, prescindiendo en absoluto de los ideales que pueda representar, pues desde estas columnas carecemos hasta de la más leve sombra de color político.

Verdaderamente notable fué el acto aludido, en el que tomaron parte 1.175 comensales, número más que corriente, extraordinario, siendo de alabar la disposición y orden que en el mismo reinó, debido á la buena organización de la Comisión gestora, habilmente secundada

por D. Juan Pince, quien demostró cuán bien ganado nombre ostenta. El servicio estuvo cumplidamente atendido, gracias á que cada determinado número de comensales tenía para su servicio ocho camareros y un jefe.

La comida propiamente dicha fué sencilla á fin de que el cubierto estuviera al alcance de todas las posiciones.

He aquí la lista de los platos servidos, que, no por ser sencillos, dejaron de estar bien presentados:

*Macaronis á la Piemontoise*  
*Noix de veau glacée á la Maréchale*  
*Merlan frit sauce Mayonnaise*  
*Roast-beeff á la Parmentier*

*Dessert*

*Café*



villeta para cubrir el fondo de una fuente ovalada. Se colocan los pedazos que tienen las orejas en los dos extremos de la fuente y las otras en los costados. La lengua que se extiende, queda entre las dos orejas y los sesos sobre la lengua; se colocan 4 ramilletes de perejil en el hueco de las 4 esquinas y dos más pequeños á cada lado de los sesos.

La cabeza de ternera al natural se come con aceite y vinagre; se sirve perejil y cebolla picados y lavados, con alcaparras en un plato á parte.

**Preparación de los sesos.**—Se quita la película sanguínea que se halla sobre los sesos, evitando el romperlos y dejándolos desangrar durante una hora. Cuando están bien blancos, se ponen en una cacerola de cabida de 2 litros, con litro y medio de agua, 15 gramos de sal y medio decilitro de vinagre; se hace hervir durante media hora, tiempo suficiente para cocerse.

## Rosbif

(Roasts-beef)

El *rosbif* se toma del lomo de vaca, es decir, de aquella parte de vaca que va de la unión del muslo con el riñon hasta las últimas costillas. El mejor trozo de *rosbif* es el que no está ni muy cerca del cuarto trasero, ni cerca tampoco de las costillas, debiendo tener muy presente que para obtener un buen *rosbif*, tierno y jugoso es preciso que sea la carne de buena calidad, y de animal joven y gordo y que haya estado en preparación.

Un *rosbif* será duro y coriáceo, aunque sea de una res joven, si no se han dado los días precisos á su preparación.

Cuando se tiene cortado el trozo de lomo necesario, se recoge la babilla debajo el solomillo, se ata la tajada, se envuelve con un papel engrasado y se hace asar en el asador ó en el horno.

Si debe hacerse el *rosbif* en el asador, se atraviesa en sentido longitudinal ó transversal, según su grueso, precisamente por encima del hueso que media entre el grande y el pequeño solomillo y se sujeta con dos *brochetas* de hierro una arriba y otra abajo.

A falta de asador, el *rosbif* puede cocerse

en el horno en una fuente de asar ó en una placa grande de reborde. A fin de cocer bien así el *rosbif*, se ha de colocar sobre una parrilla que se dispondrá en la fuente ó placa de que hemos hablado, lo bastante alto para que la grasa que se destila durante la cocción y se recoge en la fuente ó placa no alcance á tocar la carne. Un *rosbif* asado en estas condiciones y regado con frecuencia, es de excelente resultado.

Si el *rosbif* se cuece en el asador, también se debe regar á menudo con grasa solamente, pues si la grasa estuviera mezclada con sustancias acuosas, se correría el peligro de obtener un mal asado.

Un *rosbif* de 3 ó 4 kilos exige una hora y media de cocción, ya en el asador, ya en el horno; siempre que el fuego sea sostenido y constante. El *rosbif* debe dejarse á medio asar pues así resulta más tierno y jugoso.

Un cuarto de hora antes de quedar cocido el *rosbif* se le quita el papel y no se debe salar hasta el momento de retirarlo del asador ó del horno.

El *rosbif* se coloca bien escurrido en una gran fuente; el jugo y las guarniciones se sirven á parte.

Las guarniciones que se sirven con este asado son patatas cocidas, fritas ó en puré.

También puede servirse en su tiempo coliflor, col de Bruselas, judías verdes, etc.

## Pastel Plomb parisien

(Gâteau Plomb parisien)

Fórmese una fuente con 375 gramos de harina de flor, echando 30 gramos de azúcar tamizado, dos yemas de huevo, 4 gramos de sal y 75 gramos de manteca. Hágase la masa mezclando poco á poco todas estas substancias, y cuando esté trabajada se pone sobre una lámina empolvada de harina, se aplana con el rodillo hasta que quede del grueso de 8 centímetros.

Rodéese el pastel con una faja de papel bien untado en manteca, póngase á horno moderado, dejándolo cocer durante 2 horas y media.

También se pueden cocer estos pasteles en moldes de hojalata ó de cobre. En fin si se quiere comer un pastel delicadísimo, añádase á la masa un poco de vainilla en polvo y pásada por un tamiz muy fino.



## MENUS ESCOGIDOS

Habíamos ya pensado principiar á dar esta semana una serie de minutas para los almuerzos y comidas de cada día de la semana, más dos extraordinarias, pero á fin de poder dar cabida á los grabados de actualidad que publicamos, nos contentamos hoy en dar una serie de minutas que podrán servir de norma para almuerzos ó comidas campestres.

Desde nuestro próximo número daremos cada semana una serie de siete menús para almuerzos, otros tantos para comidas y dos extraordinarios, según hemos dicho, compuestos de platos cuyas fórmulas hayamos dado ó demos en la misma revista, ó que se puedan preparar combinando las fórmulas conocidas. Creemos que serán de utilidad los menús que van á continuación, arreglados por grandes maestros:

### DEJEUNER DE CHASSE

à Rambouillet

Huitres de Colehester

Hors-d'œuvre: Canapés au Caviar

Jambon de Westphalie

Saumon fumé—Toast au raifort

*Johannisberg anno Domini 1811*  
*Porto-Solera 1852*

Œufs pochés Grand Veneur

Selle de Chevreuil à la Saint-Hubert

Côtelettes de Poularde à la Livonienne

*Château-Yquem 1874*  
*Château Cos d'Estournel 1878*

Gelinottes et Perdreaux rôtis

Pommes Collette

*Château-Lafite 1875*

Parfait de Foie gras à la gelée

Salade de Truffes et d'Artichauts

Petits Pois à la paysanne

*Chambertin 1858*

Pommes glacées aux myrtilles

Grêpes à l'Orange

*Veuve Clicquot 1884*

*Desserts*

Paillettes au paprika

*Grande Fine Champagne DN 1815 Courvoisier*

### MENU

*d'un Déjeuner sur l'herbe en 1830*

PROLOGUE

Sauisson de doubles boyaux avec Truffes

Rillettes Tourangelles et Bagatelles printanières

RÉSISTANCE

Œufs sous la cendre

Langouste à la sauce du sieur Vincent

Fromage de Coehon de Reims

Pâté de Canard désossé

du sieur Lemoine de Chartres

Noix de Veau de Pontoise piquée de Jambon,  
servie dans sa gelée

Poulet froid

Salade de laitue rouge au lard rissolé

POUR LA FIN

Fraises de bois dans une jatte de Crème fraîche

Tortillons en pâte feuilletée

VINS

Chablis de la bonne année

Un flacon de Petit Lait d'Henri IV

Vin de la Commanderie pour l'Entremets

Café à la Zingari avec Arquebusade de Lyon

Liqueur de Vespéro et de Parfait Amour

Huile de Vénus.... Beaucoup de bonne humeur



## Huevos

El caracter casi enteramente albuminoso de los huevos, los hace un artículo de alimento de gran valor. Efectivamente, el huevo, inclusive la cáscara, contiene todo lo que es necesario á la formación y sustento del cuerpo. Una idea popular es que el huevo se digiere mejor crudo que cocido, pero esto es dudoso, si no está el huevo demasiado cocido.

Los huevos frescos crudos están libres de todo inconveniente para su digestión. Un huevo fresco crudo bien mezclado con medio cuartillo de leche, constituye un alimento agradable y nutritivo para las personas.

Una gran ventaja de esta preparación sobre los otros alimentos, es que se conservan todas sus partes componentes en su estado natural, se disuelven más completamente y por consiguiente exigen menos esfuerzos de digestión que si se come el huevo en forma sólida.

Por esta razón, está tan recomendado por la ciencia el uso de la leche y el huevo para los estómagos enfermos. Ningún huevo mohoso es bueno para comer, y debe desterrarse en todos los casos cuando tiene el menor olor á paja.

El *Albúmen*, que es la clara de huevo, es con mucho uno de los más importantes elementos de alimento, porque contiene materia nutritiva bajo una forma compacta y fácil de digerir; y como no tiene casi ningún sabor puede emplearse en la preparación de los diferentes alimentos y se adapta á todos los gustos.

Su composición en el huevo es idéntica á la que se halla en la sangre y los tegidos del hombre y de los animales.

El *huevo frito* tal como se prepara en Francia y en los países Orientales, es delicioso y de gran valor nutritivo.

Generalmente se usa una fuente de loza en lugar del sartén de hierro, y se pone sobre un fuego moderado de carbón de leña.

Como la fuente es muy gruesa, hay que ponerla de antemano sobre el fuego para que se caliente bien; cuando está caliente se pone manteca de vaca con sal y pimienta, con lo cual se lubrica bien la superficie de la fuente, al mismo tiempo que se prepara una mixtura sabrosa para recibir el huevo; éste se quiebra y se deja caer en la fuente, volviéndolo al cabo

de un rato para que se doren por los dos lados, pero sin reventar la yema; y así que está cocido se sirve en la misma fuente, lo más caliente posible.

El huevo se digiere en el mismo espacio de tiempo que el carnero, y su valor nutritivo equivale á tres onzas de carne.

## Anécdotas

El ave querida de Juno, fué apreciada en todo tiempo por los gastrónomos más delicados. En Roma los huevos de pava eran en gran manera estimados: llegaban á pagarse hasta treinta sueldos uno y nada de raro tenía que un centenar de pavas reportasen mil escudos de beneficio. Se dice que Anfidius vendió un lote de cien de estas aves en más de setenta mil escudos.

En la Edad Media los ingleses habían admitido el pavo como digno de figurar en primer término en los menús de Navidad. Su preparación era objeto de numerosos cuidados. Después de haberlo desplumado y chamuscado se asaba, y una vez cocido, cuando estaba casi frío, se le colocaban de nuevo sus plumas y se le doraba el pico. Algunas veces todo el cuerpo era cubierto con una hoja de oro. Estos «manjares amorosos» llamados también «comida de señores», se sazonaban con especias variadas y aromáticas hierbas: rociadas con yemas de huevos se servían con un «río» de jugo, lo cual no parecía exagerado si se tiene en cuenta que en ciertas ocasiones se sacrificaban dos y tres gordos carneros, para extraerles el jugo con que servir un solo pavo.

Varias veces el pavo era servido en pasta, y la plumosa cresta del ave adornaba un extremo del plato mientras que los vivos colores de la cola extendida brillaban en el opuesto.

## Correspondencia

P. C. Puede creer nos es imposible complacerle si no se explica con mayor claridad.

S. M. No pase cuidado por su encargo, pues tengo las señas, y el día en que tenga de enviarlo, no lo descuidaré.

S. N. Si señor, estamos enterados de su carta, lo que es, que no puedo publicar nada de lo que V. nos ha remitido, pues nos daría más trabajo el arreglarlo que el hacerlo nuevo.

A. López Robert, Impresor, Asalto, 63