

# El Menú

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

Barcelona, al mes, 1 pta.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Condal, 10. — Barcelona

Fuera, al mes, 1'50 pta.

Año I

23 Julio de 1904

Núm. 14

## SUMARIO

La Salud. — Menús Cotidianos. — Menús diversos. — Fórmulas: Sopa Veripré; Pastas de Italia al consomé; Huevos fritos con salsa de tomate; Tortilla con jamón; Bacalao con salsa de huevos; Trucha con guarnición de patatas y langostinos; Pollo mayonesa; Colas de carnero a la Conti; Chuletas de ternera a la Dreux; Judías verdes a la lionesa; Berenjenas a la Syndey; Nata helada al pistacho; Gelatina de vino de Madera a la rusa. — Novedades culinarias: Epanadas de riñones; Ensalada general Berthout. — Guarniciones variadas: Almejas para guarniciones; O tras para id.; Langostinos para id.; Cangrejos para id.; Accitunas rellenas para id.; Bolas de Trufas para id. — Correspondencia.

## La salud

### I

Cuando la influencia de la vitalidad no sufre ningún desarreglo y está el organismo provisto de todo lo que es necesario á su alimentación y sustento, resulta la salud. En esta condición se halla en armonía la acción de las fuerzas vitales por todo el organismo y la subordinación del mismo, en reciprocidad á los mandatos más sublimes de nuestro sér; el cumplimiento de todas las funciones y aún el de cada acción produce sensaciones agradables y el sólo existir es una felicidad.

El gorgéo incesante de los pájaros, los rápidos movimientos de los peces en las aguas, el zumbido y revolteo de los insectos en el aire, todo revela la felicidad realizada en la existencia con buena salud.

La digestión del alimento, la circulación de la sangre y los millares de sensaciones que experimentamos en todas las partes de nuestro complicado organismo son todos manantiales de goce; mientras que la adquisición de nuevos conocimientos, la práctica de acciones benévolas ó de las más altas funciones de nuestro sér, aumentan en el más alto sentido los de nuestra individualidad.

Los goce que disfrutamos en un estado de perfecta salud, despiertan en nuestro espíritu una actividad intelectual que solamente deja

de manifestarse cuando su acción es imperfecta ó está pervertida ó deprimida.

A esas brillantes manifestaciones de la incansable energía de la inteligencia humana se deben los gigantescos progresos que la humanidad ha realizado.

Es indudable que la mejor salud se encuentra en los tipos más perfectos ó en las formas simétricas; pero la naturaleza mantiene siempre su integridad y se adapta á las circunstancias en cuanto lo permiten las condiciones aún en los casos de imperfecciones, diformidades y mutilaciones.

Las piernas de los bailarines así como los brazos de los herreros adquieren un desarrollo desproporcionado al tamaño natural, á consecuencia del ejercicio continuo; y sin embargo, no puede considerarse este desarrollo como una falta de salud en dichas partes, ni menos los músculos relativamente raquíticos de los que ejercen profesiones sedentarias, que por motivos contrarios á los anteriores no adquieren todo su desarrollo.

Los pájaros ó animales salvajes están sujetos á pocas ó á ningunas enfermedades. El indio también tiene pocas enfermedades y éstas son de carácter agudo y generalmente fatales, mientras que el hombre completamente civilizado y desarrollado está sujeto á innumerables influencias mórbidas.

# MENÚS COTIDIANOS

Domingo 24 de julio

## DEJUNER

Omelette au fromage  
Sole au vin blanc  
Foie de veau sauté à la lyonnaise  
Bœuf à la mode  
Poulet à l'estragon  
Salade d'été  
Gâteau à la minute

## DINER

Potage Armenouville  
Turbot au vin de Bourgogne  
Cotelette de veaux à la Dreux  
Budins à la Richelleu  
Salade Rachel  
Cailles à la broche  
Parfait aux fraises

Lunes 25 de julio

## DEJUNER

Riz à la menagère  
Congre sauce hollandaise  
Gigot de mouton braisé aux oiselles  
Poulet Mayonnaise  
Bistecak aux anchois  
Salade de Concombres  
Gâteau Copera

## DINER

Pâtes d'Italie au consommé  
Truite garni de pommes de terre et crevettes  
Mousse de jambon au vin Xerez  
Cailles trouées à la Snt. Hubert  
Canard sauvage à la provençale  
Glacée de vin Madère à la Russe

Martes 26 de julio

## DEJUNER

Oufs frits sauce tomate  
Orly de sole  
Salade Italienne  
Entrecôte bordelaise  
Pommes de terre frites  
Gâteau de Corymbie

## DINER

Potage de trois filets  
Bouchés d'homard  
Sûpreme de poulet aux truffes  
Macedoine maître d'hôtel  
Filet de bœuf rôti sauce poivrée  
Biscuit glacé



## Miércoles 27 de julio

DEJUNER

Cuis au quatre Mars  
 Merlans iris  
 Pieds de mouton sauce poulet  
 Billéak  
 Pommes sautées  
 Flan d'albricots

DINER

Consomé aux quenelles de volaille  
 Carpe farcie  
 Cotelettes d'agneau panées  
 Tronçon de filet de bœuf braisé à la jardinière  
 Asperges coupés  
 Pouarde rôtie  
 Glacé de crème au Chocolat

## Jueves 28 de julio

DEJUNER

Omelette au jambon  
 Morue sauce aux œufs  
 Queue de mouton à la Confit  
 Roats-beef  
 Haricots verts lyonnaise  
 Gâteaux russes

DINER

Purée St. Germain  
 Sole Mireille  
 Jambon de York à la Gelée  
 Filet de bœuf à la d'Artois  
 Aubergines à la Sydney  
 Dindonaux à la broche aux cressons  
 Crème Glacée aux pistaches

## Viernes 29 de julio

DEJUNER

Macaroni à l'italienne  
 Rouget papillote  
 Filet aux olives  
 Cotelettes nature  
 Haricots verts  
 Compote de Reines Claudes

DINER

Consommé Renaissance  
 Brochet financière  
 Pain de sole de dinde  
 Longe de veau au Champignons et tomates farcis  
 Champignons sautés au beurre  
 Pigeons rôtis  
 Glacé vanille

## Sábado 30 de julio

DEJUNER

Haricots rouges  
 Croquettes de merlans  
 Pigeon en compote  
 Quartier d'agneau rôti  
 Salade de laitue  
 Bavaroise de fraise

DINER

Potage vertipré  
 Homard Mac-Kinley  
 Pâté de veau et Jambon  
 Chateaubriand à l'Henri IV  
 Salade Danicheff  
 Châpons rôtis  
 Glacé panaché au Moka



## Menús diversos

### DEJEUNER

Riz à la moderne  
Vol au-vent au quenelles de laitances  
Cotelettes d'agneau Venitienne  
Medaillons coeur de filet Rossini  
Sorbet à l'orange  
Poularde de Mans à la broche  
Salade Russe  
Glacé au citron  
Desserts

### DINER

#### *Potages*

Tortue  
Saumon du Rhin à la Chambord  
Cotillettes de volaille à la Vieoimtesse  
Filet de boeuf à la Godard  
Punch glacé Champagne et Ananas  
Truffes en buisson  
Faisans dorés truffés flanqués d'Ortalans  
Biscuit glacé praliné  
Dessert assorti



## FÓRMULAS

### Sopa Veripré

(Polage Veripré)

Se cuecen 100 gramos de tapioca en 3 litros de consomé (pág. 10); se preparan 200 gramos de cabezas de espárragos, 200 gramos de guisantes y 200 gramos de judías verdes cortadas diagonalmente. Cuando las legumbres están blanqueadas, se les da un soló hervor en medio litro de consomé, se escurren y se ponen en la sopera, se espuma la tapioca, se vierte sobre las hortalizas y se sirve.

### Pastas de Italia al consomé

(Pâtes de Italie au consommé)

Se blanquean 250 gramos de pastas de italia; se escurren y se ponen inmediatamente después de estar escurridas, en una cacerola con un litro de conso né (pág. 10).

Se remueve con la cuchara de madera para que se mezclen bien y después se dejan cocer un cuarto de hora al lado de la hornilla, se escurren las pastas nuevamente, se ponen en la sopera y se vierte por encima de ellas 3 litros de consomé.

Se sirve queso parmesano rayado á parte.

### Huevos fritos

#### con salsa de tomate

(Œufs frits sauce tomate)

Se ponen en la sartén chata de saltear 3 cucharadas de aceite, inclinando la sartén para que todo el aceite se reúna en un lado de ella; se pone á fuego vivo, y cuando el aceite está caliente se casca sobre él un huevo que sea bien fresco; se condimenta con un polvo de sal y una pizca de pimienta. Al freir, se recoge la clara sobre la yema, de modo que la envuelva bien; al sacarlo se escurre bien.

Esta operación se repite hasta tener el número de huevos fritos que haga falta, pues los

huevos se deben freir siempre de uno en uno, porque de este modo se consigue que la yema quede líquida.

Después se colocan en la fuente y se sirven á parte 3 decilitros de salsa de tomate (página 46.)

### Tortilla con jamón

(Œmelette au jambon)

Se cortan 100 gramos de jamón magro, cocido en pedacitos de un centímetro cuadrado; se añade el jamón á los huevos con un polvo de sal y dos pizcas de pimienta, se baten los huevos durante un minuto, se pone la sartén para tortillas á fuego vivo con 90 gramos de manteca; se remueve para que la manteca se derrita, sin dorarse. Cuando está caliente se vierten en ella los huevos y se agita con el tenedor para que se frian con igualdad; cuando empieza á cuajarse se mueve la sartén circularmente, se doblan los dos extremos de la tortilla sobre sí misma para darle una forma ovalada, se saltea ligeramente sobre la lumbre para que no tome color, y después se vuelca sobre la fuente.

Cuando se quiera la tortilla más suelta, se tiene el cuidado de doblarla antes que los huevos estén muy cuajados. Se les hace tomar color por la parte exterior y se sirve.

### Bacalao con salsa de huevos

(Morue sauce aux œufs)

Se compra 1 kilo de bacalao de Escocia y se pone en agua durante 12 horas, teniendo cuidado de cambiarle el agua hasta que esté bien desalado; si al cabo de este tiempo no ha perdido la sal del todo, se pone en agua caliente durante un cuarto de hora.

Se pone el trozo de bacalao en una cacerola de cabida de 4 litros, que se llena de agua, se pone al fuego y se retira al primer hervor. Se escurre y se pone en una fuente.

Se hierven dos huevos, y se pican las claras y las yemas separadamente. Se añaden á 5 decilitros de salsa blanca (pág. 27); se mezclan bien los huevos con la salsa, se riega con esta el bacalao y se sirve.



## Trucha con guarnición de patatas y langostinos

(Truite garnie de pommes de terre et de crevettes)

Se vacía por las agallas una trucha grande, se limpia, se le cortan las aletas, se lava y se cuece con partes iguales de *mirepoix* y vino de Burdeos; se escurre y se coloca en una fuente pescadera con agujeros sobre una servilleta, se guarnece de patatas y grupos de langostinos; se sirve a parte salsa ginebrina.

**Salsa ginebrina.**—Se preparan 3 cebollas cortadas en rodajitas, 3 cebolletas, un polvo de pimienta molida, medio diente de ajo sin mondar, 300 gramos de manteca; se rehoga todo hasta dorarlo; se añade una botella de vino tinto de Borgoña y un ramillete surtido y se deja cocer suavemente al lado de la hornilla hasta que las cebollas estén cocidas; se añade un litro de española y 2 decilitros de caldo de ternera; se reduce dándole vueltas con la cuchara hasta que bañe esta por completo; se espuma y se cuele, por el cedazo de tela al baño-maria; en el momento de servir se hierva y se le añaden 2 cucharadas de trufas picadas y cocidas en vino de madera, y 100 gramos de manteca de anchoas.

## Pollo mayonesa

(Poulet mayonnaise)

Se procede en todo como para el pollo en escabeche (pág. 90); se colocan en pirámide los trozos en una fuente y se disponen alrededor rodajas de huevo duro y cogollos de lechuga.

Se preparan 3 decilitros de salsa mayonesa (pág. 70); se cubre el pollo con la salsa, pero teniendo cuidado de que ésta no se vierta sobre la guarnición.

## Colas de carnero á la Conti

(Quenes de mouton á la conti)

Se blanquean las colas de carnero y se bra-sean con partes iguales de *mirepoix* (página 5); y de caldo de ternera; (página 18); cuando

están cocidas; se escurren en una plancha de hierro; se espolvorean de sal y se ponen en prensa; se desengrasa y se cuele el caldo y se reduce á la mitad; se dejan enfriar las colas y se cortan por los extremos, dejándolas solamente de una longitud de 10 centímetros; se calientan en el caldo reducido, y se colocan en la fuente formando corona, se bañan y se llena el hueco de enmedio con un puré de lentejas llamado Conti; se sirve a parte demi-glacé. (página 23.)

**Puré de lentejas para guarniciones llamado Conti.**—Se cuecen las lentejas después de bien limpias con agua, sal, manteca ramillete surtido y cebolla; se escurren, se cuecen por el cedazo y se mezcla el puré en una cacerola de cuajar con una cantidad de española (página 5); mitad de la de puré; se reduce, se cuele por el cedazo de tela y se termina con manteca y glacé de carne.

## Chuletas de ternera á la Dreux

(Cotelettes de veau á la Dreux)

Se redondean 12 chuletas de ternera, formando á cada una de ellas un mango de 2 centímetros; Se mechan al través con pedazos de 8 milímetros cuadrados de lengua á la escarlata, tocino y trufas, teniendo cuidado de mezclar bien los colores. Se colocan las chuletas en una sarten de saltear, y se les añade medio litro de *mirepoix* (página 5); y 3 decilitros de caldo de ternera; (página 18); se cubren con un papel y se ponen á la lumbre, con la sarten enteramente cubierta; se deja cocer muy suavemente hasta la completa cocción de las chuletas; cuando están cocidas se escurren y se ponen en prensa, una vez frías se recortan y perfeccionan; se ponen en una sarten de saltear; se cubren de consomé, y se calientan; se cuele el caldo por el cedazo, se desengrasa perfectamente y se hace reducir á demi-glacé, se colocan las chuletas formando corona alrededor de una croustade y se bañan con glace de carne; (página 5); se llena croustade con judías verdes preparadas para guarniciones; se salsea con el caldo que se habrá reducido.

**Judías verdes para guarniciones.**—Se preparan 50 gramos de judías verdes, bien iguales de forma en cuanto sea posible; se cortan en tiras diagonales y se cuecen en agua de sal;



cuando están cocidas se escurren y se ponen en una cacerola con manteca; se saltean las judías bien cubiertas por la manteca; se escurren y se emplean.

## Judías verdes á la lionesa

(Haricots verts à la lyonnais).

Se blanquean y cuecen las judías como de ordinario, y antes de servirse se les mezcla cebolla blanqueada salteada con manteca.

## Berengenas á la Syndey

(Aubergines à la Syndey)

Se hacen rehogar tres berengenas cortadas en rodajas y tres tomates cortados también á rodajas con un par de cucharadas de aceite y una cucharada de manteca, hasta la completa cocción, añadiendo una ó dos cucharadas de queso de Parma rayado. Se pone luego el queso en una fuente de gratin, se espolvorea con queso y se hace gratinar.

## Nata helada al pistacho

(Crème glacée aux pistaches)

Se pone en el fondo de una terrina una capa de hielo picado y salado, y sobre esta capa se coloca un molde de cúpula, que se rodeará también de hielo picado y salado. Se mondan luego un puñado de pistachos, se parte cada uno en dos y se dejan macerar en almíbar.

Se trabaja perfectamente medio litro de nata doble, se deja escurrir bien y se endulza con azúcar de vainilla.

Con una pala se pone en el molde formando capas de dos centímetros, separando una de otra con una muy lijera de pistachos, que se habrán escurrido.

Se llena por completo el molde y luego se tapa con la cobertera, después de haber unido las junturas del molde y tapa con pasta de harina cruda, y se cubre todo con hielo salado.

Después de una hora y cuarto se quita el hielo, se mete un momento el molde en agua tibia y se saca sobre una servilleta plegada.

## Gelatina de vino de Madera á la rusa

(Geleé de Maderé à la russe)

Se ponen en una cacerola 40 gramos de cola de pescado; se añaden 300 gramos de azúcar, se disuelve con 10 decilitros de agua, se cuele por el cedazo de cerda y después se le añaden 3 decilitros de vino de Madera.

Se coloca en hielo un perol de batir huevos, se echa en el perol la gelatina y se bate bien; se retira del hielo y se sigue batiendo durante diez minutos.

Si la gelatina se cuajara demasiado deprisa se sumergirá el perol en agua caliente; se continúa batiendo.

Cuando la gelatina ha levantado bastante espuma se echa en el molde, se pone éste en hielo durante tres cuartos de hora; después se saca del dicho molde y se sirve.

## Novedades Culinarias

### Empanadas de riñones

(Croules aux rognons)

Háganse cocer con un poco de agua, un ramillete surtido, dos riñones de carnero ó medio de ternera, que se habrán preparado, quitándoles la grasa, los nervios y la película que tienen. Hecho esto, se majan los riñones con 25 gramos de manteca y una cucharada de jugo de limón. Se sazona todo con sal fina, pimienta y nuez moscada. Se pasa todo á través de un tamis fino; de manera que resulte un fino puré, al que se añade un par de cucharadas de migas de pan fritas con manteca.

Se cortan luego unos rectángulos de miga de pan de un centímetro de grueso, por 7 ó 8 de largo y 3 de ancho. Se untan de manteca estos pedazos de pan y se les hace tomar color en el horno ó en la sartén y luego se les recubre con una capa de riñones y pan, y se baña todo de *glacé* de carne reducido con vino de Madera. Colóquense sobre una servilleta estas empanadas que hay que servir enseguida bien calientes.



## Ensalada General Berthoult

(Salade Général Berthout)

Se cuecen patatas de la siguiente manera: se hace hervir agua, se mondan las patatas y se echan en el agua hirviendo con sal gris; se les corta luego en rodajas y se tienen huevos duros, anchoas, arenques, langostinos, judías verdes, aceitunas etc. Se arreglan en una fuente dos filas de patatas por una en el centro de los elementos indicados.

La víspera por la noche se riega esta ensalada con una ó media botella de buen Champagne. Al día siguiente, al momento de servirse, se riega con una copita de *Fine Champagne* y se hace una salsa con aceite de oliva, jugo de limón y buena cantidad de sal, pimienta y mostaza.

## Guarniciones varias

### Almejas para guarniciones

Se elije un litro de almejas medianas en cuanto sea posible, porque son siempre las más delicadas; se rascan perfectamente las conchas con un cuchillo y después se lavan hasta que no les quede grano alguno de arena. Se cuecen con vino blanco, cebolla y perejil en rama; se les quitan las conchas, se enjuagan en agua tibia, se escurren y se guardan para guarnecer.

### Ostras para guarniciones

Se blanquean ostras grandes en agua hirviendo; durante 2 minutos solamente; se escurren y se refrescan.

Se examinan siempre antes de servir las por si les queda algo de las conchas.

### Langostinos para guarniciones

Se mondan y recortan las colas de 500 gramos de langostinos, que servirán para guarnecer, y se reservan las cáscaras que se emplean para hacer la manteca de langostinos.

### Cangrejos para guarniciones

Se elijen 20 cangrejos de agua dulce, de igual tamaño, se lavan y echan en una cacerola con 2 decilitros de vinagre, 5 gramos de sal,

una pizca de pimienta molida, 1 cebolla regular cortada en rodajitas y 2 ramas de perejil. Se ponen los cangrejos á la lumbre con la cacerola tapada; se saltean durante 3 minutos para que se cuezcan por igual. Al cabo de 10 minutos se sacan del caldo.

### Aceitunas rellenas para guarniciones

Se elijen 500 gramos de aceitunas gruesas y redondas; se les quitan los huesos con la caja de columnas y se blanquean durante tres minutos en agua hirviendo. Se reemplazan los huesos con una cantidad de relleno de ave (*página 5*) que se mezclará con salsa de *uxelles* (*pág. 64*.)

### Bolas de Trufas para guarniciones

Después de haber limpiado las trufas, se mondan y se cuecen con consomé de ave y vino de Madera, durante 10 minutos solamente; se dejan enfriar en su saldo; se recortan en forma de aceitunas y de bolas para guarniciones pequeñas; se reservan las recortaduras para la salsa *perigieux*.

Las recortaduras no deben confundirse con las mondaduras, que algunas veces se emplean sin deber para hacer dicha salsa.

Los caldos de trufas se desengrasan y se cuecen por una servilleta, empleándose como substancias en las salsas.

## Correspondencia

*Sra Curiosa.* No ha de disculparse de su curiosidad, pues por hoy no puedo sacarla de dudas. El artículo que me cita y me ruega le diga mi opinión, es para mí enteramente desconocido.

*V. R.* Nos encargamos de su asunto, y puede creer que lo hacemos con mucho gusto, pues si todo lo que piensa enviarnos es igual, al recibirlo saldremos ganando algo y acreditaremos el artículo, pues bien se lo merece por su buena calidad.

*Principiante.* Es asunto de mucho empeño si tiene que hacer todo el trabajo que nos enumera con solo la ayuda de otra persona, pero con fé y voluntad en el trabajo se logran á veces cosas asombrosas y nuestra opinión es que no retroceda.

*Una lugareña.* No es posible mandarle en buenas condiciones su encargo, pues lo recibiría muy propósito para tirarlo.

A. López Robert, Impresor, Asalto, 63