

Ved
Elo



" IL NUOVO CASADORO "

1^a EDIZIONE

DE G. B. & C. MILANO

DE G. B. & C. MILANO
M. G. B. & C. MILANO
12, VIA S. PIETRO, 12 MILANO
TEL. 02/57.51.11

La costituzione della Compagnia Italiana Liebig S. A. non è di data recente ed è pertanto giusto che il suo carattere nazionale abbia il dovuto risalto: dirigenti, maestranze e macchinari, tutto è italiano ed il moderno stabilimento di Vergano (Milano) sta a testimoniare l'esistenza nel nostro Paese di questa sana ed importante industria. Anche se l'estratto di carne puro proviene dal Sud-America (in Italia ed in qualsiasi altro paese d'Europa i grandi allevamenti di bestiame sono economicamente impossibili), questa industria contribuisce efficacemente ad aiutare la nostra indipendenza in fatto di approvvigionamenti, approvvigionamenti che rappresentano pur sempre per la Nazione un aggravio considerevole.



Il nuovo Casadoro

**PICCOLO CONSIGLIERE
DELLA SIGNORA MODERNA**

OMAGGIO
DELLA
COMPAGNIA ITALIANA LIEBIG
SOCIETÀ ANONIMA
MILANO

Proprietà artistica e letteraria riservata.



Signora pregiatissima, o gentil signorina,
che non vi fate scrupolo di fermarvi in cucina;
che ritenete vostra gradita occupazione
il preparare un pranzo od una colazione,
e cercate d'unire, con cura commendevole
di massaia economica, l'utile al dilettevole;
che di ricette andate ansiosamente in traccia
senza trovar mai nulla che veramente piaccia,
ecco che il sottoscritto, cuoco savio e provetto,
ha pensato di offrirvi nel presente libretto
molte e molte ricette, utili in verità,
per dare a voi e ai vostri quella felicità,
quel piacere ineffabile, quel prezioso bene
che da sani, economici, gustosi cibi viene.

Io non vi insegno intingoli rari, manicaretti
costosi o piatti celebri per solenni banchetti;
non vi do le ricette illustri, complicate,
dei più celebri cuochi di Corti tramontate,
a cui l'umanità deve, nei tardi anni,
la gotta, la renella e molt'altri malanni.
Vi insegno, invece, il modo, non certo dispendioso,
d'allietare il marito, d'avvincere lo sposo,

di render soddisfatti del vostro cucinare quanti con voi s'assidono al desco familiare, in ciò coadiuvato da consigli assai buoni che mi fornì una certa signora Itala Ausoni:

Ma perchè questo scopo esser possa raggiunto, la sola mia ricetta non basterebbe punto se non ci fosse invero, nel darle esecuzione, non soltanto la vostra sollecita attenzione, ma il buon uso di celebri ed invitti prodotti, ammirati dovunque, dai pratici e dai dotti, la cui virtù la « Liebig », sicura amica vostra, non vanta con parole, ma coi fatti dimostra. È primo il PURO ESTRATTO DI CARNE; dico PURO perchè ognun che l'adopera sa d'essere sicuro che non a droghe o inganni deve le virtù sue, ma all'esser PURO ESTRATTO DELLA CARNE DI BUE. Viene secondo il DADO LIEBIG, il celebrato DADO, che molti imitano e niuno ha superato; aiuto prezioso, adatto a ogni cucina e agli usi più svariati; comodo ritrovato, che la brava massala o cuoca sa davvero preferire fra tutti i dadi del mercato, tanto esso è squisito, igienico e sincero. E viene terzo il SÀPIS, che i cibi insaporisce; che alle virtù del PURO le sue virtù riunisce; che ristora gli stomaci, aguzza l'appetito; che a tutti gli alimenti dà gusto più gradito.

Signora, o signorina, scorrendo queste pagine, diventerete certo della saggezza imagine; seguendone i consigli, grata sarete un poco a chi ha l'onor di dirsi

devotissimo:
IL CUOCO.



Or è più di un anno, venne dalla campagna a trovarmi Rosi, una mia diletta nipote.

Non la vedevo da molto tempo, da quando, cioè, ero venuta ad abitare nell'attuale appartamento.

Rosi era prossima al matrimonio e, dopo le nozze, doveva trasferirsi in città.

Il suo fidanzato aveva già accaparrato il quartierino, che doveva essere, e fu, il dolce nido della coppia, e Rosi, a cui la mamma decantava sempre — e anche troppo — la mia casa e la mia esperienza, aveva bisogno dei miei consigli per certe compere e per altre cose.

Dopo averla consigliata del mio meglio, le feci vedere il mio appartamento, che non ha invero speciali pregi, se non quelli della nettezza, dell'ordine e della praticità.

Da ultimo passammo in cucina.

— La migliore delle mie stanze! — dissi, aprendo l'uscio.

Marta, la domestica, che sfaccendava colà, salutò e sorrise mentre mia nipote, fermatasi sulla soglia, aveva negli occhi e in tutto il viso come una espressione di lieto stupore.

La mia cucina, però, non è gran cosa; ma è gala, arlosa, confortevole e dà, a chi entra, un senso di benessere e di letizia, forse a cagione delle pareti rivestite, fino a due terzi, di piastrelle di ceramica, del pavimento lavabile e terso, dei mobili (pochi, ma tutti necessari) verniciati di bianco.

— Bella! — esclamò Rosi, battendo le mani come una bambina; poi andò alla credenza e l'aprì per osservare le stoviglie d'uso, che vi stavano in bell'ordine; e aprì l'armadio-custodia, in cui tengo pentole, casseruole, padelle, coperchi e l'altro vasellame d'alluminio e di rame.

— Pratico!... Giustissimo!... — disse, ammirata. — Vorrò anch'io mettere, a questo modo, al riparo stoviglie d'uso, vasellami e mestoli onde la polvere non vi si sovrapponga e l'ossidazione non li guasti, come avviene in certe cucine dove si usa tenerli appesi alle pareti.

Sopra il balcone aperto, il sole batteva in pieno su alcune piante in vaso, rendendo più accesi e più belli i garofani e dando, di riverbero, maggiore galezza alla cucina.

Rosi si affacciò per cogliere un garofano purpureo; ma tosto, girando l'occhio su altri vasi, esclamò lietamente: — Ma, zia!... tu sai davvero unire l'utile al dilettevole. Vedo qui, oltre i fiori, pianticelle di salvia, di rosmarino, di basilico, di maggiorana.

Ella rientrò; guardò ancora all'intorno; poi mi disse con un sospiro:

— Certamente io non avrò una cucina bella quanto la tua. Il mio futuro sposo non è ricco...

— Non occorre lo sia, figliola! Se anco tutte le cucine non possono essere come la mia, tutte però possono apparire pulite, linde, festose, ariose, qualora la donna di casa abbia la sana ambizione di renderle gradite all'occhio con l'ordine e con la nettezza: due virtù essenzialmente femminili, le quali... non costano quattrini.

A Rosi, prima che se n'andasse, consegnai, come... « regalo di fidanzamento », un quadernetto in cui, pochi giorni prima,

prevenuta della sua visita, avevo trascritto alcune mie avvedutezze, e precisamente queste:

« Ho per norma di vita domestica la seguente massima, che non mi stanco di ripetere alle mie giovani amiche ed anche alla fantesca: Chi sa tenere ogni cosa a suo posto e destinare un posto ad ogni cosa; chi sa fare ogni cosa a suo tempo e trova tempo per ogni cosa, è una brava e degna donna di casa.

« Infatti, con l'ordine si ottiene, senza eccessiva fatica, nettezza, economia, igiene, precisione, risparmio di tempo e di danaro.

« Il risparmio del danaro si consegue non soltanto negli acquisti, comperando o facendo comperare ciò che è più adatto e nella quantità necessaria, ma scegliendo, o facendo scegliere, ciò che più giova alla nutrizione ed alla salute della famiglia.

* * *

« Persuasa che il regime alimentare misto è il più razionale, so alternare giudiziosamente i cibi carnei con quelli di verdura, o dare alla carne contorni vegetali, e commisuro i cibi da cuocere al normale consumo familiare, evitando, così, che il cibo sia o scarso o sovrabbondante.

« E quando acquisto o faccio acquistare erbaggi o frutta o altre cibarie, ho cura di prescegliere non quelli di minor costo, ma quelli più sani. La maggiore spesa mi è compensata dal minore scarto.

* * *

« Quando la mia Rosi, — che sarà una mogliettina certamente giudiziosa — avrà bisogno, per la cucina, di condimenti preparati — come ad esempio l'estratto di carne o i dadi per minestra, — non baderà alla reclame a base di regalucci, ma preferirà i prodotti Liebig, che l'uso mondiale e l'igiene hanno consacrati come i migliori fra tutti.

* * *

« Tu, mia cara nipote, abbi presente che è compito importantissimo per una donna di casa (ed anche per la tua domestica) il saper cucinare. Ma ricorda che « saper cucinare » non significa

saper confezionare manicaretti, piatti elaborati e ricercati, o allestire pranzi di gala. No: «saper cucinare» è l'arte di rendere il cibo quanto più è possibile gradito, anche se esso è semplice e modesto.

«Ciò tu otterrai con mezzi facili e punto costosi.

«Qualche mia conoscente, per evitare la fatica e la noia della ricerca e della scelta ragionata delle ricette, nonchè dell'eseguirle, ripete per settimane e settimane sempre gli stessi piatti, con poca soddisfazione del marito e dei figli.

«Non avverrà certamente così nella tua nuova famiglia, perchè tu metterai ogni studio nel confezionare cibi appetitosi e vari, e nel tempo stesso poco dispendiosi (1). Molte volte poi basta la semplice aggiunta di un mezzo cucchiaino di LIEBIG o di SÀPIS, di un poco di parmigiano, d'una presa di aromi, per correggere o completare il buon sapore di una pietanza.

* * *

«E poichè anche l'occhio ha le sue esigenze (un letterato disse che, in fatto di alimenti, anzi di pietanze portate in tavola, l'occhio è la finestra dello stomaco) tu avrai cura che le pietanze vengano in tavola in modo che i commensali, vedendole, ne ricevano la più gradevole impressione. Un arrosto bene affettato e ben disposto sul piatto di portata, con un contorno di patatine dorate intramezzate da qualche verde foglia di lattuga; le costollette o le fette di roastbeef adagiate a scala, l'una a metà addossata all'altra, con ai lati spicchi di limone; il tonno illeggiadrito da fettine d'uovo sodo e leggermente cosperso di prezzemolo e di capperi tritati; il pesce allessato attorniato da dischetti di patata e di carota, alternati con qualche foglia di crescione, danno all'occhio quel piacevole aspetto, che non darebbero senza queste piccole, ma necessarie avvedutezze.

«Cucina varia, semplice e saporita e tavola allettante (non dimenticherai qualche fiore, o sparso sulla tavola, o in cristalli-portafiori) rendono il marito soddisfatto e i figli, ritornati dalla scuola o dal lavoro, più sollevati e più allegri.

(1) Come quelli di cui alle ricette contenute in questo volumetto.

(Nota del compilatore)

«Ora ti voglio indicare alcune avvedutezze, che mi paiono necessarie, le quali riguardano la economia del tempo, che è non meno utile di quella del denaro, e quasi sempre la favorisce.

«Poichè non hai ancora comperato la batteria di cucina, vedi di acquistare pentole basse e larghe, assai utili per cibi che esigono poca cottura e a fuoco vivo, e profonde per quelli che vogliono lunga cottura a fuoco moderato.

«Dà la preferenza ai recipienti di alluminio, perchè si riscaldano rapidamente, con risparmio di gas, e perchè facili a ripulire.

«Mentre le vivande cuociono, fa che la tua fantesca non manchi di sovrapporvi il coperchio, e sia vigile ed attenta e, se la fiamma del gas è giallastra anzichè azzurrognola, la spenga e poi subito la riaccenda per ottenere una combustione perfetta. E ricordale ch'è fiamma sprecata quella che avvolge le pareti della pentola o della casseruola. Fa che la fiamma sia regolata in modo da lambire soltanto il fondo del recipiente».

* * *

Rosi è da un anno sposa felice.

Andai or non è molto a trovarla. Dopo i convenevoli e la visita al suo galo e leggiadro nido, e dopo aver, lei ed io, discorso di tante nostre cose, ella aprì un cassetto della scrivania e ne trasse un quadernino.

— Lo riconosci? — mi chiese. — È il «dono di fidanzata», che mi facesti. Mi fu e mi è utilissimo.

— Cara! — le dissi. — Non me ne sarei ricordata se tu non me lo avessi mostrato. Se ti fu utile, ne godo.

— Utilissimo, ripeto! Ma guarda: qui in fondo, c'erano delle pagine bianche: le ho riempite io, ricordando certe altre avvedutezze, che avevo viste praticare da mia madre.

Mi piacquero. E sono quelle, o gentili lettrici, che troverete nelle ultime pagine di questa pubblicazione.

ITALA AUSONI



Antipasti

..... L'antipasto troppo ricco non è consigliabile quando la padrona di casa desidera che gli ospiti gustino le altre portate e facciano onore al pranzo. Niente è invece più festeggiato di un antipasto che offra, dalle alici alle sardine, dalle code di gambero al salmone, dai cetriolini ai funghetti, dal prosciutto al burro, dai capperi ai peperoncini affettati, ecc., una varietà, insomma, di sapori stuzzicanti; e vi sono persone che rinuncerebbero agli altri piatti pur di mangiare a sazietà codeste delizie della gola. E' bene, però, lasciare gli antipasti completi ai banchetti solenni.

Antipasto al tonno

Adagiate con garbo, su un piatto ovale, 2 ettogr. di ventresca di tonno tagliata a fettine. Disponetevi intorno 3 uova sode tagliate a spicchi sottili, cospargete il tutto con capperi e prezzemolo tritato uniti a sugo di limone sbattuto con abbondante olio finissimo.

Antipasto di peperoni

Tagliate a listarelle sottili dei grossi peperoni conservati nell'aceto e disponeteli su un piatto in due cerchi concentrici. Mondate delle piccole acciughe, dividetele in quarti e collocatele sui peperoni. Riempite lo spazio fra i due cerchi e il centro con olive di Spagna; inaffiate il tutto con olio fino.

Antipasto di aragosta

Lessate in acqua bollente e molto salata l'aragosta e, quando è ben rossa e cotta, toglietela dall'acqua e lasciatela raffreddare. A parte intanto sciogliete, in due cucchiaini di aceto, sale, pepe e mezzo cucchiaino di senape in polvere, indi unitevi 4 cucchiaini di olio di oliva, il sugo di mezzo limone e sbattete energicamente. Appena la salsa è pronta, servitela coll'aragosta fredda, tagliata a fette, dentro il proprio guscio e adagiata su un letto di prezzemolo.

Acciughe alla reale

Lavate le acciughe, poi dividetele per metà e togliete loro la spina. Formate coi filetti tanti anelli, che disporrete su piccolo piatto ovale in corona. Servendovi di un cucchiaino, ponete nel primo anello, del tuorlo d'uovo sodo, e nel secondo un pochino del bianco, tritato minutamente con prezzemolo e poco aglio, e ripetete l'operazione fino a che il giro sia compiuto. Allora condite il tutto con olio fino e sugo di limone.

Ostriche appetitose

A un battuto di prezzemolo, sedano, timo, aglio, pepe, mescolate un po' di pane grattugiato, poi, aperte le ostriche così da conservarne l'acqua salata nel guscio più profondo, versate su ognuna alcune gocce d'olio e un pizzico della miscela preparata, indi disponetele sulla gratella e cuocetele, a fuoco moderato, per alcuni minuti. Al momento di servirle, conditele con sugo di limone.

Tartine 900

Mondate 3 piccole acciughe e tritatele, indi aggiungetevi 1/2 ettogr. di burro fresco, un po' di sale, un pizzico di pepe e mezzo cucchiaino di Sàpis. Fatta l'amalgama, passatela allo staccio. Tagliate delle fettine di pane raffermo; stendete su ciascuna fetta uno strato del burro all'acciuga preparato e accoppiate le fette, collocandovi frammezzo una fettina di lingua o di prosciutto.

Tartine di filetti di acciuga

Tagliate delle fette di pane lunghe 10 o 12 centimetri e larghe 3, e frigatele in olio della migliore qualità. A parte, preparate una salsa con olio fino, aceto squisito, sale, pepe, cipollette, capperi tritati e Sàpis, e mettetela al fuoco. Quando la salsa ha bollito un po', versatela sulle fette di pane fritte e su di esse collocate dei filetti di acciuga. È un piatto appetitosissimo.

Tartine al tonno

Tritate 1/2 etto di tonno con 4 acciughe. Riducete tutto ad una pasta, amalgamandovi 1/2 etto di burro e poco Sàpis. Stendete questa pasta su fettine di pane raffermo — meglio se bruno — e accoppiatele.

Conchiglie di salmone

Prendete le conchiglie apposite, sul fondo mettete un pezzetto di salmone, contornatelo di maionese alla quale avrete aggiunto mezzo dado Liebig polverizzato; qua e là ponete qualche capperi, fettine di cocomerini sott'aceto e funghetti. Servite le conchiglie sul piatto di portata, coperto da tovagliuolo e guernito da ciuffetti di prezzemolo.



.... L'aggiunta di una salsa fa diventare gradevole al palato anche una pietanza comune.

.... La salsa dona estetica al piatto; essa favorisce anche l'economia perchè permette di mascherare e godere gli avanzi e di rendere gustosi cibi, che, altrimenti, sarebbero o trascurati o mangiati senza soddisfazione.

.... Tutti gli allesti, siano essi di manzo o di vitello o di pollo, possono figurar bene in qualunque pranzo e soddisfare i palati più difficili mercè le salse, specialmente se parecchie fra esse vengono compilate o corrette con uno dei tre prodotti Liebig.

a) Salse crude

Salsa maionese

È necessario che la scodella o la tazza in cui si prepara la salsa sia a bassa temperatura, perciò è bene lasciare il recipiente, per un momento, sotto l'acqua fresca del rubinetto, non asciua-

gandolo poi internamente. Sbattete a lungo 2 tuorli d'uovo con un cucchiaino di legno; poi unitevi, a goccia a goccia, sempre rimestando da uno stesso lato, dell'ottimo olio di oliva. Quando avrete ottenuto una crema densa, omogenea e liscia, aggiungetevi poco alla volta, sempre sbattendo, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.

Ottima per pesci.

Salsa maionese al Liebig

La perfetta emulsionabilità dell'Estratto Liebig, ne permette l'uso — in luogo del rosso d'uovo — per la preparazione di una ottima maionese, col seguente procedimento:

Invece di ogni tuorlo che si sarebbe dovuto adoperare, ponete in una tazza mezzo cucchiaino di Liebig diluito con un poco di aceto; sempre agitando, aggiungete un pizzico di farina bianca, sale e pepe (o senape a seconda del gusto), l'olio goccia a goccia e — di quando in quando — un pochino di aceto per facilitare il lavoro. Per ottenere la salsa Vincent o di altro tipo, aggiungete, alla maionese al Liebig, prezzemolo od erbe aromatiche triturate.

L'impiego dell'Estratto di Carne Liebig in luogo del tuorlo d'uovo presenta i seguenti vantaggi:

- a) la sicura riuscita di una salsa stabile ed omogenea;
- b) la possibilità di prepararla anche quando non si possono avere delle uova, dato che il Liebig, prodotto inalterabile, deve sempre essere in ogni cucina, vicino alla bottiglia dell'olio;
- c) la realizzazione di una economia, specie quando le uova sono care;
- d) la somministrazione della maionese al Liebig ai sofferenti di fegato, eczema, orticaria, ecc., per i quali le uova sono assolutamente proibite.

Salsa per broccoli

Mescolate a 4 cucchiai di olio di oliva 2 cucchiai di aceto, un buon pizzico di pepe, un cucchiaino di Sàpis. Unitevi alcuni capperi, 3 acciughe e una manciata di prezzemolo, tritati. Fatta la salsa, versatela sul broccolo lessato.

Salsa forte per scorzonera o cavolfiore

Tritate 2 acciughe mondate con prezzemolo, pinocchi, capperi, aglio, un po' di mollica di pane inzuppata nell'aceto, la polpa di 6 olive di Spagna e 2 tuorli d'uova sode, e ottenetene una pasta liscia, che scioglierete con olio e aceto e condirete con poco sale e Sàpis.

Salsa di acciughe al Sàpis.

Tritate 2 acciughe mondate con un pizzico di prezzemolo, qualche cappero, 2 cetriolini sott'aceto. Unitevi una cucchiata di ottimo olio di oliva, pochissimo sale e una cucchiata di succo di limone o di aceto bianco. Perfezionatela con mezzo cucchiaino di Sàpis.

Salsa per bisticche

Stemperate 4 acciughe mondate con 1/2 etto di burro fresco, un cucchiaino di Sàpis e il succo di mezzo limone. Ottenuta una salsa densa e liscia, adagiatela su un piattino di portata, contornatela di mazzettini di prezzemolo e fettine di cetrioli. Servitela con roast-beef o bisticche.

b) Salse cotte

Salsa maionese cotta

Sbattete bene 2 rossi d'uovo con un cucchiaino di zucchero. Indi unitevi a gocciola a gocciola, e sempre rimestando, un cucchiaino di olio fino e, poco per volta, il sugo di un limone e circa mezzo bicchiere di aceto bianco. Ponete il tutto al fuoco, continuando a rimestare, e ritiratele prima che l'uovo si rapprenda.

È questa una salsa eccellente, che si serve col manzo allessato, e, specialmente, col pollo e col pesce allessato freddi, guarnendola con un po' di capperi.

Salsa « besciamella ».

Fate sciogliere 30 grammi di burro e unitevi un cucchiaino di farina. Prima che la farina diventi rossa, rimestando sempre, bagnatela con un buon bicchiere di latte bollente. Lasciate che la salsa si faccia densa, conditela con poco Sàpis, pepe e sale, indi servitela sulle patate, sui cavolfiori lessati, sui cardi già preparati, ecc.

Salsa agrodolce

Fate caramellare un cucchiaino di zucchero, indi aggiungetevi un cucchiaino di farina e una noce di burro e quando il tutto ha preso colore, amalgamatevi un amaretto grattugiato e pochissimo aceto. Diluite la salsa con poco brodo al Liebig. Unitevi, se credete, un pizzico di pinocchi e di uva zibibbo, lasciandoveli bollire insieme alquanto. Servitela con le costolette o meglio con l'orecchio di vitello allessato.

Salsa di spinaci

Dopo avere mondato gli spinaci per servirvene, prendete i gambi rimasti, separateli dalla radice e lavateli ben bene. Indi metteteli in un soffritto di burro e olio e lasciateli cuocere adagio adagio, aggiungendo poca acqua. Quando sono cotti, passateli allo staccio e conditeli con dadi Liebig e poco aceto.

Salsa per uova sode

Mondate alcune acciughe, tritatele, gettatele in un soffritto di olio e burro e lasciatevele, a fuoco lento, fino ad ottenerne una salsa omogenea e liscia. Perché riesca più saporita e piccante, basterà aggiungergli un po' di capperi, di Sàpis e di concentrato di pomodoro Erba.

Salsa per polpettone

Mescolate a 1/2 ettogr. di burro sciolto una cucchiainata di farina bianca. Quando questa è colorita, lasciatela raffreddare, poi mescolatevi due cucchiainate di olio di oliva, 2 tuorli d'uovo e cuocete il tutto a bagnomaria. Completate la salsa con il sugo caldo del polpettone e 1/2 cucchiaino di Liebig sciolto in poca acqua tiepida, e versatela sul polpettone, tagliato a fette e ben disposto sul piatto.

Salsa calda per tonno, pesci, carni

Stemperate a fuoco 2 acciughe mondiate, con un pezzetto di burro. Unitevi una cucchiainata di farina bianca e tosto bagnatela con poca acqua calda leggermente salata. Dopo qualche minuto di bollitura, aggiungetevi un pizzico di prezzemolo tritato. Prima di servire la salsa, amalgamatevi mezzo cucchiaino di Liebig e 2 tuorli d'uovo, sbattuti a parte con 2 cucchiainate di aceto bianco.

Salsa al pomodoro

Ad un soffritto di 1/2 ettogr. di burro e un quarto di cipolla tritata, unite un pezzetto di sedano, mezza carota e qualche foglia di prezzemolo tritati. Quando il tutto è colorito, mescolatevi un cucchiaino di concentrato di pomodoro Erba sciolto in poca acqua calda. Al momento di servire questa salsa, conditela con sale e 1/2 cucchiaino di Liebig.

Alla conserva si possono sostituire 4 pomodori freschi, mondati e tritati.

Salsa uso "salmi",

Fatto un soffritto con 2 noci di burro, poca cipolla, sedano, carota e prosciutto crudo, unitevi un bicchiere di vino bianco magro. A parte cuocete nel burro due o tre uccellini, poi pestateli nel mortaio e fateli bollire per un quarto d'ora in poco brodo di Liebig con 2 grani di ginepro, 2 foglie di salvia e qualche rametto di erbe aromatiche. Ciò fatto, mescolateli al soffritto. Dopo pochi minuti passate la salsa allo staccio e servitela calda con selvaggina, polli, o altra carne, tanto allessa che arrosto.

Salsa per il lesso

Tritate minutamente tre cetriolini all'aceto e amalgamateli a un pezzetto di burro. Intanto cuocete nel burro un cucchiaino di farina con un po' di cipolla e una manciata di prezzemolo tritato, poi unitevi un bicchiere di acqua e, quando la salsa è ridotta, mescolatevi i cetrioli e lasciateli bollire, continuando a rimestare. Prima di servire la salsa, aggiungetevi qualche goccia di aceto, tolto dal vaso stesso dei cetrioli, e 1/2 cucchiaino di Sàpis.



I brodi, le zuppe, le puree lente di legumi sono stimolanti efficaci delle secrezioni gastriche con gran vantaggio in caso di inappetenza. Ciò spiega la consuetudine di cominciare il pranzo con minestra in brodo.

.... **DOSI PER MINESTRE:** Per ogni persona, se la minestra è di riso in brodo liscio, circa 1/2 litro di acqua o di brodo e gr. 50 di riso; se di pasta minuta in

brodo liscio, circa 1/2 litro di acqua o di brodo e 50 gr. di pasta secca; per le minestre in brodo con verdura, ridurre i quantitativi della pasta o del riso a poco più della metà.

Per le minestre asciutte: se di riso, 100 gr.; se di pasta secca 100 gr.; se di pasta fresca, 150 gr.

.... L'acqua di cottura degli orbaggi è ricca di sali e di vitamine e può utilmente servire per le minestre.

.... Il riso è un alimento sano, digeribile, ricco di idrati di carbonio ed è contrario alle fermentazioni intestinali. Lo si cuoce a forte calore e scopercchiato, a differenza della pasta, che va cotta a recipiente coperto e a calore moderato.

.... I piselli, le lenticchie, i fagioli, i ceci, le fave, hanno un alto valore nutritivo e perciò costituiscono un prezioso alimento. Compiono con la carne, contenendo perfino il 25 per cento di proteine.

.... Una minestra viene sempre egregiamente completata dalla aggiunta di Liebig o Dadi Liebig o Sàpis. Questi prodotti aumentano il valore degli alimenti, ne migliorano il sapore, li rendono più piacevoli al palato. Amedeo Pettini, rinomato cuoco della Casa Reale, così si esprime al riguardo, in un suo reputato volume: « I brodi fatti con Dadi Lie-

big o con Liebig sono molto apprezzati e sostituiscono vantaggiosamente la pentola familiare, al fuoco per mattinate intere, da cui si ricava spesso un liquido inferiore. Del brodo comune, salvo nei casi in cui venga ordinato per malati, o si voglia mangiare del lessato, si può fare benissimo a meno. Il brodo di Dadi Liebig si ottiene versando una scodella di acqua bollente su ogni Dado. Le minestre migliorano di gusto e così gli intingoli od altro, se i Dadi vi bollono insieme qualche minuto prima di togliere il recipiente dal fuoco. Per mezzo dei Dadi Liebig si aumenta la succulenza del brodo comune e delle carni⁽¹⁾.

(1) Quando il Sig. Amedeo Pettini scrisse il periodo riportato, il Sàpis non era certo ancora in commercio, altrimenti non lo avrebbe dimenticato.
(N. del Compilatore)

Come si devono usare i tre Prodotti della Comp. Italiana Liebig

1° IL PURO ESTRATTO DI CARNE LIEBIG dev'essere sciolto in un po' d'acqua calda prima di venire aggiunto alle vivande.

Si ottiene con esso un OTTIMO BRODO sciogliendone, in una tazza di acqua bollente, 1/3 di cucchiaino da caffè ed aggiungendovi un pizzico di sale ed una noce di burro.

Per le MINESTRE la dose è questa:

per ogni litro di acqua, da 1/2 ad 1 cucchiaino stemperatovi quando l'acqua bolle.

IL PURO ESTRATTO DI CARNE LIEBIG rende gustosi e sostanziosi, oltre le minestre, sia asciutte che brodose, gli UMIDI, gli ARROSTI, gli INTINGOLI.

2° I DADI LIEBIG PER MINESTRA contengono, oltre il Puro Estratto di Carne Liebig, poco grasso, sale e i sapori degli erbaggi che solitamente si usano per le buone minestre.



Non c'è vero «LIEBIG»
senza la firma in az-
zurro

J. Liebig

posta diagonalmente
sull'etichetta dei cono-
sciutissimi vasetti di grès

Il Puro Estratto di
CARNE LIEBIG
non si vende sciolto



J. Liebig

PURO ESTRATTO
DI CARNE LIEBIG

UNA CHIARA SENTENZA DELLA CORTE DI CASSAZIONE SUL VALORE DEL NOME "LIEBIG,"

Il Tribunale di Bergamo, con sentenza del 1° luglio 1933, dichiarò il selumiere F. G. colpevole di frode in commercio (art. 81-815 C. P.) per avere, nel suo spaccio aperto al pubblico, consegnato a chi gli richiedeva «Estratto di Carne Liebig» un altro estratto di carne, e lo condannò a L. 1.500 di multa, all'obbligo di pubblicazione della sentenza su un giornale cittadino, e L. 300 per onorari e spese di Parte Civile, oltre al risarcimento dei danni alla stessa da liquidarsi in separata sede.

Ricorse per Cassazione il condannato sostenendo, fra l'altro, che, siccome in commercio non esiste l'Estratto di Carne Liebig sciolto, colui che chiede tale estratto sciolto vuole sostanzialmente comperare un estratto di carne similare.

La Corte gli diede torto. Osservò che è insito il dolo nel fatto di chi consegna all'acquirente una cosa di qualità diversa da quella pattuita. Bastava quindi l'accertamento della consapevolezza della diversità della merce venduta.

La Corte ha inoltre osservato che l'assunto dell'esercente di Bergamo che il nome «Liebig» indichi qualunque estratto di carne, è inesatto: il nome LIEBIG vale esclusivamente a designare l'Estratto di Carne Liebig della Compagnia Italiana Liebig, estratto che si distingue da ogni altro prodotto del genere.

Commette quindi reato di frode in commercio (art. 515 C. P.) chi abbia consciamente posto in vendita sotto il nome di «Liebig» un'altra qualità di estratto di carne, e di fronte a ciò non ha rilievo la circostanza, richiamata dall'esercente condannato, del prezzo più basso fatto pagare agli acquirenti.

La Corte, visti gli articoli 537, 549 C. P., rigetta il ricorso prodotto da F. G. e condanna il ricorrente al pagamento delle spese processuali, ed a versare, a favore della Cassa Ammende, la somma di L. 500.

(Cassazione Sezione II - Pen. Ud. 7 Febbraio 1934-XII)

Dal VADEMECUM DEL CONSUMATORE della Federazione Provinciale Fascista Milanese (Ediz. «Popolo d'Italia» - Milano, 1931-IX).

Gli Estratti di Carne ed i loro surrogati.

Tutti conoscono gli estratti genuini di carne e specialmente quello Liebig, che fu il primo ad essere posto in commercio dietro i dettami del celebre chimico omonimo. Essi sono ottenuti unicamente dalla carne bovina. Di mano in mano che questa andava scarseggiando, perchè maggiormente ricercata per il consumo diretto, si escogitarono molti modi per preparare altri estratti, meno costosi, per sostituire l'estratto di carne o per falsificarlo. Oggi si può affermare, con cognizione di causa, che pochi sono gli estratti puri di carne. La maggior parte sono ottenuti da estratti di caseina, di lievito di birra, di vegetali diversi, ecc. Una legge speciale sugli estratti di carne ancora non esiste, ma stando alla legge generale sanitaria, tali prodotti secondari si possono vendere, purchè non nocivi, quando la loro natura chiaramente appaia dalle indicazioni poste sul recipienti, in modo che il consumatore sappia cosa acquista e lo paghi col suo giusto prezzo.

Se fu fatta miscela di estratto puro e surrogati, questo sia dichiarato sull'etichetta. Tutti gli odierni provvedimenti tendono al ristabilimento del commercio onesto e per ottenere ciò è del massimo aiuto anche la cooperazione del pubblico che compera, innalzandone le sue cognizioni in proposito, onde evitare che sia facilmente ingannato.

I Dadi Liebig permettono alle famiglie una economia preziosa, perchè costano pochissimo ed evitano l'acquisto delle verdure, necessarie ad insaporire le minestre, oltre il perditempo di mondarle.

La dose è di UN DADO PER PERSONA nella preparazione del brodo, o di minestre semplici; di UN DADO OGNI DUE PERSONE per le minestre con verdura.

I DADI LIEBIG si adoperano anche per perfezionare paste asciutte, risotti, umidi, Sbriciolati e mescolati alle insalate, danno a queste più gradito sapore, e le rendono più nutritive per l'Estratto di Carne Liebig di cui sono composti.

3° L'ESTRATTO SÀPIS. Il Sàpis è una Indovinata miscela del Puro estratto di Carne Liebig con estratti di verdure, i quali contengono le vitamine, che tanta importanza hanno per la salute e la robustezza fisica.

Con mezzo cucchiaino di Sàpis ogni quarto di litro d'acqua e con l'aggiunta di un po' di sale, si ottiene un BRODO COMPLETO, privo di grassi.

Il Sàpis è adatto ad ogni cibo: alle verdure come ai risotti, alle paste asciutte come alla confezione di tartine.

Appunto perchè è RICCO IN VITAMINE, il Sàpis deve essere possibilmente aggiunto alle vivande o all'acqua DOPO TOLTE DAL FUOCO, affinchè le vitamine non vengano scomposte dalla ebollizione; ciò servirà anche a conservare integro il suo delicato aroma.

a) Minestre in brodo

Riso o ditalini con piselli

In un soffritto di burro, ventresca di lardo, tagliata a piccolissimi dadi, e cipolla, gettate — per 5-6 persone — 500 grammi di piselli freschi e tosto unitevi un bicchiere di acqua tiepida, un poco di pepe e di sale, una manciata di prezzemolo tritato e qualche seme di finocchio. Quando sono quasi cotti, raddolciteli con un pizzico di zucchero e versateli, col riso od i ditalini, in acqua salata bollente. Prima di servire la minestra, conditela con formaggio parmigiano grattugiato e un cucchiaino di Sàpis.

Riso e rape

Pelate delle rape e tagliatele a fette sottili; poi fatele colorire nel burro unitamente a prezzemolo tritato, sale e pepe, indi gettatele nell'acqua bollente con foglie di cavolo tagliate a listarelle. Appena l'acqua riprende a bollire, unitevi il riso e cuocetelo a fuoco vivo e scoperto. Cotto, condite la minestra con formaggio grattugiato e Liebig.

Riso o pasta con polmone

Lavate bene nell'acqua calda mezzo polmone di vitello, lessatelo in poca acqua salata, indi lasciatelo raffreddare, mondatelo, tritatelo minutamente e frigetelo in un soffritto di burro e cipolla. Ciò fatto, unitevi acqua bollente, un pizzico di pepe, una manciata di prezzemolo tritato e il riso. Quando il riso è cotto, conditelo con Liebig e formaggio grattugiato.

Riso e spinaci

Lessate 1/2 chilogrammo di spinaci, poi spremeteli, tritateli

minutamente e gettateli in un soffritto di burro e cipolla. Cuocete intanto 1/2 chilogrammo di riso in acqua bollente poco salata con tre grossi porri a pezzetti; unitevi gli spinaci e versate il tutto nella zuppiera con un uovo sbattuto, un cucchiaino di Sàpis e una buona manciata di formaggio grattugiato.

Pasta o riso e patate

Cuocete in acqua sufficientemente salata 1/2 chilo di patate affettate. Quando accennano a ridursi in purea, unitevi un piccolo cavolo tagliato a listarelle, 3 ettogr. di pasta o di riso, un pezzetto di burro, un cucchiaino di concentrato di pomodoro Erba e un pizzico di pepe. Pochi minuti prima di servire la minestra, conditela con Liebig e una manciata di formaggio grattugiato.

Minestra rapida di pasta o riso

Cuocete in 2 litri di acqua sufficientemente salata 200 grammi di pastina — o di riso — con un pezzetto di burro, poi unitevi 2 uova intere sbattute a parte con una manciata di formaggio grattugiato e un cucchiaino di Liebig.

Riso e « fagiolini dell'occhio »

Fate rinvenire 3 ettogr. di « fagiolini dell'occhio » nell'acqua tiepida e metteteli a cuocere in acqua convenientemente salata, con alcuni porri mondati e tagliati a pezzi. Quando i fagiolini sono quasi cotti, aggiungetevi due cucchiainate di olio di oliva finissimo, una presa di pepe, un cucchiaino di Concentrato di pomodoro Erba e riso per 5 persone. Poco prima di servire la minestra, conditela con formaggio grattugiato e un cucchiaino di Sàpis. È economica e gustosa.

Minestrone di riso o pasta

Cuocete nell'acqua salata 1/2 chilo di fagioli freschi; a mezza cottura unitevi 3 belle patate tagliate a pezzetti e, più tardi, alcune foglie di cavolo bianco tagliato a listerelle e 300 grammi di riso o di pasta. Cotto il tutto, condite la minestra con un soffritto di burro, ventresca di lardo, cipolla, poco aglio, sedano, carota, alcune fogliette di maggiorana e di basilico, un cucchiaino di conserva di pomodoro Erba, uno di Sàpis ed una manciata di formaggio grattugiato.

Minestra di lenticchie

Cuocete in acqua convenientemente salata 2 ettogr. di lenticchie, previamente rinvenute; aggiungetevi un soffritto di burro, cipolla, porri, salvia, sedano. Quando sono quasi cotte, unitevi o pasta o riso per 4 persone. Condite con formaggio e Sàpis.

Minestra di trippa

In un soffritto di burro, lardo e cipolla fate rosolare la trippa, tagliata a listerelle, con un rametto di salvia e qualche pezzetto di sedano e di carota; unitevi alquanto fagioli bianchi di Spagna, poco sale e subito aggiungetevi acqua a sufficienza e conserva di pomodoro. Cotta la trippa, toglietene la salvia e aggiungetevi Dadi Liebig in proporzione alla quantità di trippa preparata.

Minestra di fagioli

Tritate una carota, un po' di sedano, una manciata di prezzemolo, uno spicchio di aglio, qualche foglia di basilico e di maggiorana e gettate il tutto in un soffritto di burro, lardo e cipolla. Appena le erbe hanno preso colore, unitevi — per 5-6 persone un chilo di fagioli (se secchi, 1/2 chilo, fatti rinvenire in acqua

tiepida), satellati moderatamente e copriteli tosto con acqua sufficiente. A mezza cottura, mescolatevi 3 Dadi Liebig e un cucchiaino di concentrato di pomodoro Erba. A cottura finita, conditeli con pepe e formaggio grattugiato.

Minestra di ceci

In un soffritto di burro e cipolla fate rosolare 3 ettogr. di templa di malale, indi unitevi 1/2 chilo di ceci, che avrete fatti rinvenire in acqua tiepida, alla quale avrete aggiunto un cucchiaino di bicarbonato di soda. Agglungetevi 8 porri mondati e fatti a pezzi, qualche foglia di salvia, poco sale, pepe e acqua appena sufficiente e cuocete il tutto adagio e coperto. A cottura ultimata, condite con formaggio grattugiato e un cucchiaino di Sàpis.

Minestra di fecola di patate

Sciogliete della fecola di patate nell'acqua fredda, in ragione di un cucchiaino per persona e, ridotta in poltiglia non troppo densa, versatela a poco a poco in brodo di Estratto Carne Liebig bollente. Otterrete una minestra nutritiva, facilmente digeribile e perciò molto adatta a convalescenti. Si può prepararla anche col latte, anziché col brodo, e unirvi un rosso d'uovo sbattuto.

Gnocchetti delicati

Fate sciogliere un pezzetto di burro, lasciatelo intiepidire e sbattetelo fino a che assuma l'aspetto di una pomata, poi unitevi 3 uova e, poco per volta, 1 ettogr. di farina, una manciata di formaggio grattugiato, sale a sufficienza e un pizzico di noce moscata. Versate la pasta su un piatto largo, stendetela alta un dito, lasciatela alquanto raffreddare, indi gettatela con un cucchiaino, a piccole porzioni, in brodo Liebig bollente e cuocetela, a fuoco moderato, per almeno dieci minuti.

Grattini alla friulana

Sbattete 3 uova intere con un panetto grattugiato, indi unitevi 3 ettogr. di farina bianca, una manciata di formaggio trito, una presa di sale e un cucchiaino di acqua calda. Ottenutane una pasta durissima, passatela alla grattugia; poi gettatela nel brodo di Dadi Liebig bollente e cuocete a fuoco moderato.

Brodetto alle patate

Cuocete 250 grammi di patate, sbuccatele, passatele allo staccio, indi mettetele al fuoco con 1/2 ettogr. di burro, 1/4 di litro di latte e poco sale. Tolta la miscela dal fuoco, unitevi 2 tuorli d'uovo e poi gli albumi montati a neve. Mescolate bene la pasta, lasciatela cadere in poco più di 1 litro di brodo Liebig bollente attraverso un mestolo largamente bucato. Dopo pochi minuti il brodetto è pronto. (È ottimo per convalescenti).

Minestra con gelatina all'uovo

Sbattete bene 3 tuorli d'uovo, poi aggiungetevi 2 cucchiaini di brodo Liebig freddo e frullate di nuovo. Ciò fatto, unitevi una cucchiainata di panna e ponete la tazza a bagnomaria. Quando la gelatina è formata, toglietela dal fuoco e lasciatela raffreddare, indi dividetela in tanti dadi. Ponete questi in una zuppiera, versatevi sopra brodo Liebig bollente, e condite con formaggio parmigiano.

Palline in brodo

A 120 grammi di pane raffermo grattugiato, mescolate 3 tuorli d'uovo, un pezzetto di burro, un pizzico di cannella, una cucchiainata di formaggio e 3 albumi sbattuti a neve. Ottenutane una pasta omogenea, lasciatela riposare per due ore, poi formate delle palline, che cuocerete, per dieci minuti, in brodo Liebig bollente. Servitele con parmigiano grattugiato.

b) Zuppe

Zuppa di verdura

Mondate e tagliate a fette sottili una carota, 3 rape, 3 cipolle, 4 patate e friggetele per dieci minuti, su fuoco vivo, nel burro, con 1 etto di prosciutto magro ed una manciata di prezzemolo tritato. Bagnate il tutto con 2 litri di acqua calda e, quando le verdure saranno cotte, unitevi 1/2 litro di latte bollente continuando a rimestare fin che bolle. Allora aggiungetevi un pizzico di sale, 1/2 cucchiaino di Liebig e poco zucchero, e, passata la miscela allo staccio, rimettetela al fuoco, schiumatela e poi versatela nella zuppiera, su crostini fritti nel burro.

Zuppa di asparagi

Fate un soffritto di burro e cipolla, poi mescolatevi un cucchiaino di farina bianca e lasciate che diventi di color biondo. Unitevi allora 1/2 kg. di asparagi tagliati a pezzetti e cotti a parte, per dieci minuti, in acqua salata. Bagnateli con poco più di un litro di acqua calda. A cottura ultimata, condite con 1/2 cucchiaino di Sàpis o con 2 Dadi Liebig, e servite, con formaggio grattugiato, su pane abbrustolito.

Zuppa di purea di patate

Sbucciate 1 kg. di patate, cuocetele in acqua salata, poi passatele allo schiacciapatate e riponetele a fuoco moderato con



1 ettogr. di burro. Subito dopo aggiungete qualche ramaiolo di brodo Dadi Liebig bollente. Quando il composto è ben mantecato, allungatelo con altro brodo sufficiente. Conditelo con formaggio grattugiato e servitelo su crostini.

Zuppa di carote

Raschiate 8 belle carote mature, lavatele e tagliatele a fette sottili, indi ponetele a fuoco, con burro e sufficiente sale, e frigatele adagio e coperte, rimstando di tanto in tanto e agglungendovi, quando occorre, un po' d'acqua, finchè son cotte. Allora passatele allo staccio e rimettetele a fuoco con due litri di acqua bollente e continuate a rimestare fino ad ottenerne una purea scorrevole e liscia, a cui unirete un pizzico di zucchero, un cucchiaino di Sàpis ed il sale occorrente. Servitela calda su crostini.

Zuppa di piselli secchi

Fate rinvenire in acqua tiepida 1/2 kg. di piselli secchi; cuoceteli a fuoco moderato in acqua (salerete a metà cottura) che appena li copra, finchè siano ridotti quasi in purea. Conditeli allora con un pezzetto di burro, un po' di Sàpis, formaggio grattugiato e serviteli con crostini precedentemente fritti nel burro.

Zuppa di fave

Sbaccellate 1 kg. di fave fresche, togliete loro la buccia e mettetele a cuocere in acqua bollente, salata. Cotte e ridotte in purea liquida, conditele con pepe, formaggio grattugiato ed un cucchiaino di Sàpis. Versate su crostini fritti nel burro e servite.

Zuppa di fegato

Tolta la pellicola al fegato (gr. 50 circa per persona), tagliatelo a pezzi piccolissimi e frigetelo in fretta nel burro con sale e pepe. Appena colorito, gettatelo in brodo Liebig bollente, lasciatevelo per un paio di minuti, indi versate il tutto su crostini fritti nel burro e cosparsi abbondantemente di formaggio grattugiato.

Minestra alle uova

Stemperate 2 cucchiaini di farina in un po' di latte; indi unitevi 3 uova. Sbattete bene il tutto e versatelo nel brodo Liebig bollente attraverso ad un mestolo a grossi fori. Lasciate bollire per cinque minuti, poi condite con pepe e formaggio grattugiato, rimestate per rompere i fiocchi troppo grossi, e servite su crostini fritti nel burro.

c) Minestre asciutte

..... Nelle famiglie dove vi sono persone giovani, o dei lavoratori, sono da consigliare in modo speciale le minestre asciutte, così di pasta come di riso. Esse contengono albumine, glutine o fibrina vegetale, sali di calcio e sono ricche di amido e zucchero.

Il condimento di burro, olio, pancetta di lardo, aggiunge la quantità di grasso necessaria per dare all'organismo le dovute calorie. — Il consumo razionale della pasta deve equilibrarsi con quello del riso a vantaggio della economia nazionale e del nostro benessere fisico.

..... Gli obesi debbono astenersi completamente dalla pasta asciutta e mangiare moderatamente le minestre di riso ed i risotti.



Risotto alla milanese

In un soffritto di burro e cipolla fate colorire 1/2 kg. di riso, poi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino è consumato, unitevi poco per volta circa 2 litri di acqua calda salata. Cinque minuti prima di toglierlo dal fuoco, mescolatevi una buona manciata di formaggio grattugiato, un pizzico di zafferano e di spezie e un cucchiaino di Liebig. L'avrete veramente eccellente, se lo servirete cosparso di tartufi tagliati a fette sottilissime.

Risotto con fegatini all'emiliana

Ad un soffritto di burro, cipolla e porri aggiungete la parte bianca di un sedano tritato ed un cucchiaino di Concentrato di

pomodoro Erba stemperato in poca acqua. Fatta la salsa, unitevi 1/2 kg. di riso e copritelo con acqua poco salata bollente. A mezza cottura, mescolatevi un po' di salsiccia. Cinque minuti prima di servirlo, conditelo con abbondante formaggio grattugiato, un cucchiaino di Sapis e qualche fegatino di pollo tagliato a pezzetti e fritto a parte nel burro.

Risotto al cavolfiore

In un soffritto di burro e cipolla fate colorire un piccolo cavolfiore mondato dalle foglie e tagliato a pezzetti, indi unitevi 1/2 kg. di riso e cuocetelo a fuoco vivo, bagnandolo, quando occorre, con acqua calda salata. Pochi minuti prima di servirlo, mescolatevi un cucchiaino di Liebig, un pizzico di pepe e una manciata di formaggio grattugiato.

Risotto di zucca

Procedete come per il risotto al cavolfiore, ma rosolando nel burro, senza cipolla, 1 kg. di zucca gialla di ottima qualità, tagliata a pezzetti.

Risotto al pomodoro

In un soffritto di burro e cipolla cuocete 3 o 4 bei pomodoro, mondati e tritati, fino a che siano ben ridotti. (In mancanza di pomodoro, supplite con la equivalente quantità di Concentrato Erba, sciolto in poca acqua). Unitevi 1/2 kg. di riso e procedete come è detto sopra per il risotto al cavolfiore.

Risotto ai funghi

Fate un soffritto di burro e cipolla, prezzemolo, sedano e carota, unitevi una manciata di funghi rinvenuti e tritati e un po' di Concentrato di pomodoro Erba stemperato nell'acqua. Lasciate cuocere il tutto per pochi minuti, poi aggiungetevi il riso, e procedete come per gli altri risotti.

Risotto con piselli

Cotti i piselli come è detto nella ricetta della « minestra in brodo con piselli », (pag. 22) unitevi 1/2 kg. di riso e procedete come per gli altri risotti.

Risotto alle vongole

Lavate 1/2 kg. di vongole e cuocetele in recipiente adatto, che avrete appena unto di olio. Scolatele e passatene l'acqua attraverso un pannolino. Tolate le vongole dalle valve, riponetele a fuoco per pochi minuti in poca salsa di pomodoro (vedi Salse) passata allo staccio e addizionata di poca acqua dei molluschi. Mescolate il tutto al risotto semplice, preparato a parte come d'uso.

Risotto ai gamberi (detto " alla Certosina „)

In un soffritto di olio, carota, sedano, prezzemolo, aglio cuocete i gamberi, rimescolandoli spesso. Quando sono rossi, aggiungetevi acqua calda leggermente salata. Dopo dieci minuti, togliete i gamberi dal loro brodo, pestateli nel mortaio, passateli allo staccio, raccoglietene la polpa ed unitela al brodo. Con questo fate il risotto nel solito modo.

Tagliatelle alla casalinga

Con 4 ettogr. di farina bianca, 3 uova intere, un po' di sale fate una pasta, che spianerete sottile come un foglio di carta e, spolverizzata di farina, rotolerete su sé stessa e taglierete a nastri. Friggete nel burro 2 spicchi d'aglio schiacciati e 4 acciughe lavate e mondiate, indi, tolto l'aglio, unitevi le tagliatelle, già cotte in acqua salata e scolate, e conditele con formaggio, Liebig ed un pizzico di spezie.

Pasta alla borghese

Tritate 1 ettogr. di prosciutto con una cipolla e un pizzico di prezzemolo e frigate adagio il tutto, in 1/2 ettogr. di burro,

per un quarto d'ora circa; indi unitevi un cucchiaio di conserva di pomodoro Erba stemperata nell'acqua. Quando la salsa è ben omogenea, conditela con sale, pepe, un cucchiaino di Liebig, e versatela sulla pasta (5-6 etti) cotta come sopra e cosparsa di formaggio grattugiato.

Maccheroni o lasagne o fettuccine alla modenese

In un soffritto di 1/2 ettogr. di burro, poco lardo, cipolla, sedano, carota, prezzemolo, fate rosolare 1 ettogr. di carne tagliata a pezzetti, indi unitevi un cucchiaio di conserva di pomodoro Erba sciolto in poca acqua e circa un bicchiere di latte. Condensata che sia la salsa, conditela con pepe, sale e Sàpis e poi versatela su 1/2 kg. di maccheroni, appena cotti e scolati, cosparsi di formaggio grattugiato.

Maccheroni o spaghetti o rigatini alla paesana

Ad un soffritto di burro, cipolla, aglio, erbe aromatiche e prezzemolo aggiungete un pizzico di farina e, appena questa è colorita, unitevi del Concentrato di pomodoro Erba stemperato nell'acqua, pepe, sale e Sàpis. Fate condensare e finite come sopra.

Maccheroni gratinati

Cuocete i maccheroni in acqua abbondantemente salata e bollente. A metà cottura, toglieteli dal fuoco e scolateli; poi accomodateli in una casseruola, curando di condirne ogni strato con formaggio grattugiato e salsa uguale alla ricetta dei Maccheroni alla modenese. Completatene la cottura al forno.

Spaghetti al Liebig

Cotti in acqua salata e scolati 1/2 kg. di spaghetti, conditeli con un ettogr. di burro fresco, un cucchiaino di Liebig, un pizzico di pepe e abbondante parmigiano grattugiato.

Tagliatelle ai fegatini

In un soffritto di burro, cipolla e prezzemolo finemente tritati, gettate alcuni fegatini fatti a piccoli pezzi, lasciateli rosolare per tre o quattro minuti, poi versateli, col loro sugo, sulle tagliatelle, appena cotte e scolate, con Liebig ed abbondante formaggio.

Fettuccine verdi al burro

Lessate 1/2 kg. di spinaci, poi spremeteli e tritateli finemente. Ciò fatto, unitevi 1/2 kg. di farina, 2 uova, una manciata di formaggio grattugiato e ottenetene una pasta ben lavorata, che stenderete e taglierete a nastri. Cotte le fettucce in acqua salata e scolate, conditele con burro, Sàpis e formaggio grattugiato.

Polenta alla cacciatora

A 2 litri di acqua bollente sufficientemente salata, mescolate 1/2 litro di latte e, poco per volta, 500 grammi di farina gialla macinata grossa (granita) rimestando continuamente. Quando la polenta è ben cotta, toglietela dal fuoco, adagiatela su un piatto fondo a strati alternati con formaggio e un intingolo fatto a parte con 1 ettogr. di burro, 1 ettogr. di salsiccia stemperata, 1/2 ettogr. di funghi secchi rinvenuti in acqua tiepida, un po' di conserva di pomodoro Erba e un cucchiaino di Liebig. Servite caldissimo.

Gnocchetti alla contadina

Mescolate poco per volta a 1/2 kg. di fior di farina bianca, agitando la miscela con mestolo di legno, tanto latte quanto è necessario per ottenerne un impasto denso come una crema. Aggiungetevi sale a sufficienza e un pezzetto di burro, ponetela al fuoco e lasciatevela, senza mai tralasciare di rimestarla, finché

abbia acquistato la consistenza della pasta del pane. Allora ritiratela ed, appena tiepida, amalgamatevi, sbattendo sempre, tante uova intere quante ne occorrono per ridurla un po' tenera, e versatela su un piatto grande ben cosparso di farina, così che risulti di uno spessore non maggiore di 1 centimetro. Raffreddata, tagliatela a gnocchetti, che, ben infarinati e passati alla grattugia, getterete in acqua bollente salata, e, venuti a galla, scolerete e condirete a strati con salsa di pomodoro (vedi pag. 18) e formaggio grattugiato abbondante.

Gnocchi di patate

A 1/2 kg. di farina mescolate 1 kg. di patate lessate e passate allo schiacciapate e un uovo intero, e ottenetene una pasta che taglierete a dadi e passerete alla grattugia. Cuocete i gnocchi in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con salsa di pomodoro (vedi pag. 18) e formaggio parmigiano grattugiato.

NB' - Nel Padovano, alla detta quantità di farina si uniscono da 1 1/2 a 2 chili di patate, oltre all'uovo e a due noci di burro.

Ravioli al pomodoro

Mescolate a 600 grammi di farina un pezzetto di burro, 3 uova intere, un pizzico di sale e tre o quattro cucchiai di acqua tiepida ed ottenetene una pasta soda, che lascerete riposare per un'ora, ravvolta in un pannolino, indi stenderete sottile.

A parte tritate alcuni avanzi di pollo o di arrosto o di stufato e unitevi poca salsiccia, 1/2 ettogr. di cervella, 1 uovo intero, un po' di mollica di pane inzuppata nel latte, un pizzico di cannella e di sale e una manciata di formaggio grattugiato. Fatta la miscela, distribuitela a pallottoline sulla pasta, e copritela con altra pasta. Tagliati i ravioli con lo stampo, cuoceteli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con formaggio e burro, o con formaggio e salsa di pomodoro (vedi pag. 18).



La cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il porro stimolano le secrezioni gastriche. La cipolla e il porro sono diuretici; l'aglio è antitossico. Il prezzemolo è diuretico, stimolante, aperitivo; l'abuso può però cagionare ronzii agli orecchi e capogiri.

..... Le carote e i ravanelli sono ricchi di vitamine.

..... Gli spinaci sono lassativi. Essi contengono anche ferro e perciò sono indicati per gli anemici.

..... Il pomodoro fresco è prezioso per le vitamine che contiene; per l'acido citrico e malico, è indicatissimo per chi è artritico o gottoso.

..... I carciofi sono pure molto vitaminici e non cagionano fermentazioni; sono diuretici come gli asparagi; ma questi nutrono poco, benché digeribilissimi. La barbabietola, invece, nutre molto per il suo contenuto zuccherino ed è, per ciò, negata ai diabetici.

..... La patata è dieci volte meno nutriente della carne e cinque volte meno del pane; quindi va associata ad alimenti sostanziosi. Contiene tuttavia buona quantità di vitamine.

..... I cavoli sono ricchi di sali, di vitamine, di zolfo. Convengono a chi va soggetto ad affezioni bronchiali e ad erpeti.

..... L'acqua in cui si sono fatti lessare gli erbaggi contiene sostanze

rimineralizzanti e può servire a fare minestre e zuppe saporite ed a bagnare intingoli.

.... Gli erbaggi favoriscono la longevità. Per la cellulosa che contengono, giovano contro la stitichezza. Determinano pochissime sostanze tossiche e sono efficaci contro l'uricemia e l'artrite.

Patate alla friulana

Sbucciate 1 kg. di patate, tagliatele a fette e gettatele in una padella con abbondante burro sciolto. Appena sono colorite, unitevi alquanto prezzemolo tritato, il sugo di un limone e qualche cucchiata di acqua. Cotte, conditele con sale, pepe, Sàpis e servitele.

Cavolfiore allo acciughe

Mondate il cavolfiore e ponetelo a fuoco, colle foglie più tenere, in acqua salata bollente. A mezza cottura ritiratelo, lasciatelo sgocciolare, dividetelo a pezzi e passatelo in un tegame con olio e acciughe stemperate. Cotto, unitevi un po' di capperi tritati e 1/2 cucchiaino di Sàpis sciolto in poca acqua tiepida.

Cavolfiore alla parmigiana

Mondate il cavolfiore e lessatelo, ma non interamente, in acqua salata. Poi fatelo sgocciolare, tagliatelo a pezzi e friggetelo per pochi minuti con burro e pepe. Servitelo molto caldo coperto di 2-3 Dadi Liebig polverizzati e abbondante formaggio grattugiato.

Cavolfiore al buon gusto

Cuocete il cavolfiore in acqua salata. A parte fate sciogliere 1/2 ettogr. di burro, unitevi un cucchiaio di farina e, quando questa è colorita, mescolatevi mezzo bicchiere di acqua e un pizzico di sale e pepe. Appena la salsa bolle, levatela dal fuoco, amalgamatevi un tuorlo d'uovo, 1/2 cucchiaino di Sàpis e il succo di un limone e versatela sul cavolfiore fatto a pezzi.



Zucchette al pomodoro

Mondate 3 grosse zucchette, poi tagliatele a fette sottili e gettatele in un soffritto di burro e cipolla. Quando sono colorite, bagnatele con conserva di pomodoro Erba stemperata nell'acqua, conditele con sale, pepe e cuocetele adagio e coperte. Al momento di servire mescolatevi un cucchiaino di Sàpis.

Fagiolini alla russa

Lessate i fagiolini in acqua bollente e salata, poi gettateli in un soffritto di burro, prezzemolo e cipolla tritata. Appena hanno preso colore, aggiungetevi un po' di farina e di brodo Liebig, sale sufficiente e un pizzico di spezie. Quando il brodo è consumato, mescolatevi 2 tuorli d'uova stemperati nel latte, e, dopo circa un quarto d'ora, conditeli con 2 o 3 cucchiai di aceto.

Peperonata

Mondate alcuni peperoni rossi o gialli, dolci e polposi, tagliateli a fette sottili e gettateli in un soffritto di olio, burro, cipolla e una acciuga tritata. Tosto unitevi alcuni pomodoro mondati e fatti a pezzi; lasciate condensare e condite con Sàpis.

Sedani per guarnizione

Mondate dalle foglie verdi un bel sedano, spezzettatelo, cuocetelo in acqua bollente salata e poi gettatelo in un soffritto di burro e frigetelo. Dopo, unitevi un cucchiaio di farina, cotta a parte in un po' di burro, bagnatelo con acqua, conditelo con prezzemolo tritato, sale, pepe, Sàpis, un tuorlo d'uovo, sbattuto con un cucchiaio d'acqua e il sugo di un limone. Ottenuta l'amalgama, sempre rimstando e senza lasciar bollire, mescolatevi un pezzetto di burro e servite.

Cavolo alla provinciale

Mondate un bel cavolo bianco e sodo, tagliatelo a listerelle,

Estratto di Carne con aggiunta
di estratti vegetali, marca

sàpis

della Compagnia Italiana
Liebig -

- sostanza della carne-aroma-
delle verdure -

- L'Estratto di Carne marca
sàpis si vende nelle con-
fezioni originali da grammi
25 - 50 - 100 - 250 - 500 -
1000



sàpis

R.^a CORTE D'APPELLO DI MILANO

SENTENZA nella causa del Pubblico Ministero contro P. G. fu G. e P. E. di F. entrambi residenti in Milano, droghieri,

APPELLANTI gli imputati, nonché il Procuratore del Re presso il locale Tribunale, della sentenza del Tribunale di Milano, in data 29 Marzo 1933-XI, con la quale venivano assolti gli imputati per insufficienza di prove del reato di cui agli art. 81, 110, 515 C. P. (Concorso continuato in frode nell'esercizio di commercio in danno della Compagnia Italiana Liebig, per avere consegnato a clienti che avevano richiesto dell'Estratto di Carne Sàpis, un miscuglio eterogeneo non meglio identificato).

In esito all'odierno pubblico dibattimento tenutosi in presenza degli imputati, sentita la relazione del Signor Comm. Scimeni, sentiti gli imputati, la difesa, la Parte Civile e il P. M.,

(omissis)

visti gli art. 515 e 518 C. P. e 523, 213, 488 Cod. Proc. P.,

IN RIFORMA della sentenza appellata, dichiara P. G. e P. E. colpevoli del reato di cui all'art. 515 C. P. a loro ascritto, esclusa la continuazione, e condanna ciascuno di essi alla multa di L. 600, al risarcimento dei danni verso la P. C. da liquidarsi in separata sede, oltre al pagamento di L. 1000 per costituzione e assistenza di P. C. in primo e secondo giudizio, e li condanna, inoltre, in solido alle spese dei due giudizi e tassa di sentenza. Ordina la pubblicazione per estratto della presente sentenza nel giornale «Il Popolo d'Italia».

(F.ti: CLERICI - SCIMENI - GAGGIANO - ZUCCO
PENNE, Cancelliere)

Milano, 5 Giugno 1933-XI.

Dal VADEMECUM DEL CONSUMATORE della Federazione Provinciale Fascista Milanese (Ediz. «Popolo d'Italia» - Milano, 1931-IX).

Gli Estratti di Carne ed i loro surrogati.

Tutti conoscono gli estratti genuini di carne e specialmente quello Liebig, che fu il primo ad essere posto in commercio dietro i dettami del celebre chimico omonimo. Essi sono ottenuti unicamente dalla carne bovina. Di mano in mano che questa andava scarseggiando, perchè maggiormente ricercata per il consumo diretto, si escogitarono molti modi per preparare altri estratti, meno costosi, per sostituire l'estratto di carne o per falsificarlo. Oggi si può affermare, con cognizione di causa, che pochi sono gli estratti puri di carne. La maggior parte sono ottenuti da estratti di caseina, di lievito di birra, di vegetali diversi, ecc. Una legge speciale sugli estratti di carne ancora non esiste, ma stando alla legge generale sanitaria, tali prodotti secondari si possono vendere, purchè non nocivi, quando la loro natura chiaramente appaia dalle indicazioni poste sul recipienti, in modo che il consumatore sappia cosa acquista e lo paghi col suo giusto prezzo.

Se fu fatta miscela di estratto puro e surrogati, questo sia dichiarato sull'etichetta. Tutti gli odierni provvedimenti tendono al ristabilimento del commercio onesto e per ottenere ciò è del massimo aiuto anche la cooperazione del pubblico che compera, inalzandone le sue cognizioni in proposito, onde evitare che sia facilmente ingannato.

e, dopo averlo ben lavato, gettatelo in un soffritto di burro lardo, cipolla, con un grosso spicchio d'aglio tritato, poco sale, pepe, spezie, e cuocetelo adagio e coperto per un'ora almeno. Quando è cotto, mescolatevi 1/2 bicchiere di buon latte, che lascerete consumare. Indi conditelo con Sàpis, e servitelo di contorno alla mortadella o allo zampone.

Carote in umido

Raschiate alcune carote fresche e ponetele a fuoco in acqua fredda salata. A mezza cottura ritiratele, fatele sgocciolare, indi riponetele a fuoco con pochissima acqua, un pezzetto di burro e un cucchiaino di zucchero e cuocetele a fuoco vivo. Consumata l'acqua, cospargetele con uno o due Dadi Liebig polverizzati e prezzemolo tritato, lasciandole cuocere ancora qualche minuto.

Carote tartufate

Raschiate delle carote, lavatele, tagliatele a fette, indi gettatele in un soffritto di olio, burro, aglio e fatele rosolare con sale, pepe e prezzemolo tritato; poi copritele e cuocetele adagio, bagnandole di tanto in tanto con qualche cucchiainata d'acqua. Cotte, conditele con Sàpis e formaggio grattugiato.

Finocchi al formaggio

Mondate alcuni finocchi, tagliateli in quattro e cuoceteli per un quarto d'ora in acqua salata; poi spolateli, adagiateli in una piccola tortiera unta di burro, a strati alternati con burro fuso, formaggio grattugiato e noce moscata e ponete in forno. A cottura finita, irrorateli con poco Sàpis sciolto in acqua tiepida.

Cipolline in agrodolce

Fate colorire nel burro 1/2 kg. di cipolline, poi bagnatele con 1/2 bicchiere di brodo Liebig e 1/2 bicchiere di aceto. A cottura quasi completa, conditele con poco zucchero. Servitele ben calde, come guarnizione a piatti di carne.

Polpette di spinaci

Cuocete senza acqua 1 kg. di spinaci, indi spremeteli ben bene e tritateli. Aggiungetevi una manciata di formaggio grattugiato, poco sale, un buon pizzico di cannella, 3 Dadi Liebig sbriciolati e 2 abbondanti cucchiariate di salsa besciamella, di cui al capitolo «Salse». Ottenutane una pasta omogenea, lasciatela raffreddare, dividetela in pallottole, che avvolgerete nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e friggerete nel burro.

Asparagi alla cisalpina

Lessate in acqua bollente salata (in recipiente adatto, così che le punte cuociano col solo vapore) 1 kg. di asparagi. A parte fate sciogliere 1 ettogr. di burro e aggiungetevi, poco per volta, farina e brodo Liebig fino ad ottenere una salsa scorrevole, ma legata. Mescolate fin che bolle. Quando bolle, unitevi una foglia di lauro, poco prezzemolo e un po' di cipolla tritati, sale, pepe e 3 tuorli d'uovo sbattuti. Dopo cinque minuti ritirate la salsa, amalgamatevi il sugo di mezzo limone e versatela caldissima sugli asparagi scolati e disposti su un piatto oblungo.

Costolettine di asparagi

Scottate in brodo Dadi Liebig delle punte di asparagi e infilatele, a due o tre, sopra stecchini, formando delle costolettine, che passerete nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e friggerete nel burro.

Carciofi alla nazionale

Togliete ai carciofi il gambo, le spine e le foglie più verdi, poi divideteli in quattro e lessateli in acqua bollente e salata. Cotti, scolateli, fateli rosolare nel burro appena sciolto e conditeli con sale, pepe e Sàpis. Al momento di servirli cospargeteli di formaggio grattugiato.

Carciofi in umido con piselli

In un soffritto di burro, olio, cipolla e prezzemolo, gettate 4 carciofi teneri, mondati e tagliati a spicchi. Dopo venti minuti, unitevi un po' di sale, un pizzico di pepe e 1/2 kg. di piselli freschi e lasciatene compiere la cottura adagio adagio, a casseruola coperta, rimestando di quando in quando e aggiungendovi brodo Sàpis man mano che rasclugheranno.

Fricascea di carciofi

Togliete a 5 carciofi le spine, le foglie verdi e il gambo; poi tagliateli a spicchi, poneteli in casseruola con burro, sale, prezzemolo e poco aglio tritati, e cuoceteli lentamente. Quando sono cotti, amalgamatevi 2 tuorli d'uovo, un po' di Sàpis sciolto, sugo di limone e formaggio grattugiato, e rimestate bene con un cucchiaio di legno. Serviteli prima che le uova si rapprendano.

Carciofi farciti

Togliete ai carciofi il gambo, le foglie esterne e le spine; indi lavateli, apriteli, comprimendoli forte per la parte superiore, farciteli con un pesto di prezzemolo, acciuga, aglio, sale, conditeli con olio, brodo di Dadi Liebig e cuoceteli, prima a fuoco vivo, poi adagio e coperti.

Cardi al parmigiano

Scegliete le coste carnose e bianche delle foglie del cardo; tagliatele a pezzi, levando loro, il più possibile, le parti fibrose, e lessatele in acqua abbondantemente salata e addizionata d'un po' di aceto; poi fatele sgocciolare e frigatele nel burro. Conditele con sale, Sàpis e formaggio parmigiano.

Cardo alla fiorentina

Scegliete le coste più tenere di un bel cardo bianco, tagliatele a pezzi, lessatele per venti minuti, poi gettatele in acqua fredda, scolatele, infarinatele, passatele nell'uovo sbattuto con sale, pepe e spezie, impanatele e friggetele nell'olio bollente.

Cardo alla moderna

A 1 ettogr. di burro unite una cipolla tagliata in quattro e una carota a fette. Dopo dieci minuti togliete la cipolla e la carota e sostituitevi una cucchiata di farina, che cuocerete a fuoco lento, sempre rimestando. Prima che la salsa si faccia densa, allungatela in più riprese con acqua bollente. Appena bolle, mescolatevi i cardi, ben mondati, fatti a pezzi e prelessati, e condite con sale e pepe e un cucchiaino di Sàpis.

Frittura di pomodoro verdi o di melanzane

Tagliate a fette larghe e piuttosto alte dei pomodoro grossi, carnosì e ancora verdi; salateli e lasciateli per qualche ora a scolare, disponendoli su un piatto inclinato. Dopo, asciugateli, conditeli con Dado Liebig polverizzato, passateli all'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e friggeteli nell'olio d'oliva.

Seguite lo stesso procedimento per le melanzane.

Crocchette di patate

Cuocete in acqua salata 6 ettogr. di patate farinose, sbucciatele, schiacciatele, e aggiungetevi 1/2 ettogr. di burro, 2 cucchiata di farina, sale, un pizzico di cannella, formaggio grattugiato e 2 tuorli d'uovo. Quando il tutto è bene amalgamato, formatene delle polpettine, che passerete nell'albume sbattuto e nel pane grattugiato e friggerete nell'olio o nello strutto.



L'uovo è un alimento assai raccomandabile per i principii nutritivi di cui è composto e per la sua digeribilità.

Esso nutre quanto 50 gr. di carne o 150 gr. di latte.

È facile constatare se le uova sono fresche: immerso in una soluzione di 100 gr. di sale in 600 di acqua, l'uovo se è della giornata va a fondo; se del giorno innanzi, scende meno; se di tre giorni, tende a galleggiare; se di più, resta a galla.

Per sgusciare più facilmente le uova sode, giova passarle, appena tolte dall'acqua bollente, in acqua freschissima.

Uova ripiene

Tagliate a metà, nel senso della lunghezza, quattro uova sode. Togliete i tuorli e amalgamateli con 2 acclughe, un po' di prezzemolo tritato, un pezzetto di burro fresco e poca mollica di pane bagnata in brodo di Sàpis. Riempite gli albumi con detto ripieno e coprite le uova con salsa maionese cruda (vedi Salse).

Uova arrostitite

Fate rosolare 1/2 ettogr. di burro con qualche fettina sottile di pancetta magra di lardo, poi unite 1/2 ettogr. di fontina o di altro formaggio dolce tagliato a fette. Nel soffritto adagiate 6 uova, bagnatele con una cucchiata di brodo Sàpis e, quando questo è prosciugato, irroratele con 1/2 bicchiere di panna. Finitene la cottura a dolce calore.

Uova in camicia

In una casseruola contenente 2 litri di acqua bollente salata e una cucchiata di aceto bianco, versate adagio, una dopo l'altra, 6 uova freschissime, curando di tenerle separate mediante un mestolino. Dopo cinque minuti levatele dall'acqua, servendovi di una schiumarola, lasciatele sgocciolare, indi disponetele nel piatto su crostoni di pane e copritele con salsa di pomodoro completata con estratto Liebig, oppure con salsa besciamella o con salsa verde.

Uova alla triestina

Sciogliete in un piatto di porcellana resistente al fuoco 30 gr. di burro, unitevi 1 ettogr. di salsiccia; quando questa è quasi cotta, allungate con poca acqua tiepida, nella quale avrete sciolto un poco di Sàpis. Disponete la salsiccia attorno al piatto; nel centro rompete le uova e, quando sono cotte, spruzzatele con succo di limone e servite.

Frittata

La frittata si può preparare mescolando le uova con formaggio grattugiato e carne tritata unitamente a prosciutto o prezzemolo, oppure sbattendo tuorli e albumi separatamente e poi mescolandoli, e aggiungendovi poca farina bianca e una cucchiata di panna o di latte. Si cuoce nel burro, prima da un lato

e poi dall'altro. Si può anche farla cuocere da un solo lato, in una padella larga, e poi distendere, su una metà, delle fettine di formaggio dolce o dei funghi in umido o verdure previamente cotte (carciofi, spinaci, piselli, zucchini, ecc.) condite con burro e Sàpis, oppure della marmellata, della frutta sciropata, ripiegando poi sulla prima l'altra metà della frittata.

Uova ai funghi

Mondate 3 ettogr. di funghi freschi e sani, lavateli, tagliateli a fette sottili o tritateli, indi poneteli in tegame con burro, prezzemolo trito, aglio, sale e pepe, una piccola dose di Sàpis e il sugo di 1 limone o un cucchiaino di aceto. Cotti e ridotti, toglieteli dal fuoco, unitevi 6 uova sbattute e fatene una frittata.

Uova con le cipolle

Tagliate a fette sottili 2 grosse cipolle e cuocetele nel burro, a fuoco lento, fino a che siano ben colorite, bagnandole, quando occorre, con qualche cucchiaino di brodo Sàpis. Cotte, lasciatele raffreddare, indi mescolatevi 5 uova sbattute, sale e pepe, un po' di latte ed una manciata di formaggio grattugiato e fatene una frittata.

Uova in salsa agrodolce

Fate colorire una cipolla tritata in 1 ettogr. di burro, indi unitevi 30 gr. di farina bianca e, quando questa è cotta, bagnatela con un bicchier d'acqua e mezzo d'aceto mescolato a 30 gr. di zucchero; condite la salsa con sale, pepe, la punta di un coltello di Liebig, aggiungetevi, se credete, un poco di uva passa, e versate la salsa su mezza dozzina di uova sode, tagliate per metà e adagiate con garbo nel piatto.

Piatti di mezzo



..... I piatti di mezzo, che di solito appartengono alla categoria delle fritture, sono particolarmente indicati, nei pranzi di riguardo, a procedere nella lista delle vivande i piatti forti. Nell'uso di famiglia possono sostituire questi, perchè più economici e perchè variati e gustosi.

..... Cervello e fegato, contenendo fosforo, sono cibi indicati a chi lavora intellettualmente ed agli anemici. Lo animello, la lingua e il prosciutto sono indicati agli stomaci deboli e ai convalescenti.

Crostini al prosciutto

Tagliate delle fettine regolari di pane raffermo. Sulla parte superiore di ciascuna stendete una miscela di tuorlo d'uovo ben sbattuto con prosciutto magro tritato e un po' di Estratto Liebig. Immergete la parte inferiore del crostino nel latte, sollevatelo con una forchetta e mettetelo a colorire nel burro.

Frittura di cervello

Mondate e lavate 2 ettogr. di cervello, poi scottateli in acqua bollente salata, unitamente a 1 ettogr. di filone. Tritate bene il tutto e amalgamatevi un tuorlo d'uovo sbattuto con 1/2 cucchiaino di Liebig, poco formaggio grattugiato, sale, 2 o 3 funghetti, o 2 fettine di tartufo, tritati. A parte spalmate con albume di uovo delle piccole ostie, distribuite su esse il composto, diviso

in tante piccole porzioni eguali; coprite con altre ostie spalmate di albume, passate nell'uovo sbattuto e leggermente salato e nel pane grattugiato e friggete in buon olio di oliva. Servite con contorno di prezzemolo e spicchi di limone.

Ciccioli al buon gusto

Tagliate a piccoli dadi 4 ettogr. di filetto di bue, rosolateli nel burro con uno spicchio d'aglio tritato e un bel pizzico di semi di finocchio; poi conditeli con sale e pepe, e bagnateli con un bicchiere di vino. Finitene la cottura a fuoco lento, aggiungendovi, quando occorra, qualche cucchiata di brodo Liebig.

Crocchette di carne

Tritate finemente 4 ettogr. di carne cotta di vitello o di manzo o di pollo, senza grasso e senza nervi. Fate sciogliere e colorire 1/2 ettogr. circa di burro; unitevi 2 cucchiaini di farina bianca e rimestate sempre finchè prenda colore. Aggiungetevi allora, a poco a poco, un po' di latte fino ad ottenerne una polentina. Indi diminuite il fuoco e mescolatevi la carne, 2 o 3 Dadi Liebig polverizzati, poco sale, un pizzico di cannella ed una buona manciata di formaggio grattugiato. Fatta l'amalgama, toglietela dal fuoco, lasciatela intiepidire, fatene tante pallottole allungate, che passerete nell'albume sbattuto e nel pane grattugiato e friggerete nell'olio. È un piatto economico e squisito.

Costata ai ferri

Bagnate con olio la costata di manzo e salatela convenientemente; poi cuocetela sulla graticola a fuoco vivo. A giusta cottura, servitela guernita di alcuni riccioli di burro, al quale sarà stato amalgamato del Sàpis nella proporzione di 3 a 1.

Costolette di vitello

Bagnate nell'uovo, sbattuto con sale, delle costolette di vi-

tello con l'osso, o delle fette sottili di fesa, ben battute; poi passatele nel pane grattugiato e friggetele nel burro. Pochi minuti prima di servirle, spruzzatele con Sàpis sciolto in poca acqua tiepida. Servitele con spicchi di limone.

Polpette al filone

Tagliate la fesa di vitello a fette sottili ben battute, avvolgete con esse dei pezzetti di filone; indi infilate le polpette a due a due, su stecchi, alternandole con foglie di salvia e fettine di ventresca di lardo, infarinatelo e friggetele nel burro. Cotte a fuoco moderato e salate, irroratele con pochissima acqua tiepida in cui avrete sciolto un po' di Liebig, e servitele dopo pochi minuti su purea di patate o con contorno di spinaci al burro.

Animello alla marinara

Mescolate a 1/2 ettogr. di farina 2 tuorli d'uovo, poco Sàpis, 2 cucchiari di vino bianco e un po' di sale, ed ottenetene una pastella densa e liscia. Intanto, fate bollire per alcuni minuti nell'acqua le animelle; poi, mondate e tagliate a pezzi, avvolgetele nella pastella predetta e friggetele nell'olio bollente.

Animelle di vitello ai capperi

Lessate nell'acqua le animelle per dieci minuti circa. Indi mondatele, fatele a fette e mettetele in un soffritto di burro con pepe e sale. Quando hanno preso colore, aggiungetevi un pizzico di farina, qualche cucchiata di brodo al Liebig e alcuni capperi tritati.

Uccelletti scappati al fegato

Tagliate a dadi il fegato di vitello, insteccatelo, alternandolo con sottili fette di ventresca di maiale e foglie di salvia. Infarinatelo e friggetelo nel burro con sale sufficiente e un pizzico di pepe. Pochi minuti prima di toglierlo dal fuoco, irroratelo di

sugo di limone e di Liebig sciolto in poca acqua. A salsa ridotta, servitelo colla polenta.

Polpette economiche

Tritate 1/2 ettogr. di lardo con un po' di prezzemolo, indi unitevi una cucchiata di formaggio grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. Dividete il battuto così ottenuto in tante piccole parti uguali e avvolgetele con fette sottili, ben battute, di filetto di maiale o di fesa di vitello. Fatte le polpette, infilatele su stecchi, coloritele nel burro, poi bagnatele con poco Sàpis sciolto in qualche cucchiata d'acqua, conditele con concentrato di pomodoro Erba stemperato nell'acqua, salatele leggermente e finitene la cottura adagio e coperte.

Polpette alla Berenice

Tagliate a fette sottili 3 ettogr. di fesa di vitello, battetele bene e salatele. A parte fate un soffritto di burro, cipolla e prezzemolo, unitevi 1 ettogr. di cervello e poi, gradatamente, brodo Liebig, pane trito, scorza di limone grattugiata, pepe e sale. Raffreddata la miscela, amalgamatevi una cucchiata di lardo pestato, indi stendetela sulle fettine di vitello, che, arrotolate e infilate due a due su stecchi, friggerete nel burro. Quando le polpette sono colorite, spruzzatele di farina e bagnatele di nuovo con brodo Liebig e vino bianco. Cotte e a salsa ridotta, servitele.

Polpette casalinghe

Tritate diligentemente 2 ettogr. di coscia di vitello, dopo averla mondata dai nervi, e unitela a 1 ettogr. di mollica di pane inzuppata nel latte, un po' di burro, 2 rossi d'uovo e qualche pizzico di sale. Dividete la pasta in tante pallottoline, avvolgetele con fettine sottili di vitello ben battute e fatene tante polpette, che infarinerete leggermente e cuocerete adagio nel burro, spruzzandole con poco brodo di Dadi Liebig.

Polpettine di manzo

Tritate finemente 3 ettogr. di polpa di manzo con un quarto di spicchio d'aglio, 1/2 ettogr. di grasso di prosciutto o di pancetta di lardo e un pizzico di prezzemolo; aggiungete sale, pepe, un uovo e mezzo cucchiaino di Liebig. Formatene delle polpettine, che, infarinate, friggerete nel burro.

Rognone alle carote

Tagliate a fette sottili 6 belle carote già mondare e lavate, e frigatele nel burro con una cucchiata d'olio. Quando son cotte e colorite, unitevi 2 rognoni di vitello sottilmente affettati, sale e pepe e cuoceteli a fuoco vivo, unendovi qualche cucchiata di brodo Sàpis.

Scaloppine al prezzemolo

Tagliate il vitello a fette e battetele bene, indi infarinatele. Fate un soffritto di burro, olio, uno spicchio d'aglio e una acciuga tritati; unitevi il vitello. Quando è colorito, bagnatelo con Liebig sciolto in poca acqua tiepida, conditelo con un pugno di prezzemolo tritato, sale e pepe, e lasciatene compiere la cottura a fuoco lento.

Polpettine di risotto

Se vi è avanzato un piatto di risotto, mescolatevi un uovo intero, un cucchiaio di farina bianca, un Dado Liebig polverizzato, una manciata di formaggio grattugiato e poche spezie. Fatene delle polpettine, che passerete nell'uovo e nel pane grattugiato o nella farina bianca, e friggerete nell'olio di oliva.

a) Carni diverse



Piatti forti

..... La carne di buo è la più nutriente, ma non tutte le parti sono egualmente saporite e adatte alle varie cucinature; le più succulenti sono quelle lungo la spina dorsale, ma esse hanno valore nutritivo inferiore alle carni delle cosce e delle spalla.

..... Le frattaglie (testa, piedi, orecchie, interiora) non sono cibi per gli uricomici.

..... La carne fresca deve avere colorazione uniforme, di un rosso non troppo acceso, non essere floscia, non mandare sgradevole odore.

..... Se la carne ha sgradevole odore perchè eccessivamente frolla, è consigliabile avvolgerla, senza lavarla, in un pannolino sottile e collocarla in un recipiente, in mezzo a polvere di carbone che tutta la ricopra. Dopo due ore, la si toglie di là e la si lava bene in acqua calda.

..... L'arrosto è di facile digestione anche per gli stomaci deboli. Lo si sale preferibilmente a crudo.

..... Gli umidi sono inadatti ai malati, ai convalescenti, ai vecchi e ai bambini. Anche agli stomaci sani e forti riescono talora di non facile digestione; ma se si ha l'avvedutezza di aggiungere nella cottura il PURO ESTRATTO DI CARNE LIEBIG, o i DADI LIEBIG, o il SÀPIS, se ne facilita di molto la digeribilità. Ciò perchè i tre prodotti Liebig contengono le sostanze più preziose della carne, le quali rendono i cibi più digeribili e più facilmente assimilabili.

..... Gli aromi e le spezie, se usati misuratamente o non di continuo, stimolano le secrezioni gastriche.

Quantitativi per persona

Le carni perdono nella cottura dal 25 al 45 % del loro peso: la carne di manzo, cotta in umido, perde il 36 %, quella di vitello arrosto il 25 %, di maiale il 33 %. La perdita è maggiore se la carne è di qualità inferiore.

..... Per l'allesso e per l'umido di manzo, il quantitativo di carne cruda per persona è di circa 125 gr.; per l'arrosto è da 150 a 175. Queste quantità vanno diminuite di 25 gr. circa per le carni di vitello, maiale ed agnello.

..... Per le costolette di vitello alla milanese, è sufficiente che ciascuna pesi 80 gr., perchè, dovendo essere passate nell'uovo e impanate, esse acquistano maggior volume e maggior valore nutritivo.

..... Le bistocche di filetto e le braciolo si tagliano, generalmente, alte e di almeno 1 ettogr. ciascuna, per evitare che, cotte, induriscano.

Finta lepre

Fate un soffritto di burro e cipolla, unitevi 1/2 kg. di polpa di manzo tagliata a fettine, ben battute e infarinate. Lasciate rosolare la carne; indi bagnatela con 1/2 bicchiere di Marsala e cuocetela a fuoco lento, coperta, per circa mezz'ora. Allora aggiungetevi un bicchiere di vino nero. Un quarto d'ora prima di toglierla dal fuoco, conditela con sale, pepe e 1/2 bicchiere di latte. Al momento di servirla, amalgamatevi la punta di un coltello di Liebig.

Manzo alla marinara

In un soffritto di burro e cipolla adagiate 8 ettogr. di polpa di manzo invecchiata di acciughe ed infarinata. Appena la carne ha preso colore, conditela con 2 Dadi Liebig polverizzati, poco sale, e copritela con aceto. Cuocetela a fuoco moderato e coperta. Il recipiente deve però essere appena sufficiente a contenere la carne.

Filetto di bue all'italiana

Mondate 1/2 kg. di filetto di bue e legatelo, perchè non si sformi cuocendo. Indi ponete a fuoco 50 gr. di burro con due pizzichi di pepe, tre di sale e un cucchiaio abbondante di buon aceto. Quando il burro è colorito, unitevi la carne e fatela rosolare a fuoco vivo, punzecchiandola da ogni parte. Poi diminuite il fuoco, coprite la casseruola e lasciate sobbollire per mezz'ora, irrorando, quando occorra, con brodo al Sàpis.

Controfiletto di bue

Ungete 1/2 kg. di polpa adatta con raschiatura di lardo; salatela e pepatela con moderazione, arrotolatela, legatela e ponetela a fuoco con una cucchiajata di olio d'oliva, 1/2 ettogr. di burro e qualche foglia di salvia. Fatela cuocere a fuoco ardente per mezz'ora, rigirandola spesso e aggiungendo brodo di Liebig quando il sugo asciugasse troppo.

Braciola di manzo ripiena

In un soffritto di burro e cipolla fate rosolare 2 ettogr. di fesa di vitello con sedano, carota e prezzemolo tritati; indi unitevi due fegatini di pollo e qualche cucchiajata di brodo Liebig. A cottura finita, tritate fesa e fegatini insieme a una fetta di prosciutto o di lingua, mettete il tutto nel sugo aggiungendovi la mollica di un panino fresco bagnata nel latte, 1/2 cucchiaino di Liebig e del parmigiano grattugiato.

Stendete l'impasto ottenuto su una braciola di 6 o 7 ettogr., ben battuta; arrotolatela, legatela, fatela rosolare nel burro e, di quando in quando, spruzzatela con vino bianco fino a cottura ultimata.

Filetto di bue saporito

Mondate 800 gr. circa di filetto e ponetelo per alcune ore, coperto, in un recipiente adatto con noce moscata, cannella,

Quantitativi per persona

Le carni perdono nella cottura dal 25 al 45 % del loro peso: la carne di manzo, cotta in umido, perde il 36 %, quella di vitello arrosto il 25 %, di maiale il 33 %. La perdita è maggiore se la carne è di qualità inferiore.

..... Per l'allesso e per l'umido di manzo, il quantitativo di carne cruda per persona è di circa 125 gr.; per l'arrosto è da 150 a 175. Queste quantità vanno diminuite di 25 gr. circa per le carni di vitello, maiale ed agnello.

..... Per le costolette di vitello alla milanese, è sufficiente che ciascuna pesi 80 gr., perchè, dovendo essere passate nell'uovo e impanate, esse acquistano maggior volume e maggior valore nutritivo.

..... Le bistecche di filetto e le braciola si tagliano, generalmente, alte e di almeno 1 ettogr. ciascuna, per evitare che, cotte, induriscano.

Finta lepre

Fate un soffritto di burro e cipolla, unitevi 1/2 kg. di polpa di manzo tagliata a fettine, ben battute e infarinate. Lasciate rosolare la carne; indi bagnatela con 1/2 bicchiere di Marsala e cuocetela a fuoco lento, coperta, per circa mezz'ora. Allora aggiungetevi un bicchiere di vino nero. Un quarto d'ora prima di toglierla dal fuoco, conditela con sale, pepe e 1/2 bicchiere di latte. Al momento di servirla, amalgamatevi la punta di un coltello di Liebig.

Manzo alla marinara

In un soffritto di burro e cipolla adagiate 8 ettogr. di polpa di manzo insteccata di acciughe ed infarinata. Appena la carne ha preso colore, conditela con 2 Dadi Liebig polverizzati, poco sale, e copritela con aceto. Cuocetela a fuoco moderato e coperta. Il recipiente deve però essere appena sufficiente a contenere la carne.

Filetto di bue all'italiana

Mondate 1/2 kg. di filetto di bue e legatelo, perchè non si sformi cuocendo. Indi ponete a fuoco 50 gr. di burro con due pizzichi di pepe, tre di sale e un cucchiaio abbondante di buon aceto. Quando il burro è colorito, unitevi la carne e fatela rosolare a fuoco vivo, punzecchiandola da ogni parte. Poi diminuite il fuoco, coprite la casseruola e lasciate sobbollire per mezz'ora, irrorando, quando occorra, con brodo al Sàpis.

Controfiletto di bue

Ungete 1/2 kg. di polpa adatta con raschiatura di lardo; salatela e pepatela con moderazione, arrotolatela, legatela e ponetela a fuoco con una cucchiata di olio d'oliva, 1/2 ettogr. di burro e qualche foglia di salvia. Fatela cuocere a fuoco ardente per mezz'ora, rigirandola spesso e aggiungendo brodo di Liebig quando il sugo asciugasse troppo.

Braciola di manzo ripiena

In un soffritto di burro e cipolla fate rosolare 2 ettogr. di fesa di vitello con sedano, carota e prezzemolo tritati; indi unitevi due fegatini di pollo e qualche cucchiata di brodo Liebig. A cottura finita, tritate fesa e fegatini insieme a una fetta di prosciutto o di lingua, mettete il tutto nel sugo aggiungendovi la mollica di un panino fresco bagnata nel latte, 1/2 cucchiaino di Liebig e del parmigiano grattugiato.

Stendete l'impasto ottenuto su una braciola di 6 o 7 ettogr., ben battuta; arrotolatela, legatela, fatela rosolare nel burro e, di quando in quando, spruzzatela con vino bianco fino a cottura ultimata.

Filetto di bue saporito

Mondate 800 gr. circa di filetto e ponetelo per alcune ore, coperto, in un recipiente adatto con noce moscata, cannella,

pepe, sale, cipolla, carota e sedano tritati, un cucchiaino di Sàpis sciolto in poca acqua tiepida, un bicchiere di vino bianco magro e un mazzetto di salvia, prezzemolo e rosmarino. Venuto il momento, fate colorire il filetto in 50 gr. di burro, unitevi le erbe odorose e lasciatelo cuocere adagio per mezz'ora, punzecchian-dolo spesso. Servitelo caldissimo.

Manzo al pomodoro

Insteccate 800 gr. di polpa di manzo con 25 gr. di prosciutto e adagiatela in un soffritto di burro, ventresca di maiale e cipolla affettata. Aggiungete un cucchiaino di farina bianca. Quando il manzo avrà preso colore, unitevi 5 o 6 pomodoro mondati e tritati, 2 o 3 Dadi Liebig polverizzati, poco sale e spezie e lasciate cuocere per tre ore. In mancanza di pomodoro supplite con Concentrato di pomodoro Erba, sciolto in una tazza d'acqua. Il sugo è ottimo per condire pasta asciutta.

Stufato alla milanese

Insteccate di lardo spolverizzato di cannella 1 kg. di polpa di manzo e ponetelo in bagno nel vino per una notte intera, con sale, pepe, cipolla, carota, sedano, maggiorana e qualche chiodo di garofano. Tolta la carne dal bagno, infarinatela, rosolatela in un soffritto di burro e cipolla, aggiungetevi il vino del suo bagno e le erbe e cuocetela adagio e coperta. Cotta che sia, adagiatela sul piatto, tagliata a fette, e versatevi sopra la sua salsa passata allo staccio, alla quale avrete aggiunto 1/2 cucchiaino di Sàpis.

Carne all'alpigiana

Insteccate di lardo 800 grammi di polpa di manzo; ponetela a fuoco con 3 acciughe lavate e mondiate, 2 o 3 grani di ginepro, 2 cucchiainate di olio di oliva, un pezzetto di burro, 1/2 ettogr. di prosciutto crudo tritato con carota, sedano e cipolla. Cuocete adagio unendovi, quando occorre, poco brodo al Liebig. Servite col suo sugo, passato allo staccio.

Manzo in salmi

Tagliate a pezzi della polpa di manzo, magra e froila, e ponetela in bagno per 24 ore nel vino rosso generoso, con poco sale, lauro, aglio, cipolla, chiodi di garofano, erbe aromatiche e foglie di salvia. Poi passatela in un soffritto di burro, lardo pestato e cipolla affettata, e, colorita che sia, bagnatela col vino dell'infusione passato allo staccio. A metà cottura mescolatevi un fegatino di pollo tritato finemente, un po' di sangue di pollo, 2 Dadi Liebig polverizzati e finite di cuocere adagio e coperto. Servite caldissimo.

Arrosto di vitello alla panna

Insteccate di prosciutto della fesa di vitello, mettetela a fuoco con burro, salvia, rosmarino, qualche fettina di pancetta di lardo. Quando è ben rosolata, bagnatela con un mestolo di buon brodo Liebig. Consumato questo, mescolatevi un bicchiere di panna o di latte. Lasciate cuocere ben coperto, a fuoco lento. Da ultimo scoprite e finite la cottura a fuoco più vivo, in modo che la carne acquisti un bel colore dorato. Si serve con patate fritte.

Vitello alla "monsignore",

Insteccate con prosciutto 800 grammi di fesa di vitello, infarinatela ed adagiatela in un soffritto di burro e cipolla. Quando avrà preso colore, salatela, ma non troppo, conditela con una presa di pepe, poi bagnatela con 1/2 bicchiere di Marsala. Aggiungetevi poco per volta, quando occorre, qualche cucchiaino di brodo Liebig, e lasciate compiere la cottura a casseruola coperta ed a fuoco lentissimo. Servite con contorno di piselli.

Vitello tonnato alla casalinga

Lessate 1 kg. di fesa di vitello insieme a un po' di sedano, mezza cipolla, una carota, due foglie di lauro e mezzo cucchiaino di Sàpis. Tolta la fesa dal fuoco, adagiatela in un recipiente che

appena la contenga, e copritela di aceto mescolato ad una tazza del suo brodo. Lasciatevela per dodici ore. Tritate 90 gr. di tonno all'olio con 2 acciughe mondiate; diluiteli con olio e il sugo di un limone; unitevi un pizzico di sale e ottenetene una salsa, che passerete allo staccio. Tagliate allora il vitello a fette sottili, disponete queste su un piatto lungo e copritele con detta salsa. È un piatto che può durare anche qualche giorno senza perdere la sua appetitosa squisitezza.

Lo renderete ancor più gustoso, coprendo il tutto con, malinese (vedi salse crude), cosparsa di alcuni capperi.

Vitello al Marsala

Stendete bene una fetta piuttosto sottile di vitello e copritela con fettine di cetriolo sott'aceto, carota bollita, listerelle di prosciutto alternate. Arrotolatela con cura e legatela. Fate colorire il polpettone nel burro e cuocetelo, aggiungendovi un cucchiaino di farina, cipolla, carota, sedano e mezza foglia di lauro, il tutto tritato. Spruzzate con Marsala e brodo Liebig.

Vitello al vino bianco

Ponete in casseruola 800 grammi di fesa di vitello con 25 gr. di burro, 25 gr. di lardo pestato, 2 foglie di alloro, rosmarino, timo, cipolla, 3 chiodi di garofano, sedano, carota, buccia di limone grattugiata, mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo di brodo Liebig. Coprite bene il recipiente e fate cuocere a fuoco lento, per due ore. Ponete il vitello sul piatto di portata. Al sugo aggiungete 1/2 cucchiaino di Liebig sciolto in poca acqua tiepida e 1/2 cucchiaino di farina; lasciate cuocere per qualche minuto, indi passate la salsa allo staccio e versatela sul vitello.

Fesa di vitello alla sport

Infarinare un pezzo di coscia di vitello e fatelo colorire nel burro, poi toglietelo dalla casseruola, adagiatelo in un'altra e cuocetelo, a fuoco lento e coperto, con brodo di Liebig, rinnovando



DADI LIEBIG

PER MINESTRA

Bontà - Praticità - Economia

I DADI LIEBIG si vendono nelle confezioni originali di latta litografata da 20-50-100-250 Dadi, nonché nel praticissimo astuccio impermeabilizzato da 5 Dadi che permette di conservarli in perfetto stato per moltissimo tempo.

Il Dado che vi fa risparmiare tempo, fatica, denaro.



DADI LIEBIG

R.° TRIBUNALE CIVILE E PENALE DI MILANO

SENTENZA nella causa penale contro P. G. e C. M. fu E. residenti a Milano, IMPUTATI del reato di cui all'art. 81 capov. 110/115 C. P. perchè nell'esercizio del loro commercio di vendita di generi alimentari, varie volte, a chi richiedeva DADI LIEBIG per minestra consegnavano dadi per brodo di altra marca, diversi cioè per origine, qualità e fabbricazione dei Dadi della Compagnia Italiana Liebig, e ciò in Milano il 13 e 14 Gennaio 1933 e precedentemente.

IL TRIBUNALE, visti ed applicati gli art. 483-484-489 C. P. P. ritenne P. G. e C. M. colpevoli del reato loro ascritto condannandoli alla multa di L. 600 per ciascuno, spese e tasse in solido; al risarcimento dei danni verso la P. C. da liquidarsi in separata sede, ed al rimborso delle spese di rappresentanza e costituzione di P. C. in L. 450. Confisca dei dadi in giudiziale sequestro. Ordinava la pubblicazione per estratto della sentenza sul Giornale «Il Sole» per una volta sola a spese dei condannati. Visti gli art. 163-175 C. P. 487 C. P. P. ordinava che la pena come sopra inflitta ai predetti P. G. e C. M. fosse sospesa per anni cinque, sotto le comminatorie di legge e che di detta condanna non fosse fatta menzione sul Certificato del Casellario Giudiziale.

(F.ti: FUSCO - G. MURITANO - PACOVICH
GENNUSO, Cancelliere)

Milano, 8 Aprile 1933-XI.

Dal VADEMECUM DEL CONSUMATORE della Federazione Provinciale Fascista Milanese (Ediz. «Popolo d'Italia» - Milano, 1931-IX).

Gli Estratti di Carne ed i loro surrogati.

Tutti conoscono gli estratti genuini di carne e specialmente quello Liebig, che fu il primo ad essere posto in commercio dietro i dettami del celebre chimico omonimo. Essi sono ottenuti unicamente dalla carne bovina. Di mano in mano che questa andava scarseggiando, perchè maggiormente ricercata per il consumo diretto, si escogitarono molti modi per preparare altri estratti, meno costosi, per sostituire l'estratto di carne o per falsificarlo. Oggi si può affermare, con cognizione di causa, che pochi sono gli estratti puri di carne. La maggior parte sono ottenuti da estratti di caseina, di lievito di birra, di vegetali diversi, ecc. Una legge speciale sugli estratti di carne ancora non esiste, ma stando alla legge generale sanitaria, tali prodotti secondari si possono vendere, purchè non nocivi, quando la loro natura chiaramente appaia dalle indicazioni poste sui recipienti, in modo che il consumatore sappia cosa acquista e lo paghi col suo giusto prezzo.

Se fu fatta miscela di estratto puro e surrogati, questo sia dichiarato sull'etichetta. Tutti gli odierni provvedimenti tendono al ristabilimento del commercio onesto e per ottenere ciò è del massimo aiuto anche la cooperazione del pubblico che compera, inalzandone le sue cognizioni in proposito, onde evitare che sia facilmente ingannato.

questo quando occorre. Al sugo rimasto nel primo recipiente, mescolate un tuorlo d'uovo sbattuto e il succo di un limone. Cotto il vitello, tagliatelo a fette, disponetelo con garbo sul piatto di portata e versatevi sopra la salsa preparata.

Polpettone alla moda

Battete bene e stendete una fetta di coscia di vitello, salatela, spalmatela leggermente di Sàpis e collocatela sopra uno strato di fette di prosciutto; poi arrotolatela, legatela e posatela in casseruola nel burro fritto. Quando ha preso colore, bagnatela con Marsala e ripetete la operazione quando occorre, fino a cottura completa.

Lingua di vitello con cipolline

Lessate, in acqua leggermente salata e bollente, una lingua di vitello; toglietela la pelle, poi adagiatela in un soffritto di burro e cipolla. Quando è ben colorita, unitevi 1/2 kg. di cipolline mondate, un buon pizzico di farina bianca, poco sale, pepe, cannella e lasciate cuocere il tutto adagio e coperto, bagnandolo, quando occorre, con qualche cucchiata di buon brodo al Sàpis.

Ossibuchi alla milanese

In un soffritto di burro e cipolla, fate rosolare gli ossibuchi, indi bagnateli con poco vino bianco secco. Quando il vino è consumato, unitevi del pomodoro tritati o del Concentrato di pomodoro Erba, poco sale, pepe, buccia di limone, un po' di prezzemolo e qualche foglia di rosmarino. Condite da ultimo con Sàpis sciolto in poca acqua tiepida.

Foiolo in umido

Ben lavato il foiolo, tagliatelo a listerelle sottili e fatelo rosolare in un soffritto di burro e cipolla; poi unitevi Concentrato di pomodoro Erba stemperato in acqua, sale e pepe e cuocete adagio e coperto. Condite con Liebig.

Arrosto di agnello

Steccate di rosmarino e di aglio un quarto di agnello, anteriore o posteriore, e ponetelo in una terrina con olio, sale, pepe e poco aceto. Lasciatelo marinare tre ore circa, punzecchiandolo spesso e molto, poi chiudetelo in una casseruola con un buon pezzo di burro e metà del suo bagno, e cuocetelo adagio al forno; oppure allo spiedo, umettandolo di quando in quando, colla detta marinata, fino a cottura completa.

Agnello all'aceto

Fate dorare nel burro 4 cipolle tagliate a fette sottili, poi unitevi un quarto di agnello tagliato a pezzi. Quando è colorito, mescolatevi un cucchiaio di farina e, appena questa è assorbita, aggiungetevi un bicchierè di aceto, 1/2 cucchiaino di Liebig sciolto in poca acqua tiepida, sale e pepe, e finitene la cottura a fuoco moderato.

Arrosto di maiale

Ungete una fetta di filetto di maiale con olio sbattuto insieme a qualche goccia di aceto, sale e uno spicchio di aglio pestato. Poi arrotolate, la carne, legatela e mettetela a fuoco con acqua fredda e rosmarino, lasciando cuocere adagio. In ultimo, tolto il coperchio alla casseruola, fate evaporare l'acqua, indi aggiungete un pezzetto di burro, qualche cucchiata di brodo al Sàpis e servite non appena la carne avrà preso bel colore.

Capretto all'acciuga

Tagliate a fette sottili della polpa di capretto e mettatela in un soffritto di burro ed olio. Quando è ben rosolata, spazzatela con vino bianco e conditela con qualche acciuga stemperata, uno spicchio d'aglio pestato, qualche Dado Liebig polverizzato, sale e poco pepe; poi copritela e lasciatela cuocere adagio, bagnandola, quando occorre, con qualche cucchiata di brodo Liebig.

Fricassee di coniglio

Fate colorire nel burro un cucchiaio di farina, indi unitevi il coniglio tagliato a pezzi e qualche fettina di lardo. Quando la carne ha preso colore, bagnatela con un bicchiere di vino bianco e brodo Liebig, conditela con sale, pepe, cipolla e prezzemolo tritati e qualche fungo secco rinvenuto in acqua tiepida. Cotto il coniglio e ridotta la salsa, legate l'intingolo con 2 tuorli d'uovo sbattuti col sugo di mezzo limone.

Si può anche aggiungere un pizzico di capperi tritati ed una accluga stemperata.

Coniglio in umido

Lavate bene il coniglio, tagliatelo a pezzi e ponetelo in bagno per tre ore in acqua e aceto. Poi fatelo saltare su fuoco vivo e subito unitevi un battuto di prezzemolo e lardo, un bicchiere di vino, della conserva Erba o dei pomodoro freschi ripuliti e spezzettati, 1/2 bicchiere di latte, poco sale e brodo ottenuto con Dadi Liebig. Il coniglio deve rimanere coperto dal liquido. Lasciatelo bollire a fuoco lento per circa due ore, bagnandolo, se occorre, con altro brodo tiepido.

Pollo e cacciagione



Età del pollo

Quando un pollo è giovane, è ricoperto da una peluria lunga, sottile, leggera, disposta regolarmente fra le altre penne. La pelle è liscia, sottile, di un bianco rosato, segnato qua e là da venature azzurrine. Quando il pollo ha più di un anno, la sua pelle diviene ruvida, di un colore giallo-opaco, non ha più venature ed è scomparsa la peluria. Le zampe dei polli sono tanto maggiormente lisce quanto più essi sono vecchi.

..... I polli novelli sono adatti ad essere cucinati ai ferri o alla cacciatora o in fricassea; i meno giovani, arrosto; i vecchi, allessi.

Pollo allessi in salsa maionese cotta

Lessate un pollo e poi fatelo a pezzi e lasciatelo raffreddare; indi copritelo con salsa maionese cotta, di cui alla ricetta data nel capitolo Salse, pag. 16. Spargetevi sopra qualche cappero, lasciate raffreddare, e servite.

Pollo al limone

Spalmate l'interno del pollo con burro, sale e succo di limone;

indi ponetelo al fuoco con olio e burro. Quando è colorito, spolverizzatelo di farina bianca, poi unitevi il sugo di un limone e un po' di prezzemolo tritato. Finitene la cottura bagnandolo, quando occorre, con qualche cucchiaiata di brodo Liebig.

Pollo all'alberghiera

Fate rosolare nel burro mezza cipolla affettata e poi toglietela e sostituitela il pollo tagliato a pezzi. Quando questo è colorito, mescolatevi un cucchiaino di fior di farina e un bicchiere di vino bianco. Appena il vino è consumato, aggiungetevi una carota, mezza cipolla, mezza rapa, un gambo di sedano, un ramoscello di prezzemolo e, per ultimo, pepe, sale, un po' di Liebig e il sugo passato di 3 pomodoro o un bel cucchiaino di Concentrato di pomodoro Erba, sciolto in una tazza d'acqua.

Pollo in umido ai funghi

In un soffritto di burro, cipolla, sedano, prezzemolo e carota fate rosolare il pollo tagliato a pezzi. Dopo, bagnatelo con un buon mestolo di brodo Liebig bollente e unitevi 3 ettogr. di funghi freschi, o 1/2 ettogr. di secchi rinvenuti nell'acqua tiepida. A mezza cottura, aggiungetevi del sugo di pomodoro o del Concentrato Erba e lasciatelo finire di cuocere a fuoco lento.

Pollo ai funghi con animelle

Tagliate a pezzi il pollo e fatelo rosolare nel burro con pepe e sale; indi unitevi 3 ettogr. di funghi freschi affettati e una manciata di prezzemolo tritato. Pochi minuti prima di servirlo, mescolatevi 150 gr. di animelle, prima mondiate e sbianchite. Condate il tutto con un cucchiaino di Sàpis, sciolto in poca acqua.

Intingolo di pollo

Fate un soffritto di burro e abbondante cipolla, poi unitevi mezza rapa, una carota, un porro, una foglia di lauro, un gambo

di sedano tritati, e il pollo tagliato a pezzi. Fate saltare il tutto a fuoco vivo, poi bagnate con brodo di Liebig, condite con sale e pepe e lasciate cuocere adagio. Cotto il pollo, passate la salsa allo staccio, legatela con 2 tuorli d'uovo diluiti con un cucchiaino di latte, aggiungetevi il sugo di mezzo limone e versatela sul pollo.

Pollo alla cacciatora

In un soffritto di burro e cipolla fate rosolare il pollo tagliato a pezzi; indi unitevi circa 1/2 kg. di pomodoro maturi, mondati e tritati, poco sale e pepe e cuocete il tutto a fuoco moderato. Cotto il pollo e ben consumati i pomodoro, condite con 1/2 cucchiaino di Sàpis. (In mancanza di pomodoro, supplite col Concentrato di pomodoro Erba).

Piccioni ripieni

Tagliate la testa a due bei piccioni grassi. A parte pestate nel mortaio alquanto mollica di pane inzuppata nel latte e poi spremuta, e una trentina di noci pelate; unitevi formaggio grattugiato, sale, 2 tuorli d'uovo e poco burro fuso. Farcite con questo ripieno i due piccioni, cuciteli, legateli e poneteli in casseruola con qualche fettina di lardo, burro, rosmarino e lauro. Cuoceteli, bagnandoli, quando occorre, con qualche cucchiajata di brodo Sàpis.

Se la farcia riuscisse un po' liquida, densificatela con pane grattugiato.

Piccioni alla monferrina

Tagliate a pezzi 3 piccioni giovani; poneteli in tegame con una cipolla, mezza carota, poco sedano, 1 ettogr. di burro. Quando hanno preso colore, spolverizzatevi con farina, poi bagnateli con un bicchiere di brodo Sàpis e due cucchiaiate di aceto; conditeli con pepe, sale e lasciatene compiere la cottura a fuoco moderato.

Anitra arrosto



Lavata diligentemente ed asciugata bene l'anitra, introducetele nell'interno una noce di burro, mescolata a 5 grammi di sale, e qualche foglia di salvia tritata; poi adagiatela nella casseruola con 1/2 ettogr. di burro, un pezzetto di lardo tagliato a dadi e un rametto di rosmarino. Salatela. Appena rosolata, bagnatela con 1/2 bicchiere di vino bianco. Cuocetela a dolce calore, o meglio al forno, voltandola di quando in quando. Pochi minuti prima di servirla, arrosatela con un cucchiaino di Sàpis sciolto in un po' di acqua tiepida.

Anitra selvatica in salmi

Fate a pezzi l'anitra e ponetela in bagno nel vino con cipolla, carota, sedano, prezzemolo, sale e pepe, cannellà, chiodi di garofano e lasciatevela almeno per dodici ore. Fatto un soffritto di burro e cipolla, gettatevi l'anitra e, quando è un pochino rosolata, unitevi il vino e gli altri ingredienti del bagno; lasciatela cuocere adagio e coperta. Un quarto d'ora prima di servirla conditela con la punta di un coltello di Liebig e un paio di peperoncini forti tritati con alcuni capperi. Servitela con la sua salsa passata allo staccio.



..... La carne del pesce è, salvo eccezioni, meno nutriente di quella bovina, ma è alimento eccellente, gradito, facilmente digeribile, adatto anche ai convalescenti.

..... Non può però essere un alimento esclusivo, ed è più digeribile allessato che arrostito o fritto.

..... Non tutti i pesci sono ugualmente ricchi di albumine; il baccalà secco

ne è ricchissimo, mentre, ad esempio, il carpione ne è povero. I pesci poveri di albumina sono indicati specialmente per chi soffre di gotta, nefrite, uricemia.

..... Il pesce fresco si riconosce dalle branchie di un bel rosso vivo, dagli occhi lucidi, limpidi, sporgenti, dalla sodezza della carne, dalle squame lucenti e non facili a staccarsi.

Tonno fresco al vino bianco

Ponete in bagno per circa due ore, in acqua e aceto, 1 kg. di tonno fresco; poi asciugatelo e insteccatelo con pancetta di maiale spolverata di spezie e fatelo rosolare in un soffritto di burro e cipolla affettata. Quando è colorito, bagnatelo con 2 bicchieri di vino bianco magro e uno di brodo Liebig e finitene la cottura a fuoco lento.

Tonno fresco marinato

Mettete una bella fetta di tonno fresco in un recipiente di terra, con 1/2 bicchiere di buon olio di oliva, prezzemolo, ci-

polla e poco aglio tritati, 2 o 3 chiodi di garofano, sale, pepe e il succo di un limone. Dopo un paio d'ore, levate il tonno dalla marinatura, fatelo sgocciolare e ponetelo ad arrostitire sulla graticola, rivoltandolo spesso a bagnandolo ogni tanto colia sua marinatura.

Tinca saporita

Pulite bene una tinca fresca e piuttosto grossa; lavatela, poi asciugatela e mettetela in una casseruola, dove avrete preparata una salsa, facendo dorare qualche fettina d'aglio nel burro e olio e aggiungendovi una cucchiata di farina bianca, un'acciuga lavata e mondata, un po' di prezzemolo tritato e un mestolo di brodo Liebig. Salate, aromatizzate con poco pepe e lasciate cuocere la tinca per mezz'ora.

Branzino in bianco

Preparate il pesce come di consueto e mettetelo a fuoco nell'apposito recipiente con un quarto di aceto e tre quarti d'acqua, una cipolla insteccata di chiodi di garofano, una carota raschiata e tagliata a fette, qualche pezzetto di sedano, due o tre foglie di lauro e sale. Lasciatelo cuocere adagio fino a che dalle orbite esca il bulbo dell'occhio. (Qualche cuoca preferisce mettere il pesce quando l'acqua leva il bollore). Disponetelo sul piatto di portata, contornato di olive, ciuffetti di prezzemolo, monticelli di gamberetti, quarti di uova sode, acciughe in salsa, capperi e le verdure cotte messe con buon gusto. Conditelo con salsa verde o con maionese, oppure servitelo con salsa a parte.

Sardine ripiene

Mondate 1/2 kg. di sardine, piuttosto grosse, togliete loro la testa e la spina. In un casseruolino, a fuoco lento, fate sciogliere, con una cucchiata d'olio, 6 o 7 acciughe; toglietele dal fuoco, aggiungetevi pane grattugiato, un uovo intero, sale, un

cucchiaino di Sàpis, un pizzico di timo o altra erbetta aromatica.

Farcite le sardine con l'impasto ottenuto; passatele nell'uovo e nel pane grattugiato e friggetele nell'olio. Servitele, contornandole di prezzemolo e spicchi di limone.

Seppie (o calamaretti) in umido

Pulite e lavate accuratamente 700 gr. di seppie, a cui avrete tolto il caratteristico osso (o 700 gr. di calamaretti), e gettatele in un soffritto di 1/2 ettogr. di burro, una cucchiata di olio, una cipolla tritata unitamente a uno spicchio d'aglio, sedano, carota e una foglia di salvia. Quando sono ben colorite, unitevi 400 gr. di pomodoro sbucciati, tagliati a pezzi e mondati dai semi, o sufficiente Concentrato di pomodoro Erba sciolto in acqua tiepida. Potrete completare con pepe, spezie e mezzo cucchiaino di estratto Liebig. Si salano un momento prima di servirle.

Agoni alla varennate

Friggete in olio bollente 1 kg. di agoni grossi, che avrete puliti, lavati, asciugati e infarinati, poi adagiateli in un piatto fondo e versatevi sopra una salsa composta di 3 acciughe tritate, olio, aceto, succo di limone, poco vino bianco magro, prezzemolo trito e pepe. Si servono dopo qualche ora.

Triglie in umido

Tritate finemente carote, sedano, qualche foglietta di salvia, un po' di erbe aromatiche e metteteli in casseruola insieme a tante cucchiata di olio, vino bianco e brodo di Liebig quante sono le triglie. Fate rinvenire il tutto, indi aggiungete piselli teneri e il cuore di qualche carciofo tagliato in quattro. Quando la verdura è quasi cotta, unitevi le triglie già lavate, asciugate e infarinate; lasciatele cuocere da un lato, poi ritirate il recipiente dal fuoco perchè le triglie raffreddino e si possano voltare senza pericolo che si rompano, unendo in questo momento del prezzemolo tritato. A cottura finita, servite con spicchi di limone.

Salame di tonno

Tritate 3 ettogr. di tonno sott'olio, mescolatevi 3 cucchiata di pane grattugiato e 2 o 3 di latte; passate il tutto allo staccio. Amalgamatevi 3 uova intere e, chiuso l'impasto in un sacchetto di tela, ponetelo a fuoco, in acqua bollente, per poco più di un quarto d'ora. Lasciatelo raffreddare, toglietelo dall'involucro, tagliatelo a fette e servitelo coperto di maionese.

Anguilla alla tarantina

Mondate 2 acciughe e tritatele con una cipolla, un po' di prezzemolo e una cucchiata di capperi. Ponete il tutto a friggere in 1 ettogr. di burro; indi unitevi un'anguilla di 6-7 ettogr. già pulita, marinata e tagliata a pezzi. Appena ha preso colore, spolverizzatela con mezzo cucchiaino di farina bianca e subito dopo aggiungetevi mezzo bicchiere di vino bianco, un cucchiaino di Liebig sciolto in poca acqua tiepida, sale, pepe, spezie. A cottura quasi ultimata, mescolatevi una manciata di funghi secchi rinvenuti, cotti a parte in poco burro e qualche cucchiata dell'acqua in cui vennero messi a rammollire.

Costolette di anguilla

Tolta la testa all'anguilla, sventratela, passatela su brace ardente, poi raschiatela col coltello, spaccatela in due, dividetela a pezzi e marinatela con cipolla, prezzemolo, sedano, lauro, sale, pepe e sugo di limone. Un'ora dopo, bagnatela nell'uovo sbattuto cui avrete aggiunto un Dado Liebig polverizzato, prezzemolo ed aglio tritati, poco sale, pepe, spezie, avvolgetela nel pane grattugiato e friggetela adagio nel burro.

Carpione alla veneta

Pulito, squamato, marinato il carpione, avvolgetelo in carta oliata e fatelo bollire per quindici minuti con due bicchieri di

acqua, uno di vino bianco, mezzo di aceto, mezzo cucchiaino di Sàpis, una cipolla, un po' di prezzemolo, una foglia di lauro e un pizzico di sale. Intanto cuocete nel burro un cucchiaio di farina, bagnate con una tazza di brodo del pesce stesso, amalgamatevi 2 tuorli d'uovo, un pezzetto di burro impastato con poco prezzemolo tritato, il sugo di un limone, una presa di sale e pepe, e versate il tutto sul carpione, liberato dalla carta, diviso in due ed adagiato sul piatto.

Merluzzo in umido

Gettate il merluzzo, già ammollato e fatto a pezzi, in un soffritto di burro e cipolla e, quasi subito, unitevi della salsa di pomodoro Erba, un poco di Liebig sciolto in un cucchiaio di acqua calda, uva passa e pinoli. Lasciate cuocere dolcemente.



Le insalate crude esigono una mondatura ed una lavatura scrupolosissime onde evitare pericolose infezioni. Buona pratica igienica è quella di lavare l'insalata in acqua e aceto prima di condirla.

.... Per condire l'insalata è preferibile il limone all'aceto, sebbene l'aceto abbia efficacia disinfettante. Il limone dà gusto migliore, è vitaminico ed ha potere dissolvente sull'acido urico.

.... Le insalate di fagiolini, cavolfiore, barbabietole e patate, condite con olio e limon., sono un cibo nutriente e sano.

.... L'insalata di crescione è depurativa e diuretica: quelle di lattuga e di indivia combattono la stitichezza, ma sono di difficile digestione.

.... I toscani dicono: « Insalata ben salata, poco aceto, bene oliata. » E' noto anche il detto: « Per condire l'insalata occorre un avaro per l'aceto, un prodigo per l'olio, un saggio per il sale, un pazzo per rimescolarla ».

..... Le proporzioni di condimento sono di regola queste: ogni 3 cucchiaini di olio, 1 di aceto o 2 di succo di limone, 1/2 cucchiaino di sale e pochissimo pepe.

..... Si aumenta il sapore delle insalate aggiungendo un pizzico di senape, prezzemolo tritato, basilico, corfoglio, cetrioli in aceto, pimpinella, pomodoro, cipolline, capperi, porro affettato, acciughe, maionese, tuorlo d'uovo diluito nell'olio, Dadi Liebig sbriciolati.

Aggiungendo Dadi Liebig, occorre diminuire la quantità di sale.

Insalata di cavolfiore o di scorzonera

Mondate la verdura scelta e lessatela in acqua salata, poi scolatela ed adagiatela sul piatto, disponendovi sopra, a guisa di raggi, delle mezze acciughe e qualche dado Liebig spolverizzato. Ciò fatto, contornate con fette sottili di barbabietola e con un secondo giro di indivia bianca e fresca. Versate sul tutto una miscela di pepe, poco sale, olio, limone o aceto bianco.

Insalata mista

Cuocete e tagliate a piccoli dadi una barbabietola, un cavolfiore, 5 o 6 patate, unitevi un po' di fagiolini cotti e condite il tutto con pepe, poco sale, olio, aceto, un cucchiaino di senape francese e due Dadi Liebig polverizzati. Posta l'insalata su un piatto lungo, distribuite su essa, con garbo, alcune uova sode divise per metà e qualche filetto di acciuga.

Lattuga al tonno

Pulite, lavate, sgocciate la lattuga. Conditela con pepe, poco sale, olio, aceto o limone e un Dado Liebig sbriciolato. Guarnitene la superficie con fette sottili di tonno e spicchi di uova sode.

Cavolfiore o fagiolini alla cappuccina

Cuocete la verdura in acqua salata, fatela sgocciolare, conditela con poco sale, pepe, olio, aceto o limone, 2 o 3 tuorli d'uova sode stemperati, aglio, se piace, capperi e prezzemolo tritati, e qualche Dado Liebig, come sopra.

Insalata romana

Dopo avere mondato e lavato un cespo di insalata, fatela a pezzi e unitevi 2 pomodoro non ancora maturi, un po' di sedano bianco e olio, pepe, poco sale, un Dado Liebig polverizzato e il succo di un limone.

Insalata campagnola

Cuocete nell'acqua 1/2 kg. di patate, sbucciatele e tagliatele a fette. Unitevi una barbabietola cotta, pure affettata, un po' di prezzemolo tritato, pepe, sale, olio e aceto (o limone) e un Dado Liebig polverizzato. Guarnite con 3 uova sode a spicchi.

Insalata alla russa

Mettete in una terrina, a strati, verdure cotte diverse, condite con olio e aceto e mescolatevi uova sode, Dadi Liebig, salsa maionese, acciughe, olive salate, aragosta, ecc.



..... La frutta è ricca di succhi digestivi e nutrienti e, specie nella buccia, di vitamine.

..... La MELA contiene fosforo; giova perciò al cervello, rendendolo più pronto e più agile. E' indicata per chi fa vita sedentaria. Essa favorisce l'azione del fegato, elimina o impedisce o dissolve le tossine e facilita la digestione.

..... Le MELE, le BANANE, le PERE, le CILIEGE, le FRAGOLE, e, in maggior copia, le ARANCE e i LIMONI, contengono vitamine.

..... E' utile serbare i gambi dello ciliege; se ne può fare un decotto diuretico ed essudativo.

..... Le FRAGOLE sono antigottose e giovano a chi soffre di calcoli epatici: ma sono difficili a digerire e spesso provocano orticaria.

..... Il MIRTILLO ha proprietà antidiarroiche. Le PRUGNE sono lassative. L'UVA può dirsi la regina delle frutta ed è alimento quasi completo.

..... Se si aggiunge un grano di sale mentre la frutta cuoce, se si migliora il gusto e si consegue una economia di zucchero.

Susine allo sciroppo

Lasciate a bagno per mezz'ora in acqua tiepida 1/2 kg. di belle e grosse susine nere, secche, poi lavatele ripetutamente, togliete loro il nocciolo e ponetele a fuoco con vino appena sufficiente a coprirle e un pizzico di cannella. Quando sono cotte, unitevi 4 cucchiataie di zucchero e lasciatele sciogliere. Sono preferibili fredde.

Pesche ripiene

Scottate nell'acqua bollente 6 ettogr. di belle pesche: poi sbucciatele, dividetele per metà, togliete loro il nocciolo e adagiatele in una tortiera unta di burro, polverizzata di zucchero e di cannella. A parte, grattugiate 1 ettogr. di pan di Spagna, unitevi la polpa tritata di un paio di pesche, 1/2 ettogr. di zucchero e un uovo intero. Col ripieno ottenuto riempite le pesche, che cuocerete con fuoco sotto e sopra, o al forno a calore moderato.

Frittelle di mele

Sbucciate 4 mele, tagliatele a spicchi, togliendo loro il torsolo, e mettetele, coperte, in bagno per un'ora nel rum con cannella e scorza di limone. Sbattete a parte un tuorlo d'uovo con un cucchiaino di fecola di patate: aggiungetevi l'albume sbattuto a neve, un cucchiaino di latte, poco sale. Togliete le mele dal bagno e fatte sgocciolare, avvolgetele nella pastina così preparata e friggetele nel burro o nell'olio. Servitele cosparsa di zucchero.

Mele in frittata

Cuocete al forno 4 mele, poi togliete loro la polpa e mescolatela ad 1 ettogr. di zucchero, poca mollica di pane, 3 cucchiaini di latte, un pizzico di sale, un po' di cannella o di scorza di limone grattugiata e 6 uova intere. Sbattete bene il tutto e fatene una frittata ordinaria. Servitela cosparsa di zucchero.

Pere alla panna montata

Sbucciate 1 kg. di pere martine, unitevi 8 cucchiaini di zucchero, un pizzico di cannella, 4 chiodi di garofano, un po' di scorza di limone, 2 bicchieri di vino bianco magro e cuocetele in un recipiente ben chiuso e a fuoco lentissimo. Lasciatele raffreddare e servitele coperte di panna montata.

Arance al rum

Lavate 3 belle arance e tagliatele, con la loro buccia, a fette non troppo sottili, in senso contrario agli spicchi. Cospargetele abbondantemente con zucchero, irroratele con 2 bicchierini di rum e servitele dopo almeno due ore.

Fragole al limone

Lavate 3 ettogr. di fragole nel vino e scolatele ben bene; poi cospargetele abbondantemente di zucchero e di sugo di limone.

Mirtilli alla montanara

Lavate e scolate i mirtilli, poi copriteli con zucchero e vino, meglio se generoso.



I dolci non sono soltanto un complemento della tavola; sono — se confezionati in famiglia — un alimento di primo ordine, che ha considerevole importanza per le farine, le uova, il burro e lo zucchero di cui è composto.

..... Lo zucchero è energetico; aumenta le calorie e viene prontamente assorbito. A chi è stanco, ridona energia.

..... Il cacao è, insieme, nutriente e stimolante per il sistema nervoso. È di facile digestione e perciò è indicato per i bambini e per le persone deboli.

Focaccia all'uva sultana

Fate sciogliere 150 gr. di burro; lasciatelo raffreddare alquanto, poi sbattetelo fino a raggiungere la consistenza di una crema. Unitevi, uno alla volta, 2 tuorli d'uovo e, subito dopo, 200 gr. di zucchero e, successivamente, 250 gr. di farina, ma

poco alla volta e sbattendo sempre. Da ultimo, amalgamatevi i due albumi montati a neve, qualche cucchiata di latte e 150 gr. di uva sultana mondata, lavata e bene asciugata. Versate il tutto in uno stampo unto di burro e infarinato, e cuocete a forno ben caldo e per circa un'ora.

Zuppa Trinacria

Inzuppate nel Marsala zuccherato 15 biscotti savoiardi. Preparate a parte una crema, sbattendo un rosso d'uovo, un cucchiaio di zucchero, mezzo cucchiaio di farina bianca e un quarto di litro di latte, e cuocendo fino a densità moderata. Alternate allora uno strato di biscotti ben spremuti ed uno strato di crema, e terminate con lo strato di biscotti. Sciogliete in pochissima acqua un cucchiaio di cacao ed uno di zucchero e ponete questa soluzione a fuoco per pochi minuti. Quand'essa è tiepida, unitevi l'albume dell'uovo montato a neve. Con questa miscela ricoprite la zuppa.

Mascherpone alla "Strega"

Mescolate a 200 grammi di mascherpone 1/2 ettogr. di zucchero, una cucchiata di cacao e 1/2 bicchierino di Strega, o di Vespèrò o di altro liquore forte. L'amalgama così ottenuta è eccellente e può servire anche per confezionare, con Wafer quadrati, i cosiddetti « Amor ».

Dolce spugna

Sbattete 4 tuorli d'uova con 150 gr. di zucchero e poco zucchero vanigliato, aggiungete il succo di 2 limoni, quello di 2 arance e 2 foglietti di colla di pesce diluiti in acqua tiepida. Ponete a fuoco, sempre rimestando, il tutto e, quando sta per bollire, levatelo prontamente e completatelo con gli albumi a neve, ai quali avrete aggiunto poco sale. Versate in uno stampo unto di rosolio e ponete in ghiaccio. Per servirlo, se non si stacca subito, mettete per un quarto di minuto lo stampo in acqua bollente, ma asciugatelo bene prima di versare il dolce sul piatto di portata.

Frittelle di Santa Chiara

Sciogliete, in 1/2 bicchiere di latte tiepido, un cucchiaino scarso di bicarbonato di soda, poi un cucchiaino di cremortartaro e amalgamateli a 1/2 kg. di farina bianca, un pizzico di buccia di limone grattugiata, 1 ettogr. di zucchero, poco sale e 3 uova, ottenendone una pasta piuttosto morbida e liscia, che stenderete alta circa 1/2 cm. Dividete la pasta in tanti dischi, servendovi di un bicchierino da Marsala, e frigeteli nell'olio o nello strutto bollente.

Cialdine

Mescolate a 7 ettogr. di farina bianca, 150 gr. di burro, 150 gr. di zucchero, un cucchiaio di zucchero vanigliato, 10 gr. di carbonato di ammoniaca e 1/2 cucchiaino di bicarbonato di soda sciolti in 1/2 bicchiere di latte tiepido. Bene lavorata la pasta, stendetela sottile, tagliatela a liste, dischi o altre forme e cuocete al forno, a dolce calore, per circa un quarto d'ora.

Bodino di burro

Sbattete molto pazientemente 1 ettogr. di ottimo burro fresco, poi aggiungete ad uno ad uno 3 tuorli d'uova, 3 cucchiolate di zucchero finissimo, una cucchiata di rosolio e poca cioccolata grattugiata. Foderate uno stampo con dei biscotti imbevuti di rosolio, riempitelo con l'impasto ottenuto; stendetevi sopra altri biscotti e ponete il tutto in ghiaccio per mezz'ora.

Bodino di riso

Cuocete 180 gr. di riso in 1 litro di buon latte. A mezza cottura, unitevi 1 ettogr. di zucchero, 30 grammi di candito tagliato a fette sottilissime, una presa di sale, 100 grammi di uva zibibbo e circa 1/2 ettogr. di burro. Quando il riso è cotto, ritiratelo dal fuoco e, intiepidito che sia, aggiungetevi un bicchierino di cognac o di rhum, un cucchiaio di zucchero vanigliato, 2 uova

Intere: mescolate per bene, versate il tutto in uno stampo unto di burro e panato, e cuocete al forno. È eccellente tanto caldo che freddo.

Bodino di semolino

Cuocete in un litro di latte 180 gr. di semolino con un pezzetto di burro, 2 bei cucchiari di zucchero e 100 gr. di uva passa. Quando il semolino è cotto, lasciate raffreddare alquanto la miscela, unitevi 2 uova intere, un bicchierino di rhum, un pizzico di buccia di limone grattugiata e versate il tutto in uno stampo unto di burro e panato. Cuocete al forno.

Castagne alla panna montata

Lessate 1 kg. di castagne scelte e già sbucciate. Togliete loro la pellicina, indi passatele allo staccio e rimettetetele a fuoco con un bicchiere di latte, un pezzetto di burro, un ettogr. di zucchero e un bicchierino di rhum. Allorchè il composto sarà ben amalgamato, versatelo in un piatto largo e fondo, lasciatelo raffreddare e servitelo coperto di panna montata.

Bodino alla cioccolata

Ingredienti: 1/2 litro di latte, 1 ettogr. di cioccolato, 1/2 ettogr. di burro, 1/2 di zucchero di cui metà vanigliato, un bicchierino di rhum e 3 cucchiari di farina bianca.

Sciolto il burro, vi si stempera la farina, un cucchiaio per volta: indi, tolto dal fuoco il tegame, vi si unisce, goccia a goccia, la metà del latte e poi successivamente la cioccolata grattugiata, lo zucchero, il resto del latte e il rhum, e si rimette il tutto a cuocere a fuoco lento, rimestando fino a che siasi ottenuta una pasta ben cotta e liscia. Allora la si versa in uno stampo bagnato di rosolio e la si fa raffreddare nell'acqua fredda o nel ghiaccio.

Torta di fecola

A 6 tuorli d'uova sbattuti con 180 gr. di zucchero, unite 4 albumi sbattuti a neve e 60 gr. di fecola; poi aggiungetevi il succo

di 1/2 limone e 30 gr. di zucchero vanigliato. Ciò fatto, versate il tutto in una tortiera unta di burro, copritela con un foglio di carta spolverizzato di farina e cuocete al forno, a calore moderato.

Crema alla veneziana

Stemperate 1 ettogr. di farina in 1 litro di latte fresco, indi unitevi 1 ettogr. di zucchero, 4 tuorli d'uovo sbattuti e la scorza di un limone grattugiata. Ponete a fuoco moderato la miscela e rimestatela per circa un'ora; poi versatela su piatto largo o su lastra di latta unta di olio e lasciatela raffreddare. Fredda, tagliatela a pezzi, passatela nell'albume d'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e friggetela nell'olio bollente. Servitela abbondantemente cosparsa di zucchero.

Krapfen

Mescolate a 400 grammi di farina bianca, 20 grammi di lievito di birra stemperato in acqua tiepida, 3 cucchiari di latte e ponete la pasta a lievitare in luogo tiepido. Quindi aggiungetevi 100 grammi di zucchero in polvere e 4 tuorli d'uova, lavorando la pasta fino ad ottenerla omogenea e liscia. Lasciatela di nuovo lievitare, poi stendetela, riducendola dello spessore di 5 millimetri. Dividetela con un bicchiere in tanti dischi, che avvolgete in un pannolino tiepido per un quarto d'ora circa. Dopo, pennellateli con latte, uniteli due a due, frapponendovi nel mezzo un po' di conserva di frutta, e friggeteli nello strutto.

Strudel

Mescolate a 1/2 kg. di farina bianca una presa di sale e un uovo intero, e ottenetene, aggiungendovi dell'acqua tiepida salata e del latte, una pasta piuttosto molle, ma che non attacchi alla tavola. Lavoratela finchè cominci a fare bolle, poi avvolgetela in un pannolino infarinato e lasciatela riposare per mezz'ora in luogo caldo. Dopo, stendetela sottile e, quando è ridotta dello spessore di un foglio di carta, copritela con 1 kg. di mele sbucciate e tagliate a fette sottili. Spargete sulle mele 1 ettogr. di

zucchero, 1 ettogr. di zibibbo, la buccia di mezzo limone grattugiata, 5 grammi di cannella e alquanto burro tagliato a pezzetti; indi piegate un angolo della pasta sul ripieno e continuate a rotolare e pasta e frutta insieme, finchè il tutto assuma l'aspetto di polpettone, a cui darete la forma rotonda o di spirale. Adagiate lo strudel in una tortiera unta di burro, ungetelo superiormente con burro fuso, e cuocetelo per tre quarti d'ora al forno, a calore moderato.

Torta di mele alla casalinga

Sbucciate alcune mele non troppo dolci e fatele a fette sottili. Spolverizzatele abbondantemente di zucchero, aggiungetevi un pizzico di cannella, un po' di scorza di limone grattugiata e un bicchierino di rhum. Mescolatele bene, indi lasciate riposare per cinque o sei ore. A parte, affettate del pane francese, inzuppatele nel latte ben zuccherato e con esso coprite il fondo e il bordo di una tortiera unta di burro. Adagiate sul pane le mele, cospargetele di zucchero, mescolatevi qualche pezzetto di burro, copritele con altro pane e cuocete il tutto al forno (non troppo caldo). È una torta bonissima e molto economica.

Mele o pere sciropate alla crema

Mondate una dozzina di mele o di pere di media grossezza. Indi estraete loro il torsolo e rimpiazzatelo con zucchero in polvere. Ciò fatto, copritele con una crema preparata con 6 tuorli d'uova, 6 cucchiaini di zucchero, 2 di zucchero vanigliato, 15 di latte e mandatele al forno. Servitele caldissime.

Mandorle tostate

Ponete a fuoco 230 grammi di mandorle dolci con 250 grammi di zucchero, un bastoncino di vaniglia e un bicchiere d'acqua e rimestate il tutto vivamente finchè lo zucchero sia diventato leggermente biondo ed aderente alle mandorle. Allora versate la pasta ottenuta su tavola di latta o marmo, o su piatto di porcellana, unti di olio; poi staccatela con precauzione e dividetela in tanti bastoncini.



Il problema dell'alimentazione infantile è di una importanza capitale. È durante la prima infanzia che si prepara l'uomo futuro. Un vitto adatto, sano, variato, che contenga tutti gli elementi indispensabili allo sviluppo e all'accrescimento del bambino, contribuirà sommamente a crescerlo vigoroso, robusto, intelligente.

Passato il primo periodo dell'allattamento, uno nuovo se ne apre durante il quale le difficoltà sono forse superiori. È durante lo svezzamento, è nel secondo anno di vita che la mamma deve svolgere tutta la sua attività, deve ricorrere a tutti i migliori accorgimenti per riuscire ad avviare il bimbo all'alimentazione dell'adulto, senza che passaggi troppo rapidi possano procurargli disturbi e sofferenze. Ed è una somma di pazienza e di costanza che alla mamma occorre, perchè talvolta il bimbo, scarso di appetito, accoglie con una smorfia di disgusto il cibo che essa amorosamente gli ha preparato. Ed ecco allora la mamma in imbarazzo. Ma, per fortuna, in casa sono sempre pronti pastina minuta o vasetto di Sâpis e in pochi momenti la minestrina saporita e invitante è fatta. Nel preparare i pasti dei piccoli occorre pure ricordare che anch'essi si stancano degli alimenti sempre uguali, delle pappe insipide e non variate. Il bambino è goloso e di solito ama il dolce: però gli torna anche molto gradita la buona minestra saporita e convenientemente salata.

Molta varietà occorre anche perchè l'organismo possa trovare nei cibi tutti gli elementi che gli sono indispensabili per un regolare accrescimento. Molte delle pappe per i piccoli si possono preparare tanto nel latte quanto nel brodo. L'alternare i due modi di preparazione è un ottimo sistema. Oggi il brodo di carne ritorna in onore perchè, oltre al valore tonico e stimolante, gli viene riconosciuto nuovamente un certo valore nutritivo. Di solito però ai bambini riesce male accetto il brodo che si ottiene facendo bollire la carne, e la mamma lo prepara allora con una nocciolina di burro e un poco di Sàpis. Così, con mezzi semplici, il piccolo ribelle è vinto. Egli sa presto distinguere il profumo delicato della sua minestrina e, di ritorno dalla passeggiata, farà festa al suo piattino pronto, solo per quel gradito aroma che solletica le sue nari. La madre sollecita non dimenticherà poi di compiere i pasti con frutta fresca o anche semplicemente con succo di arance; in tal modo il piccolo finirà col prendere giornalmente una quantità sufficiente di vitamine senza che si ricorra alla somministrazione di costosi preparati per favorire la sua crescita.

Ecco ora qualche ricetta che potrà riuscire utile.



Brodo di verdura e di legumi

Fate bollire in sufficiente acqua grammi 20 di fagioli secchi e grammi 20 di piselli secchi; a metà cottura scolateli e rimetteteli a fuoco in 1 litro di acqua calda insieme a gr. 60 di patate, gr. 20 di carote, gr. 30 di rape sbucciate e tagliate a fettine. Lasciate bollire il tutto finchè l'acqua sia ridotta a 2/3. Salate un pochino, passate allo staccio e aggiungete una punta di Sàpis.

NB. - Dopo il 18° mese si può cominciare ad unire qualche poco di grasso (burro od olio) e di carne bianca finemente tritata.

Brodo di verdura alla veneta

Si puliscono, e si preparano tagliate, verdure di vario genere: rape, patate, coste, spinaci, fagioli, carote. Si aggiunge circa 1 litro d'acqua poco salata e si lascia bollire il tutto lentamente per circa tre ore. Si passa allo staccio senza spremere. L'aggiunta di poco Sàpis e di un cucchiaino di polpa di pomodoro passata, renderà il brodo più gustoso e nutriente.

Pappa di crema di riso

Si fa sciogliere un cucchiaino di crema di riso in poca acqua e si mette al fuoco, aggiungendo poco per volta circa un quinto di latte. Si lascia bollire adagio per un quarto d'ora, rimestando sempre. Si aggiunge infine un cucchiaino di zucchero. Si può anche preparare la pappa sostituendo al latte il brodo ottenuto col Sàpis e omettendo lo zucchero.

Seguendo lo stesso procedimento, si preparano le pappe di tapioca e di fiocchi di avena.

Pappa di semolino

Si porta a bollire 1/4 di litro di acqua e vi si fa cadere a pioggia un cucchiaino di semolino, avendo cura di rimestare continuamente perchè non si formino grumi. Si lascia bollire per un quarto d'ora, si sala moderatamente e si aggiunge all'ultimo momento un po' di Sàpis.

Pastina glutinata in brodo

Si mette a fuoco 1/4 di litro di brodo Liebig e, quando è giunto alla ebollizione, vi si fa cadere a pioggia un cucchiaino di pastina glutinata minuta, che si lascerà cuocere lentamente per circa dieci minuti. Dopo l'anno, si può cominciare ad unirvi, al momento di servire, 1/2 cucchiaino di rosso d'uovo, aumentando gradatamente fino ad arrivare al tuorlo intero al 18° mese.

Palline di farina di piselli

Si fa sciogliere in un tegamino una noce di burro e vi si mettono a rosolare gr. 25 di farina di piselli. Subito dopo vi si unisce, poco per volta, e sempre rimestando, un quarto di litro d'acqua poco salata. Si lascerà cuocere la miscela per circa un quarto d'ora finché abbia raggiunto una certa densità. Si ritira allora dal fuoco, vi si amalgama mezzo cucchiaino di Sàpis, e, rapidamente, servendosi di due cucchiaini, si formano delle palline, che si cospargono di formaggio grattugiato e si condiscono con burro fresco.

Vermicelli ricostituenti

Si fanno cuocere 50 grammi di vermicelli sottili in acqua salata, si scolano bene, si cospargono di formaggio grattugiato e si condiscono con la seguente ottima salsa: Si fa fondere una nocciolina di burro e vi si aggiunge un cucchiaino di crema di riso sciolta in poca acqua fredda; si fa cuocere lentamente per dieci minuti, sempre rimestando. Si toglie poi dal fuoco e si completa con un tuorlo d'uovo, un po' di Sàpis e un cucchiaino di salsa di pomodoro fresco.

Cervello al burro

Si lava, si scotta in acqua bollente e si monda il cervello. Indi si taglia a pezzettini, che, passati nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato, si friggono nel burro.

Filetti di pollo

Si taglia a fettine il petto d'un pollo, si battono leggermente, si accomodano in tegame con pezzetti di burro, pochissimo sale, il succo di un quarto di limone e 2 o 3 cucchiai di acqua tiepida. Si mette coperto a fuoco e si fa sobbollire fino a completa cottura. Se il sugo rimane troppo liquido, si scopre e si fa restringere, cuocendo a fuoco vivo per qualche minuto. Al momento di servire, vi si mescola un po' di Sàpis.

Crema al caramello

Si sbatte vigorosamente un tuorlo d'uovo con un cucchiaino di zucchero; si aggiunge un quinto di latte e si pone a lento fuoco, sempre rimestando, fino a che sta per bollire. Intanto si prepara, a parte, in una casseruola, un cucchiaino di zucchero sciolto nell'acqua e lo si pone a fuoco, tenendovelo finché sia divenuto color d'oro; poi si ritira, si lascia raffreddare un poco, si aggiunge alla crema già cotta e si versa nelle tazzine.

Un consiglio prezioso

Questo capitolo sulla CUCINA DEI PICCOLI non sarebbe completo senza un nostro consiglio prezioso alle brave mamme e alle nutrici. Ed è di far uso della FARINA LATTEA ERBA nell'alimentazione dei bimbi, sia dopo il sesto mese di età sia nel periodo del divorzamento ed in quello immediatamente successivo.

La somministrazione della FARINA LATTEA ERBA è inoltre indicatissima nella convalescenza dopo una malattia infantile.

Nelle convalescenze e nei casi di grave deperimento è assai adatta anche agli adulti.

La FARINA LATTEA ERBA, che è preparata secondo i principii scientifici più moderni e più razionali, ha, sulle altre farine, questi vantaggi: è digeribilissima, facilmente assimilabile, di alto valore nutritivo, e contiene sostanze necessarie all'accrescimento dell'organismo.

Essa si somministra cotta nel latte o nell'acqua ed ha gradevole sapore.

E' alimento adatto e vantaggioso anche nei periodi di diarrea durante il divorzamento, purché venga cotta nell'acqua, anziché nel latte.

Lista delle vivande per un mese

Che cosa preparerò oggi?... Questa è la domanda, qualche volta davvero preoccupante, che ogni buona padrona di casa rivolge a sé stessa allorché, iniziando la giornata, deve predisporre l'acquisto degli alimenti e variare la lista delle vivande, onde offrire alla famiglia cibi saporiti e sani col minore dispendio possibile.

L'arte di acquistare e quella di preparare i cibi sono veramente preziose. L'improvvisazione nel campo della cucina, nuoce; perciò è savio non indugiare fino alla tarda mattina o al pomeriggio per decidere quali piatti ammannire: si corerebbe il rischio di comperare male e a costo superiore, o di non trovare quanto si desidera e, in tal caso, di dover ricorrere in fretta ad alimenti di rendimento minore e meno graditi.

Alla domanda « Che cosa preparerò oggi? » noi abbiamo risposto con le seguenti liste per un mese, adatte alle famiglie che desiderano mangiare bene e senza eccessiva spesa.

Naturalmente non pretendiamo di avere accontentato, con le nostre indicazioni, tutti i gusti e tutte le esigenze; la saggia padrona di casa scoglierà a suo talento, aumentando o diminuendo le portate o variandole. Essa terrà presente però che i cibi di buona qualità, scelti con sano criterio, cucinati bene e con diligenza, costituiscono le... basi della felicità familiare e danno salute al corpo e serenità alle anime.

Lunedì

MEZZOGIORNO	Pag.
Antipasto di peperoni	10
Risotto di zucca	33
Ciccioli al buon gusto	51
Susine allo sciroppo.....	79

SERA

Riso e rape.....	24
Crocchette di carne	51
Insalata romana	77

Martedì

MEZZOGIORNO

Risotto al cavolfiore	33
Controfiletto di bue.....	57
Sedani per guarnizione	40
Torta di mele alla casalinga... 86	

SERA

Rigatini alla paesana	35
Uova in salsa agrodolce.....	49
Mascherpone alla « Strega » .. 82	

Mercoledì

MEZZOGIORNO

Spaghetti al Liebig	35
Manzo alla marinara	56
Frittura di pomodoro	46
Cialdine	83

SERA

Zuppa di piselli secchi	30
Polpettine economiche	53
Insalata campagnola	77

Giovedì

MEZZOGIORNO

Crostini al prosciutto	50
Risotto alla milanese	32
Vitello alla « monsignore » con piselli	59
Pere alla panna montata	80

SERA

Gnocchetti delicati	27
Animelle alla marinara	52
Fragole al limone	80

Venerdì

MEZZOGIORNO

Tagliatelle alla casalinga	34
Tonno fresco al vino bianco... 70	
Insalata di cavolfiore	76

SERA

Riso e fagiolini dell'occhio... 25	
Finocchi al formaggio	43
Crema alla veneziana	85

Sabato

MEZZOGIORNO

Gnocchi di patate	37
Filetto di bue all'italiana	57
Cardo alla fiorentina	46

SERA

Minestra rapida di pasta	25
Frittata di zucchine	48
Bodino alla cioccolata	84

Domenica

MEZZOGIORNO	Pag.
Antipasto al tonno	10
Lasagne alla modenese	35
Pollo alla cacciatora	68
Strudel	85

SERA

Grattini alla friulana	28
Polpettine al filone con spinaci al burro	52

Lunedì

MEZZOGIORNO

Maccheroni alla modenese ...	35
Costolette di anguilla	73
Cavolfiore alle acclughe	39

SERA

Minestra rapida di riso	25
Uccelletti scappati al fegato...	52

Martedì

MEZZOGIORNO

Fettuccine verdi al burro	36
Finta lepre	56
Insalata alla cappuccina	77

SERA

Zuppa di fave	30
Animelle di vitello ai capperi.	52
Frittelle di mele	79

Mercoledì

MEZZOGIORNO

Risotto al pomodoro	33
Ossibuchi alla milanese	63
Bodino di semolino	84

SERA

Palline in brodo	28
Braciola di manzo ripiena	57
Insalata alla russa	77

Giovedì

MEZZOGIORNO

Ravioli al pomodoro	37
Pollo allessato in salsa maionese.	66
Patate alla friulana	39
Pesche ripiene	79

SERA

Minestrone di riso	26
Filetto di bue saporito	57
Fagiolini alla cappuccina	77

Venerdì

MEZZOGIORNO

Risotto alle vongole	34
Branzino in bianco	71
Cavolfiore al buon gusto	39

SERA

Riso e spinaci	24
Sardine ripiene	71
Mele sciropate alla crema	86

Sabato

MEZZOGIORNO

Minestra di trippa	26
Polpettine casalinghe	53
Carciofi alla nazionale	44

SERA

Minestra di riso e patate	25
Arrosto di maiale	64
Fagiolini alla russa	40
Torta di fecola	84

Domenica

MEZZOGIORNO

Tartine 900	11
Tagliatelle ai fegatini	36
Scufato alla milanese	58
Arancie al rum	80

SERA

Riso con piselli	24
Costata ai ferri	51
Cavolfiore alla parmigiana	39
Focaccia all'uva sultana	81

Lunedì

MEZZOGIORNO

Risotto ai funghi	33
Lingua di vitello con cipolline.	63
Mele in frittata	79

SERA

Minestra di lenticchie	26
Uova arrostate	48
Cardi al parmigiano	45

Martedì

MEZZOGIORNO

Maccheroni alla paesana	35
Merluzzo in umido	74
Frittura di melanzane	46

SERA

Zuppa di asparagi	29
Polpettine alla Berenice	53
Zucchette al pomodoro	40

Mercoledì

MEZZOGIORNO

Tartine al tonno	12
Polenta alla cacciatora	36
Insalata mista	76

SERA

Minestra con gelatina all'uovo .	28
Pollo al limone	66
Carote tartufate	43

Giovedì

MEZZOGIORNO

Risotto con piselli	34
Vitello tonnato alla casalinga .	59
Zuppa trinacria	82

SERA

Riso con polmone	24
Arrosto di agnello	64
Crocchette di patate	46

Venerdì

MEZZOGIORNO	Pag.
Risotto ai gamberi	34
Anguilla alla tarantina	73
Mirtilli alla montanara	80

SERA

Minestra di fecola di patate ..	27
Tinca saporita	71
Frittelle di S. Chiara	83

Sabato

MEZZOGIORNO

Minestra di fagioli	26
Vitello al Marsala	60
Carciofi in umido con piselli ..	45

SERA

Minestra alle uova	31
Agnello all'aceto	64
Cipolline in agrodolce	43
Krapfen	85

Domenica

MEZZOGIORNO

Ostriche appetitose	11
Pasta alla borghese	34
Anitra arrosto	69
Peperonata	40

SERA

Zuppa di carote	30
Asparagi alla cisalpina	44
Castagne alla panna montata ..	84

Lunedì

MEZZOGIORNO	Pag.
Maccheroni gratinati	35
Fricassee di coniglio	65
Carote in umido	43

SERA

Conchiglie di salmone	12
Brodetto alle patate	28
Piccioni ripieni	68

Martedì

MEZZOGIORNO

Minestra di ceci	27
Polpettine di manzo	54
Lattuga al tonno	76

SERA

Zuppa di fegato	31
Polle ai funghi con animelle ..	67

Mercoledì

MEZZOGIORNO

Gnocchetti alla contadina	36
Manzo al pomodoro	58
Pere sciropate alla crema ...	86

SERA

Pasta con polmone	24
Fricassee di carciofi	45

Giovedì

MEZZOGIORNO	Pag.
Ravoli al pomodoro	37
Arrosto di vitello alla panna con patate fritte	59
Bodino di burro	83

SERA

Pasta e patate	25
Intingolo di pollo	67

Venerdì

MEZZOGIORNO

Minestrone di pasta	26
Seppie in umido	72
Dolce spugna	82

SERA

Zuppa di purea di patate	29
Tonno fresco marinato	70
Carciofi farciti	45

Sabato

MEZZOGIORNO	Pag.
Risotto con fegatini all'emiliana	32
Manzo in salmi	59
Cavolo alla provinciale	40

SERA

Ditalini con piselli	24
Frittura di cervello	50
Polpette di spinaci	44

Domenica

MEZZOGIORNO

Acciughe alla reale	11
Spaghetti alla paesana	35
Anitra selvatica in salmi	69
Insalata di scorzonera	76

SERA

Zuppa di verdura	29
Pollo all'alberghiera	67
Cardo alla moderna	46
Bodino di riso	83

Consigli pratici

Vi sono cibi che, se posti vicini l'uno all'altro nella dispensa, si alterano o si decompongono. Così non si metta il latte vicino al caffè, nè le farine e il caffè vicino alle droghe, nè alcun alimento a forte aroma vicino alle uova.

Per mantenere pulita la pattumiera se ne ricoprano il fondo e le pareti interne con carta di giornali, da cambiarsi ogni giorno.

Amalgamando, prima di porli al fuoco, il burro e la farina bianca — ove occorrono — si otterrà una rosolatura più omogenea e si eviteranno i grumi di farina.

Si insegni a chi vigila la cottura delle vivande, a risciacquare, ogni volta lo adopera, il cucchiaino di cui si serve per assaggiarle; o, meglio ancora, si insegni a passare il po' di cibo da assaggiare nel proprio cucchiaino personale.

Non si lascino mai raffreddare i cibi in recipienti di metallo onde non acquistino cattivo sapore.

Si badi a non porre, appena tolti dal fuoco, i recipienti di coccio sulla tavola bagnata, perchè si incrinerebbero subito.

Le posate si asciugano bene e rapidamente mettendole nella segatura di legno ben pulita ed asciuttissima.

Una bilancia è indispensabile in ogni cucina. Essa non soltanto serve a verificare il peso delle derrate acquistate, ma guida la intelligente madre di famiglia all'uso della quantità necessaria di cibo e di condimento, evitando così inutili sprechi ed ottenendo una confezione più sana.

Il pane di lusso è il meno nutriente; è perciò preferibile il pan bigio o di mistura. Quello raffermo si confà agli stomaci meno forti.

Il sale è necessario al nostro organismo, ma deve essere usato in piccola dose. Se lo si adopera in misura superiore al bisogno, irrita i reni e le mucose dell'intestino.

I limoni si conservano bene mettendoli, col peduncolo in su, entro sabbia perfettamente asciutta e, preferibilmente, sterilizzata nel forno.

I legumi devono possibilmente essere cotti in acqua non calcarea, per evitare che si rivestano di una pellicina calcarea, che ne renderebbe imperfetta la cottura.

I legumi verdi si mettono a cuocere in acqua bollente salata. Conservano così il loro colore. Quelli secchi si mettono per dieci o dodici ore a bagno in acqua tiepida addizionata di un buon pizzico di bicarbonato di soda. Si pongono a fuoco in acqua fredda e si salano soltanto a metà cottura.

Per sbucciare facilmente cipolline, fave, pomodoro, pesche, albicocche basta immergerli per pochi minuti in acqua bollente.

In estate l'alimentazione deve essere leggera e poco copiosa; si mangi poca carne; si preferiscano i legumi, gli erbaggi, i farinacci, le sostanze zuccherine. La dieta estiva migliore è senza dubbio la vegetariana, con abbondanza di frutta. Bere poco mentre si mangia e non fare uso di ghiaccio; si beva soltanto, fra un pasto e l'altro, quando cioè lo stomaco è vuoto, onde favorire il ricambio.

Per evitare che le mosche entrino in cucina, la prima avvedutezza è di tenerla sempre rigorosamente pulita e nella penombra, cioè con le imposte accostate. Si renderanno così superflui i telai di rete alle finestre.

La cucina a gas non smaltata si pulisce dapprima con acqua e soda. Asciutta che sia, la si lucida con piombaggine sciolta nel latte.

Il marmo si smacchia con acqua di cloro o con l'ammoniaca. L'ammoniaca serve anche per rendere lucenti le targhette di ottone.

Man mano che i fiaschi e le bottiglie di vino vengono vuotati, devono essere ripetutamente risciacquati e poi messi a sgocciolare capovolti. Asciutti che siano internamente, occorre riporli ben tappati onde averli pronti al bisogno.

Indice

Parla il Cuoco	3
Mia nipote Rosi	5
Antipasti	10
Salse	13
A) Salse crude	13
B) Salse cotte	16
Minestre	19
Come si devono usare i prodotti Liebig	20
A) Minestre in brodo	24
B) Zuppe	29
C) Minestre asciutte	32
Ortaggi	38
Uova	47
Piatti di mezzo	50
Piatti forti	55
A) Carni diverse	55
B) Pollo e cacciagione	66
C) Pesci	70
Insalate	75
Frutta	78
Dolci	81
La cucina dei piccoli	87
Lista delle vivande per un mese	92
Consigli utili e pratici	98