NÚMERO 7 · 1 DE AGOSTO DE 1933 · MADRID

PALADAR

REVISTA DE COCINA

DE PUBLICACIÓN QUINCENAL
EDITADA POR ARTES GRÁFICAS FAURE

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:
ABASCAL, 35. MADRID. TEL. 30430

SUSCRIPCIÓN EN ESPAÑA: UN AÑO, 15 PTAS.; 6 MESES, 8 PTAS.

DIVAGACIONES

De toda la vida el ingenio humano busca justificaciones para todo, muchas de ellas dignas de toda alabanza, pero otras, aquellas que tratan de envolver en una rosada apariencia lo que es lamentabilísimo, eso ni nos convence ni lo disculpamos.

En los tiempos que corremos, en que la falta o el olvido de los más rudimentarios preceptos de educación, se le llama nerviosismo, y que donde más se echa de ver es en la mesa, nos parece de interés recordar lo que a fines del siglo XV conocía y practicaba todo el mundo.

Hacia dicha época, un célebre y discutidísimo filósofo holandés, Desiderio de Erasmo, publicó una serie de consejos para observar durante la comida.

Dice:

"La gracia, la alegría tienen puesto en la mesa, la desvergüenza, no lo tiene.

Limpias las manos, desecha de tu espíritu toda idea que os ponga de mal humor, en la comida es necesario no aparecer triste para no disgustar a los demás.

Cede de buen grado el honor de sentarse el primero a la mesa, e invitado a ello, o a ocupar un lugar distinguido, excúsate con dulzura; a nuevos requerimientos, si la persona que te manda tiene alguna autoridad, cede humildemente. Resistir sería obstinación en vez de delicadeza.

Una vez sentado pon las manos sobre la mesa, pero no en el plato.

Poner un codo en la mesa o los dos es perdonable únicamente en ancianos o en enfermos.

Debemos de evitar dar codazos a los vecinos ni tocar con el pie a los de enfrente.

Balancearse en la silla es lamentabilísimo.

El pan de ningún modo debe despedazarse con la mano; el pan debe de cortarse, sin levantarle la corteza, ni des-

pedazarlo por los extremos; lo contrario es una falta de delicadeza. Los antiguos trataban el pan con verdadera religiosidad, el pan era santo, de ahí que se conserve la costumbre de besar el pan cuando se nos cae al suelo.

Empezar la comida bebiendo es de borrachos, que lo hacen, no ya por sed, sino por costumbre.

Debe de beberse después del primer plato, y una segunda vez al final, pero siempre moderadamente. Antes de beber debemos de tener la boca vacía, limpia de todo, y, antes de aproximar el vaso, nos limpiaremos los labios en la servilleta.

Si alguno bebe a tu salud, saluda graciosamente y aproxima tu copa a la boca.

Es de un gusto lamentable el escoger en las fuentes los trozos mejores..."

Y sigue dando consejos, la mayoría hoy fuera de tono, puesto que el **menage a table** ha sustituído muchas cosas, cuyo uso admitido entonces hoy resultaría de un efecto deplorable.

Pero si leemos con detenimiento parte de estos preceptos observaremos que, a pesar de los cuatrocientos y pico de años de que puede asegurarse que están en vigor, hay quien nos los practica ni en broma, lo que nos hace sospechar es que los desconoce, y desconocerlos es ignorar que hay tratados de urbanidad muy interesantes y muy recomendables.

La alegría en la mesa hay muchos sujetiños que creen es la procacidad, la gansada a caño libre, el mortificar al convecino, ya tirándole una aceituna, ya un panecillo, ya comentando la mayor o menor longitud de su nariz.

Lavarse las manos es cosa que muchas personas creen innecesaria.

El esconder las botallas debajo de la mesa es un intermedio cómico muy divertido, como divertidísimo es el emborracharse.

No vale la pena siquiera comentar lo de servirse revolviendo todo el contenido de una fuente, eso es frecuentísimo; pero si todas estas lindezas en nuestra casa son lamentables, fuera, en lugares públicos, ahí son algo lastimoso.

Hace pocos días, en uno de los más frecuentados restaurantes de Fuenterrabía, asistí a un espectáculo bochornoso; pasemos, no sin hacer constar nuestra protesta, porque la juventud se siente a la mesa en traje de baño, entre una mayoría vestida con toda corrección; pasemos porque esa misma

juventud, célibe a la fuerza, después de estar tirados en la playa jugando con la arena, lo haga sin lavarse las manos y en la cestilla donde presentan los panecillos manoseen todos ellos para escoger los que, como es natural, son de su agrado.

Pero lo que no pasamos, lo que es sencillamente lamentable es que personas que por sus años, ¡¡sus muchos años!! —por lo menos en este caso concreto— se sienten a la mesa descotados, mostrando el tórax hirsuto, sin otras prendas que la camisa y unos pantalones que algún día quizás habrán sido blancos, unas alpargatas de una limpieza tan lamentable como el resto de la indumentaria, y sin calcetines, mostrando unas descarnadas, velludas y ridículas canillas, y a tono con este indumento, tan poco correcto, una conversación estulta y licenciosa, a veces dicha a grandes voces, para que todos los comensales, en vez de celebrar el ingenio que ellos suponían que estaban disputando a sus retoños, nos convenciéramos de que tenían olvidados los más rudimentarios preceptos de la buena crianza.

Esto me recuerda un caballero arruinado que solo en su casa, a la hora de comer, es decir, de hacer que comía, este hombre tan íntimamente ligado con la miseria, continuaba siendo selecto, delicado, y al disponerse a sentarse a la mesa, se ponía un smoking, un viejo pero bien cepillado smoking, sobre una festoneada camisa de dormir, blanquísima, y así hacía los honores... ¡¡cuantas veces a una rancia sardina arenque!!

Gran lección la de este gran señor, la de este Brummel, tan pobre de dinero como rico de ilusiones.

Como es natural, no es necesario ponerse siempre de smoking para sentarse a la mesa, pero como dice Duvernois, hace falta, es indispensable ponerse nuestra más irreprochable ropa: **"Une tenue dècente et de riguer".**

Naturalidad, pulcritud, elegancia, y sobre todo en la mesa, pues como dice Suzanne d'Orley, es donde ha de llevarse muy adentro la delicadeza para no dar repugnancia.

GONZALO AVELLO

MENUS

AGOSTO

Los romanos, menos caprichosos que las romanas, considerando que Augusto había sido un emperador con toda la barba, acordaron dedicarle este mes; y a pesar de que Napoleón, en el almanaque republicano, lo denominó Thermidor, será agosto toda la vida.

La gran luminosidad de los días de este mes hace que la humanidad los dedique a fiesta; y desde que los griegos, que celebraban la buena faena de Hércules al despachar de un estupendo volapié el león de Neméa, hasta Catalina de Médicis, que la noche de San Bartolomé hizo subir 20 enteros las acciones de las pompas fúnebres, todos los días, desde el primero al treinta y uno de agosto, todas son verbenas, romerías, fiestas, etc., etc., siendo la más destacada de estas festividades la de la Virgen, el día 15, uno de los días más grandes para nosotros, los católicos.

En este mes, la primavera cumple las promesas que nos ha hecho en mayo al aparecer hermosota, pimpante y rozagante.

En estos primeros días, las conchas de los mariscos, que, según la leyenda, son trozos de estrellas muertas que las manos de genios misteriosos han tallado en caprichosos cofrecitos de nácar, donde se guardan las lágrimas que al caer del cielo al mar se convierten en perlas, hacen acopio de toda la gracia que da el Océano para que, el día 15, al levantarse la veda, puedan las ostras, las almejas, los croques, los longueirones, las vieras y las samboriñas, ofrecernos la frescura, la fragancia y la delicia de su carne, formada por sales del Atlántico.

El gazapo y el lebrato, en vez de estar entregados a nutrirse decentemente para, en octubre, constituir el orgullo del

cazador, considerándose "gente", hacen alguna escapada que, a veces, les hace caer con sus huesecitos en la cazuela, sobre una cama de arroz.

Las perdices y codornices, más vivas que los animales de pelo, conscientes de su alta misión gastronómica, se nutren en las eras, para, en su día, tener unas pechugas decentitas donde la cocinera pueda poner mechas de tocino.

El delicioso salmón, como el atún y la sardina, son la cazuelita obligada en la merienda playera de los veraneantes del Norte y Noroeste.

Tomates, pimientos, pepinos, lechuga, son la brisa veraniega en el ambiente tórrido de nuestros comedores. Las judías verdes, los calabacines y las berenjenas permiten a la cocinera hacer platos de lucimiento, a pesar de la humilde condición de dichas hortalizas.

Y... descubrámonos ante las avanzadas de Villaconejos, que debiera llamarse Villamelones, que nos trae a la mesa el azúcar de su huerta incomparable.

Sandías, grosellas, uvas, claudias, ciruelas, higos, peras, manzanas, frutas... creación de la primavera glorificada en el verano. Fruta... lo más dulce después del beso de la mujer.

Y a pedir que el día 12, Santa Clara, sea caluroso y diáfano, para que las frutas de cuchillo engorden y hermoseen, y pedir además que llueva algo, pues además de refrescarse la atmósfera, ¡que buena falta hace!, no olviden ustedes que: "Lluvia en agosto, — buena miel y buen mosto.—G. A.

1 MARTES

COMIDA

Entremeses.
Tortilla con patatas.
Filetes de merluza Orly.
Cochinillo asado.
Ensalada de lechuga y tomate.
Postres.

CENA

Judías verdes con tomate.
Lenguados o gallos fritos*.
Pollo en terrina con legumbres.
Peras a la condé**.

*LENGUADOS O GALLOS FRITOS.—En estos "menús" no tratamos de imponer un plan fijo de comida; únicamente deseamos refrescar la memoria de nuestras lectoras y ayudarlas en la tarea, bastante ingrata, de disponer la comida diaria de su hogar.
Donde ponemos lenguados puede leerse gallos, pescadillas y hasta sardinas, si así lo prefiere la interesada o lo ordenan sus disponibilidades.
Tanto los gallos como los lenguados deben limpiarse, quitándoles la piel negra y raspando, sin quitársela, la blanca; luego sazonados, rebozados y fritos con aceite (es con la única grasa que debe freírse el pescado para que resulte bien), y con el aceite caliente, a punto, que es lo más difícil, porque si lo está demasiado arrebata el pescado, y si está poco lo empapa en él, resultando empalagoso.
Un pescado frito con toda perfección es aquel que, servido sobre una fuente con servilleta, al quitar de ésta el pescado la deje blanca y limpia, como si no se hubiera usado.
El buen "gourment" no comerá nunca un pescado frito si al pasarlo de la fuente a su plato deja la servilleta, en la cual reposó, empapada en grasa.

**PERAS A LA CONDE.—Es un postre compuesto de arroz con leche, peras en compota y mermelada de albaricoque líquida. Me dirán algunas lectoras que eso constituyen tres postres en lugar de uno; pero con ese criterio analítico, ¿cuantos platos podríamos encontrar en una "paella" a la valenciana?
Por lo tanto, seguiremos con nuestra explicación. El arroz se hace lavando éste muy bien y poniéndolo en la leche hirviendo con un trozo de vainilla o canela, moviéndolo de vez en cuando, hasta que resulta cocido; entonces se azucara, no antes, porque no cocería bien, y ya azucarado se deja sobre una fuente o en un barreñito hasta que se enfríe.
Las peras se mondan, se cortan en dos o en cuatro trozos cada una, partiéndolas en la forma de los gajos de una naranja.
Se ponen a cocer con agua, y cuando están ya blandas, o sea cocidas, se les quita casi toda el agua que tienen; en la poca que les queda ponemos azúcar en proporción de cien gramos por cuarto de litro, dejamos cocer diez minutos y lo retiramos para que se enfríe en este jarabe.
Las peras y otras frutas deben cocerse en agua antes de azucararlas; cocidas con jarabe tardan más y después de frías se arrugan.
La mermelada de albaricoque.—Medio kilo de albaricoques muy maduros, quitándoles los huesos, mezclados con 300 gramos de azúcar y un decilitro de agua, todo junto sobre el fuego; cuando están los albaricoques cocidos se pasan a través de un tamiz y el puré que resulta se recoge y se deja enfriar; como aromático pueden ponerse en esta mermelada tres o cuatro almendras amargas de los huesos de los propios albaricoques, mondadas y limpias de la película interior.
El postre se termina colocando como zócalo el arroz muy espeso, las peras por encima y el todo salseado con el albaricoque, todo ello muy frío.

LA COCINA ES UN CAMPO DE ACCION QUE SE EXTIENDE AL INFINITO

BEBED BIEN; PERO SIMPLEMENTE, Y VOSOTROS VIVIREIS MUCHOS AÑOS

2 MIÉRCOLES

COMIDA

Entremeses.
Calamares en su tinta. Arroz blanco.
Crepinetas de pies de cerdo.
Alcachofas fritas.
Frutas o queso.

CENA

Calabacines a la riojana.
Palometa (pescado) a la casera*.
Entrecotte mayordoma.
Ensalada mimosa**.
Postres.

*PALOMETA A LA CASERA.—La palometa es un pescado parecido, en su forma, al besugo, pero es de piel completamente negra; es pescado barato y las clases populares lo designan con un nombre pintoresco, impublicable, aunque muy corriente en la literatura de nuestro siglo de oro.
Este pescado se guisa sin piel, y para hacerlo "a la casera" es suficiente preparar un buen guiso de patatas, éstas cortadas en lonchas; cuando están cocidas, bastante caldosas, colocarlas en una besuguera ancha, repartir sobre ellas las rajitas delgadas de palometa, espolvorearla de perejil picado y ponerlas diez minutos en el horno o sobre el fuego con la cacharra tapada para que se cocine bien el pescado. Se sirve en el mismo recipiente.

**ENSALADA MIMOSA.—Es sencillamente una ensalada de lechuga y yema de huevo cocida.
Para ella se emplean solamente los cogollos de lechuga, cortados cada uno en cuatro, a lo largo, aliñados como para ensalada corriente, colocados en la ensaladera y luego salpicados copiosamente de yema de huevo duro muy picada.
Las partículas de yema cocida entre las hojas de la lechuga semejan la flor de la mimosa, y de ahí el nombre de la ensalada.

LAS ALMENDRAS CONVIENEN PARTICULARMENTE A LOS DIABETICOS

●

UNA COMIDA RECALIENTE NO VALE JAMAS NADA.—BRILLAT-SAVARIN.

●

UNA MUJER DE BUEN GUSTO SE LA CONOCE POR LA DECORACION DE SU MESA

3 JUEVES

COMIDA

Entremeses.
Abadejo con alcaparras.
Costillas de cordero asadas*.
Guisantes y patatas natural.
Quesos, Fruta.

CENA

Judías verdes con patatas.
Merluza cocida vinagreta.
Pulpetas de ternera**.
Ensalada. Postres.

*COSTILLAS DE CORDERO ASADAS.—Las chuletas de cordero se compran sin cortar, o sea dejando en un solo trozo el lomo o la parte de él que se precise, encargando al carnicero que lo descargue de huesos y le recorte, por lo menos, cuatro dedos de falda. (Esta falda, en trozos pequeños, nos servirá para un guiso o arroz.)
El lomo de cordero se asa entero, y después de asado, cuando haya de servirse, se cortan las chuletas, procediendo como si estuviera crudo; se ponen sobre una fuente, se riegan con su jugo y se sirven acompañadas de los guisantes y patatas, colocadas en fuentes por separado, formando un montón con los guisantes, y alrededor, en su base, las patatas.

**PULPETAS DE TERNERA.—Se precisan para este plato filetes muy magros y muy delgados, que se adelgazarán más aplastándolos con la espalmadera.
Se les recortan todas las esquinas, dejándolos perfectamente cuadrados e iguales.
Con estos recortes y una cantidad igual a su volumen de tocino, hacemos un picadillo, moliéndolo todo en la máquina de picar, como si tratáramos de hacer farsa para albóndigas. Picada la farsa, le añadimos una miga de pan, del tamaño de un huevo, mojada en leche, un huevo entero, especias y sal.
Mezclamos muy bien todo y repartimos esta farsa entre los filetes que tenemos extendidos y recortados.
Sobre cada filete extendemos la cantidad de picadillo que le haya correspondido, y luego lo enrollamos, como se hace con el bizcocho para formar el brazo de gitano. Después de enrollado lo sujetamos, atándolo con dos lacitos de bramante, y se ponen todos los rollitos en una cacerola sobre un lecho de cebolla y zanahoria en rodajas, se riegan con aceite o manteca derretida y se ponen al fuego; cuando las legumbres del fondo están doradas se moja el guiso con agua y vino blanco y se dejan cocer; cuando lo están se sacan las pulpetas, se les quitan las ataduras, se reduce el caldo en que cocieron, se pasa éste a través de un tamiz, con legumbres y todo, y se pone de nuevo a hervir, para espesarlo si fuera necesario y rectificar su sazonamiento.
Estos trocitos de carne se llaman en algunos sitios "rizos"; los france-

ses les denominan "popietas" ("paupiettes"), y yo, por indicación de un amigo, rebuscador incansable, les digo "pulpetas", porque así los define el diccionario de nuestra Academia.

4 VIERNES

COMIDA

Entremeses.
Verdeles asados*.
Judías blancas a la bretona.
Entrecot a la mayordoma. Patatas fritas.
Postres.

CENA

Sopa marinesca.
Sesos y mollejas al gratín.
Chuletas de cordero con puré de espinacas.
Frutas y queso.

*VERDELES ASADOS.—Los verdeles son un pescado pequeño, de carne sabrosa y muy grasa, parecida al bonito; se pescan en todos los puertos españoles; en Guipúzcoa les llaman verdeles, en Andalucía caballas, en Galicia xardas, y no se si tiene otros nombres en las demás regiones españolas.
Después de limpios se les hacen unas incisiones en los lados, se salan y se ponen sobre una placa con aceite encima y debajo.
Se asan a horno fuerte y, después de asados, se rocían con unas gotas de limón y vino blanco. En la salsa que se forma se disuelve luego una cucharada de mostaza y se sirve.
Pueden asarse sobre brasas, a la parrilla, y son excelentes.

5 SÁBADO

COMIDA

Bocadillos de chorizo*.
Huevos en cocotte**.
Arroz abanda***.
Brochetas de riñones. Patatas paja.
Frutas.

CENA

Berenjenas fritas.
Dorada o dentón asado.
Albóndigas de ternera.
Ensalada de lechuga y tomate.
Tartinas de fresones.

*BOCADILLOS DE CHORIZO.—Puesto así, este entremés huele a albañil y sabe a democracia; lo llamaremos en francés, "Croque-Monsieur", y ya nos resulta una cosa elegante y distinguida. Se cortan rajitas de una barra de viena que tengan medio centímetro de espesor, y se tuestan por uno de sus lados.
Se cortan rodajas de chorizo bueno y se fríen ligeramente; después de fritas se ponen cada una de estas rodajas de chorizo sobre otra de pan, colocando el chorizo sobre la parte tostada.
Se cubre con una capa ligera de bechamel, en la que se habrá mezclado queso rallado y una yema de huevo por cada decilitro de salsa y que, a pesar de esta mezcla, debe mantenerse espesa.
Cubiertos todos, se colocan sobre una placa untada de manteca y se ponen en el horno, muy fuerte, para que se dore la superficie de estos bocadillos. Se sirven muy calientes y son excelentes para esperar los platos fuertes de la comida.

**HUEVOS EN COCOTTE.—Para preparar este plato, que tiene una enormidad de variaciones, se precisan cajitas de porcelana, que en las cocinas, por afrancesamiento, llamamos "cocottes", y que en las casas donde las venden denominan cápsulas.
Estas cajitas se untan de manteca de vacas por su parte interior, se salpican de sal y se pone dentro de cada una un huevo crudo, otro poquito de sal y luego, sobre el huevo, una o dos cucharadas de nata cruda líquida.
Las cajitas, sobre una placa, con un poco de agua en su fondo, y al horno hasta que los huevos se cuajen un poco.
La nata se dora muy pronto, si el horno está fuerte, y resultan muy bien estos huevos si la yema de ellos está blanda y la capa de nata aparece tostada.
Se sirven los cacharritos sobre fuente con servilleta y es muy corriente colocar cada una de estas "cápsulas" en una cacerolita de metal que venden con ese objeto.

***ARROZ ABANDA.—En toda la región valenciana ocupa el arroz el primer puesto entre los manjares buenos, medianos y regulares. Desde el "Arros en fresols y naps", del maestro Llorente, hasta la pantagruélica "paella" de una boda de rumbo, existe una serie extensa y suculenta de guisos, en los que esta gramínea juega papel principal. Dígalo el eminente Fernández-Flórez, humorista auténtico y devorador de arroces honorario, que en esto, como en todo, está documentadísimo.
Abanda quiere decir "a parte, a un lado". Así pues, el arroz abanda se prepara cociendo, en poca cantidad de caldo, toda clase de pescados, mariscos y crustáceos; con el caldo de todos ellos se prepara un arroz seco y se sirven los pescados cocidos en una fuente y aparte el arroz, pero al mismo tiempo, para juntarlo en el plato de cada comensal.

QUIEN REHUSA UN VASO DE VINO REHUSA UNA HORA DICHOSA.

EL PESCADO, COMO LA CARNE, SE PRESTAN A TODAS LAS PREPARACIONES.

6 DOMINGO

COMIDA

Entremeses.
Canelonis a la catalonia.
Atún frío salsa vinagreta*.
Empanados de ternera con migas de patata.
Bizcocho borracho**.

CENA

Huevos escalfados con puré de espinacas***.
Trucha cocida. Salsa holandesa.
Pato a la sevillana.
Tarta de cerezas****.

*ATUN CON SALSA VINAGRETA.—Filetes de atún o bonito, cortados muy delgados, puestos en una cacerola con sal, un chorrito de vinagre y cubiertos de agua fría; la cacerola sobre el fuego, y cuando rompe a hervir se retira y se deja fuera del fuego hasta que se enfríe. Frío, se escurren los trozos de pescado, se colocan en una fuente y se salsean con la "salsa vinagreta".
En un tazón pondremos dos cucharadas de vinagre, dos de agua de cocer el atún, cuatro de aceite, un huevo duro muy picado, sal, perejil picado y una pizca de pimienta molida.
Se mezcla todo muy bien y se vierte sobre el pescado.

**BIZCOCHO BORRACHO.—Se prepara un molde liso, embadurnando sus paredes interiores con manteca de vacas y cubriendo el fondo con una plantilla de papel cortada a medida.
El bizcocho lo haremos con tres huevos, 100 gramos de azúcar, 100 gramos de harina y un poco de cáscara de limón rallado.
Los huevos, con el azúcar, puestos en un perol y batidos hasta que se forme una masa muy esponjada. Retirar el batidor y, con una espumadera, mezclándolo sin trabajarlo, incorporar la harina, que habremos cernido previamente para limpiarla de impurezas. Todo mezclado, poner la pasta en el molde preparado y cocerlo a horno de calor moderado.
Ya cocido, desmoldearlo y dejarlo enfriar; frío, se coloca sobre la fuente en la que haya de servirse y se emborracha, empapándolo de almíbar con algún licor; el almíbar es el quid de los bizcochos borrachos; hay casas que tienen recetas especiales, trasmitidas de padres a hijos con honores de secreto; nosotros recomendamos cualquiera en la que haya un buen almíbar y algo de licor, y como muestra-tipo, la siguiente:
En una cacerola, sobre el fuego, pondremos medio cuartillo de agua, 100 gramos de azúcar, dos cucaradas de miel y un palito de canela. Cuando hierve la mezcla se retira del fuego, y fuera, pero lo más caliente que sea posible, se le añade un clavo de especias (uno sólo), un trozo de corteza de limón y otro de naranja (solamente lo amarillo de ambas frutas) y una copa de cualquier licor o vino; ron, coñac, anisete, jerez, málaga, etc., con preferencia los licores a los vinos.

Casi frío el almíbar se cuela, y con un cacito se echa poco a poco sobre el bizcocho, hasta que resulte muy empapado de él.

***HUEVOS ESCALFADOS CON PURE DE ESPINACAS.—Los huevos escalfados se hacen muy bien procediendo con método. En una cacerola pondremos agua en cantidad tal que sea suficiente para cubrir un huevo derecho. Añadimos al agua un decilitro de vinagre blanco fuerte por cada litro de agua.
Ponemos sobre el fuego la cacerola y, cuando el líquido hierve, echamos en él los huevos, uno a uno, cascados sobre el agua o en una taza, para mayor precaución, pero en ambos casos se debe poner el huevo a flor de agua y no dejarlo caer de mayor altura. Se acerca el recipiente al fuego vivo hasta que renueve la ebullición; entonces se retira y se deja dos minutos, se sacan los huevos con una espumadera, poniéndolos en otro recipiente con agua fría, se les recortan las rebabas que puedan tener y se dejan en el agua, que se adicionará de sal, hasta que hayan de servirse.
Es muy importante no poner nunca sal en el agua donde se escalfan los huevos, porque la sal descompone la clara, así como el vinagre la hace recogerse. Cuando se saquen los huevos del agua donde se escalfan ha de procurarse que estén consistentes por fuera y blandos por dentro; demasiado blandos no se pueden manipular, y si están muy duros pierden todo su encanto.

****TARTA DE CEREZAS.—Poner a remojar con leche un trozo de miga de pan de unos doscientos gramos de peso.
Aparte, en un barreño, poner ocho yemas de huevo y trabajarlas con 250 gramos de azúcar, hasta formar una crema lisa.
Cuando están muy trabajadas las yemas y el azúcar, se escurre la miga de pan y, bien oprimida, se pasa a través de un tamiz, mezclando el puré que resulta con las yemas y azúcar.
Se baten a punto de merengue las ocho claras de huevo; cuando están muy batidas se mezcla, sin trabajarlo, con la pasta que tenemos preparada, formando una especie de masa parecida al bizcocho.
Se prepara un molde liso de bizcocho, se pone en su fondo una plantilla de papel, luego se embadurna con manteca de vacas por todo su interior y también por encima del papel; después de mantecado se pasa por el interior del molde miga de pan rallado, para que se pegue a la manteca, volcando luego el molde con objeto de retirar la miga sobrante.
Hecho esto se llena el molde con capas alternadas de cerezas sin hueso y la pasta que hemos preparado, siendo de pasta la primera y la última capas.
Se cuecen en horno flojo, como si fuera un bizcocho, y después de cocido se deja reposar un poco en el molde; luego se le pasa la hoja de un cuchillo por las paredes interiores, para despegarlo si estuviese agarrado, y se desmolda sobre una rejilla.
Se sirve espolvoreado de azúcar y un poco de canela molida.

SE APRECIA MEJOR UNA BUENA COMIDA QUE UN BUEN SERMON

●

SE COME TANTO CON LA INTELIGENCIA COMO CON LA BOCA

7 LUNES

COMIDA

Entremeses.
Croquetas y ranas fritas.
Tournedós Rossini*.
Guisantes a la inglesa.
Macedonia de frutas**.

CENA

Sopa de crema de arroz.
Conchas de pescado frías.
Pecho de ternera en su jugo.
Tomates rellenos y acelgas***.
Postres.

*TOURNEDOS ROSSINI.—En cocina, todos los platos "a la Rossini" son a base de "foie-gras"; los "turnedós" son unos filetes redondos del centro de un solomillo de vaca, cortados gruesos, de un centímetro por lo menos, fritos, colocados cada uno sobre un picatoste de pan de la misma medida del filete y frito. Al servirlo se salsea con una salsa oscura, y la adición de "foie-gras" puede hacerse de varias formas; la mejor, cortando una lonja de hígado (foie-gras) al natural y colocándola sobre el filete, antes de salsearlo, y si no, embadurnando el picatoste con puré de "foie-gras" y colocando sobre él el susodicho filete; el procedimiento a seguir depende del gusto y... del gasto.

**MACEDONIA DE FRUTAS.—Postre de verano; se mondan toda clase de frutas que podamos disponer, se cortan en trozos alargados, como gajos de naranja, se ponen juntos en una ensaladera, se rocían con unas gotas de ron o de kirsch, se espolvorean de azúcar molida, se añaden unos fresones muy bien lavados, enteros, se deja enfriar todo sobre el hielo y se sirve en compotera, sin más jugo que el que la fruta haya formado.

***TOMATES RELLENOS Y ACELGAS.—Los cocineros tenemos casi siempre delirio de grandezas al preparar las comidas; por eso queremos presentar platos adornados y, en muchos casos, lo accesorio importa más que lo esencial. Las acelgas de hoy son corrientes, cortadas, muy bien lavadas y cocidas con agua y sal, luego escurridas, rehogadas y muy secas, colocadas en el centro de una fuente formando un montoncito.
Por alrededor de la base de este montón de acelgas pondremos tomates pequeños rellenos y patatas cocidas al natural, con agua y sal, alternando una patata y un tomate; los tomates escogidos, pequeños y muy lisos, y las patatas mondadas en forma de bola y de un tamaño aproximadamente igual al de los tomates.

COMER ES UNA OBLIGACION DOBLE DE UN PLACER.

8 MARTES

COMIDA

Entremeses.
Sardinas a la parrilla.
Arroz en costra*.
Vaca a la borgoñona.
Alcachofas vinagreta.
Frutas.

CENA

Lentejas estofadas.
Pescadillas fritas.
Espalda de cordero a la jardinera.
Ensalada.
Pasas de Málaga y quesos.

*ARROZ EN COSTRA.—Otro arroz al estilo típico de Alicante; puede hacerse con cualquier clase de acompañamiento; su característica especial consiste en cocerlo dentro de una cazuela a la que le falten por lo menos dos dedos para estar llena.
Cuando el arroz está cocido se baten huevos como para tortilla (los necesarios, según sea la cantidad de arroz) y este batido se echa sobre el arroz, formando una capa de un centímetro de espesor; se vuelve la cazuela al horno y, cuando la "costra" está cuajada, se sirve el arroz.

9 MIÉRCOLES

COMIDA

Entremeses.
Patatas a la crema*.
Cabeza de ternera a la vinagreta.
Redondo de vaca estofado con calabacines rellenos.
Postres.

CENA

Sopa Juliana.
Osso-bucco a la italiana**.
Flan de coliflor.
Compota de ciruelas.

*PATATAS A LA CREMA.—Es este un plato de la moderna cocina francesa, que desde la época del diluvio se consume en España, sobre

todo en la parte noroeste; lo componen una mezcla de patatas y leche, sana, agradable y alimenticia.
Las patatas se cuecen enteras, con agua y sal, y sin pelar. Una vez cocidas se mondan, se cortan en rodajas y se mezclan en salsa bechamel muy clara; después se pone esta mezcla en una placa ancha y se mete en el horno para que se dore la superficie; se sirve en la misma placa.
La mezcla de salsa y patatas se agitará lo menos posible, para que no se hagan papilla, y se sazonará perfectamente con la sal necesaria y una pizca de pimienta molida.

**OSSO-BUCCO A LA ITALIANA.—Así como nuestra "paella" se llama "paella" en todo el mundo, del mismo modo hay muchos guisos extranjeros que, a través de las fronteras, conservan su denominación original. Este que nos ocupa lo constituyen trozos de morcillo de ternera cortados en ruedas de tres centímetros de espesor, pero partiendo la carne y el hueso sin separar aquella de éste.
Las rodajas que resultan se espolvorean de sal, se pasan por harina y se fríen, dejándolas en un plato.
En una cacerola ancha colocamos primero un poco de manteca derretida, luego una abundante capa de cebolla picada y sobre ésta los trozos de ternera que tenemos fritos, vertiendo después sobre ellos la grasa en que se frieron.
Tapada la cacerola, se pone sobre el fogón para que, a fuego lento, se vaya refriendo la cebolla.
Cuando está reblandecida y empieza a dorarse por su fondo se moja el guiso con un poco de vino de Marsala y luego uno o dos cacitos de salsa de tomate clarita.
Se deja cocer y, cuando lo está la ternera, se apartan los trozos con cuidado a una fuente y sobre ellos se echa una salsa formada con la cebolla y el jugo, que se habrá pasado, formando un puré-salsa, a través de un tamiz tupido.
Si la salsa está bien especiada y en su punto de espesor resulta un plato excelente.

***COMPOTA DE CIRUELAS.—Para compota son excelentes las ciruelas pasa de Burdeos; pero son también muy buenas, y mucho más baratas, las riojanas, que se venden en casi todas las tiendas de comestibles.
Unas y otras se preparan del mismo modo, que es el siguiente:
La noche anterior se ponen en remojo, como los garbanzos, en agua fría; al día siguiente se sacan del agua y ponen en una cacerola, cubriéndolas con vino tinto, se le añade un palito de canela y se ponen sobre el fuego; cuando han hervido diez o quince minutos despacito se les añaden unas cucharadas de azúcar (según la cantidad), las suficientes para formar con el caldo que contengan una especie de jarabe; una vez mezclado el azúcar se dejan hervir todavía dos minutos más y se retiran, poniéndolas en un recipiente de barro o en una compotera; se dejan enfriar y se sirven; son muy agradables, y el jarabe, hecho con el vino tinto, resulta muy propio para el color de las ciruelas.

EL AJO ES A LA SALUD COMO EL PERFUME A LA ROSA

LOS FRUTOS SON LOS GUARDIANES DEL ORGANISMO

10 JUEVES

COMIDA

Entremeses.
Sardinas laureadas*.
Mollejas de ternera a la Villeroy. Salsa de tomate.
Judías verdes con patatas.
Pasteles de crema.

CENA

Sopa campesina.
Costradas de los benedictinos**.
Filetes a la milanesa.
Croquetas de patata***.
Helado de albaricoque.

*SARDINAS LAUREADAS.—Sardinas frescas, limpias y escamadas, espolvoreadas de sal y colocadas cada una entre dos hojas de laurel verde, sujetas estas hojas con dos lazos de hilo, que se retira al servirlas.
Asadas a la parrilla o en el horno y puestas, con sus gabardinas, sobre una fuente; al servirlas, rociarlas con manteca de vacas derretida, sin que llegue a calentarse, y unas gotas de zumo de limón.

**COSTRADAS DE LOS BENEDICTINOS.—Estas costradas son sencillamente unas bechamelas de hojaldre que se rellenan con un puré de bacalao a la crema.
El bacalao, muy bien remojado, se pone con agua fría al lado del fuego para que escalde sin llegar a hervir; luego se escoge, separando las pieles y espinas, y las partes mollas se machacan en un mortero o almirez, añadiéndoles una cantidad de bechamel espesa para que se trabe; el puré se sazona con un poco de nuez moscada rallada, algo de pimienta blanca molida y, si es necesario, un poco de sal, se recoge en una cacerola, se tiene al calor y, a su tiempo, se llenan con el de las costradas, para servirlas muy calientes.

***CROQUETAS DE PATATA.—Patatas asadas, al horno o entre rescoldo; cuando están asadas se parten en dos cada una y, con una cuchara, se les extrae toda la pulpa, que se pasa a través de un cedazo o por un pasa-purés.
La pulpa se recoge luego en una cacerola y, sobre un lado del fuego, a calor moderado, se trabaja, añadiéndole sal, un trozo de manteca de vacas y dos yemas de huevo crudas, para seis patatas grandes. Mezclado todo se retira esta pasta a un plato para dejarla enfriar; cuando está fría se forman croquetas, se pasan por huevo batido, luego por miga de pan y se fríen.

LA VIDA ES HECHA DE DESILUSIONES CONSOLADAS POR UNAS BUENAS COMIDAS

11 VIERNES

COMIDA

Entremeses.
Salmonetes con cangrejos.
Carbonadas a la lionesa. Patatas salteadas.
Berenjenas a la moderna.
Postres.

CENA

Sopa al cuarto de hora*.
Pato con navos.
Espárragos con vinagreta.
Pasteles de queso.
Frutas refrescadas**.

*SOPA AL CUARTO DE HORA.—Esta sopa se sirve en todos los colmados y restaurantes madrileños, pero en ninguno de ellos emplean en hacerla menos de media hora, a pesar de que otra cosa diga su título, que es una de las muchas fantasías culinarias sancionadas por la rutina.

Después de muy lavadas en varias aguas se ponen, secas, en una cacerola, 250 gramos de almejas e igual cantidad de mejillones, se acerca al fuego la cacerola, tapada, y se deja hasta que las conchas se abran, por efecto del calor.

Se quitan las conchas a unas y otros y la carne de todos ellos se guarda en un plato, haciendo igual con el caldo que habrán soltado, convenientemente colado por una muselina, porque suele tener algo de arena.

Se pica en trozos pequeños 100 gramos de jamón, que se sofreirán un poco en una tartera o sartén honda de dos asas; cuando está frito el jamón se añaden 100 gramos de arroz y se moja todo con un litro de caldo o agua, se hace hervir y se añaden las almejas y mejillones con su jugo, 250 gramos de merluza cortada en filetes, sin piel ni espinas, un poco de pimienta y sal, si es necesaria.

Cuando el arroz está completamente cocido se añaden dos huevos duros, picados, y se sirve en seguida, en la propia tartera donde se guisó.

Algunos cocineros suelen añadir, además de todo lo enunciado, 100 gramos de langostinos, mondados en crudo, poniendo en la sopa, como es natural, solamente las colas.

Esta es la célebre sopa de los colmados madrileños, que hay que comer recién hecha, antes de que el arroz absorba el caldo, para que pueda llamarse sopa, y aun así forzando un poco la imaginación.

**FRUTAS REFRESCADAS.—Estamos en el sigio de las calorías, las vitaminas y las frigorías; en cualquier cocina insignificante existe hoy uno de esos modernos aparatos para enfriar y conservar las viandas, que tanto ayudan al ama de casa.

Las frutas refrescadas pueden ser al natural, servidas muy frías. Pero hay un postre con este nombre que consiste en mondar frutas del tiempo: peras, melocotones, guindas, albaricoques, etc.; a estas frutas se les da un hervor en almíbar ligero, formado con un litro de agua y 200 gramos de azúcar. Cuando han hervido las frutas dos o tres mi-

nutos se retiran, se dejan enfriar en el jarabe y luego se ponen con hielo o en el frigorífico para que se refresquen.
Al estar casi frías se les añade una copa de chartreusse y otra de coñac.
Si hay fresas o higos blancos pueden añadirse al conjunto cuando las otras frutas están ya frías, o sea al momento de ponerlas en el "frigo".
La cantidad de jarabe tiene que ser escasa, pues la que citamos en esta fórmula es solamente para fijar las proporciones, que pueden, como es natural, reducirse.
En caso de incluir higos en este postre será preciso mondarlos y, enteros, incorporarlos al conjunto cuando las otras frutas están frías.

12 SÁBADO

COMIDA

Entremeses.
Empanadillas de "foie-gras".
Truchas emperejiladas.
Pato frío con naranja.
Macedonia de frutas al coñac.

CENA

Lenguados a la riojana.
Menestra de legumbres.
Granadinas de ternera. Ensalada.
Flan a la vainilla*.

*FLAN.—La receta, muy detallada, de este postre en la sección "Cursos de cocina fácil".

13 DOMINGO

COMIDA

Entremeses.
Buñuelos de bacalao.
Blanqueta de ternera o cordero*.
Judías verdes rehogadas.
Huevos a la nieve**.

CENA

Puré (sopa) Esaú.
Rape empanado***.
Magras con tomate****.
Puré de patatas.
Ensalada natural.
Queso y fruta.

*BLAQUETA DE TERNERA.—La blanqueta es un guisado que se hace con toda clase de carnes blancas: ternera, cordero lechal, manos de cordero, sesos, etc.; se procede para todos igual; así que explicaremos la de ternera y las lectoras pondrán la carne que les parezca, siempre que sea blanca.

Cortamos en trozos pequeños un morcillo de ternera y lo ponemos sobre el fuego en una cacerola con agua fría abundante. En cuanto empieza a hervir lo retiramos del fuego y lo ponemos bajo el chorro de la fuente, para que se refresque bien y se limpie de la espuma que habrá producido.

Cuando estén fríos los pedazos de carne los volveremos a la misma cacerola, cubriéndolos nuevamente con agua para ponerlos a cocer. Añadimos como condimentos unos granos de pimienta, un clavo, sal y, en un paquete atado, para retirarlo a su tiempo, una zanahoria, un puerro, una hoja de laurel y unas ramas de perejil.

Se deja cocer todo hasta que esté blanda la ternera; entonces se retira el atado de legumbres y se forma la salsa, espesando el guiso con una adición de una masa formada por una cucharada de manteca de vacas y otra de harina, mezcladas en frío e incorporadas al guiso estando éste sobre el fuego; se agita la cacerola para que se produzca la mezcla y se termina rectificando el sazonamiento y añadiéndole unas cucharadas de nata cruda. Esta última adición es potestativa. Lo que sí es indispensable es procurar que la salsa esté cremosa; ni muy espesa ni demasiado clara, y muy en su punto de sal.

**HUEVOS A LA NIEVE.—Es un postre antiguo y moderno el que hoy ofrecemos a nuestros lectores; antiguo por el nombre y moderno por la fórmula, que vamos a explicar. Como componentes nos hacen falta tres huevos, 50 gramos de azúcar glas, medio litro de leche, 100 gramos de azúcar corriente y esencia, bien sea vainilla, canela o simplemente una cáscara de limón.

Separadas las claras de las yemas, pondremos éstas con los 100 gramos de azúcar corriente, mezclándolas con una espátula de madera y trabajando mucho la mezcla, hasta que casi desaparezca el granulado que habrá producido el azúcar; dejemos ésta y procedamos a batir las claras, hasta que estén a punto de merengue, esto es, que se hayan endurecido, de tal modo, que volcando el perol que las contiene no se desprendan de él; cuando alcanzan este punto se dejan de batir y se las mezclan 50 gramos de azúcar glas, cernida, para que no tenga granos, y se mezclan claras y azúcar, trabajándolas lo menos posible para que no se ablanden.

Con una cuchara o con una manga se forman en una fuente honda montoncitos de este meregue, del tamaño y forma de huevos de gallina. Cuando todo el fondo de esta fuente está lleno de estos "huevos", se mete la fuente en el horno, flojo, pues no deben tomar nada de color y sí solamente secarse un poco; se sacarán del horno cuando el merengue haya creado una capa que permita tocarlo sin que se pegue a los dedos.

Se deja la fuente fuera del fuego y continuamos preparando la crema; para ello pondremos sobre el fuego el medio litro de leche con un palito de vainilla o de canela; mientras hierve seguiremos trabajando las yemas y les añadiremos una cucharada de las de café de maizena, no colmada, mezclándola muy bien.

Cuando la leche ha hervido se mezcla poco a poco en las yemas, y una vez mezcladas se vuelve a la cacerola y ésta a un lado del fogón, donde, sin parar de menearla, se tiene hasta que toma la consistencia de una natilla; entonces se retira del fuego, se pasa por un colador y se vierte sobre los "huevos" que tenemos preparados, procurando bañarlos todos de crema. Se deja enfriar y se sirve frío. A

los pocos minutos de echar la crema, los "huevos" se desprenden del fondo y flotan en la superficie, dando el mismo aspecto de los clásicos huevos a la nieve, sin tantas dificultades para su preparación.

***RAPE EMPANADO.—El rape es pescado sabroso, pero ciertos guisos no "le van", porque merma mucho en ellos; frito, empanado, está muy bien. Se cortan filetes delgados, se aplastan un poco si es necesario, se espolvorean de sal y luego se empanan, pasándolos primero por harina, por huevo batido después y, finalmente, por la miga de pan.
Una vez empanados se retiran, y cuando sea hora se fríen; para ello ponemos en la sartén muy poco aceite, lo mismo que si fuésemos a freír filetes de carne; sobre el aceite muy caliente ponemos los filetes de rape, los freímos a fuego vivo, hasta que estén dorados por los dos lados, y luego los retiramos y servimos acompañados con trozos de limón o de una salsa.
Cada vez que se llene la sartén de filetes debe de ponerse grasa nueva, porque las migas de la primera tanda que se quedaron en la sartén se queman y ensucian los filetes de las restantes.

****MAGRAS CON TOMATE.—Así las llaman en mi tierra (yo soy baturro, para servir a ustedes) y es un manjar tan primitivo que casi no precisa ninguna explicación; pero como lo importante no es hacer las cosas sino hacerlas bien, sobre todo cuando están destinadas al estómago, que es, según Cervantes, la oficina donde se fragua la salud del cuerpo, haremos en PALADAR unas magras a la manera clásica.
Las magras serán de jamón serrano; si está salado y hay prisa se remojan diez minutos en leche templada, que les quita toda la sal; luego se escurren y se enjugan en un paño, extendiéndolas sobre él y estrujándolas con otro que se colocará encima.
Ya secas se fríen en una sartén, retirándolas a medida que se vayan friendo.

Todas las personas que se interesan por su hogar
no deben dejar de leer la publicación mensual

VIVIENDAS

REVISTA DEL HOGAR

En sus cuarenta páginas, con unos 80 grabados, encontrarán reproducciones de los más modernos ejemplos de casas unifamiliares, interiores, decoración, muebles, alfombras, tapices, lámparas, cristal, porcelana, etcétera.

PRECIO DEL EJEMPLAR: 2 PESETAS - PRECIO DE LA SUSCRIPCION POR UN AÑO (12 NUMEROS): 20 PESETAS.

EDITADA POR ARTES GRAFICAS FAURE

En la misma grasa se fríen después rajitas de pan francés, tantas como trozos de jamón; estas rajitas, cortadas como para torrijas, pero muy delgadas y mojadas un poco en la leche donde tuvimos el jamón. Fritos jamón y pan, se echa en la sartén media cucharada, de las de café, de azúcar, mejor menos que más, se mezcla con la grasa en el fuego, en seguida dos cucharadas de vinagre y medio vaso de vino blanco seco; todo se mezcla rápidamente y se vuelca sobre los trozos de pan y jamón.
Para servirlos se colocan en una fuente alternados el pan y el jamón; por encima de ellos la salsilla que reste en el plato y, a un lado, el refrito de tomate, muy espeso y reducido.

14 LUNES

COMIDA DE VIGILIA

Entremeses.
Huevos escalfados a la benedictina.
Filetes de lenguado Binéfar*.
Pies de apio estofados.
Turbante de langostinos a la rusa**.
Compota de frutas.

CENA-COLACION

Sopa de ajo tostada.
Galantina de repollo y legumbres.
Costraditas de patata con puré de guisantes.
Calabacines fritos.
Coco helado.

*FILETES DE LENGUADO BINEFAR.—Filetes de lenguado pequeños, cortados en dos cada uno, a lo ancho, de forma que resulte cada pedazo poco más o menos como un bizcocho de soletilla.
Estos pedazos, empanados y fritos con muy poco aceite, para que estén más jugosos; preparar hojas de espinaca muy lavadas, cocidas con agua abundante, luego escurridas, refrescadas y picadas a cuchillo lo más finas que sea posible.
En una sartén refreír la cantidad de cebolla que cabe en una cucharilla de las de café, muy picada esta cebolla.
Cuando está frita, mezclarle una cucharada de harina y en seguida las espinacas, saltear éstas y sazonarlas; cuando lo están, ponerlas en una fuente larga, en la misma forma que se pone una tortilla a la francesa.
Sobre las espinacas colocar, de punta a punta, los filetes de lenguados y a los lados, entre los bordes de la fuente y las espinacas, una fila de fondos de alcachofa rellenos de salsa de tomate muy espesa. Sírvase muy caliente.

**TURBANTE DE LANGOSTINOS A LA RUSA.—Langostinos cocidos, fríos, mondadas las colas y puestas, bien colocadas, en un molde liso con cilindro en el centro, molde llamado "de Savarin".
Llenar el molde, poco a poco, de gelatina y dejarlo enfriar. Preparar una ensalada con legumbres cocidas y luego cortadas en cuadritos;

pueden ponerse patatas, zanahorias, nabos, unas judías verdes y unos guisantes, cada cosa cocida por separado y luego mezcladas después de frías, trabadas con mahonesa espesa y rectificado el sazonamiento, que debe ser más bien fuerte que flojo.
Bien frío el molde de langostinos, se desmoldea en una fuente redonda; el hueco del centro se llena con ensalada, formando una cúpula más alta que los langostinos; se adorna esta cúpula con discos de alguna de las legumbres empleadas en la ensalada y se sirve acompañado de una salsera con una salsa fría.

15 MARTES

COMIDA

Entremeses.
Paella a la valenciana.
Mollejas salteadas a la cazadora.
Fiambre variado con ensalada*.
Pasteles.

CENA

Tortilla de espárragos.
Lenguados a la Colbert.
Granadinas de ternera con patatas.
Soufflée a la vainilla**.

*FIAMBRE CON ENSALADA.—Hay poca costumbre en ciertas capitales de España de comer fiambre comprado en los establecimientos que se dedican a prepararlos. En verano es un recurso del ama de casa, que puede aprovechar unas rajitas de fiambres surtidas acompañadas de una ensalada cruda o cocida; son siempre muy bien acogidos para plato final de una cena en verano.

**SOUFFLEE SENCILLO.—Se prepara con 100 gramos de azúcar, tres huevos, corteza de limón rallada, una cucharada rasa de maizena y un poco de manteca, para untar las paredes interiores del plato o fuente.
Se ponen las yemas, el azúcar y el limón en una terrina; se trabajan en frío con un batidorcito hasta que se transformen en una masa cremosa y blanquecina, en la que empiece a desaparecer el granulado del azúcar. En este momento se añade la maizena, que solamente tiene lugar aquí para conservar algunos segundos más la esponjosidad del postre.
Momentos antes del servicio se baten las claras de los tres huevos; se mezclan, después de muy batidos, con el preparado de yemas y se coloca todo en la fuente refractaria, muy bien untada de manteca; se cuece a horno algo fuerte y se sirve en seguida de cocido, pero nunca antes de que esté bien esponjado, porque estaría crudo, y este "soufflée", en crudo, es casi líquido.

T. BARDAJI.

SANGAREES

El "Sangaree" es un delicioso aperitivo, que parece creado en la India; tiene un marcadísimo sello oriental, debido a las ralladuras de nuez moscada que rematan su preparación.

Es tónico, es aromático, tiene poca complicación alcohólica y tomarlo es algo de muy buen tono.

●

COÑAC - SANGAREE

Prepárese en copa de vino:

Tres o cuatro pedacitos de hielo.
Una cucharada de las de café de azúcar en polvo.
Media copita de las de vino de coñac.
Media copita de las de vino de agua.

Se mezcla muy bien y se sirve en la misma copa, floreándole con un poquito de nuez moscada rallada. Sírvanse con pajas.

●

EXPOSICION - SANGAREE

Prepárese en copa de vino:

Tres o cuatro pedacitos de hielo picado.
Una cucharada de las de café de azúcar en polvo.
Media copita de las de vino de crema de cacao.
Media copita de las de vino de agua natural.

Se remueve con una cucharilla hasta que el azúcar quede disuelta. Se florea con un poquito de nuez moscada rallada, sirviéndose en el mismo vaso, acompañado con unas pajas.

●

GIN - SANGAREE

Prepárese en vaso de vino:

Tres o cuatro pedacitos de hielo picado.
Una cucharada de las de café de azúcar en polvo.
Media copita de las de vino de coñac.
Media copita de las de vino de agua natural.

Remuévase con una cucharilla. Después se rocía ligeramente con Jerez y se le añade un poquito de nuez moscada rallada. Se sirve en el mismo vaso, acompañado de unas pajas.

●

OPORTO - SANGAREE

La misma fórmula que para el whisky, substituyendo éste por el Oporto.

●

WHISKY - SANGAREE

Prepárese en copa de vino:

Tres pedacitos de hielo picado.
Una cucharada de las de café de azúcar en polvo.
El resto, hasta terminar la copa, de whisky.

Con una cucharilla se remueve hasta que el azúcar quede disuelta y después se florea con un poquito de nuez moscada rallada, sirviéndose en la misma copa, acompañada de unas pajas.

¿Qué tal? Prueben ustedes.

En Bombay y en Benares
los despachan en todos los bares;
y al beberlo los indios, con gran fruición,
brincan y bailan de satisfacción.

PEDRO CHICOTE

POSTRES Y REFRESCOS DE VERANO

SORBETE PROA

(Para seis vasos.)

El jugo (zumo) de cuatro naranjas.
El jugo de dos limones.
Jarabe a 20 grados, medio litro.
Merengue, dos claras.
Anís Proa, dos copas a licor.

Una vez frío el jarabe, se pone en la máquina de helar, se añade el jugo (zumo) de las naranjas y limones y se procede a helar, cubriendo de capas de hielo picado, intercaladas por capas de sal gorda, hasta llenar el hueco que existe de la máquina al cubo, apretando estas capas con una espátula de madera para que quede bien firme.

Ya helado, pero un poco ligero, se incorporan las dos copas a licor y el merengue, se vuelve a dar unas vueltas a la máquina para mezclar estos componentes y se reserva en sitio fresco hasta servir.

Se sirve generalmente en vasos finos y altos; también se sirve en copas estrechas.

Este sorbete acostumbra a servirse en meriendas o thes y a mitad del menú del almuerzo o comida.

Una vez helado queda un poco ligero, pudiendo tomarse con pajas.

EL JARABE A 20 GRADOS

En un cazo se pone 200 gramos de azúcar corriente y medio litro de agua, se arrima al fuego y cuando rompe a hervir se espuma con una cuchara, dejándolo cocer cinco minutos.

Pasado dicho tiempo, se procede a medir el medio litro de jarabe que precisamos; si ha reducido poco, que hay más del medio litro, lo volveremos a poner al fuego, y si hubiese menos, se completa con agua, obteniendo siempre el medio litro exacto de jarabe.

EL MERENGUE

En una vasija (barreño galvanizado) se echan las dos claras, se añaden cuatro gotas de zumo de limón y se comienza a batir, al principio muy lentamente, aumentando el batimiento progresivamente; a la mitad de montar las claras, se incorpora una cucharadita a café de azúcar glas (lustre), siguiendo batiendo hasta formar un merengue espeso, y entonces se agrega una cucharada colmada de azúcar glas, se mezcla bien y se reserva para añadirlo al sorbete.

PLUM KAKE
(Para diez personas.)

Harina de hojaldre		250 gramos.
Azúcar		225 "
Mantequilla		250 "
Frutas en almíbar, naranja, sandía y guinda		125 "
Pasas de Corinto		100 "
Huevos (seis piezas)		300 "
Ron	(a licor)	2 copas.
Sal		5 gramos.
Levadura "Royal"		10 "

La naranja, sandía y guindas se cortan en cuadraditos pequeños y se echa en una ensaladera.

Las pasas se ponen en un plato, se añade una cucharada de harina, se frotan las pasas con las dos manos para hacerles desprender los rabos, se tamizan, para que quede la pasa limpia en el tamiz, y se agregan con las demás frutas, rociando con las dos copas de ron y dejándolas en maceración un par de horas.

En una vasija se pone la mantequilla y el azúcar, se mezcla bien con un batidor, hasta reunir estos ingredientes, incorporando los huevos de uno en uno, no dejando de remover o batiéndolo hasta que quede hecho una crema esponjosa; entonces se agrega la sal, frutas maceradas y, por último, la harina mezclada con la levadura.

Se llenan dos terceras partes de un molde a Kake, embadurnado el interior de mantequilla y forrado de unas tiras de papel de barba (que sobresalga dos dedos del borde del molde) y se pone a horno moderado una hora aproximadamente.

Durante el tiempo que está en el horno, conviene abrirlo para ver el proceso del pastel; al llevar media hora en el horno se verá que empieza a dorar y que levó una parte más; en este caso conviene seguir las mismas calorías hasta llegar a la hora, tiempo de cocción.

Ya frío, se desmoldea, se le quita el papel y se pone en la misma forma del molde, en una fuente larga con serville-

ta, espolvoreándolo de azúcar glas, formando con el canto de un cuchillo un enrejillado.

PERAS MELBA
(Para seis personas.)

Copas a champagne o tarritos bajos de cristal, especial para helados, se llenan de helado Crema vainilla, se pone media pera en almíbar, se cubre de una salsa de fresa, frambuesa o grosella (a capricho) y se sirve.

HELADO CREMA VAINILLA

Leche	3/4 de litro.
Yemas	6
Azúcar	200 gramos.
Vainilla	Una barra.

En una cacerola se ponen las yemas y el azúcar, se remueve con una espátula, hasta mezclar bien estos ingredientes, y se incorpora poco a poco la leche hirviendo, cocida con la vainilla (uno o dos minutos), se mezcla bien y se pone la cacerola sobre el fuego, removiendo constantemente con la espátula.

Cuando empieza a empañar la espátula de crema, sin que ésta llegue a hervir, se retira del fuego y se deja enfriar.

Una vez fría se pasa por un colador chino a la máquina de helar, se tapa y se rellena de hielo y sal, guardando las mismas reglas que para el sorbete.

Ya helado, se destapa, se le quitan las barillas que lleva la máquina y se procede a rellenar las copas.

SALSA DE FRESA, FRAMBUESA O GROSELLA

En un cazo se ponen 125 gramos de azúcar, 125 gramos de fresa, un decilitro de agua y una tirita fina de piel de limón, se pone el cazo al fuego y se deja cocer diez minutos.

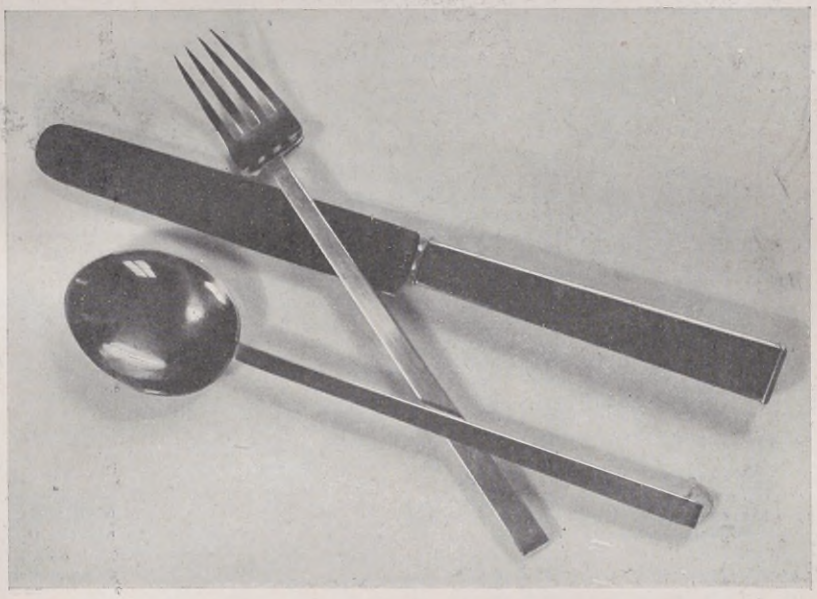
Pasado dicho tiempo se liga con una cucharadita a café de Maizena disuelta con dos cucharadas de agua fría, se deja cocer todo un par de minutos y se retira.

Se cuela por un chino, oprimiendo para que pase la fruta, se le añaden unas gotas de carmín "Bretón" y se deja enfriar.

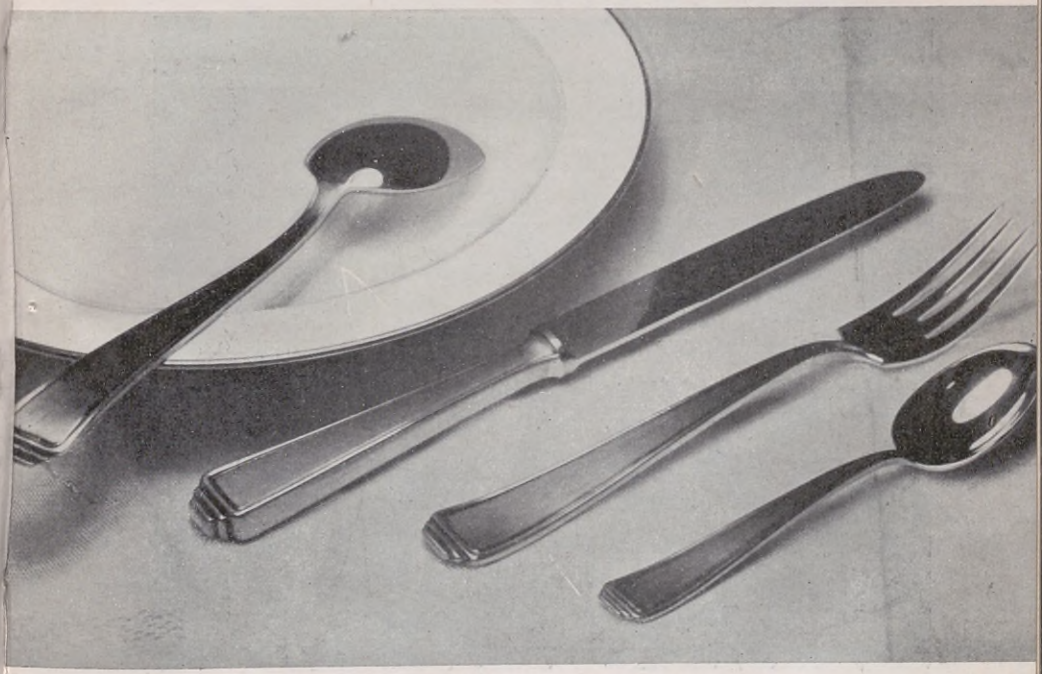
NOTA.—Con las claras que reservamos al sacar las yemas para la crema, puede prepararse un exquisito helado Chantilly que en el número del 15 de agosto publicaremos.

ACADEMIA GASTRONOMICA

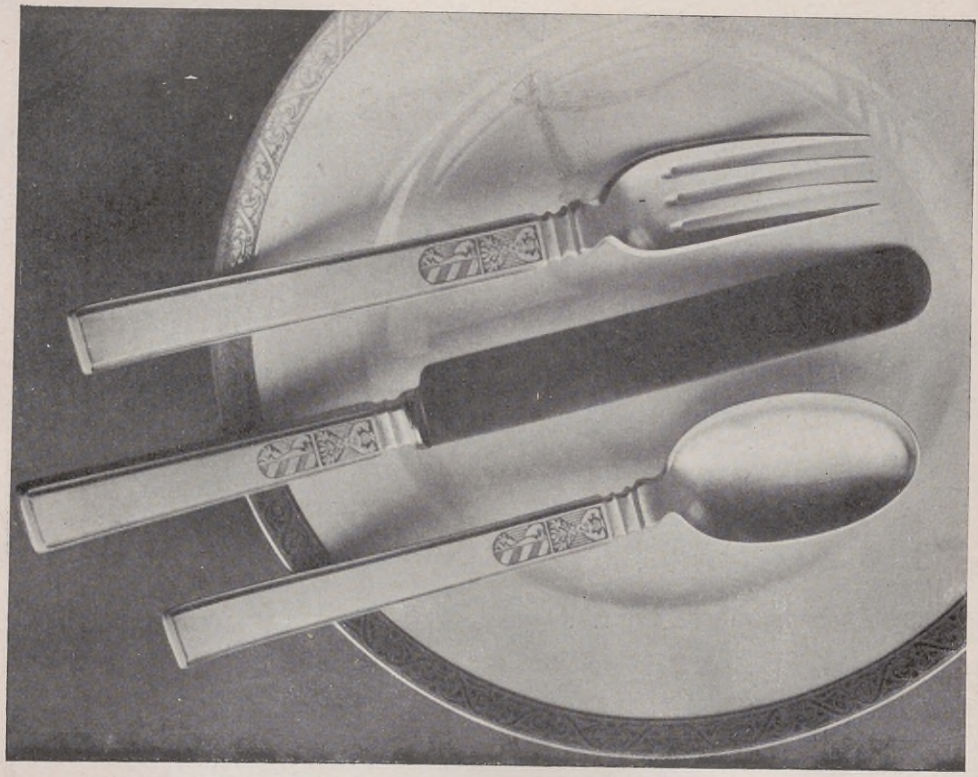
CUBIERTOS



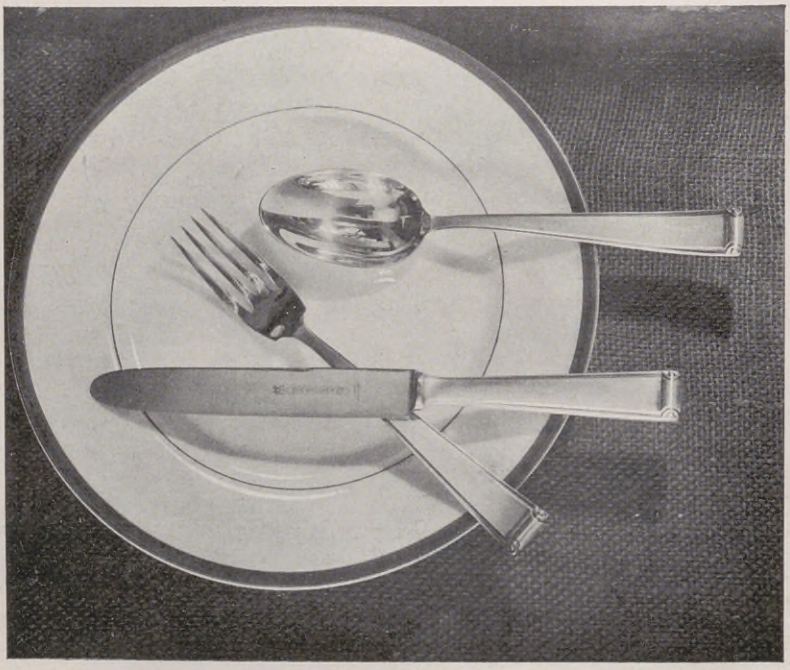
CUBIERTO DE PLATA REPUJADA A MANO



CUBIERTO DE PLATA



CUBIERTO DE PLATA CON ESCUDO CINCELADO



CUBIERTO DE PLATA DE ESTILO MODERNO

COCINA Y MEDICINA

HIGIENE DE LA DIGESTIÓN

RACION DE SOSTEN

Para poder decir que una alimentación es suficiente en el hombre es preciso que le equilibre con su ingreso los gastos de cierta cantidad de materia orgánica precisa para la vida, si se trata de un adulto, y acrecentar normalmente su peso, si se trata de un niño.

A esta cantidad mínima de alimentos, que asegura este equilibrio, es a lo que se denomina "ración de sostén o de entretenimiento".

El conocimiento de su valor es la base esencial de la higiene del dispéptico.

De la ración de sostén, el hombre no se preocupa en el estado normal, teniendo sólo por guías en la determinación de la cantidad y de la calidad de sus alimentos su apetito y sus aficiones; y como las indicaciones del primero están frecuentemente falseadas por las segundas, come, en general, mucho más de lo que es necesario, con grave detrimento de su estómago.

En el dispéptico importa, por el contrario, conocer la ración de entretenimiento y las combinaciones alimenticias diversas por medio de las que puede realizarse. Esto permite evitar un doble objeto: no es preciso, en efecto, ni sobrecargar inútilmente el estómago ante el temor de no llevar bastantes ingresos al organismo, ni prescribir una alimentación insuficiente ante la preocupación, demasiado exclusiva, de evitar molestias al aparato digestivo.

Las necesidades alimenticias tienen que llenarse con alimentos orgánicos y alimentos minerales. Nos ocuparemos primero de los orgánicos, dejando para más adelante los que proceden y son útiles en los minerales.

En un sujeto, en el estado de ayuno, fuera de todo ingreso alimenticio, los fenómenos de combustión orgánica son, en

efecto, reducidos al mínimum, pudiendo admitirse que sólo recaen sobre la albúmina y sobre la grasa, toda vez que la reserva del organismo en hidratos de carbono es muy pequeña y rápidamente agotada.

He aquí el resumen de los estudios realizados sobre algunos ayunadores. La primera columna indica el peso del cuerpo en el día de la experiencia; la segunda y tercera, el consumo diario en albúmina y grasa, respectivamente:

	Días	Peso	Consumo en albúmina	grasas
Cetti	1	56,5	95	170
Idem	5	52,6	67	166
Idem	10	50,6	60	165
Breit - Naupt . . .	1	59,5	63	162
Idem	2	58,8	62	160
Idem	6	56,4	60	160
Succi	1	62,4	104	"
Idem	10	56,7	51	170
Idem	20	52,8	33	170
Idem	29	50,2	31	169

(Observaciones de Linossier.)

Se ve por el presente cuadro que el organismo experimenta, al principio del ayuno, una pérdida diaria de peso de 500 a 600 gramos, que desciende, en un período más avanzado, por bajo de 300 gramos. La cantidad de albúmina determinada va disminuyendo poco a poco, mientras que la destrucción de la grasa permanece casi constante.

Para evitar esta doble pérdida en albúmina y en grasa es indispensable una alimentación azoada.

Si a un sujeto en inanición se le restituye exclusivamente los alimentos grasos o hidrocarbonados, se llega a disminuir o a suprimir la usura de la grasa del organismo; puede hasta provocarse cierto grado de enflaquecimiento, pero la materia albuminoide no deja de destruirse, y como no puede reconstituirse a expensas de los alimentos no azoados, la muerte es fatal, aunque notablemente retardada.

Las substancias albuminoides, y en particular la carne muscular, pueden, por el contrario, empleadas solas, impedir la pérdida de albúmina del organismo; mas para alcanzar este resultado, como su ingestión aumenta la desasimilación azoada, deben ser ingeridas en cantidad bastante mayor a la que es destruída durante la inanición completa (por lo menos dos veces y media esta cantidad, según Voit).

Por otra parte, dichas substancias pueden suprimir no solamente la pérdida de la albúmina, sino la pérdida de grasa; es decir, que pueden poner al organismo en equilibrio nutritivo absoluto.

Pero en la práctica, el uso de una alimentación exclusivamente azoada no sería posible. El estómago humano rehusaría digerir diariamente los dos kilogramos de carne muscular necesarios para realizar semejante régimen.

Ranke, que intentó someterse a esta alimentación, tuvo que renunciar a ella a los dos días. Vemos, por consiguiente, que una alimentación sin ázoe no puede, en modo alguno, sostener la existencia, y que una alimentación exclusivamente albuminoidea puede hacerlo, desde el punto de vista teórico, pero que no es tolerada por los órganos digestivos, debiendo admitir, como conclusión, la necesidad de combinar con la albúmina bien la grasa, bien los hidratos de carbono. En rigor, puede añadirse a la albúmina uno u otro de los dos grupos de alimentos ternarios.

Dr. LOVEN

(Continuará.)

GORRIONES

Si por un procedimiento, que no es factible suponer pudiera realizarse, todos estos gorriones que tienen invadidos los eucaliptus que son ornato y perfume de este rinconcito de Las Rozas donde, en la Colonia de Santa Ana, tienen ustedes su casa, se enteraran de mis intenciones en estos momentos, es muy probable que, después de picotearme, ahuecaran el ala antes de que el perdigón les hiciera conocer la caricia.

Una revista inglesa, "The Farmer and Stock Breeder", comentaba hace algún tiempo que los gorriones constituían una verdadera plaga y que, como acababan con toda la cosecha, era indispensable que se tomaran medidas para evitar este daño irreparable.

Una especie de Instituto que allí se ocupa de las plagas del campo, deseando contribuir a disminuir estos enemigos del fruto, ofreció un premio de cinco libras para premiar la mejor receta de pastel de gorriones, procurando, además, por este procedimiento, aumentar el número de platos ricos en la cocina inglesa.

El premio ha sido ganado por la Sra. M. Dorre, de Lo-

westaf, de setenta y ocho años, con la siguiente receta: Póngase en una cazuela media libra de buena carne de buey y las pechugas de diez gorriones y sazónese con sal y pimienta. Agréguese unas cucharaditas, de las de postre, de harina; cúbrase con agua o buen caldo, póngase una fuente encima de la cazuela y cuézase poco a poco en un horno no muy caliente, hasta que esté casi cocido. Cúbrase con pasta y vuélvase al horno durante media hora.

A mi modestísimo juicio, la Sra. de Lowestaf no merece los honores de ocupar un puesto muy elevado en el arte culinario. Esa proporción de media libra de carne para las pechugas de diez gorriones es desatinadísima; de forma que el pastel premiado es poco recomendable: en cambio, es recomendabilísima la siguiente fórmula:

GUISO DE GORRIONES

En posesión de los gorriones, requisito indispensable, cogemos tantas aceitunas rellenas de anchoa como pájaros hay preparados para guisar. Vaciamos los pájaros, reservando los higaditos.

Si los pájaros son pequeñitos, en ese caso se cogen aceitunas corrientes, se corta la carne en espiral alrededor del hueso y así se le introduce dentro al pájaro, y no precisamente por la boca, en unión de los higadillos. Se salpimenta y en seguida se envuelve cada pajarito en una hoja de salvia entera, se ata o se sujeta con un palillo, mejor atarla; preparados todos de esta forma, en una cazuela se pone una capa de lonchas de tocino entreverado, se vierte aceite por encima en poca cantidad, se pone sal y unos trozos de cebolla, un diente de ajo y una ramita de perejil. Cuando todo ha tomado color, entonces se le añade un poco de caldo y se pone canvenientemente tapado a que cueza, es decir, a que termine de cocer. En ese momento se le exprime encima el zumo de medio limón. Listo el guiso, se sirven los gorriones sobre rebanadas de pan frito, vertiéndole por encima la salsa bien caliente.

En tiempo de agraz debe de sustituirse el agraz por el limón, siguiendo el dicho aquel italiano que dice:

Quando Sol est un leone,
bonum vinum cum popone
et agrestum cum pipione.

GORRIONES EN CAZUELA CON HOJA DE HIGUERA

Se pone en una sartén aceite o grasa de cerdo, más recomendable éste, y de ser aceite debe freírse en él, antes de saltear los pajaritos, un trocito de cebolla. Bien salteaditos los gorriones, después de haberle colocado en el interior un pedacito de tocino de jamón, se les suprimen, es decir, se les cortan las cabecitas, que colocaremos en un mortero y reduciremos a pasta, alargándola con un poco de caldo, para pasar después la salsa resultante.

En una cazuela se ponen los pajaritos, vertiéndoles por encima el caldo que resultó de machacar las cabecitas, el aceite en el que se han salteado los gorriones, una buena rama de perejil bien picadita, un vasito de vino, ha ser posible de Madera, poniéndole las especias a que en la casa se esté acostumbrado, se cubre el guiso con unas hojas de higuera, se pone el tiesto encima y a que cueza el guiso despacito, muy despacito.

Cocidos los pájaros, se retiran, se colocan sobre las consabidas tostaditas de pan, se reducen a pasta todos los residuos que quedan en la tartera, se cuela por una pasadera, vertiéndolo por encima de la fuente donde están colocados los gorriones.

G. A.

CONSULTORIO

UNA VIUDITA.—LICOR DE CAFE: Se tuestan 500 gramos de café moka de buena calidad, y todavía caliente se pulveriza; se vierten sobre él cinco litros de alcohol y dos litros y medio de agua, dejándose en maceración durante ocho días, agitándolo con frecuencia; luego se decanta. A parte se disuelven dos kilos de azúcar en dos litros y medio de agua; se une el total, todavía caliente, se abandona a sí mismo durante un día y se filtra. Si este licor lo hubiera usted conocido antes del matrimonio, a estas horas estaba usted en plena luna de miel. Tomar una copita a diario de este licor es opositar a competir con Matusalén.

HIGOS

Hemos hecho el padrón al higo; hemos hecho su historia; ahora vamos a ocuparnos del higo en sus aspectos terapéutico y medicinal.

Según Leclerc, los higos merecen fijar en ellos toda la atención por ser uno de los frutos más interesantes que hay. Como todas las frutas dulces, jugosas, es más alimento medicinal que energético; no proporciona grasa, pero en cambio da calor y sangre al organismo. Los higos son laxantes, remineralizadores, catalizantes y purificadores por su agua químicamente fisiológica.

Antonio Constantin, en un tratado de farmacia del siglo XVI, dice lo siguiente: "Los higos son de fácil digestión, están además revestidos de cierta virtud abstergente, puesto que limpian el vientre de materias viscosas y pútridas, engendran buena sangre, purifican el pecho, los pulmones y riñones de impurezas terrestres. Toda persona que quiera que le rija bien el organismo debe tomar una docena de higos una hora antes del desayuno".

Prosper Galamus, en el año 1556, en su tratado de sostenimiento de la salud, dice lo siguiente: "Los higos son entre las frutas de lo más capaz y excelente. Los nuevos, verdes, alimentan extraordinariamente. Algunos tienen buen cuidado de beber agua después de comerlos, considerando que el calor del vino (si lo han bebido) los endurece en el estómago y por esa causa no se digieren bien. Pero la experiencia nos ha demostrado lo contrario. Sin embargo, considero los higos secos mejores que los frescos".

El análisis comparativo de los higos frescos y secos es el siguiente:

HIGOS FRESCOS

Agua	84,8 %
Materias azoadas	0,79 "
Idem grasas	0,32 "
Idem extractivas	12,15 "
(de los cuales 3,7 de azúcar.)	
Celulosa	1,23 "
Cenizas.	0,71 "

HIGOS SECOS

Agua.	0,00 %
Materias azoadas	5,20 "
Idem grasas	2,10 "
Idem extractivas	74,94 "
(de los cuales 48,4 de azúcar.)	
Celulosa	8,06 "
Cenizas.	4,70 "

A estos principios hay que aumentar ácidos que en los higos secos están en una proporción de 1 por 100. Las higueras encierran un líquido lechoso que tiene la propiedad de permitir digerir la fibrina. Esto del fermento digestivo de la vulgarmente conocida por leche de higuera ya era conocido en época de Homero, y no sólo se empleaba para la preparación de quesos sino que se empleaba en la cocina como auxiliar y como condimento; así cuenta Plutarco que, gracias a ella, el cocinero Aristión pudo servir un gallo que acababa de matar Hércules, poniéndolo tan tierno como si lo hubieran matado uno o dos días antes, gracias a esa substancia acre penetrante que ablanda y mejora la carne de las aves".

El higo fresco proporciona un porcentaje de cien calorías cada cien gramos de higos, y como su digestibilidad es enorme, permite hacer de ellos un gran consumo, aportando por lo tanto al organismo una mina de tan estupendo combustible. Las simientes que contiene, según asegura Leclerc, al marchar intactas por el tubo digestivo, contribuyen a estimular el intestino sobre el cual ejercen una acción laxativa dulce y segura.

El poder nutritivo del higo seco es más del doble que el fresco, puesto que cien gramos de higos proporcionan "250 calorías". Asociados con ciertas frutas oleoginosas, tales como almendras, avellanas, nueces, etc., etc., responde a todas las necesidades del organismo en substancias ternarias y cuaternarias; de ahí la antigua fórmula de postres de colación cuaresmal: almendras, avellanas, pasas e higos.

Uno de los temas principales de los vegetarianos para fundamentar su tesis, además del instinto y la organización trofonómica y anatómica del frugívoro y herbívoro con relación al carnívoro es el instinto foronómico.

La foronomía es la ciencia de los movimientos, y esa nos enseña, según los vegetarianos, que el hombre es frugívoro por naturaleza. El hombre carece de movimientos para conseguir el alimento animal, movimientos que tienen los carnívoros, pero en cambio posee los movimientos necesarios para conseguirse el alimento vegetal: habilidad para trepar al árbol y coger los frutos.

Esta condición para los higos frescos es de un gran valor, puesto que el verdadero procedimiento de comer este fruto, gozando de todas sus delicias, es comerlo directamente del árbol, en el momento de arrancarlo, sin suprimirle la piel, operación indispensable en la ciudad, pues al almíbar que suele brotar por algún sitio se le adhieren con facilidad todo género de impurezas, además de estar sobados por las manos de los vendedores, que no suelen ser modelos de pulcritud.

Con los higos se preparan postres muy agradables, pero lo mejor de todo son los fritos y la confitura, preparación marcadamente francesa.

El frito se prepara de la manera siguiente:

Se cogen higos, no muy maduros, enteritos, y se hacen cocer, teniendo buen cuidado de que no se cuezan demasiado, se retiran y se ponen a escurrir; llegado el momento de freírlos, se pasan por la pasta de freír y se ponen en aceite bien caliente, retirándolos cuando presenten un aspecto crocante.

Se sirven acompañados del agua de cocer los higos, a la que se le añadirá una buena copa de kirsch.

Los higos, después de retirados de la cocción, deben de ponerse a macerar en kirsch o en ron.

La pasta de freír se prepara de la siguiente manera: ponemos en un recipiente 125 gramos de harina tamizada, se le hace un hoyo en el centro y vertemos en él una cucharada de aceite, un decilitro de cerveza y media copita de coñac; se mezcla todo y, bien incorporado, se le pone un punto de sal, añadiéndole un decilitro de agua tibia; se bate, evitando que se formen grumos, y en el momento de emplearla se le añade a la pasta una clara de huevo batida a punto de nieve.

G. A.

GUSTAREIS MEJOR VUESTRO ALIMENTO Y VUESTRO ESTOMAGO OS QUEDARA RECONOCIDO.

•

LA COCINA REFINADA NOS LLEVA A LA FARMACIA.—FRANKLIN.

DE MI CARNET DE COCINACION

DE FLORES Y CEREZAS CON ALGO MAS

Cuando me dispongo a escribir, y puesto ya delante de las blancas cuartillas, cojo la pluma, me pongo de acuerdo con mis pensamientos, me entra una especie de pánico, que me digo: "¿Qué tema, finalmente, escogerás?" Un mosaico terrible de cosas; hasta que al fin la época me da el tema casi hecho: hablar de flores y de frutas; luego, como mi trabajo aspiro a que sea útil y variado, ha quedado determinado el empezarlo con flores y terminarlo hablando de una famosa pimienta.

Para hablar de flores quisiera tener el secreto de los reposteros y alquimistas orientales; nadie como ellos para hacerles delicadísimas confituras y mil postres y platos exóticos a base de flores. El arte reposteril y de cocinación es de una extensión de temas que abruman; se preparan los más delicados manjares a base de flores. Entre nosotros, y lo se por experiencia, todavía hay quien cree que las flores sólo sirven para adornar los búcaros, puestos en diferentes sitios de la casa, para que sirvan de admiración a nuestros ojos, para hacerse obsequios delicados entre amantes; se admiten, asimismo, en perfumes y esencias, etc. etc.

En cambio, todavía hoy en día son incalculables el número de personas que se creen gastrónomos enterados, de lo más distinguido y seleccionado de todo lo que sea la buena mesa, que creen que no pueden condimentarse las flores para hacer platitos y postres de gran finura; creen que solamente deben usarse las flores para adornar y para perfumes. Algunas personas del gran mundo se gastaban fortunas en perfumar de violetas toda la casa.

Me ocurrió un día, que se dispuso dar una gran comida de veinte cubiertos, lo siguiente: Era en aquella época que el cocinero, al notificarle unos días antes la comida de etiqueta que iba a darse, tenía que presentar cinco o seis menús o minutas diferentes. A una hora determinada, la se-

ñora llamaba a su "chef" de cocina, en uno de sus salones, para determinar los platos del banquete. Este momento, tan interesante para un cocinero, generalmente tenía que sostener una lucha interna para convencer a la señora de muchos detalles importantísimos, para no destruír la armonía que imperaba en la disposición de los platos de cada minuta; se glosaba lo que era cada plato, gustos y hasta precios. Muchas veces, la propia señora, de los seis menús, de uno escogía una cosa y de otro escogía otra; reunido el tema, me tenía que disponer, en tonos más o menos finos o diplomáticos, para hacerle comprender que aquello no podía ser; hasta que muchas veces capitulábamos ambas partes y disponíamos las cosas con bastante buen gusto.

Ahora bien; en una de estas comidas figuraba el bellísimo y agradabilísimo helado de violetas, que la señora no lo quería, prefiriendo otro helado. En cambio a mí me convenía que figurase este helado, que encajaba bien en el conjunto de dicha comida, ya que, por su presentación, daba a dicha comida un final espléndido, pues iba montado sobre un zócalo adornado, azúcar hilada, etc., etc.

Presentado el helado a los convidados, empezando por la señora, todos encontraron su presentación bellísima; pero al observar que el helado también conservaba el mismo color de las violetas, les costaba un poco decidirse a comerlo; algunos sólo cogían parte del zócalo y del azúcar hilado. Empezada la degustación, una de las señoras más decididas dijo con gran entusiasmo: ¡ Amigos míos, este helado es riquísimo: haced como yo!; y mandó ponerse una ración abundante.

El mozo de comedor al entrar, muy satisfecho, en la cocina, me dijo: "Doménech, gracias a la señorita de X. se salvó el helado; hasta a la señora la he servido una buena ración; todos hablan del helado, que costó tanto para que se aceptase en el menú".

Casos como estos hay muchos. Ahora bien; los cocineros, que tienen que ayudar a educar el gusto gastronómico, algunas veces, deben saber imponerse y estar seguros de su triunfo, para no caer en un fastidioso rutinarismo.

Ocurrió después que fuí a dar comidas en casas de los mismos señores que habían asistido a este banquete. Hecha la presentación de minutas, quedamos de acuerdo en todo, y no figurando el helado de violetas, porque precisamente ya se

lo había servido en esta casa, decirme la señora: —Ponga el mismo helado que en casa de la Marquesa de ... —Señora, era por no hacer el mismo helado. Contestándome: —No, Doménech; háganos el mismo helado de aquella comida. —Bien, señora, era mi contestación.

Algo similar a lo comentado anteriormente me ocurrió con una famosa ensalada japonesa, en la que su principal elemento de composición eran las hojas sueltas de crisantemos blancos.

Tanto la señora como el señor encontraron la minuta bien dispuesta, menos la ensalada nipona; lo encontraron exótico, raro y con el temor de que a nadie podía gustar aquello; hasta que por fin logré convencerlos, aunque la señora me dijo: —Bueno; pero para nosotros, nos envía una ensalada de lechuga o apio aparte. —Muy bien, señora.

Llegó el día de dar aquella comida. Le llega el turno a la ensalada japonesa; a todos les gustaba su presentación, pero no se atrevían casi a servirse; hasta que dos de las señoritas invitadas, amigas de las cosas originales, empezaron a invitar a las demás a que comieran aquella ensalada, hasta tal punto, que dejaron las ensaladeras solas.

Así son muchas cosas. Al pensar que a esta misma señora la vi tomar copitas de Whisky y Ginebra sin mezcla de soda, es decir, de igual modo que un pescador de bacalao de Irlanda.

Es cierto que no trataré de recomendar a nadie que componga toda la minuta de una comida a base de flores; pero sí demostrar que son un precioso elemento, para que figure una sola cosa a base de flores en una comida; lo esencial es poder lograr que se sirva en tiempo oportuno de la minuta; que sea un entremés (hors d'oeuvres), un helado, un refresco o un cocktail. Entonces su intervención resultará bien; alguna golosina florida le dará a todo un todo de cierta alegre originalidad; empero, más, si la persona que componga estas cosas posee el buen gusto de que no resulten demasiado azucaradas ni tampoco perfumadas excesivamente.

* * *

Referente a las frutas, poco diré esta vez. Me referiré solamente a las cerezas, ya que estamos en su época del año. Mencionar todo cuanto podría decirse y componerse para el placer del paladar de tan delicada fruta, se necesitarían mu-

chas cuartillas; pero sí recordar que al verlas suspendidas de sus ramajes, entre los floridos jardines, dan una nota espléndida, completándola el jolgorio de los pajarillos, que vibran sus sinfonietas entre las cerezas y guindas rojas.

Las guindas, manjar predilecto de mirlos y capirotes, como las cerezas, una de las frutas más populares y que más recuerdan nuestra infancia, es el primer fruto soleado; es también la época en que aparece en los mercados.

En todos los puestos de legumbres y frutas, tanto las cerezas como las guindas, son las que dan la nota escarlata, deleite y admiración de todos los que gustan de la buena mesa.

COCKTAIL ROSA DE MAYO

(Para una persona.)

En una cocktelera pondremos de una vez el jugo de media naranja muy jugosa, una cucharada sopera de jugo de limón, la mitad de media copa de las de licor de ron, una gota de esencia de rosa, una cucharada de hielo transparente triturado. Se agita vivamente, se le mezcla, por último, algo menos de una copa de champán frappé.

Se sirve rápidamente en un vaso fino, algo alto, de cocktail; encima del cocktail se adorna con una hoja de rosa confitada.

NIEVE CON VIOLETAS (Postre.)

Se escoge una regular cantidad de violetas de Parma, o de otro sitio, y, al poder ser, recién cogidas, es decir, frescas; se les separan las calitas, se echan dentro de un jarabe de azúcar hirviendo, un momento solamente, se escurren bien de jarabe y seguidamente se enrollan o pasan por azúcar cristalizado.

Se montan tres o cuatro claras de huevo; montadas a punto de merengue fuerte, al que se le mezclan 100 gramos de azúcar glas tamizada y perfumada de vainilla; se mezcla a este merengue una parte de las violetas que hemos preparado antes.

Póngase una cacerola amplia sobre fuego con leche que esté azucarada; se modelan cucharadas de merengue con violetas y se echan encima de la leche hirviendo; se deja cocer esta nieve durante un minuto, dándoles la vuelta, se escurren bien y se van colocando en una bonita compotera de

cristal; no cocer demasiadas cucharadas de una vez, ya que no conviene que se toquen unas piezas con otras mientras dura la cocción.

Una vez cocidas todas se reparten las violetas sobre las piezas blancas, colocadas en forma de una montañita.

Finalmente se rocían estos huevos a la nieve con una crema un poco clara, y en borde de la compotera se adorna con medios bizcochitos de soletilla y queda listo para servirse.

La crema para este postre.—Se cuece algo menos de medio litro de leche con un poco de vainilla.

En una pequeña cacerola pondremos tres o las cuatro yemas que tenemos de las claras, 100 gramos de azúcar, más una cucharada sopera de maizena y unas gotas de leche fría; se trabaja bien con el batidor, hasta que no haga grumos, y se le mezcla poco a poco la leche hirviendo; se continúa trabajando sobre fuego, hasta que la crema adquiera cuerpo; entonces se retira y se pasa por un colador fino. Déjese enfriar, para poderse emplear para completar éste u otros postres.

CRÊPES A LA ARLESIANA

Las crêpes o pancakes es una pasta líquida, compuesta de harina, leche, huevos y perfume. Removidas las cantidades que diremos luego, se pasa por un colador; seguidamente, con una o varias sartenes untadas de manteca, se forman una especie de tortillas redondas, doraditas por igual, del espesor de un cartón delgado.

Cantidades de la pasta: Cuatro huevos enteros, 200 gramos de harina, una yema, 50 gramos de azúcar, medio litro de leche fría, una cucharada de manteca fundida y una copita de agua de azahar "La Giralda". Este perfume es para esta clase de crêpes. Se fríen en la forma mencionada en un principio.

Antes de empezar a freírlas se prepara lo siguiente: Se trinchan grosomodo cogollitos de flor de naranjo, se espolvorean con bastante azúcar (sin exageración), echar toda esta composición de flor de naranjo en una sartén bien limpia puesta sobre fuego, saltéese viva y continuamente hasta que el azúcar, fundida, se adhiera bien a las flores; esta operación debe hacerse a fuego vivo y en pocos segundos.

Se cuecen las crêpes muy delgadísimas, y tan pronto queden fuera de la sartén se espolvorean con una ligera capa de flores azucaradas, se enrollan rápidamente y déjense en caliente durante unos pocos minutos, con el fin de que su relleno perfume la pasta.

Se sirven muy calientes.

CEREZAS JUBILEO

Las cerezas, un poco cocidas primero con jarabe, se escurren bien y se reparten en unos cacharritos de metal blanco (uno por cada convidado), se rocían de buen coñac o de kirch y se presentan a la mesa encendidas.

UNA ESPLENDIDA TORTILLA CON POCO GASTO

Lectora amiga, paso a ofrecerle una tortilla de dos huevos que, si sigue usted todas sus manipulaciones al pie de la letra, no se encontrará defraudada, y con seguridad que al presentarla a la mesa, a más de su exquisited, si usted no explica cantidades, todos asegurarán que es una tortilla de cuatro huevos.

Ahora sígame usted a la cocina y empecemos por poner una taza de las que se toma el café, corriente, llena de miga de pan blanco rallado, bien pasado antes por un colador; este pan, para que se esponje un poco, lo remojaremos con medio vasito de leche hervida. Pasados unos momentos, echa usted sal, dos yemas de huevo y una cucharada sopera de queso rallado (a quien le guste el queso). Este queso debe emplearse siempre las clases suaves, tales como el gruyère o bola; todo esto se bate con una cuchara, a fin de mezclar bien estos ingredientes. Las claras de huevo las batiremos a punto de merengue y las mezclaremos poco a poco a la composición de las yemas.

Rápidamente pondremos una sartén sobre fuego con aceite o con manteca de vacas o de cerdo; con lo que sea es bueno, y se echa toda la composición a la sartén, a base de fuego un tanto suave; por medio de un tenedor se suelta la tortilla por los bordes; el aceite suficiente hace que se dore bien y se hinche; se le da la vuelta para dorar la tortilla por otro lado, cuidándola bien; añadir unas gotas de manteca o aceite por los bordes, y en cuanto quede bien dorada se vuelca en una bonita fuente para enviarla al comedor.

Si, por ejemplo, todavía quieren presentarla de aspecto más bonito, se cubre con una buena salsa de tomate, que esté algo espesa.

¿QUIERE USTED CONSERVAR TOMATES FRESCOS?

Escójanse los tomates bien firmes o duros, se limpian uno a uno con un paño, se pinchan un poco con una aguja y se colocan en una terrina o frascos de cristal de embocadura ancha.

Cúbranse abundantemente con agua salada, que se haya cocido antes y enfriado.

Cuando vayan a emplearse se limpian al chorro de la fuente, y no olviden que tienen un punto ligerísimo de sal, cuando lo empleen en los guisos o en las ensaladas.

QUE ES Y EN QUE SE EMPLEA LA PAPRIKA

La pimienta paprika viene a ser algo similar a nuestro pimentón de Murcia, que lo hay dulce y picante, y también es encarnado, siendo de origen eslavo o polaco; en estos países, y especialmente en la cocina rusa y húngara, es popularísimo; se compone la paprika, a igual que nuestro pimentón, a base de pimientos rojos carnosos, que después de estar bien secados al sol o con otros procedimientos, se reducen a polvo, haciendo sus selecciones y refinamientos para presentarlos al mercado.

Los guisos de carácter más popular de estos países son sazonados fuertemente con esta pimienta, unido a sabor bien dispuesto de especias.

Hasta antes de la gran guerra, la pimienta paprika se empleaba poco entre nosotros; ha sido después cuando se ha divulgado, sobre todo para ciertos platos de la cocina húngara y rusa.

IGNACIO DOMENECH

LO CONFORTABLE ES LA CONDICION ESENCIAL DE UNA BUENA COMIDA.

•

EL VIENTRE DEL "GOURMET" ES CIVILIZADO, CORTES, BIEN EDUCADO

COLECCION DE LIBROS DE COCINA

DEL FAMOSO AUTOR IGNACIO DOMENECH

- **LA PASTELERÍA MUNDIAL Y LOS HELADOS MODERNOS.** Precio: en tela, 20 ptas.
- **LA NUEVA COCINA ELEGANTE ESPAÑOLA.** Precio: 7,50 ptas. en rústica y 11 ptas. en tela.
- **LA GUÍA DEL GASTRÓNOMO O DEL MÂITRE D'HÔTEL.** Precio: 10 pesetas.
- **160 PLATOS.** Ilustrado con 30 platos a todo color. Precio: 6,50 ptas. en rústica y 10 ptas. en tela.
- **LA MANDUCA o UN TESORO EN PLATITOS DE GUSTO.** Precio: 5,50 ptas. en tela.
- **LA MEJOR COCINA DE CUARESMA.** Precio: 6 pesetas en tela.
- **NUEVAS CONSERVAS Y DULCES.** Precio: 4 ptas. en rústica y 6 ptas. en tela.
- **LA COCINA VEGETARIANA MODERNA.** Precio: 3 pesetas en rústica y 5 ptas. en tela.
- **EL COCINERO AMERICANO.** Precio: 6 ptas. en tela.
- **LOS HELADOS** (pequeño tratado, pero completo). Precio: 1 pta. en rústica y 2,50 ptas. en tela.
- **DULCES Y HELADOS** (Pequeño tratado de pastelería). Precio: 2 ptas.
- **EL CARNET DE COCINA DEL EXCURSIONISTA** (Libro de bolsillo), ediciones en castellano y catalán. Precio: 2 ptas.
- **MARICHU o LA MEJOR COCINERA ESPAÑOLA.** Precio: 3 ptas. en rústica y 5 ptas. en tela.
- **LUISITA Y ROSINA** (dos tomos). Precio: 1 peseta cada tomo.
- **UN FESTÍN EN LA EDAD MEDIA** (literatura gastronómica, 72 trabajos). Precio: 3,50 pesetas.

A punto de ponerse a la venta:

LOS ENTREMESES Y LA HORA DEL TE (500 recetas magníficas, 40 platos a todo color). Precio: 12 pesetas.

PÍDANSE ESTAS OBRAS EN LAS BUENAS LIBRERÍAS, EN LA DIRECCIÓN DE LA REVISTA "PALADAR" O A SU AUTOR, CALLE MUNTANER, NÚMERO 104, 1.°, 1.ª • BARCELONA.