

- Páginas Recreativas -

El pasado se hace presente

Nº 1 - Julio 2011

Palabras iniciales

El Patrimonio bibliográfico del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca está conformado por una gran diversidad de publicaciones. Su contenido rico y variado es, en muchos casos, desconocido por el público. En este marco surge la idea de elaborar "Páginas recreativas" dedicadas a diferentes temas vigentes y de interés general, como ser: gastronomía, jardinería, huerta familiar, entre otros, tomando como fuentes de información a las publicaciones editadas por la institución a lo largo de la historia.

Los invitamos a recorrer este primer número dedicado a recetas de cocina....

Recetario de cocina

Indice

A

Ananá y ensalada de queso, *pág. 2*

B

Bollitos de harina de maíz, *pág. 2*

Bollitos de trigo entero, *pág. 3*

Bollos simples, *pág. 3*

Budines, *pág. 3*

Buñuelos, *Pág. 4*

C

L

Lenguas de gato, *pág. 7*

Locro, *pág. 8*

M

Magdalenas, *pág. 8*

Manjar blanco, *pág. 9*

Masas de crema, *pág. 9*

Mazacote de durazno, *pág. 9*

Mentas americanas, *pág. 9*

Merengues, *pág. 9*

N

Cacao, *pág. 4*
Caramelos de leche, *pág. 5*
Crema de café, *pág. 5*

D

Dulce de cáscara de naranja amarga,
pág. 5
Dulce de lima, *pág. 6*
Dulce de membrillo, *pág. 6*

E

Escones, *pág. 6*

G

Galletas de harina de maíz, *pág. 6*

H

Helados, *pág. 7*
Huevos rellenos, *pág. 7*

Natillas, *pág. 10*
Nueces con dulce de leche, *pág. 10*
Notas especiales, *pág. 12*

P

Panqueques, *pág. 10*
Pasteles de choclo, *pág. 10*
Polenta, *pág. 10*

S

Sambayón, *pág. 11*
Sándwiches cubanos, *pág. 11*
Sopas, *pág. 11*
Soufflé a la vainilla, *pág. 11*

T

Tabletas de leche y batata, *pág. 11*
Tamales, *pág. 12*
Trigo a la milanesa, *pág. 12*

- A -

Ananá y ensalada de queso

Se colocan rebanadas de ananá sobre lechuga que luego se cubren con rebanadas o pedazos de queso y se sirve a la mesa con salsa de mayonesa.

- B -

Bollitos de harina de maíz

1 ½ taza de leche cuajada, 1 taza de harina de maíz, 1 taza de harina de trigo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de miel, ¾ cucharada de soda, 2 huevos y 1 cucharada de manteca.

Tamizar los ingredientes secos, agregar huevos batidos, leche y manteca derretida. Cocerlo en vasijas bien untadas con manteca durante 15 minutos.

Bollitos de trigo entero

1 taza de leche cuajada, 1 cucharadita de soda, 2 cucharadas de manteca derretida, 2 cucharadas de azúcar, 2 tazas de harina integral y 1 cucharadita de sal.

Tamizar los ingredientes secos y añadir grasa la leche. Cocinarlo en vasijas bien untadas con manteca.

Bollos simples

1 taza de leche entera cuajada, 1 taza de azúcar, 2 huevos, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de soda, 3 tazas de harina y ¼ cucharadita nuez moscada.

Budines

Las transformaciones del maíz en budines son numerosas. La más sencilla es la siguiente: Mézclase ½ kilo de harina de maíz, 1 cucharada de sopa de harina blanca y ½ litro de agua fría. Colocado al fuego 1 litro de agua caliente, se va echando en el agua la mezcla de harina y de crema de nueces, cuidando que la ebullición no se interrumpa y después se hace cocer al baño maría. Se puede emplear el agua sola, pero en este caso se usará una cucharada más de harina blanca. Este budín es excelente servido con la salsa de pasa de uvas.

Budín de choclo

Se rallan 20 choclos, se añaden 2 cucharadas de manteca, 5 huevos, sal, azúcar, ½ litro de leche y 2 cucharadas de queso rallado y se pone al horno en una budinera untada con manteca.

Budín de chocolate

½ litro de leche caliente, 3 ½ cucharadas de chocolate, ¼ taza de azúcar, 1 cucharada de maicena, ½ cucharadita de vainilla, ½ taza de leche fría.

Budín de espinacas

Doce atados de espinacas se lavan y se cocinan, se escurren y se exprimen. Se pica muy fina. Poner en una sartén 2 cucharadas de manteca o aceite y dorar en ello 2 cucharadas de cebolla finamente picada. Mezclar 3 cucharadas de harina, agregarle un cuarto litro de leche, las espinacas, un poquito de nuez moscada, sal, pimienta y una cucharadita de azúcar molida. Dejar enfriar. Agregarle 3 huevos, 3 cucharadas de queso rallado. Enmantecar un molde, espolvorearlo con pan rallado y cocinarlo a baño de maría, una hora en horno. Una vez cocido, desmoldarlo y servirlo con una salsa de tomate y huevos cocidos alrededor.

Budín de fruta indiano

½ litro de leche caliente, suficiente polenta para hacer una pasta, melaza, ½ kilo de manzanas cortadas y ½ kilo de pasas de uva. Poner en un lienzo y hervir por 3 horas y servir con una salsa dulce.

Budín de leche y pan

Se pone a remojar en ¼ litro de leche un poco de pan y una cucharada de azúcar 1 ½ hora, se pasa por un colador, se baten dos huevos y se mezcla todo; se pone en una budinera quemada con azúcar en baño maría.

Budín de legumbres

Ingredientes: 100g de arvejas, 1 coliflor, 10 zanahorias, 4 huevos, 80g de manteca, 3 papas grandes, 2 lechugas.

Se pone a cocer en agua con sal las zanahorias, la coliflor, las arvejas y las papas. Con las papas se hace un puré, agregándole un huevo, leche y manteca; untar una budinera con manteca y pan rallado, forrarla con el puré, dejándole una cantidad en el centro, donde se depositará la zanahoria cortada finita, la coliflor cortada en trocitos y las arvejas; tapar esta verdura con el resto del puré, poner sobre esta capa trocitos de manteca y colocarlo al horno hasta que se dore un poco. Una vez frío, invertir la budinera sobre una fuente plana, cuidando que no se deshaga el budín. Preparar una salsa blanca de la siguiente manera: poner a hervir medio litro de leche con treinta gramos de manteca, disolver dos cucharadas de harina en media taza de agua fría, agregar en la leche caliente, no dejando de revolver hasta que esté bien cocido. Con esta salsa blanca se cubre el budín; se adorna con redondeles de huevos duros, aceitunas rellenas y tiras de pimientos morrones y hojas de lechuga alrededor de la fuente.

Buñuelos de harina de maíz y arroz

1 taza cocido y frío, 1 taza de harina de maíz, 1 taza de leche, 1 taza de harina blanca, 1 huevo, 2 cucharaditas de polvo Royal, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de azúcar rubia. Mézclense los ingredientes secos. Agréguese los ingredientes líquidos. Se forman buñuelos y se frien en una sartén con grasa o manteca bien caliente.

- C -

Cacao

4 cucharadas de té de cacao
2 cucharadas de sopa de azúcar

Un poco de sal
1 taza de agua hirviendo

Mezcle el cacao, azúcar, sal y agua hirviendo. Hierva la mezcla cinco minutos. Agregue leche caliente. Cocínela al baño maría durante 10 minutos o más.

Caramelos de leche

En una cacerolita a buen fuego poner 250g de azúcar y 100 de manteca, se hierva revolviendo continuamente durante 10 minutos, luego se agrega una taza grande de leche y se hace hervir durante 10 minutos más, revolviendo siempre.

Para conocer el punto se echan en un vaso con agua unas gotas del caramelo, y si se endurece en seguida sin dejar leche alrededor, es que está a punto. Luego, se extiende el caramelo sobre un mármol bien enmantecado y una vez tibio se corta.

Para retirarlos, debe esperarse a que estén bien fríos

Crema de café en tarritos

Para seis tarritos o tacitas se miden:

3 tacitas de leche hervida

1 tacita de café

5 yemas de huevos

5 cucharadas de azúcar

Se baten las yemas con el azúcar, luego se le agrega la leche y el café; después todo bien mezclado se pone en las tacitas o tarritos, de manera que falte un dedo para estar llenos. Se acomodan dentro de una cacerola que tenga un poco de agua. En la tapa de la cacerola se ponen ceniza y unas brazas. Se hace hervir un cuarto de hora (hay que sacar la espuma antes de poner al fuego). Luego se retiran del fuego y se dejan enfriar en la misma cacerola.

- D -

Dulce de cáscara de naranja amarga

Se toman naranjas no muy maduras, se raspa un poco la cáscara con un rallador; se les da un hervor y, en seguida, se hace un agujero alrededor del pecíolo para extraer la carne con una cucharilla, procurando dejar la naranja (cáscara) entera pero bien vacía. En este estado se ponen en agua fría durante cuatro días, cambiando el agua cada día para eliminar el gusto amargo. Se pesan las naranjas así preparadas y se emplea igual cantidad de azúcar. Con el azúcar pesado se prepara el almíbar. El cual se filtra por un lienzo para separar las impurezas. Obtenido este almíbar se le agrega las naranjas, poniendo clavos de olor y canela (o bien vainilla según gusto). Y se deja hervir el todo hasta obtener el punto deseado. Es un

dulce delicioso, sanísimo y económico, pues las naranjas amargas son abundantes y suelen perderse por no saberse aprovechar.

Dulce de lima

Se pelan o rallan las limas, sacándoles apenas la cáscara muy por encima se parten en dos al través y se les exprime el jugo procurando no romperlas. Se lavan con agua fría. Se echan después en agua hirviendo, sin dejarlas hervir. Se vuelven a pasar del agua caliente a la fría y viceversa tantas veces como sea necesario, hasta quitarles el ácido. Si éste no desapareciera, se vuelven a poner en el agua hirviendo con un poquito de sal; después se dejan al agua corriente hasta que pierdan el sabor salado. Aparte se hace el almíbar, y una vez bien espumado, se le agregan las limas, dejándolas hervir a fuego lento hasta que estén cocidas.

Dulce de membrillo

Se hierven los membrillos con cáscara y una vez cocidos, se pelan y pasan por un cedazo. Este producto con una cantidad igual de azúcar o un poco menos (5 kilos de pulpa y 4 ¼ de azúcar), se coloca al fuego en una paila, no dejando de remover el contenido con una cuchara de madera. Se deja hervir de media hora a 45 minutos. Se conoce que está a punto cuando la masa se separa fácilmente de la paila con la cuchara.

- E -

Escones de harina de maíz

1 taza de harina, 1 taza de harina de maíz, 1 cucharadita de polvo Royal, un poquito de sal y ½ taza de pasas de uva.

Póngase todo en una fuente, échesele un huevo batido y leche suficiente (¾ taza) para hacer una masa blanda. Se divide en dos partes y se pone al horno en moldes untados por 15 o 20 minutos.

- G -

Galletitas de harina de maíz

1 ½ taza de harina de maíz, 1 taza de leche, 2 huevos, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de manteca, 4 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de polvo Royal.

Mézclense los ingredientes secos, agréguese la manteca derretida, los huevos y la leche y cuézase al horno a calor moderado, por cucharaditas o en moldes untados.

- H -

Helado

1 taza de leche, 2 yemas, 180 gramos de azúcar, una cucharada de maicena. Revuélvase hasta que se espese, y cuando esté frío échese ½ litro de crema batida y 2 yemas bien batidas. Endúlcese, échese esencia de vainilla y póngase a helar en una máquina de hacer helados.

Helado de frutas

1 taza de uvas blancas
1 taza de trozos de naranja
1 taza de cubitos de ananás
½ taza de zumo de naranja
½ taza de jarabe de ananás
Azúcar
Unos granitos de sal

Pélense las uvas, separando también las semillas y sepárese las membranas de los gajos de naranja. Mézclese la fruta, el zumo de naranja y el jarabe de ananás (o jugo de ananás fresco), sal y azúcar suficiente para endulzar. Colóquese el todo en una máquina de helados, con hielo y sal, y revuélvase de vez en cuando hasta que el líquido empieza a congelarse. Sírvese en copas de champagne, aderezando las copas con guindas al marrasquino. Cantidad: 8 porciones chicas o 6 grandes.

Huevos rellenos

Se cuecen huevos duros y se parten por el medio a lo largo. Se fríe en una sartén en manteca, cebolla muy picadita y hongos, se le agrega pan remojado en leche en bastante cantidad y se revuelve todo sobre el fuego. Cuando se saca se le agregan las yemas duras pasadas por tamiz y dos huevos crudos. Se rellenan las mitades y se juntan para que parezca un huevo entero. Luego se remoja, en huevo y se revuelven en pan rallado y se fríen. Se sirven con perejil frito.

- L -

Lenguas de gato

100 g de manteca
100 g de azúcar molida
100 g de harina
2 claras de huevo

Se bate bien la manteca con el azúcar, se le agregan las claras, se revuelve bien poco a poco, se le va incorporando la harina.

Se va colocando en las chapas (cubiertas previamente con papel blanco) en forma de lengüitas finas y chatas, se ponen luego en horno regular, se desprenden luego en caliente.

Locro criollo

Se lava 1 kilo de maíz pisado y se pone en remojo durante varias horas. Aparte se hace hervir agua en una cacerola grande hasta más de la mitad del recipiente; se le echa al maíz remojado, sal y porotos y se deja cocer lentamente, removiendo de vez en cuando hasta que se ablande. Se agrega pecho de cordero, chorizo, tocino y se sigue cocinando hasta que se espese, removiendo para que no se pegue en el fondo de la cacerola. En una sartén se derriten 3 cucharadas de grasa o manteca y se le agregan 2 cebollas picadas, 2 ajos, perejil y sal; estando bien frito se agrega pimentón y comino. Al servirse el locro se le agrega una cucharada del frito en cada plato.

Locro de maíz

Se lava y se pone en remojo un kilo de maíz blanco pisado, y si es de su agrado, medio kilo de porotos blancos, chicos.

En una olla grande se pone agua hasta la mitad, se le echa el maíz, se deja cocer, se espuma, revolviendo de vez en cuando; si se seca se le agrega agua caliente hasta que se haya cocido el maíz. Póngale carne de puchero, con preferencia de pecho o charqui cortado en pedazos, carne de cerdo salada, chorizo, tocino, zapallo criollo, cebolla, repollo y sal. Cuando esté bien cocido puede retirarse del fuego.

Ponga en una sartén cuatro cucharadas de grasa, agréguele dos o tres cebollas picadas, según el tamaño, ajíes, tomates; hágala dorar al fuego, la retira y le agrega pimienta blanca, dos cucharadas de buen pimentón y, por último, orégano y perejil bien picadito; de esta salsa se echan cuatro cucharadas al locro, revolviéndolo. Para servirlo se saca la carne y chorizo en una fuente playa, y en la sopera el maíz con el caldo, agregándole el resto de la fritura.

- M -

Magdalenas

Cuatro huevos, media libra de harina, media manteca, media de azúcar tamizada y ralladura de medio limón. Se bate media libra de manteca hasta que se vuelva como crema con media libra de azúcar, cuando están bien mezcladas se les pone 4 yemas de a una, luego la harina y en seguida las claras a nieve. Se untan los moldes con manteca. Como una hora en el horno.

Manjar blanco

5 cucharadas de maicena para 1 litro de leche. Bátase bien la maicena con 2 huevos y échese la leche casi hirviendo. Hiérvase unos minutos, mezclando de prisa, échese la esencia y póngase en un molde. Endúlcese mientras se hace o úsese una salsa de azúcar y crema. Cómase frío.

Masas de crema

$\frac{3}{4}$ de almendras se pisan mucho y se baten con 10 yemas de huevo y un poco de agua de azahar, limón, una onza de harina y crema o leche. Se echa en moldes cubiertos con pasta de Milán.

Mazacote de durazno

Se pelan los duraznos y se cocinan en agua hasta que, blandos, se escurren, se les quita los carozos y se pasan por un cernidor; se pesa y se le agrega por cada kg de duraznos uno y cuarto kg de azúcar molida; esto se pone al fuego y se revuelve continuamente hasta que se vea bien el fondo del tacho; se retira del fuego y se sigue revolviendo hasta que quede medio frío. Se vuelca sobre un mármol untado previamente con manteca, extendiéndolo del espesor que se desee; cuando esté bien frío se corta en cuadritos, se bañan en azúcar cernida y se ponen a secar al sol, dándolos vuelta varias veces. El mismo procedimiento se puede emplear con otras frutas.

Mentas americanas

$\frac{1}{2}$ kilo de azúcar impalpable.

1 taza (de las de café) de leche (hervida fría)

1 cucharadita de esencia de menta.

Se agrega la esencia de menta a la leche. El azúcar se coloca en una compotera y se va remojando con la leche trabajándola hasta que esté lisa y unida; luego se sacan unos pedazos y se arrollan con las manos; estos rollos se cortan en pedacitos y se colocan en una fuente a secar.

Merengues

Se hace almíbar con una libra de azúcar y cuando esté en punto de caramelo se baten a nieve siete claras de huevo, se les va poniendo al almíbar cuando no esté muy caliente y se sigue batiendo hasta que esté frío. Se le puede poner un poco de vainilla o limón.

- N -

Natillas

Cucharada y media de maicena, 4 de azúcar, 1 litro de leche y 1 huevo. Cuando la leche esté casi hirviendo, échese la maicena, disuelta en leche fría, y luego el huevo. Hiérvase una o dos veces, revolviendo de prisa y póngase esencia de vainilla.

Nueces con dulce de leche

Se eligen nueces grandes y se procura sacarles la cáscara sin dañar el interior, al que se le saca la película y se divide en dos; se pone un poco de dulce de leche en el cetro y se unen, cubriéndolas después con el siguiente baño: se baten claras de huevo a punto de nieve, se les agrega azúcar y una vez bien batidas, se ponen a fuego lento, batiendo sin parar hasta que esté a punto. Se pasan las nueces por este baño y se ponen a secar a la sombra.

- P -

Panqueques

Se bate media libra de manteca hasta que quede blanca y muy blanda, se le va poniendo por cucharadas una libra de azúcar molida, batiéndola hasta que quede bien unida, y se le va echando diez huevos de uno a uno; se le pone harina por cucharadas, también batiéndola bien, después raspaduras de limón, una copa de jerez, media libra de pasas de Corinto, canela y ácido de limón, se ponen pronto al horno y se tienen una hora y media.

Pasteles de choclo

Se rallan 20 choclos y se agrega una cantidad de leche hasta que quede espeso, ½ kilo de manteca o grasa y 300 gramos de azúcar molida; después que esté esto bien cocido, se echan 12 huevos, se revuelve bien y se pone al horno en una fuente o budinera preparada con manteca y pan rallado.

Polenta

Haga dorar una cebolla y añada perejil, hongos, diente de ajo, albahaca, orégano, tomillo, laurel, sal, y pimienta y nuez moscada con un poco de manteca; eche caldo o agua suficiente para medio kilo de polenta. Cuando hierva vaya revolviendo y echando la polenta hasta que se forme una mezcla muy espesa; revuelva hasta que se cocine, durante media hora; retire; mezcle 1 cucharada de manteca, 3 de queso (parmesano); tome por cucharadas, vaya poniendo alrededor de la fuente; polvoree con queso, salsa de tomates con pesto. Sirva con el estofado, pollos.

- S -

Sambayón

Ocho cucharadas de azúcar molida, ocho yemas de huevo y una copa de agua, vino Oporto o Jerez; se echa en una chocolatera y se pone en baño maría, se revuelve con el molinillo sin cesar hasta que espese, sin dejarlo hervir.

Sándwiches cubanos

Se coloca lechuga entre dos rebanadas de pan con un poco de condimento de ensalada o sal, luego una rebanada de queso y, finalmente delgadas rebanadas de encurtidos de pepino o encurtidos picados de cualquier otra clase.

Sopa de choclo (Argentina)

Se fríen en grasa 4 cebollas picadas y 6 tomates exprimidos; se echa caldo hirviendo a razón de 1 cucharón por persona; se agrega un terroncito de azúcar disuelto en una cucharada de buen vino añejo; también puede agregarse una ramita de albahaca. Media hora antes de servir se echa la pulpa de 6 a 12 choclos rallados y se revuelve.

Al hervir se pasa la sopa por un colador grueso y se agrega una yema de huevo, manteca derretida y queso.

Sopa de harina de polenta

Se hace cocer agua y leche mezclada mitad y mitad y cuando este líquido está hirviendo se echa, mientras se revuelve, harina de polenta. Cuando la sopa ha hervido, se le deja aún $\frac{1}{2}$ hora ó $\frac{3}{4}$ de hora al lado del fuego.

Soufflé a la vainilla

Se baten muchísimo seis yemas, y cuando estén, se les pone media libra de azúcar y las claras batidas a nieve y se pone al horno en un molde untado con manteca. Es preciso comerlos en cuanto salgan del fuego. Se le pone un poco de vainilla.

- T -

Tabletas de leche y batata

Ingredientes: 8 tazas de leche, 6 tazas de azúcar, y batatas medianas. Se pelan las batatas, echándolas en agua fría a medida que se van pelando, se hacen hervir y cuando están bien blandas se sacan y se deshacen antes que se enfríen.

Se pone al fuego la leche con el azúcar; cuando hierve, se echa la batata y se revuelve con la palita de madera hasta que quede a punto. Se conoce el punto cuando al echar un poquito de la mezcla en agua fría se endurece; entonces se saca del fuego y se procede igual que con la receta de las tabletas anteriores.

Tamales

Se hacen con sémola o maíz molido, siendo preferible este último. Se hace hervir carne o pollo hasta que se pongan tiernos y se mezcla bien la sémola o harina de maíz, con parte de la sopa hasta conseguir una pasta espesa. Sal, pimienta, y ají al gusto. Se hace una salsa de aceite, cebolla, pimientos, sal, perejil; se le agrega la carne o pollo picado, pimienta, ají y vinagre y se deja cocinar hasta reducir. Para armar los tamales se toman dos chalas, se pone un poco de la pasta, luego el picadillo con ruedas de huevo duro y se ata. Se pone nuevamente pasta en dos chalas más y se ata, repitiendo esta operación cuatro o cinco veces. Se hace hervir en agua por dos horas. También se prepara el tamal mezclando la harina de maíz con zapallo en una proporción de ¼ kilo de zapallo para 1 kilo de maíz. En esta forma resulta un plato muy exquisito.

Trigo a la milanesa

Hervir ½ kg. De trigo pelado hasta que quede seco, póngase en una cacerola 200 g de manteca, dorar una cebolla finamente picada, cuando esté dorada agregarle el trigo, revolver bien todo unos minutos, agregarle caldo hasta que quede algo espeso y cocido se condimenta con sal y pimienta, se espolvorea con queso rallado, si es del agrado se sirve con salsa de tomate. Es una comida económica y de mucho valor nutritivo.

Notas especiales (I): bebidas

Bebidas refrescantes sin alcohol a base de jugos de frutas:



Naranja helada

Hojas frescas de menta
Zumo de naranjas
Azúcar

Colóquese unas hojas frescas de menta longitudinalmente, a distancias iguales en unos vasos de frappé, preferentemente cuatro en cada vaso. Llénense los vasos hasta las tres cuartas partes con hielo finamente triturado, después de lo cual se

les llena con zumo de naranja, endulzado a gusto. Colóquense los vasos sobre pequeños platos con servilletitas y acompáñese cada uno con una cucharita.

Ponche de ananás

¼ de taza de zumo de limón
½ taza de zumo naranja
½ taza de jarabe de azúcar
1 taza de jarabe de ananás
2 tazas de agua helada

Mézclense los ingredientes, empleando el almíbar de un frasco o lata de ananás en conserva y cuélese sobre un trozo de hielo. Sírvese en vasos altos y estrechos que se han granizado sumergiendo sus bordes rápidamente en zumo de limón y después en azúcar cristalizado. Colóquese una pequeña rebanada de ananás en conserva en la parte superior lo mismo que una ramita de menta y dos pajas en el centro algo ahuecado; agréguese una guinda o frutilla grande y sírvase. Cantidad: 4 vasos; o 12 copas de ponche.

Limonada de jugo de uva

4 limones
½ litro jugo de uva
¾ de litro de agua
Una taza de azúcar

Colóquese un pequeño bloque de hielo en una jarra. Mézclese el azúcar con el zumo de los cuatro limones y el jugo de uva. Viértase en la jarra y revuélvase bien. Déjese en reposo durante algunos minutos antes de servir (cantidad para 6 personas)

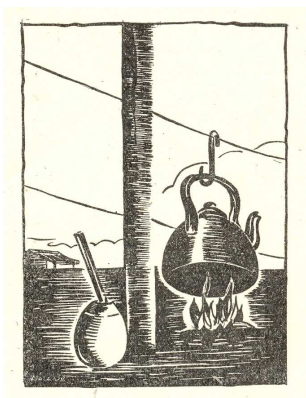
Limonada efervescente

Agua gaseosa
1 limón
Azúcar

Tómese medio vaso de agua gaseosa común, exprímase en ella el zumo de medio limón. Agréguese 4 cucharadita de azúcar en polvo y sírvase mientras está efervescente. (Para 1 persona)

Pueden prepararse refrescos muy agradables empleando esta limonada y vertiendo encima una capa de jugo de uva o de zarzamora u otro que se desee y aderezando el vaso con una rebanadita de naranja o una ramita de menta.

Diversos modos de preparar y tomar la yerba mate:



Uso tradicional sudamericano

Utilizase como recipiente una pequeña calabaza, que se denomina "mate", vocablo originario del Perú; y, para sorber, un pequeño tubo metálico, generalmente de plata, llamado "bombilla", cuya extremidad inferior, en forma de globo, está dispuesta a manera de colador.

Se echa la yerba en la calabaza hasta la mitad de su capacidad y se vierte encima un poco de agua a temperatura normal, como para humedecerla; se introduce la bombilla por su parte inferior hasta que toque fondo; luego se llena con agua caliente a una temperatura próxima a la ebullición y se sorbe lentamente por medio de la bombilla, evitando a ésta todo movimiento que pudiera provocar la obstrucción de los agujeros de su parte inferior por el polvo de la yerba. Después de absorber toda la infusión, se vuelve a verter agua caliente y se sorbe de nuevo, pudiendo repetirse la operación unas diez veces, hasta que la yerba queda agotada, es decir, hasta que haya perdido todo su sabor.

A esta infusión, tomada con azúcar (se pone a voluntad), se la llama "mate dulce"; tomada sin azúcar, o sea al natural, se la denomina "mate amargo" o "cimarrón".

Tereré

Palabra guaraní, es la maceración de la yerba en agua fría. Puede prepararse en cualquier clase de recipiente, de preferencia una tetera, echando yerba en la proporción de 40 gramos por litro de agua. Se deja macerar durante unos 15 minutos, y luego se cuela y se sirve en tazas con o sin azúcar, aunque generalmente se toma al natural.

Es particularmente apreciado, el "tereré" en las zonas tropicales, donde mitiga los efectos del excesivo calor.

Mate cocido

Se echa yerba en una cacerola o en una tetera, a razón de 50 gramos por litro de agua. Se calienta hasta su ebullición; se deja hervir un instante y, al sacar del fuego, se vierte en el recipiente un poco de agua fría para provocar la decantación. Se deja descansar unos minutos y se sirve con cuidado a fin de que no se enturbie la infusión. Se toma al natural o con azúcar a voluntad.

Otro procedimiento es el que consiste en colocar 50 gramos de yerba en una bolsita o en un cono de género, del tipo que se suele emplear en ciertas cafeteras. Se sumerge el todo en la tetera y se deja hervir un

momento. Después de retirar la bolsita o el cono, se vierte un poco de agua fría y se deja decantar algunos minutos. Se sirve con o sin azúcar. Es posible, también preparar el "mate cocido" con una cafetera o en un precolador, consiguiendo con éste una infusión más límpida.

Té de yerba

Se prepara en la misma forma que el té de la China. Se echa yerba en una tetera común, a razón de una cucharada (de sopa) por cada taza a servirse y luego se vierte encima agua a primer hervor. Se deja reposar de 8 a 10 minutos y luego se sirve a través de un colador de los de té. Se toma al natural o agregándole azúcar a voluntad.

Mate helado

Se hace "mate cocido", se deja enfriar y se sirve en vasos con un pedacito de hielo y azúcar al gusto. El "mate helado" o "mate glacé" constituye la bebida ideal para el verano.

Mate de leche

Se obtiene el "mate de leche" substituyendo el agua por leche al prepararse la yerba para ser tomada "con mate" y "bombilla" o bien en la preparación del "mate cocido".

Mate con leche

El "mate cocido" y el "té de yerba" pueden ser tomados adicionado con leche, en igual forma que el té con leche.

El "mate con leche", con pan o bizcochos, constituye una agradable merienda o desayuno, y resulta más económico que el café con leche o té con leche.

Helados de yerba

Se preparan como todos los "helados" utilizando para hacer la crema, "mate de leche" cuidadosamente filtrado a fin de no dejar pasar ninguna partícula de yerba. El "helado de yerba" es un delicioso postre.

Notas especiales (II): Todo pan

Pan de nuez

Ingredientes: 4 tazas de harina, 1 taza de azúcar, 1 taza de nuez rallada o almendras, 3 cucharadas de royal y un huevo.

Se mezcla la harina, el azúcar, la nuez y la sal; en una taza se bate el huevo, agregándole la leche sin dejar de batir; se echa esto en la mezcla anterior hasta que se forme una pasta liviana.

Se unta el molde con grasa y sémola, echándole la pasta hasta la mitad del molde. Se pone al horno a regular calor durante una hora, más o menos.

El royal se mezcla con la harina.

Pan de maíz con leche

2 tazas de leche cuajada, 2 tazas de harina de maíz, 2 cucharadas de manteca, 1 y ½ cucharaditas de sal, 2 cucharadas de miel, 2 huevos, 1 cucharadita de soda.

Tamícense los ingredientes secos. Añádase leche cuajada y huevos batidos. Cocínese por 30 minutos en un horno moderado.

Pan moreno

1 taza de leche agria, 1 taza de leche fresca, 2 tazas de harina integral, ½ taza de harina blanca, ½ de harina de maíz, ½ taza de miel.

Tamícense los ingredientes secos, agréguese la leche, y mézclense completamente. Cocínese en una vasija untada interiormente con manteca, en un horno moderado.

Pan de harina integral

2 tazas de leche cuajada, 1 taza de harina blanca, ½ taza de azúcar negra, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de Royal, 1 cucharadita de soda, 1 huevo.

Tamícense y mézclense todos los ingredientes secos juntos: agréguese la leche cuajada y huevos bien batidos. Mézclense bien los ingredientes secos. Cocínese en un horno moderado por una hora.

Pan económico

½ taza de azúcar, 2 cucharaditas de manteca o grasa, 1 huevo, 2/3 taza de harina de maíz, 1 taza de leche, 1 taza de migas de pan, 1 cucharadita de polvo "Royal", 1 cucharadita de sal.

Mézclense azúcar y manteca, échese la yema, agregué a la leche los ingredientes secos, mezclados y cernidos. Agréguese la clara batida al punto de nieve; póngase al horno a calor moderado en un molde untado con manteca y déjese cocinar por 25 minutos.

Pan de granjero

1 taza de harina de maíz, 1 taza de harina cernida, 1 cucharadita de bicarbonato de soda, 1 cucharadita de sal, 1 huevo.
Póngase al horno en un molde durante 25 minutos.

Pan de harina de maíz, sin huevo

3 tazas de harina de maíz, 1 taza y media de leche cuajada, $\frac{3}{4}$ cucharadita de bicarbonato de soda, cucharadita de sal, 3 cucharadas de azúcar y 3 cucharadas de manteca derretida.

Echese a la leche el bicarbonato de soda. Agréguese la harina y la manteca. Se pone al horno en un molde durante 25 minutos, se corta en cuadrados y se sirve caliente.

Pan de maíz

$\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz o sémola, $\frac{1}{2}$ kilo de harina de trigo, $\frac{1}{2}$ litro de leche cortada, 2 huevos batidos, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, $\frac{1}{2}$ taza de manteca y 1 cucharadita de bicarbonato de soda, disuelta en leche.

Pan negro

100 gramos de harina de maíz, 100 gramos de harina de trigo, 4 gramos de sal, 4 gramos de polvo Royal, 200 gramos de leche y 40 gramos de melaza.

Pan de mazamorra

Hervir hasta tierno $\frac{1}{2}$ litro de maíz pisado. Una vez frío, agregar: 1 cucharadita de manteca, 3 cucharadas de polenta.
Hornear durante media hora.

Pancitos de harina de maíz y arroz

$\frac{1}{2}$ taza de harina de maíz, $\frac{1}{2}$ taza de leche caliente, $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido, $\frac{1}{2}$ taza de harina, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de polvo Royal, 1 huevo bien batido, 1 cucharada de manteca bien derretida y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

Echese la leche caliente a la harina de maíz y dejar que se enfríe. Agréguese todos los otros ingredientes en el orden apuntado. Póngase al horno en moldes untados con manteca durante 25 minutos.
Batir los huevos, agregar la azúcar, leche entera cuajada, sal, nuez moscada y soda; agréguese harina para hacer una masa blanda. Enrollar, cortar y freír en mucha manteca.

Bibliografía consultada

Ministerio de Agricultura de la Nación. Recetas generales para pan casero que pueden prepararse en la granja. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1926*. (pág. 442-443)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Recetas varias: platos a base de leche y queso. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1925*. (pág. 293-294)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Recetas varias. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1939*. (pág. 493)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Recetas varias. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1944*. (pág. 400)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Recetas de mi abuela. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1934*.

Ministerio de Agricultura de la Nación. Bebidas refrescantes sin alcohol a base de jugo de frutas. En: *Circular del Ministerio de Agricultura, no. 12* (1 de Enero de 1923).

Ministerio de Agricultura de la Nación. Aves y huevo: 6 docenas de recetas prácticas para la cocina. En: *Circular del Ministerio de Agricultura, no. 478* (11 de Julio de 1925)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Modos de emplear la yerba mate. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1940*. (pág. 57)

Ortíz, Luis. Platos tradicionales de cocina criolla. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1930*.

Coronel Maldonado, Salomé. Comidas y postres. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1933*. (pág. 482)

Ministerio de Agricultura de la Nación. Diversos modos de preparar y tomar la yerba mate. En: *Almanaque del Ministerio de Agricultura para el año 1940*. (pág. 57)

Palabras finales

Espero que hayan disfrutado de la lectura de estas recetas y que las puedan poner en práctica. Me despido con una receta más de yapa. Nos volvemos a encontrar en la segunda entrega dedicada a jardinería.

¡¡Muchas gracias!!

PREPARE EN SU CASA UN RICO
"Clericot"
 EL REFRESCO MAS SANO Y ECONOMICO

COMO SE PREPARA
 UN RICO "CLERICOT"
 CANTIDAD: 2 LITROS
 INGREDIENTES: 1 litro de
 vino común de mesa, tinto o
 blanco, frutas de la estación,
 jugo de medio limón, azúcar,
 hielo y soda. Se pela la fruta
 y se corta en trozos, ponién-
 dola en una jarra grande.
 Se espolvorea con azúcar y se
 deja reposar media hora.
 Luego se agrega el vino, el
 jugo de limón, el hielo y la
 soda. Se revuelve y se sirve
 bien helado.

RECORTE Y GUARDE
 ESTA RECETA

"EL VINO es la me-
 jor y más agradable
 de las bebidas, que
 se reemplaza a todas
 y ninguna substituir"
 Dr. Prof. Fontanarrosa

JUNTA REGULADORA DE VINOS - Leyes 12137 y 12355
 MINISTERIO DE AGRICULTURA DE LA NACION

Comité Editorial

Lic. Leticia P. Dobrecky
 Centro de Documentación e Información
 Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
 Av. Paseo Colón 982- PB- Of.: 59 –
 (1063) Capital Federal
 República Argentina