Universidad Nacional de Tucumán
FACULTAD DE AGRONOMÍA Y ZOOTECNIA

CARTILLA DE DIVULGACIÓN

RECETAS DE COCINA CON MIEL

Primera Edición
Ing. Agr. Luis A. Pailhé
Ing. Agr. Eduardo R. Popolizio

Segunda Edición
Ing. Zoot. M. Sc. Verónica N. Albarracín

San Miguel de Tucumán
República Argentina

ALGUNOS USOS DE LA MIEL

*Ing. Zoot. M. Sc. Verónica N. Albarracín**

Desde hace más de 10.000 años, la miel ha entrado a formar parte de la alimentación humana, especialmente como dulcificante.

La miel es un alimento de gran poder nutritivo por contener las más importantes vitaminas, calcio, fósforo, hierro, gran cantidad de azúcares y otros valiosos componentes: es totalmente transformable en energía sin dejar residuos y no provoca ningún trastorno al hígado, riñón e intestinos.

Este alimento completo, muy fácilmente digestible, puede ser usado por las personas que en clima frío, necesitan reponer las pérdidas de calor, como también por los niños en rápido crecimiento, por los individuos que realizan trabajos pesados tales como obreros, militares, deportistas y también para los convalecientes y futuras madres.

Puede reemplazar en todo al azúcar de caña dado que éste no contiene vitaminas y además provoca efectos irritantes y perturbaciones en el organismo cuando se consume en abundancia.

Por las razones expuestas, la miel, alimento «vivo», coopera en muchas enfermedades a devolver la integridad física y funcional al enfermo afectado por ejemplo, por trastornos de las vías respiratorias, intestinales y del sistema nervioso. Tiene propiedades laxantes, diuréticas .antirreumáticas, óptimo remedio contra el insomnio, el cansancio y sirve muy bien para curar las quemaduras.

Es ampliamente usada en veterinaria para curar fiebres, aftas, tos, heridas, enfermedades de los ojos, etc.

En la industria tiene muchas aplicaciones: curtir pieles de alto valor, confección de productos de bellezas, pomadas para la piel, jabones finos, dentífricos, tintas especiales, bebidas fermentadas (hidromiel, vinagre y vino de miel, etc.

La miel puede consumirse sola o con otros alimentos.

Muy agradable al paladar, la miel, desparramada sobre el pan negro, da origen al alimento más delicioso, nutritivo y completo que se conozca. Usada sola, siendo demasiado rica en principios nutritivos y aromas, conviene degustarla en pequeñas cantidades especialmente si el estómago está vacío. Lo más apropiado es consumirla con pan, café, leche, té, frutas, infusiones, confituras, etc.

Agregada en pequeñas cantidades al agua del radiador, impide el congelamiento hasta 20 grados bajo cero.

Además de las aplicaciones que se han citado, tiene múltiples usos en repostería, y en la economía doméstica, lo que podrá ser observado en las páginas siguientes, donde se transcriben recetas y consejos aparecidos en distintas revistas, publicaciones y libros.

La misión de la presente cartilla de divulgación no es otra que la de dar a conocer los beneficios que trae como consecuencia el introducir este noble producto, que nos da la madre naturaleza en la dieta diaria.

Mas sobre la miel

Este noble producto del honesto trabajo de las abejas, constituye un alimento energético de primer orden en razón de su alto contenido en hidratos de carbono primarios como ser la glucosa y levulosa. En lo referente a estos azúcares primarios, diremos que se encuentran formando parte de la miel *y* que el organismo humano los aprovecha con una mayor facilidad que a los hidratos de carbono superiores, los que en el caso de la sacarosa (azúcar de caña) debe ser desdoblada previamente para recién poder ser absorbidos por el organismo.

Cada cucharada de miel aporta al organismo una cantidad de 75 calorías la que luego está traducida al organismo por calor, fuerza, movimiento, actividad, etc.

Por estas razones es que la miel goza de gran prestigio como alimento que produce en forma inmediata gran cantidad de energía, pues los azúcares de la miel son absorbidos directamente por el torrente sanguíneo a través de las paredes del intestino.

En medicina es de amplia aplicación la miel, así puede verse que el Dr. Paul Luttinger del Broux Hospital New York, recomendó miel en cualquier caso en

que los azúcares superiores son de lenta asimilación en el tracto intestinal. También la recomienda en los casos de bronconeumonía o de diarrea estival, aconsejando una cucharadita de miel, en 250 gramos de agua de cebada.

Así también recomienda el suministro de miel a los niños en razón de que no produce acidez, su rápida absorción evita fermentaciones; su contenido en hierro suple la deficiencia de este mineral en la leche materna o de vaca.

La Dra. Paula Emerich encontró que algunos niños anémicos tuvieron un mayor incremento en hemoglobina en sangre, cuando consumieron miel *y* leche en vez de leche sola en su alimentación normal.

Otros investigadores han encontrado que hay un incremento en la hemoglobina de la sangre, alivio de la constipación y buena tolerancia para la miel en niños afectados de inflamación intestinal, raquitismo, desnutrición. En experiencias realizadas se ha comprobado que la miel es asimilada más rápidamente en los primeros 15 minutos que cualquier otro azúcar, exceptuando a la glucosa pura.

Se ha comprobado que en los primeros 6 meses de vida hay una buena retención del calcio cuando se usa miel en lugar de azúcar de maíz.

En 387 niños se encontró que existía un mayor aumento de peso; crecimiento y tenor en hemoglobina cuando su utilizó la miel frente a azúcares de maíz.

El Sr. D. C. Jervis en la revista American Bee Journal comenta de un enfermo diabético que logró controlar su mal mediante la ingestión de miel, sidra de manzanas y miel, vinagre de miel, logrando buenos resultados en el control de la diabetes melitus, de manera que termina recomendando que un enfermo en diabetes puede consumir miel pero bajo control médico.

Además de todo lo anterior, es de destacar que debido a su condición de alimento energético se recomienda especialmente el consumo de miel a los deportistas o a las personas que desarrollan trabajos extenuantes, pesados, pues por su rápida asimilación la miel de abejas permite una recuperación inmediata de la energía gastada.

Por todo esto es que ahora le decimos: LA MIEL EN SU VIDA ES SALUD.

RECETAS

BIZCOCHOS — TORTAS — BOLLITOS — BISCOCHUELOS

Bizcochos de miel y chocolate

½ taza de miel
½ taza de azúcar moreno
2 tabletas de chocolate
2 ½ tazas de harina
½ cucharadita de té, de bicarbonato
1 cucharadita de té, de vainilla
1 huevo
1 taza de leche
2 cucharaditas de té, de polvo de hornear

Batir la manteca a punto de crema, incorporando la miel y el azúcar.

Incorporar el huevo y batir bien; luego agregar el chocolate derretido, agregar alternativamente los ingredientes secos, tamizados y la leche.

Poner en molde enmantecado y cocinar en horno moderado.

Bizcochos de dátiles y miel

1 taza de dátiles
1 taza de agua hirviendo
½ taza de miel
1/3 taza de manteca
½ taza de azúcar moreno
3 cucharaditas de té, de polvo de hornear
¼ de cucharadita de té, de bicarbonato
1 huevo
1 taza de nueces picadas
1 tazas de harina

Se cocinan los dátiles en el agua, se quitan del fuego y dejarlos enfriar. Se agrega la miel y el azúcar moreno.

Batir la manteca a punto nieve, agregar poco a poco el huevo batido y los dátiles. Mezclar los ingredientes secos, tamizados así como las nueces.

Colocarlo en molde enmantecado. Se cocina en horno a fuego moderado.

Bizcochuelo de chocolate cafe y miel

80 grs. de chocolate
¾ de taza de café fuerte
½ taza de miel
120 grs. de manteca
220 grs. de azúcar
3 .huevos
200 grs. de harina
3 cucharaditas de polvo de hornear
1 pizca de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla

Disolver el chocolate en el café caliente, luego agregar la miel. Batir la manteca con el azúcar, hasta que esté cremosa, añadir los huevos, uno a uno, batiendo muy bien, luego agregar la esencia.

Tamizar los ingredientes secos, y añadir la mezcla anterior alternando con el chocolate.

Colocar en molde enmantecado y enharinado, y poner a cocinar en horno moderado durante 50 minutos.

Bizcochuelo de miel napoleón

1 cucharadita de bicarbonato
1 vaso de leche
50 grs. de manteca
250 grs. de harina
150 grs. de miel líquida

En la leche previamente mezclada con el bicarbonato se mezcla la manteca previamente ablandada, batiendo bien luego, con la harina. Se deja reposar 45 minutos y pasados éstos, se revuelve la masa agregando la miel. Se coloca en moldes enmantecados al horno hasta adquirir color chocolate.

Bizcochos manija con miel

3 huevos
3 barritas de chocolate
1 taza y media de harina
¾ de taza de miel
¾ de taza de manteca
100 gramos de almendras

Batir la manteca a punto de crema; agregar poco a poco la miel; seguir batiendo, añadir el chocolate rallado, después las yemas una a una, seguir batiendo. Batir las claras a punto de nieve y agregar, mezclar suavemente y por último añadir la harina poco a poco. Untar con manteca una placa y extender sobre ella la preparación. Cubrirla con almendras. Cocinar a horno templado durante 25 o 30 minutos. Se saca, se deja enfriar y se corta en cuadraditos.

Bollitos de almendras y miel

6 huevos
200 grs. de miel
200 grs. de harina
1 copita de cognac
½ cucharadita de canela en polvo

Mézclese la harina con la canela y se pone sobre la mesa en forma de corona, en el centro los demás ingredientes y se va tomando la harina hasta formar una masa suave, se deja descansar 15 minutos. Luego formar bollitos, colocar encima una almendra pelada. Póngase en placas untadas, en horno moderado, más o menos 20 minutos.

Bocaditos de miel alicia

taza de azúcar
½ taza de agua
2 cucharaditas da miel
½ cucharadita de manteca
1 clara de huevo
1 cucharada de vainilla
nueces

En una cacerola se diluye una taza de azúcar, media taza de agua hirviendo y dos cucharadas de miel, y se le agrega media cucharada de manteca.

Se cuece lentamente hasta que puesta una gota en agua fría, se haga bolita.

Luego se bate bien 1 clara de huevo y se incorpora poco a poco al almíbar 1 cucharada de vainilla, batiendo constantemente hasta que resulte espeso y cremoso. Déjese caer en montoncitos sobre un mármol o bien en papel enmantecado y sobre cada uno colóquese media nuez.

Biscuit de avena y miel

(Buenos para diabéticos)

Para 1 kg. de biscuit:
125 grs. de manteca
125 grs. de avena arrollada
250 grs. de miel
500 grs. de harina
250 grs. de copos de avena
30 grs. de leche
1 cucharadita de polvo de hornear

Hacer una pasta lista, mezclando todos los ingredientes, estirar algo fino, recortar en forma de galletitas y poner sobre plancha enmantecada y enharinada, y luego pintar con leche y poner en horno suave, hasta que se seque.

Budín de harina de maíz y miel

1 litro de leche caliente
½ taza de miel líquida
1 cucharadita de sal
½ taza de harina de maíz
1 taza de leche fría
1 cucharadita de canela

Poner la harina en la leche caliente poco a poco revolviendo hasta que se ponga espesa. Retirarla del fuego, agregarle la miel, la canela y la leche fría con sal.

Colocar esta masa en un molde untado con manteca, a horno moderado.

Budín a la reina con miel

1 litro de leche
1 vaina de vainilla
miel blanca
miga de pan
4 huevos
pasas de uva de Corinto
fruta confitada
manteca
1 copita de cognac o rhum

En un litro de leche hacer hervir una vainilla, endulzar fuertemente con buena miel blanca; desmenuzar miga de pan hasta que absorba completamente la leche. Batir bien 4 huevos y mezclarlos a esa especie de pasta, agregar pasas de uva de Corinto, fruta confitada cortada en trocitos, un poco de manteca bien fresca y una copita de cognac o rhum. Mezclar todo muy bien y verter la preparación en un molde previamente enduido con caramelo y poner a cocinar en baño maría a fuego vivo, durante 20 ó 30 minutos.

Una vez cocido, se vuelca sobre una fuente apropiada y se presenta cubierto con una crema espesa; se adornará con duraznos amarillos cortados por la mitad y guindas.

Budín de pan a la miel

1 pan francés en rebanadas
3 huevos
1 litro de leche
200 grs. de miel y manteca, respectivamente

Se untan las rebanadas con manteca y miel y se colocan por capas en una budinera. Se baten aparte leche y yemas, echándoselo encima. Se pone al horno durante ½ hora. Se decora con las claras batidas a punto de merengue, volviéndolo al horno hasta verlo dorado.

Budín de miel

50grs. de manteca
50 grs. de azúcar

ralladura de limón
1 huevo
180 grs. de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 pizca de bicarbonato
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ taza de leche
100 grs. de miel

Tamizar juntos los ingredientes secos, agregar el azúcar, deshacer en esto la manteca, mezclar la leche y la miel batiendo, luego agregar el huevo y unir. Colocar en molde de budín inglés enmantecado y enharinado, llevar a horno moderado durante 30 minutos.

Pan de miel

½ kilo de harina,
½ kilo de miel líquida,
2 cucharadas de bicarbonato de soda,
1 huevo,
½ cucharadita de anís verde pisado,
½ cucharadita canela en polvo.
Fruta confitada.

Haga calentar la miel, únale el huevo bien batido, hasta formar una crema espumosa; agréguele la harina mezclada con el bicarbonato y el anís trabajándola bien durante 20 minutos. Déjela descansar media hora, póngala en un molde mantecado y harinado y hágala cocinar a horno moderado adornándola con la fruta cortada y tapándola con una hoja de papel mantecado.

Masitas porteñas

6 huevos,
200 gramos de miel,
250 gramos de harina,
1 copita de cognac,
½ cucharadita de canela en polvo.

Amase todo junto hasta formar una masa suave; déjela descansar 15 minutos y luego haga masitas en forma de bollitos; póngale encima una almendra pelada, colóquela en una placa untada, cocine al horno 20 minutos.

Torta «martina»

250 gramos de harina,
200 gramos de manteca,
250 gramos de miel,
1/5 litro de leche hervida con vainilla,
2 cucharaditas de polvo de hornear,
50 gramos de pasas de Corinto,
6 huevos.

Bata las yemas con la miel tibia y cuando esté bien espumosa agréguele la manteca, la leche y harina poco a poco mezclada, con el polvo, las pasas y las claras batidas a nieve. Enmantecar y harinar un molde y cocinarlo a fuego moderado 20 minutos.

Torta «parigina»
500 gramos de harina,
150 gramos de azúcar,
350 gramos de miel,
100 gramos de manteca,
½ copa de oporto,
100 gramos de fruta abrillantada;
vainilla,
chocolate;
2 cucharadas de polvo de hornear.

Haga hervir la leche con la vainilla, con la miel y el azúcar. Cuando esté tibia agréguele el vino y la harina mezclada con el polvo, formando una masa que trabajará bien durante media hora; agréguele al final las frutas picadas finas, déjela descansar media hora; colóquela luego en molde mantecado y harina y cocínelo a fuego moderado. Una vez frío cúbralo con una capa de crema de dulce de leche.

Tortas fritas con miel

Se prepara una masa común, se estira con el palote de amasar hasta el grosor de ½ centímetro; se corta con la ruedita de cortar ravioles, rectángulos de 7 x 6 centímetros, se les da un pinchazo con el tenedor en el centro de cada cuadradito y se fríen en grasa de cerdo.

Se sirven bañados con miel, con mazamorra de maíz o arroz con leche.

PARA EL MATE

Bollitos de harina de maíz

harina de trigo;
3 cucharaditas de polvo de hornear;
1 taza de harina de maíz;
2 huevos batidos;
3 cucharadas de miel;
1 1/2 taza de leche;
3 cucharadas de manteca;
Una pizca de sal.

Mezcle la harina *con* el polvo de hornear y la sal. Agregue a los huevos la leche, la manteca y la miel, y añada todo a la harina, revolviendo rápidamente. Eche la mezcla en moldecitos redondos, y cocine en horno caliente durante 25 minutos. Para decorar, puede colocar sobre cada bollito un trozo de fruta abrillantada, o media nuez, antes de ponerlos en el horno.

Buñuelos de frambuesa o fresas a la miel

1 taza de harina blanca,
1 taza de aceite de oliva,
1 taza de agua,
6 yemas de huevos,
sal molida en cantidad suficiente.

Un momento antes de servirla, se prepara una pasta en esta forma: se vierte y mezcla la harina, el aceite, el agua, la sal y las yemas de huevo previamente batidas, y un vaso de vino blanco, batiendo el todo fuertemente durante un rato. El batido termina cuando en la pasta se observan burbujas o globitos de aire.

cucharadas separadas de la mezcla en una sartén para que se cuezan, hasta que la pasta esté dorada. Los buñuelos son colocados finalmente en un fuentón y bañados con miel en el momento de servirlos.

Pastel de maíz con frutas y miel

Ante todo hacer un poco de polenta, a la que se le agregan 2 cucharadas de miel y algunas almendras pisadas.

En un molde o tartera muy bien untado, se colocan dátiles cortados por la mitad, se vierte encima la polenta y se coloca a horno moderado un rato.

Bollitos de miel

6 cucharadas de manteca
2 cucharadas de azúcar
1 huevo
100 grs. de miel
150 grs. de harina
½ cucharaditas de Royal
1 pizca de sal y de bicarbonato
½ cucharadita de canela
¼ de taza de leche
pasas de uva a gusto

Mezclar la manteca con el azúcar, el huevo y la miel. Cernir la harina con el Royal, sal, bicarbonato, canela. Agregar a la preparación anterior, mezclando con la leche, agregar las pasas de uva. Colocar por cucharadas en chapas enmantecadas y enharinadas a horno moderado durante 10 minutos.

Torta de miel «sabrosita»

½ kg. de miel
½ kg. de harina
1 cucharadita de bicarbonato
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 huevo
1 taza de leche
½ taza de pasas de uva
½ taza de frutas abrillantadas

Batir el huevo con la leche. Aparte, entibiar la miel. Tamizar la harina con el bicarbonato y el polvo de hornear, e ir agregando a la miel en forma alternada con la leche, batir hasta unir muy bien, agregar las frutas y colocar en molde enmantecado y enharinado.

Llevar a horno algo más que suave durante 1 hora, más o menos. Si se desea, puede hacerse sin frutas.

Torta de miel y naranjas

70 grs. de manteca
150 grs. de miel
1 huevo
ralladura de cáscara de naranja
300 grs. de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 pizca de sal
½ taza de jugo de naranjas

Batir la manteca con la miel, agregar el huevo. Cernir la harina con el polvo de hornear y la sal, agregar a la preparación anterior, alternando con el jugo de naranja.

Colocar en molde de budín inglés enmantecado y enharinado, y llevar a horno moderado durante 1 hora más o menos.

Pastel de miel con almendras, avellanas y maní

6 yemas de huevos
300 grs. de miel
100 grs. de harina
100 grs. de frutas secas

Se mezclan las yemas y la miel hasta que el conjunto sea bien homogéneo. Se tamiza la harina, agregando poco a poco y siempre revolviendo. La fruta mondada y molida en un mortero se incorpora a aquella pasta, y por último, la clara batida a la nieve. Hecho esto, se pone todo dentro de un molde enmantecado, haciéndolo cocer a fuego lento durante ½ hora.

Pasteles de almendras con miel

1 ¼ de taza de harina
3 cucharadas de sopa de azúcar moreno
3 cucharadas de sopa de azúcar
1/3 de taza de manteca
½ taza de azúcar moreno
¼ de cucharadita de té dé bicarbonato
½ taza de miel
1 taza de coco rallado
1 taza de nueces picadas
2 cucharadas de soperas de harina
½ cucharadita de té, de esencia de vainilla.

Amasar la harina, las 3 cucharadas de azúcar moreno y la manteca, hasta formar una pasta. Ponerlo en un molde poco profundo y cocinarlo en horno moderado durante diez minutos, hasta que la pasta se haya dorado.

Batir las claras de huevo a punto de nieve bien firme; agregar poco a poco la miel y la media taza de azúcar moreno, batir hasta que vuelva a subir. Agregar los otros ingredientes.

Cubrir la primera preparación ya cocinada y ponerlo en horno lento durante cuarenta minutos, hasta que tome coloración dorado oscuro.

Pastelitos deliciosos con miel

500 gramos de harina
125 gramos de manteca
5 gramos de sal
50 gramos de miel
4 huevos.

Preparar una pasta bien firme con 500 grs. de harina, 125 grs. de manteca, 5 grs. de sal, 50 grs. de miel, 4 huevos. Con la ayuda de un rodillo, reducir la pasta de un espesor de 3 a 4 mm. Con una copita de oporto cortar redondeles de pasta que se dejan secar durante 3 ó 4 horas.

Cocinar a horno suave o freír en manteca.

Pan de miel

250 grs. de miel
125 grs. de azúcar
1 vaso de leche
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharada de Royal
¾ de pan de manteca

Se mezclan harina, azúcar y Royal; disolver el bicarbonato en la leche, ablandar la manteca y agregar a lo anterior mezclando bien.

Dejar reposar 45 minutos.

Resolver la masa y agregar la miel.

Bien mezclado todo se coloca al horno en un molde de budín inglés muy bien untado y enharinado. Horno regular más o menos 40 minutos.

Galletitas mimi

100 grs. de manteca
100 grs. de miel
225 grs. de harina
½ cucharita de polvo de hornear
1 huevo.

Se trabaja la manteca hasta que esté bien cremosa, luego se agrega la miel y el huevo, batiendo todo muy bien.

Se tamiza la harina con el polvo de hornear y se une a la mezcla anterior, se trabaja con la mano sólo lo necesario para unirla; se estira finita y se corta en forma y tamaño deseados, colocando sobre chapa enmantecada y enharinada; se lleva al horno moderado durante 20 a 30 minutos.

Galletitas de jengibre

100 grs. de manteca
200 grs. de miel
2 cucharadas de agua hirviendo o de lo contrario, café bien cargado.
1 huevo batido
350 grs. de harina

2 cucharaditas de polvo de hornear
1cucharadita de canela
½ cucharadita de jengibre
1 pizca de bicarbonato.

Mezclar la manteca con la miel y el agua hirviendo; agregar el huevo batido. Tamizar los ingredientes secos y añadir a la primera preparación; dejar descansar unos minutos, y extender la masa; cortar medallones de diversas formas y colocar sobre chapas enmantecadas y enharinadas; cocinar en horno moderado unos 10 minutos.

Puede sustituirse el agua por café.

Galletitas de miel chateaubriand

375 grs. de harina (3 tazas)
75 grs. de azúcar (5 cucharadas)
1 pizca de sal
1 cucharadita de canela
80 grs. de manteca
4 cucharadas de miel
4 cucharadas de leche
1 cucharadita de bicarbonato

Tamizar juntos la harina, el bicarbonato, la canela y el azúcar. Mezclar con la manteca hasta deshacer ésta completamente, aparte mezclar la leche con la miel, batiendo bien, luego agregar a la preparación anterior, unir la masa, y trabajarla apenas como para unir, dejar descansar unos 10 minutos, estirar dejando de ½ cm. de espesor, estirar galletitas y colocar sobre chapa enmantecada y enharinada, y llevar a horno caliente durante 10 a 12 minutos, más o menos.

Pancitos de miel

¼ de taza de avena (harina)
1/3 de taza de manteca
¾ de taza de miel
1/3 cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela

1 huevo
2 cucharaditas de maicena
¼ de taza de leche
½ taza de harina
¼ de cucharadita de nuez moscada
¼ de taza de nueces cortaditas.

Unir los ingredientes como va el orden dado, mezclándose todo muy bien.

Úntese moldecitos muy bien, con manteca y enharinados, y coloque la preparación más o menos en 12 moldes. Se coloca en horno de temperatura regular por espacio de 30 minutos.

Buñuelos a la miel

½ taza de manteca
1 taza de agua hirviendo
1 taza de harina
4 huevos sin batir
miel y canela

En una cacerola se pone el agua y la manteca, se calienta sobre el fuego y cuando empieza a hervir se le agrega toda la harina y se revuelve hasta que se forma un bollo grande.

Se deja enfriar y después se agregan los huevos, uno por uno, revolviendo después de cada huevo hasta conseguir una masa lisa.

En una cacerola con aceite, que no esté demasiado caliente, se va echando con una cuchara un poco de pasta en el aceite; se sacan cuando están bien doradas, se escurren y se espolvorean con canela molida y miel entibiada.

Buñuelos de manzana con miel

1 kg. de manzanas
½ kg. de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
150 grs. de miel líquida
2 huevos

Se mondan las manzanas, se quitan las semillas y se cortan en rodajas delgadas. Por otra parte, se mezclan los demás ingredientes, preparando una pasta espesa bien batida. Dentro de esa pasta se vierten las rodajas agregando un poquito de sal, haciendo buñuelos que se fríen en aceite a fuego lento hasta tostarlos.

Galletitas de miel Pompadour

350 grs. de harina
5 cucharadas de miel
1 cucharada de polvo de hornear
1 yema 150 grs. de manteca.
1 cucharada de canela en polvo
1 huevo.

Mezclar la manteca con el huevo, la yema y la miel, batiendo muy bien. Poner en la mesa, en forma de corona, la harina mezclada con la canela y el polvo de hornear, colocar en el centro la preparación hecha con la manteca; incorporarle poco a poco la harina, formando una masa ni dura ni blanda. Si es necesario se agrega un poquito de agua fría. Estirar la masa dejándola algo fina cortar en medallones, poner en una chapa enharinada y enmantecada. Se cocina a horno de temperatura más regular.

Galletitas de miel san souci

250 gramos de harina
100 gramos de manteca
250 gramos de miel
2 huevos.

Se baten las yemas agregando la miel con la manteca y las claras batidas a punto nieve, y por último, se incorpora la harina poco a poco. Póngase sobre la mesa, amase un poco se estira con el palo hasta que quede una masa no muy gruesa. Con un corta pasta se cortan las galletitas, se cortan en placas untadas de manteca enharinada, y se ponen al horno con calor moderado.

Son especiales para acompañar el mate.

Alfajores de miel

Masa:
200 gramos de harina tostada;
50 gramos de azúcar impalpable;
125 gramos de manteca;
1 cucharadita de canela en polvo; esencia de vainilla;
1 cucharada de crema de leche, o leche.

Relleno:
200 gramos de miel;
2 huevos
2 yemas.

Amasar los ingredientes de la masa uniendo con un poco de crema de leche ó, a falta de ésta, leche, simplemente debiendo quedar una masa lisa. Estirarla no muy fina, cortar medallones pequeños y cocinarlos en horno muy suave en placa enmantecada. Dejarlos enfriar antes de sacarlos de la placa.

Aparte poner a hervir la miel, batir en una taza las yemas y huevos enteros, agregar de poco en poco la miel hirviendo, cocinar un poco más y enfriar. Pegar de dos en dos los medallones.

Para tostar la harina, poner en una placa o asadera y colocar en horno muy suave removiendo de vez, en cuando hasta que tome un color tostado uniforme pero teniendo cuidado de no quemarla

Sandwiches de queso

Se untan con manteca rebanadas de pan, se extiende encima una capa de miel, y sobre ella se coloca una rebanada de queso fresco.

Rosquitas

Batir 6 yemas con 6 cucharadas de miel hasta formar una crema, Incorporarle100 gramos de manteca derretida y batir bien. Agregarle harina hasta formar una masa semidura. Hacer las rosquitas y colocarlas sobre una plancha enmantecada y enharinada, pintarlas con huevo batido y cocerlas a horno regular.

La miel en la cosmética

La finalidad de la Cosmética es la conservación de la piel sana y bella. La miel en la cosmética desempeña un papel de mucha importancia y ya Hipócrates afirmó, que la miel está dotada de especiales propiedades de «conservar el buen color del rostro». Los profesores M. Bremener, D. Lass y la médico M. Polikarpova y otros afirman que para el fortalecimiento y suavización de la piel se recomienda las mascarillas de miel pura o de sus mezclas.

Las mascarillas de miel actúan con mucho más energía que las cremas, porque no sólo suavizan el cutis, sino que también lo nutren. Las altas propiedades higroscópicas de la miel absorben las secreciones de la piel y sus inhibidores tienen acción antiséptica. Las mascarillas de miel, cremas y ungüentos, proporcionan a la piel frescura y atenúan sus arrugas y asperezas.

La mascarilla de miel más conocida es la que sigue: en 100 gramos de miel se mezclan 25 gramos de alcohol y 25 gramos de agua. La mascarilla se extiende con un poco de algodón sobre la piel en capa fina, limpiando previamente la piel con aceite. Esta capa se mantiene de 10 a 15 minutos y después se quita con agua tibia, se seca la piel y se empolva ligeramente.

La mascarilla de yema de huevo y miel se compone de una cucharadita de miel, una cucharadita de glicerina y una yema de huevo. Todo se mezcla bien y se aplica como en el primer caso.

Más detalles sobre el empleo de la miel en la Cosmética pueden encontrar en el libro: Propiedades curativas de la Miel y del Veneno de las Abejas de P. loirish».

CARAMELOS — TURRONES — DULCES

Caramelos de chocolate y miel

125 grs. de azúcar 1/2 jugo de limón
1 cucharada grande de miel
100 grs. de crema de leche
3 tabletas de chocolate rallado
1 cucharada de glucosa

A 125 gramos de azúcar en terrones se les deja caer en gotas agua hasta que queden embebidos simplemente.

Y en una cacerola que no tenga baño de estaño, se ponen a fuego lento hasta que se fundan, y se agrega entonces el jugo de medio limón.

Después del limón se añade una cucharada grande de miel de abejas y la glucosa y se revuelve bien todo. Luego se agrega 100 gramos de crema de leche.

Cuando la mezcla se encuentra a punto de caramelo, se le agregan 3 tabletas de chocolate bien rallado. Se mezcla bien y se vuelca la preparación en moldes apropiados y enmantecados.

También puede derramarse la preparación sobre un mármol untado con manteca, debiéndose cortar los caramelos antes de que se enfríen, o se hacen bolitas que se envuelven en papel milano.

Caramelos de miel caseros

100 gramos de miel
50 grs. de azúcar
1 cucharada al ras de glucosa
Manteca

Colocar en una cacerola la miel con el azúcar y la glucosa; hervir continuamente hasta tener punto bolita (se prueba poniendo un poquito de la preparación en un poco de agua fría): en seguida debe endurecer; enmantecar ligeramente un mármol; volcar la preparación hirviendo y, apenas se va endureciendo, marcar con un cuchillo enmantecado, dándole forma cuadriculada.

Turrón de almendras frutas y miel

250 gramos de miel
250 gramos de azúcar en pancitos
150 gramos de almendras enteras, peladas y tostadas
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 claras de huevo
350 gramos de frutas confitadas
1 cucharada de glucosa

Poner en un cacerolita la miel, hacerla hervir hasta que llegue a punto de bolita casi dura y hacerla caer de a poco sobre las claras batidas a merengue bien consistente, mientras se va batiendo se le agrega la esencia de vainilla, se

pone a baño maría y se sigue cociendo todo y revolviendo siempre, hasta que llegue a punto de caramelo.

Poner en una cacerolita la miel, hacer azúcar en pancitos, la glucosa. Se remoja con agua y se pone a fuego fuerte, hasta que llegue a punto de caramelo; agregar a esto el merengue con la miel y también las frutas confitadas y las almendras enteras y tostadas: revolver todo bien y ponerlo en una mesa enmantecada.

Se le da forma cuadrada, se alisa con el palo de amasar y se deja enfriar. Si gusta, se puede poner unas hojas de hostia todo alrededor, las que se compra en las casas de artículos para confiterías.

Caramelos de cafe a la miel

500 grs. de miel granulada
1 vaso grande de crema de leche fresca
1 vasito de esencia de café
1 cucharadita de glucosa

En una cacerola de cobre, a fuego regular se envuelve la miel con una espátula y la glucosa y cuando está bien fundida, se agrega la crema y después de 20 minutos de ebullición, se incorpora la esencia de café. Cuando empieza a espesarse, se retira del fuego y se vuelca sobre un mármol untado con buen aceite, se extiende en capas de 1 cm. y se corta en formas variadas de acuerdo al gusto.

Caramelos de leche y miel

1 litro de leche
350 grs. de azúcar
100 grs. de miel
2 cucharadas de manteca
½ chaucha de vainilla

Poner todos los ingredientes en una cacerola, preferentemente de cobre, y hacerlos hervir a fuego suave, revolviendo de tanto en tanto; cuando empiece a espesar, revolver constantemente hasta que tome el punto de caramelo; vertir sobre un mármol enmantecado, y cuando empieza a entibiar, cortar en cuadraditos. Envolviendo en papel-manteca y guardarlos en frascos con bolsitas de cal.

Crema de miel

2 huevos
1 cucharadita de fécula de papa
½ litro le leche hervida con vainilla
miel

Se baten las yemas con la miel; agregarle la leche hervida con fécula y la vainilla, hacerla hervir a fuego lento, siempre revolviendo con la espátula para que no se corte.

Se coloca en un molde o budinera y se deja cocinar a baño maría durante media hora, con fuego arriba o directamente al horno.

Dulce de membrillo

Membrillos
jugo de limón
miel

Se cortan los membrillos en cuatro, se ponen en agua con jugo de limón (al gusto), y después de reposar durante unas horas, se ponen a hervir hasta que estén blandos.

Se pasan por tamiz; se pesa la pulpa de membrillo a la que se agrega igual peso de miel. Se mezcla todo muy bien y se cocina en tacho de cobre.

Para conocer el punto se revuelve con pala y cuchara de madera: cuando se desprende de la olla está cocinado.

Se coloca en moldes.

Se recomienda revolver seguido para que no se pegue.

Dulce de leche a la miel

Se reemplaza el azúcar común por la miel adicionando previamente a la leche una cucharadita de bicarbonato por cada litro y medio. La leche ha de ser bien fresca y el bicarbonato se adiciona para evitar que la acidez de la miel corte la leche. Si al final de la operación se notaran grumos, se tamizará.

Delicia tropical a la miel

1 cucharada de gelatina
¼ de taza de agua bien caliente
1 taza de café fuerte bien caliente.
¼ de taza de nueces picadas
1 cucharada de jugo de limón
¾ de taza de miel
1 cucharada de cacao
1 taza de dátiles bien picados
½ taza de crema de leche
1 cucharadita de vainilla

Disolver en el agua caliente la gelatina, agregar el café, el cacao, la miel y el jugo de limón.

Batir bien hasta obtener una mezcla bien perfecta. Cuando la preparación comienza a tomar cuerpo, agregar los dátiles y la miel. Colocar en moldes redondos y ponerlos a helar.

Batir la crema a la cual se le incorpora la vainilla y si se desea, un poco de miel para darle sabor dulce.

Desmoldar la preparación helada en copas de champagne y adornarlo con crema y fruta confitada o frutillas.

Flan de miel

1 litro de leche
6 huevos
250 grs. de miel
esencia de limón o de vainilla

Se hierve la leche y se deja enfriar. Se le agregan unas 10 ó 12 gotas de esencia. Aparte se baten las yemas con la miel, más o menos 250 gramos, ello depende del gusto. Agregar poco a poco y siempre batiendo la leche sobre las yemas. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la preparación.

Preparar en la budinera el caramelo con la miel y una cucharada de agua colocar la preparación y cocinar al baño maría.

Es esencial dejar enfriar la leche, de lo contrario se corta la preparación.

Jalea de manzanas y miel

12 manzanas de cáscara rosada
agua
miel
1 barra de vainilla.

Lavar las manzanas, cortarlas en 4 partes, ponerlas con cáscara y semilla en una cacerola con abundante agua bien cubierta; se hierve, cuando empieza a tomar color se retira. Se mide la cantidad de liquido, se vuelve a la cacerola, por cada litro de líquido agregar 400 gramos de miel; se pone al fuego; cuando toma hervor se retira. Se cuela pasando por una tela de trama mediana, como una servilleta, y se vuelve a hervir despacio, hasta que tome punto la jalea.

Nota: Cuanto más se cuela el líquido, más cristalina se obtiene la jalea.

Jalea de naranjas a la miel

¾ de litro de jugo de naranja
ralladura de cáscara de limón ralladura
cáscara de naranja
jugo de limón
200 grs. de miel
30 grs. de gelatina
¼ de litro de agua.

Preparar ¾ de litro de jugo de naranja, la ralladura de la cáscara de un limón y el jugo del mismo. Agregue la ralladura de la cáscara de una naranja, 200 gramos de miel y 30 gramos de gelatina.

Ponga en una vasija la gelatina, la miel y ¼ de litro de agua. Agite hasta que la gelatina se disuelva, cocine a fuego lento durante 10 minutos y filtre por un tamiz fino. Mezcle el jugo de naranja y el de limón, agregue las ralladuras e incorpore los demás ingredientes ya preparados.

Vuelque en moldes y deje enfriar. Desmolde y adorne con gajos de naranja confitada. Si se prefiere, se preparan moldes individuales.

Turrón de miel

250 gramos de miel
250 gramos de azúcar
200 gramos de almendras peladas
4 claras de huevos
1 cucharada de glucosa
1 cucharaditas de esencia de vainilla,
obleas

Poner la miel en una cacerolita y hacerla hervir hasta que tome poco a poco a las claras batidas a punto de merengue en baño maría y se cocina, removiendo siempre, hasta que torne punto de caramelo. Aparte, poner el azúcar y la glucosa, se remoja con agua y se pone a fuego fuerte hasta que tome punto de caramelo. Agregarlo a la primera preparación así como las almendras y la vainilla, removiendo bien.

Se coloca sobre un mármol enmantecado, se estira con un palote dejándolo de 1 a 2 cm. de espesor; se corta en rectángulos dos obleas, una a cada lado.

Bombones de turrón con miel

Una vez preparado el turrón, de acuerdo a la fórmula de Turrón y dejándolo de 1 cm. de espesor, se corta en trocitos cuadrados o rectángulos. Se deja enfriar perfectamente y se pasan por el baño de chocolate cobertura.

Chupetines de miel

La misma preparación de los caramelos de miel.

Colocar en fila y algo separados los palitos, volcando la preparación de a poco en un extremo; dejar enfriar, darles vuelta y volcarlos otro poco.

Dulce de chocolate a la miel

(para decorar tortas)

100 grs. de miel
1 cucharada de azúcar
1 barritas de chocolate
100 cm. cúbicos de leche
½ cucharadita de Royal

20 grs. de manteca
1 cucharadita de esencia de vainilla

Se hierve la miel con el azúcar, el chocolate y la leche, hasta que se forme una hebra, al escurrirse la cuchara. (Revolver, para que no se pegue). Retirar del fuego y añadir la esencia de vainilla, batiendo bien hasta dejar cremoso, pudiendo entonces utilizarse.

Cortar el pan en rebanadas finas que se humedecen con leche o vino. Rebozarlas con huevo batido y dorarlas rápidamente de los dos lados en el aceite bien caliente.

Rociarlas con miel y canela o bien salpicarlas con nueces picadas.

Chantilly de miel

A la crema de leche, ponerle antes de comenzar a batir, miel, en reemplazo del azúcar impalpable una cucharadita colmada, cada 100 gramos de crema.

Tabletas de dulce de leche y miel

2 litros de leche,
½ kilo de azúcar
½ kilo de miel.

Preparación: Hervir a fuego lento la leche, agregarle el azúcar y la miel, revolver continuamente hasta que el dulce sea tan espeso que mientras se revuelva sea posible ver a veces el fondo del recipiente, retirarlo del fuego y agregarle un poco de azúcar en polvo seguir revolviéndolo hasta que se espese. Una vez tibio se vuelca sobre un mármol mojado y se corta en forma de rectángulos.

Confites a la miel

Se cocina un kilo de miel en medio litro de agua y para averiguar su grado de cocción se echa una gota de agua fría la que debe quedar entera. Se deja enfriar y se le mezcla 450 gramos aproximadamente de harina candeal y un poco de sal, dejándolo reposar algunos días en un recipiente cubierto. Luego se prepara otra masa con 225 gramos de azúcar, 3 huevos batidos a la nieve y el agua necesaria, harina de trigo candeal y un poco de sal. Mézclese cuidadosamente las dos pastas, bátase, désele forma y rocíese con un poco de agua, al día

siguiente se cuece y se le aplica el glasé antes de enfriarse. A esta pasta se le puede agregar un poco de canela, clavo de olor y almendros, aplicándole al glasé antes de enfriarlo.

Turrón «Sada»

0,05 gr. de anís en grano
12 yemas
Una copita de coñac
¼ kg de harina
Una cucharada de aceite
Sal, una pizca.
Turrón
12 claras
1 litro de miel

La masa se prepara lo mismo que para los alfajores Mendocinos.

El turrón se prepara de la siguiente manera:

Se baten las claras a punto de nieve y se agrega la miel poco a poco después de hacerle dar punto alto en el fuego, se arman los turrones con dos o tres tapas.

Manzanas rellenas de miel

manzanas
frutas confitadas
miel
rhum o kirsch
crema a la vainilla o crema chantilly.

Se eligen manzanas grandes, se parten por la mitad y se sacan las semillas, haciendo un hueco bastante profundo; se rellena con picadillo de frutas confitadas con miel y rhum o bien con kirsch.

Se ponen en una asadera con un chorro de vino blanco para que no se peguen, se llevan al horno por espacio de más o menos media hora.

Luego se colocan en. otra fuente para cubrirlas con copos de crema a la vainilla o bien con crema chantilly.

Dulce de batata

Se mondan las batatas y se ponen a cocer en un recipiente con igual volumen de agua, a la cual se le añade miel en cantidad suficiente. El cocimiento ha de ser a fuego lento, evitando que la miel se pegue en el fondo de la cacerola, estando listo el plato cuando las batatas se han puesto tiernas y el jarabe ha tomado un punto adecuado.

Espuma de manzana a la miel

manzanas
200 grs. de miel
4 claras de huevo
1 cucharadita de esencia de naranja o limón.

He aquí una espuma de manzanas que permite utilizar las frutas caídas o que comienzan a echarse a perder.

Hacer cocer en muy poca agua, manzanas peladas y cortadas en trozos. Cuando están bien cocidas, hacer un puré fino, agregarle 200 gramas de miel y cuatro claras de huevo batidas a «punto de nieve», una cucharadita de esencia de naranja o limón, y batir el puré hasta que se vuelva espumoso y ligero.

Verter la preparación en una compotera y servir aparte, si así se prefiere una crema a la vainilla muy espesa. Resulta exquisita.

Dulce de zapallos en almíbar

Se corta en trozos un zapallo maduro y sano y se quitan a los trozos las semillas y la cáscara. Se sumergen los trozos en agua con una muñeca de cal viva, durante unas 16 horas. Se pesa el zapallo y se le agrega miel a razón de tres cuartos de kilo por cada kilo de hortaliza. Cúbrase de agua el todo hasta pasar unos tres centímetros la altura del zapallo y cuézase a fuego moderado, porque si no el fruto puede deshacerse. Cuando el zapallo se pone transparente y el almíbar está a punto, el dulce es consumible. El almíbar tarda varias horas para tomar su punto. Este dulce se puede conservar largo tiempo si se toma la precaución de envasarlo en caliente en frascos de cierre hermético, cubierto el zapallo con almíbar y esterilizándolos a baño maría quince minutos. Durante la esterilización de los frascos se dejan éstos a medio cerrar, efectuándose el cierre hermético no bien se quita el fuego o se rebaja la temperatura. Los frascos se

dejan enfriar en el mismo líquido. De lo contrario, este enfriamiento se realizará en un lugar donde no haya corrientes de aire, porque, de haberlas, los frascos se rajan. Durante la preparación del dulce no se debe resolver, pero si se podrán sumergir los trozos que suben a la superficie y hacer pasar los de arriba al fondo, teniendo cuidado de no romperlos.

«Kunquats» en almíbar

Se escogen frutos no muy maduros y sanos y se les quita la cáscara. Se pone esta fruta en agua durante dos días, cambiando el agua cada tres o cuatro horas; luego se procede al escaldado de los frutos, sumergiéndolos uno o dos minutos en agua hirviendo. Seguidamente se retiran y se sumergen en agua fría. Esta operación se realiza usando un repasador o un cesto de alambre. Es de suma importancia no pasarse en el tiempo del escaldado, porque si no los frutos se hinchan o pueden romperse. Se prepara, por otro lado, un almíbar compuesto de tres cuartos kilos de miel por cada litro de agua, el cual se hierve a fuego moderado y cuando ha tomado punto se introduce la fruta. Como al agregar la fruta el jarabe aumenta su porcentaje de agua, es necesario continuar dándole punto en el fuego, realizándose al mismo tiempo el cocimiento de los «kunquats».

El envasado se efectúa en caliente, en frascos o tarros a medio cerrar; los tarros se calientan en baño maría unos veinte minutos, cerrándolos herméticamente al terminar la esterilización.

Ciruelas rellenas

Elegir ciruelas grandes de buena calidad, lavarlas y practicarles un pequeño corte. Se ponen a remojar en agua durante 24 horas, se retiran, se dejan escurrir y se les quita el carozo. Se prepara un relleno compuesto de trozos de bizcochuelos y vainilla desmenuzados, nueces y avellanas peladas y tributadas, uniendo todo con la cantidad suficiente de miel hasta formar una pasta, se rellenan las ciruelas. Estas golosinas pueden conservarse durante varios días.

Frutas confitadas con miel en frió

Sancochar ligeramente ciruelas, duraznos, o peras, escurrirlas bien y colocarlas en un frasco de vidrio. Cubrirlas con un almíbar hecho con dos parte de miel y una de agua, clarificada en el momento de hervir con una clara de huevo batida a punto de nieve, y espumándola bien.

Se vierte este jarabe sobre la fruta, tapar los frascos con un papel grueso y colocarle después su tapa bien apretada.

Guardarlos en lugar fresco y seco.

Naranjas endulzadas con miel

Se mondan las naranjas levantando un pedazo de corteza, lo que permitirá extraer la semilla por medio de una cucharita de café. Ese hueco se rellena de miel y se mezcla con la pulpa de la naranja. Este postre es muy refrescante, impide las afecciones de las vías respiratorias y asegura un sueño reparador.

Castañas asadas con miel

Póngase a asar las castañas, pélense después. Caliéntese la miel a fuego lento, échense en ella las castañas y cocínense lentamente para que se impregnen de miel. Se sirven calientes o fría.

FRUTAS AL NATURAL

Duraznos

Para prepararlos deben utilizarse las variedades de carne adheridas al carozo (pavias) que no hayan llegado a su madurez completa, desechando las que tengan partes machucadas o picadas. Pueden pelarse con lejías o a mano. Para la preparación de la lejía se emplea soda cáustica al 3 %. Se sumergen los duraznos unos segundos en la lejía hirviendo y luego se los lava en agua fría, al efectuarse esta operación la piel se desprende con facilidad. Con un cuchillo bien afilado se cortan por su parte media, llegando hasta el carozo. Luego se saca el carozo con una cuchilla especial que puede fabricarse económicamente, empleando una cuchara de café que se afila en sus bordes. Los duraznos así pelados se van colocando en un tacho de agua fría y limpia. Inmediatamente se efectúa el escaldado que consiste en sumergir los duraznos durante dos minutos en agua hirviendo retirarlos después dejando escurrir unos segundos el agua caliente y pasarlos rápidamente a un balde con agua fría (esto es lo que se llama endurecimiento y blanqueo de la fruta).

Aparte se prepara el jarabe a base de miel y agua con las siguientes proporciones: 55 % de miel 45 % de agua, se pone todo en un recipiente y se hace llegar al hervor, espumándolo para sacarle la cera que sube a la superficie, con

el pesa-jarabe se toma la densidad que debe marcar 30 a 31º más o menos. Se deja enfriar el jarabe y se vierte sobre los duraznos ya envasados previo filtrado, que podría hacerse colocando un lienzo en la boca del envase. En los envases de vidrio (tipo Weck) se les coloca la arandela de goma y su tapa. La esterilización en forma casera puede hacerse utilizando una olla más alta que el tamaño del envase, en su fondo se coloca una rejilla de madera que tiene por objeto evitar la rotura del frasco al no estar en contacto directo con la olla. El nivel del agua debe llegar un poco más arriba de la mitad del envase. Los envases se colocan cuando el agua haya empezado a calentar y el resorte a presión 5 minutos antes de retirarlo. El tiempo de esterilización se calcula según la capacidad de frascos. Para los de un litro de 15 a 20 minutos. Si el envase es de cierre a rosca, ésta se ajustará completamente, también 5 minutos antes de retirarlo. El tiempo se comienza a contar desde el momento que el agua empieza a hervir francamente. Durante todo esto proceso es necesario mantener el fuego vivo. Al retirarlo se debe cuidar de las corrientes de aire, a fin de evitar roturas. Guardarlos en lugares secos y frescos. Consumirlos al mes de preparados. En las regiones cuya altura es mayor de 100 metros sobre el nivel del mar se aumenta la duración del hervor. Una vez abierto el envase conviene utilizarlo en la semana.

Melón novedoso mielado

Es muy bonito y simple presentar este melón.

Tómese un melón más bien grande, hágale una abertura en la parte superior y por ella se vacía el contenido. Logrado esto, se rellena con frutas de todas clases en daditos, se rocían con miel líquida y vino de postre, y por último se pone en la heladera hasta el momento de llevarlo a la mesa.

Licuados con miel

1 Manzana
100 grs. de miel
1 taza de leche
1 rodaja de limón
½ taza de crema
hielo picado
4 duraznos
1 taza de leche

1 rodaja de limón
3 cucharadas de miel
3 cucharadas de crema
hielo granizado
1 taza jugo naranja licuado
1 taza de leche
3 cucharadas de miel
2 bananas
hielo granizado
1 taza de pomelo
1 huevo
3 cucharadas de miel
hielo granizado
½ kg. de frutillas
1 taza de leche
4 cucharadas de miel
hielo granizado
2 bananas
1 taza de leche 1 huevo
3 cucharadas de miel
hielo picado

Frutillas a la miel

Se mezclan en una cacerola 500 gramos de miel y medio litro de agua. Se cocina la mezcla a fuego lento, se espuma, se revuelve de cuando en cuando para que no se queme, y luego se añade 1 kilo de frutillas, dejando tomar punto.

Postre de bananas a la miel

Se cortan rebanadas de pan de sandwiches, se enmantecan y se colocan en una budinera que también se enmanteca de antemano, una capa de pan se rocía con leche y un huevo batido con azúcar, luego una capa de bananas que se rocía con jugo de limón y miel, y se continúa en igual forma la cantidad que se desea. Al final la última capa será de pan la que se rocía con leche y se le ponen pedacitos de manteca y se pone al horno, hasta que se dore.

Vegetales agridulces

1 Remolacha
1 Zanahoria grande
½ morrón rojo
½ morrón verde
½ morrón amarillo
1 cda. manteca
Sal y pimiento c/n
Miel 2 cdas

Cortar los vegetales en juliana (tiritas finas), saltearlos en manteca hasta que estén tiernos, condimentar a gusto y colocar la miel, saltear 1 minuto y servir.

Banana foster

1 banana
c/n nuez picada
c/n pasa de uva
c/n rhon
1 cdta de manteca
Opcional charloteé

En un sartén colocar la Manteca, una vez fundida colocar la banana entera o en rodajas gruesas. Saltearlas unos minutos y agregar la nuez y las pasas de uva. Colocar el Rhon y evaporar el alcohol. Servir y agregar el Charloteé.

LA MIEL EN LA MEDICINA

Un médico inglés ha probado el efecto de las picaduras de abejas en 100 casos y publica las siguientes conclusiones: «Las punturas pueden aplicarse en todos los casos de reumatismos. En casos livianos de ataques improvisos y agudos, el éxito se alcanza con un pequeño número de pinchazos, en los casos crónicos son necesarios, a veces, centenares. Más la enfermedad es larga y compleja, más esta cura tiene que preferirse. Ella lleva alivio también ahí donde se había producido como una especie de consunción y donde los otros remedios no habían producido más que una leve mejoría. Cuando la enfermedad ataca principalmente el corazón es esta la cura más indicada. Y en los casos más graves hay que tener paciencia y continuar hasta que persiste el dolor. Con todo

el sufrimiento que dan las picaduras, en general mejora el estado de salud, y la esperanza de volver otra vez sano aleja el temor del dolor que ellas producen.

Enfermedades de ojos

Para las enfermedades de ojos se disuelve una parte de miel y una parte de agua, y, con esta solución tibia se lavan varias veces durante el día los ojos enfermos, haciendo penetrar algunas gotas del líquido bajo los párpados.

Quemaduras

La compresas de miel que aíslan las quemaduras del aire ayudan su curación.

Insomnio

La miel es calmante. Muy a menudo es suficiente tomar algunas cucharadas de buena miel (una o dos) antes de acostarse para poder dormir prontamente.

Accesos

Hágase una masa con harina y miel, aplíquese sobre la parte enferma, la cual, con este tratamiento madura muy pronto.

Enfermedades de garganta

He aquí un excelente gargarismo contra las enfermedades de garganta. Hágase hervir en agua algunas hojas de salvia, fíltrese el líquido y añádase una cuchara de miel y una cuchara de vinagre por cada taza.

Señalamos también otro pargarismo un poco violento pero eficaz: En un poco de agua bórica caliente disuélvase una cucharada de miel, otra cucharada de «glicerina boratée» y jugo de limón.

Para un mal de garganta leve se puede preparar el siguiente gargarismo: Tómese cebada y raíz de bismalva, unos gramos de cada uno, hágase hervir cerca de 20 minutos en medio litro de agua. Se pone al filtro la mezcla espesa obtenida y se añaden dos cucharadas de miel blanca. Se hacen gárgaras con esa mezcla lo más caliente posible.

Para combatir la inflamación de la garganta, y de las glándulas puede usarse con mucho éxito la siguiente preparación:

Hojas de zarca 150 grs.
Miel 40 grs
una buena pizca de sal
½ cucharada de vinagre
Gargarizar varias veces en el día.

Disuélvase en la miel, resina de pino finamente triturada. En las enfermedades de la garganta y de los pulmones, tomando una cucharadita de café de este bálsamo cada hora, se quedará maravillado de los resultados.

El uso de la miel se ha aplicado para preparar un remedio muy conocido para combatir casos de angina: la miel rosada. Remedio maravilloso: las pinceladas en la garganta con este preparado llevan un rápido alivio, especialmente cuando las glándulas están hinchadas y dificultan engullir.

Enfermedades del estomago

Tomar por cada taza de líquido una pizca de salvia como de ginebra, o también los dos juntos, preparar como el té ordinario y endulzar con miel. Se hará con esto el más eficaz de los remedios contra las enfermedades del estómago.

La miel contra la erisipela

El doctor Hayward, de Cropsey (Illinois) expone un nuevo medio de tratamiento contra la erisipela usado en aquellos países. Me sirvo, dice, ordinariamente de la miel en las aplicaciones externas. Afeito la cabeza y la cara del paciente, si es necesario, y aplico una espesa capa de miel sobre todas las partes enfermas y vuelvo a repetir esta operación cada dos o tres horas. Nunca he faltado en constatar que el dolor y la hinchazón han desaparecido.

La miel contra la escoriaciones

La miel es un excelente remedio contra las escoriaciones, que no sólo sanan, sino también desaparecen muy pronto. Tiene además la propiedad de volver blanca y blanda la piel de las manos.

Para reemplazar el aceite de bacalao

El aceite de hígado de bacalao puede reemplazarse con el siguiente preparado: dos partes de manteca fresca, una parte de miel, que batidos juntos forman una especie de crema, que los niños y los enfermos toman sin repugnancia, produciendo el mismo efecto.

Contra los sabañones

Contra los sabañones se usa miel líquida disuelta en esencia de trementina al aceite de laurel.

Para prevenirse contra los sabañones, que afectan a muchas personas durante el invierno, se puede preparar el siguiente ungüento preservador:

Miel 60 gramos
Cera blanca 30 grs
Aceite de oliva 50 grs
Almidón en polvo cantidad suficiente.

Se hace disolver, junto con la miel, el aceite y la cera, se añade almidón en polvo hasta que el liquido se vuelva una masa consistente. Perfumar a voluntad. Se pone este preparado en un tarrito y se aplican sobre las partes que se quieren preservar. Si la inflamación es visible se pueden agregar algunas gotas de tintura de iodo. Este generalmente produce óptimos resultados.

Contra llagas

1º Disuelta en vino caliente la miel ofrece buenos resultados sobre llagas.

2º Hacer fundir en partes iguales miel, alcanfor y resina; se deja enfriar y se aplica sobre las heridas.

3º Se disuelve a fuego lento dos cucharadas de miel, una cucharada de alcanfor rallado y un poco de cera.

Contra las grietas

He aquí la receta de una pomada contra las grietas:

Grasa de riñón de novillo 60 gramos
Seso de vaca 60 grs
Aceite de oliva 15 grs

Miel 15 grs
Alcanfor 2 grs

Se hace derretir a fuego lento la grasa de novillo y los dos secos de vaca y después de añadir el aceite de oliva, se pasa todo por un tamiz y se junta la miel y el alcanfor, este último cuando el líquido se ha enfriado. Frotar las grietas con este ungüento dos veces por día hasta que desaparecen.

Grog simple

Póngase en una taza dos cucharadas de miel y el jugo de un limón, añadiendo agua hirviendo y removiendo bien. Tómese el todo lo más caliente que se pueda.

Contra la tos

Melaza 150 gramos
Miel 200 grs
Vinagre 300 grs
Vino de ipecacuana 5 grs

Póngase en un tarro de melaza, la miel y el vinagre y este tarro en una sola olla con agua hirviendo, remuévase hasta que los ingredientes estén bien calientes y bien fusionados. Añádase el vino de ipecacuana y guárdese en botella para servirse cuando es necesario. La dosis es de una cucharada de café cada tres o cuatro horas.

Miel y tabaco

La miel es el antídoto del tabaco. Tómese todas las mañanas una cucharada de miel para evitar la contaminación de la garganta y de los bronquios, producido por la nicotina.

La miel y la gripe

Hojeando los volúmenes de una vieja biblioteca de un monasterio se halló el remedio aplicado en 1872 contra la gripe. La enfermedad apareció en pleno verano desde el 12 al 26 de julio y los enfermos sanaron con la tisana de hidromiel. La enfermedad no duraba más cinco o seis días. Si fuera necesario este hecho constituiría una vez más la prueba para demostrar hasta qué punto la miel

y sus derivados prestan su utilidad en el tratamiento de las enfermedades de las vías respiratorias.

Contra la gripe se puede usar con éxito el siguiente remedio; Tómese mosto joven pero de buena calidad, añádase 300 gramos de miel blanca y un cuarto de litro de buen aguardiente, de ron, o de kirsch. Caliéntese hasta que se produce una pequeña espuma y tómese caliente.

Catarro y ronquera

Contra el catarro y la ronquera un viejo médico daba la siguiente receta: Póngase en una taza la yema de un huevo, añadiendo una buena cucharada de miel y disuélvase con un poco de leche caliente. Esta solución se toma por la mañana en ayunas, ella constituye además un óptimo almuerzo especialmente para los niños y para las personas débiles.

Licor para el catarro

Los apicultores tienen muy a mano un remedio sabroso para curar el catarro del fumador o de constipaciones recurriendo al tan abundante propóleos que nos dan las abejas. La preparación es la siguiente:

Ingredientes: Alcohol fino ½litro; propóleos 100 gr., miel 250 gr. y agua hervida 500 cc.

Preparación: Se hace disolver el propóleos en el alcohol durante 15 días, luego se prepara un almíbar, hirviendo agua con la miel a lo cual se agregará, luego de filtrar con una tela muy fina, el propóleos disuelto en el alcohol lo que nos dará un licor con la graduación alcohólica que deseemos según la cantidad de alcohol usado.

Dosis: Ingiriendo en ayunas la copita de este licor o una cucharada del mismo, será eficaz remedio para el catarro.

Graduación: Si la graduación alcohólica resultara elevada al gusto, se rebajará agregándole té preparado en cantidad suficiente.

Jarabe de miel para la tos

Del «American Bee Journal» Traducido por Luis E. Consiguen.

Tómese un limón y córtese por la mitad, luego se exprime bien, se cuela y echa el jugo en un vaso, agregando dos cucharadas de glicerina (30 gramos), *se* revuelve bien y se llena el vaso de miel, revolviendo bien. Finalmente se echa todo esto en un frasco de boca ancha y se toma: Una cucharadita al levantarse, por la mañana; otra cucharadita después del desayuno; otra después del almuerzo; otra después de cenar y por último otra al acostarse; por la noche si tiene tos puede tomar una cucharadita. A medida que la tos va desapareciendo se va disminuyendo la dosis.

LA MIEL CONTRA LAS ENFERMEDA DES DE LA BOCA

La miel puede servir de vehículo para preparar por ejemplo, el aloe, el clorato de potasa, el bórax, etc. De estos preparados se extiende una capa con un pincel sobre las encías y en la boca. La miel emplea cierto tiempo para disolverse y las aplicaciones actúan así con mucha mayor eficacia que los gargarismos.

LICORES

Licor de miel

Se pone a hervir 1 litro de miel, agregándole medio litro de agua, durante una hora aproximadamente según el color que se desee que adquiera el líquido, o licor; mientras más tiempo dure la cocción más oscuro será el color si por la concentración el líquido se espesara demasiado se agregará más agua. Se aromatiza con vainilla, u otra esencia a gusto. Se retira del fuego y cuando está frío se le agrega el alcohol puro o caña en la proporción que se quiera; se filtra y se envasa.

Licor de cacao con miel

En un cuarto de litro de alcohol se ponen a macerar 35 gramos de cacao y la mitad de 1 vainilla durante cuatro días, al cabo de los cuales se filtra. Se prepara un jarabe con medio kilo de miel y un litro de agua, que se hierve hasta que se reduce a ¾ de litro. Se deja enfriar, se agrega el alcohol, se filtra y se deja reposar dos meses.

Guindado mielado

2 kilos de guindas
alcohol puro
miel

Lavar bien las guindas en abundante agua, dejándoles el tronquito, los que se cortarán un pedacitos, dejándolos más cortos; se colocan las guindas en un frasco y se agregan ocho carocitos machacados y dos carozos de duraznos partidos por la mitad; se cubren con alcohol puro, buena clase, se revuelve con una cuchara de madera, se tapa bien el frasco y se dejan un mes, removiendo todos los días.

Cuando ha pasado este tiempo, se prepara un almíbar poniendo por cada litro de alcohol tres cuartos de litro de agua y medio kilo de miel; se deja que largue el hervor, el agua con la miel se deja enfriar y, una vez frío, se agrega las guindas; se revuelve bien, se tapa bien y se deja así cuanto más tiempo, mejor.

Este guindado se sirve en cepitas de licor con una guinda adentro. No hay que sacarle el tronquito, pues con él se mantiene siempre en su forma natural.

Ponch de miel

Para combatir los resfríos tan frecuentes en la época invernal, nada más oportuno que un ponch. Para una taza: 1 cucharada de miel, exprimir el jugo de medio limón y agregarle cantidad suficiente de agua caliente.

Remover bien y agregarle una copita de buen hidromiel. Beberlo lo más caliente posible y acostarse.

Licor de mandarina con miel

8 naranjas mandarinas
1 litro de alcohol puro
½ kilo de miel
¾ de litro de agua

Se pone en maceración durante 10 días la cáscara de 8 naranjas mandarinas bien maduras, cuando ha tomado color, se prepara el almíbar, poniendo ¾ de litro de agua y medio kilo de miel; una vez frío, el almíbar se mezcla con el alcohol y se filtra.

TRADUCCIONES DE RECETAS PUBLICADAS EN REVISTAS Y FOLLETOS DE U. S. A.

Torta de miel y nueces

Publicado en: Honey Some Ways to use it U.S.A. Dep. Agriculture 1963.

½ taza de harina tamizada,
½ cucharadita de sal,
½ taza de manteca vegetal (palta),
3 o 4 cucharadas de agua fría.

Relleno:

2 huevos,
3 cucharadas de azúcar,
1/8 cucharadita de sal,
1/3 de taza de miel líquida,
1/3 de taza de miel de maíz,
2/3 cucharaditas de vainillas,
2/3 de nueces picadas.

Tamizar juntas la harina y sal, agregar el agua mezclando constantemente hasta formar una pasta dejando reposar 5 minutos. Estirar y cortar 6 círculos de 20 cm. de diámetro más o menos. Preparar el relleno: batir los huevos, agregar los otros ingredientes, colocar unos de los círculos en el molde enmantecado, agregar el relleno y colocar encima del mismo otro circulo y así hasta terminar. Cocinar en horno caliente 25 a 30 minutos.

Salen 2 tortas.

Panecillos de copos de maíz y miel

Publicado en: Gleaning in Bee culture - octubre 1965 -. Pag. 613.

2 tazas de copos de maíz, 2 ¼ tazas de harina, ¼ taza de miel, 1 huevo bien batido, cucharaditas de levadura (Royal), ½ cucharadita de sal, 3 cucharadas de manteca derretida, leche.

Triturar finamente los copos de maíz y mezclar con los ingredientes secos cernidos (harina, Royal y sal). Adicionarle huevo, miel, manteca y leche. Re-

volver hasta que se convine (evitar los grumos). Llenar los moldecitos enmantecados hasta los 2/3. Cocinar a temperatura moderada 425º F. (213º C.) alrededor de 20 minutos.

Produce 12 panecillos de 2 ½ pulgadas de diámetro.

Pan de trigo integral y miel

Publicado en: Gleaning in Bee culture - octubre 1965.

1 taza de trigo integral desmenuzado, 2 cucharadas de manteca, *¼taza* de miel, 1 ½ cucharadita de sal, 1 taza de leche calentada, 1porción de levadura granulada, 6 tazas de harina (también se pueden reemplazar estos 2 últimos ingredientes por un paquete de torta comprimida por ejem. Instantic).

Colocar dentro de un recipiente el trigo integral, la manteca, la miel y la sal, revolver con la leche y dejarlo hasta que entibie. Adicionar la levadura y agitar hasta su disolución. Agregar la harina revolviendo. Verter la masa afuera, sobre una mesa ligeramente enharinada, amasar durante 10 minutos hasta que se suavice. Colocar la masa en un bols enmantecado repasando su superficie y dejar descansar en un lugar cálido (80-85º F.) (44-47º C.) hasta que doble en volumen. Punzar hacia adentro la masa en el centro volcando el filo en todo el centro, volcando sobre el lado liso en el tope, cubrir y dejar descansar otra vez hasta el doble de su volumen.

Colocar la masa sobre una mesa ligeramente enharinada, dividirla en 2 partes iguales y dar forma de bola. Dejar reposar durante unos 10 minutos. Darle forma de pan.

Poner dentro de un molde enmantecado de 9 ½ x 5 ¼ pulgadas, cubrir y dejar descansar hasta que adquiera el doble de volumen. Cocinar a temperatura moderada 176º C. alrededor de 50 minutos.

Produce 2 panes.

Pan de miel y ciruelas

Publicado en; Honey Some Ways to use It U.S.A. Agriculture 1963.

2 cucharadas de manteca,
1/3 de taza de miel líquida,
3 cucharadas de azúcar,
2 huevos,
1 taza de harina común,
2 tazas de harina de trigo,
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear,
½ cucharadita de sal,
½ cucharada de bicarbonato,
½ taza de leche acedada,
½ taza de ciruelas cocidas cortadas en tajadas,
½ cucharadita de limón rallado,
½ taza de levadura.

Formar una crema con la manteca la miel y el azúcar. Agregar los huevos batiendo hasta que se mezcle bien. Tamizar juntos la harina, la harina de trigo, bicarbonato, levadura y sal, agregar los ingredientes secos y la leche acedada alternando sin dejar de remover. Agregar las ciruelas y la ralladura de limón. Poner en moldes pequeños, enmantecados. Cocinar a horno moderado durante 1 hora y 10 minutos aproximadamente.

Pastel de miel y limón

Publicado en: Honey Some Ways to use U.S.A. Dep. Agriculture 1953.

1 cucharada de gelatina,
¼ de taza de agua fría,
4 huevos,
¾ de taza de miel líquida,
½ cucharadita de sal,
½ taza de jugo de limón,
1 cucharadita de ralladura de limón,
1 cucharada de crema.

Poner la gelatina en agua fría. Batir las yemas agregándole la miel, sal, jugo de limón y cáscara rallada. Cocinar a baño maría, hasta que esté espeso remo-

viendo constantemente. Agregar la gelatina, removiendo bien hasta que se disuelva, batir las claras y agregar a los demás ingredientes.

Para la hora del cafe

Publicado en: Gleaning in Bee culture - febrero de 1966.

1 paquete de mentequilla,
1 cucharada grande de miel,
¼ de taza de manteca de maní,
3 tazas de copos de maíz deshechos o arroz bien tostado.

Derretir la mantequilla al baño maría a fuego lento sin que hierba el agua. Agregar la miel y la manteca de maní, mezclando bien. Remover y agregar lentamente las 2 tazas de copos de maíz pisados o arroz tostado. Poner por cucharaditas en un papel enmantecado y dejar enfriar.

Pan negro de miel

1 taza de cereal entero con salvado,
½ taza de pasas de uvas sin semillas,
2 cucharadas de manteca derretida,
½ taza de miel,
¾ de leche acedada o mantequilla,
1 huevo,
1 taza de harina tamizada,
1 cucharadita de bicarbonato,
½ cucharadita de sal, y
½ cucharadita de canela o más según se desee.

Mezclar el cereal entero con salvado, las pasas de uva, la miel y la leche o mantequilla. Dejar hasta que se embeban completamente con leche acedada. Agregar el huevo y mezclar bien. Tamizar juntos la harina, el bicarbonato, la sal y la canela y agregarle a la mezcla, removiendo hasta formar una sola masa. Engrasar dos moldes chicos llenándolos hasta los 2/3 de su altura. Cocinar a horno moderado 45 minutos.

Albaricoques vidriados con miel

Publicado en: Gleaning in Bee culture - enero 1966.

1 taza de albaricoques estacionados,
3 cucharadas de vinagre,
¼ de taza de miel,
1 cucharadita de jengibre.

Ponga en la cacerola a fuego lento, durante 5 minutos todos los ingredientes moviendo la mezcla. Antes de 45 minutos se le pone tiras de jamón, colocando la preparación en una fuente de horno hasta que esté vidriado.

Fuerte sopa italiana

Publicado en: Gleaning in Bee culture — enero 1966.

2 tazas de hojuelas de maíz o ½ taza de migajas de hojuelas de maíz,
½ libra de carne de vaca,
¼ de libra de chorizos de cerdo
½ cucharada (de lasde té) de sal,
1 cucharada grande de miel,
1 pizca de pimienta,
1 cucharada (de las de té) de perejil picado u hojitas,
1 cucharadita de orégano molido,
1 cucharada de queso romano,
1 huevo,
¼ de cucharadita de ajo en polvo,
3 cucharadas de aceite de oliva,
1 ¼ de consumé condensado,
1 taza de salsa de tomate,
2 ½ tazas de sopas de vegetales condensados,
2 tazas de agua.

Si usa hojuelas de maíz, píquelas en pequeñas migajas. Mézcleles la carne, los chorizos, la sal, miel, pimienta, perejil, queso, orégano, ajo en polvo, el huevo y las migajas de maíz formando una albóndiga de carne. Ponga el aceite de oliva a calentar en una cacerola, agréguele la albóndiga de carne, removiendo suavemente. Se cuece a fuego lento batiendo hasta que la albóndiga se tueste un poco, agregándole líquido hasta quedar cubierta la misma.

Cocer a fuego lento. Se sirve caliente. Rinde de 6 a 8 porciones.

Pan de miel con naranjas y nueces

2 tazas de harina cernida,
2 cucharaditas de polvo de hornear,
1 cucharadita de sal,
1/3 taza de miel,
1/3 taza de manteca derretida,
2 huevos batidos,
½ taza de jugo de naranja,
cáscara rallada de una naranja,
¼ taza de nueces picadas y
¾ tazas de avena arrollada.

Cernir juntos la harina, el polvo de hornear y la sal. Mezclar la miel, la manteca derretida, los huevos batidos y demás ingredientes. Agregar a los ingredientes secos, y remover sólo hasta que esté unido. Verter la mezcla en un molde enmantecado. Cocer en horno moderado, a 176º de temperatura, durante 50 ó 60, minutos.

Muy Delicioso!

Pan de miel con nueces y pasas de uva

Traducción Revista: Gleanings in Bee Culture - mayo 1966 - Pag. 293.

1 taza llena de cereales,
½ taza de pasas de uva,
2 cucharadas de manteca,
1/3 taza de miel,
¾ taza de agua caliente,
1 huevo,
1 taza de harina cernida,
1 cucharadita de polvo de hornear,
½ cucharadita de sal, y
½ cucharadita de canela.

Poner los cereales, las pasas de uva, la manteca y la miel en un bol. Agregar agua caliente y batir hasta que la manteca esté bien mezclada. Agregar el huevo

y batir bien. Cernir juntos la harina, al polvo de hornear, la sal y la canela, Agregar a la mezcla de cereales y mezclar sólo hasta que esté unido. Poner la preparación en dos moldes enmantecados (9 cm. de alto, por 5 cm. de diámetro) hasta cubrir casi las 2/3 partes; o bien, en un molde para pan de 18 ½ cms. por 10 ½. Cocer en horno moderado, a 176º de temperatura durante 45 minutos pasar el pan en molde o 35 minutos aproximadamente para el pan en trozo. Sacar del molde, cortar y servir caliente.

Galletitas de miel

Recetario: **Honey** some ways to use it desde pág. 8.

½ taza de manteca
½ taza de azúcar
½ taza de miel líquida
1 huevo
1 taza de harina común cernida
½ cucharadita de soda
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ cucharadita de sal
1 taza de avena de cocción rápida
1 taza de coco rallado
½ taza de nueces picadas

Unir la manteca con el azúcar y la miel hasta formar una crema liviana. Agregar el huevo y batir bien.

Cernir juntos la harina, soda, polvo de hornear y sal. Agregar *a* la crema batida.

Remover con la avena, el coco, y las nueces.

Poner por cucharadas en un enmantecado, a 5 cm. de distancia.

Cocer 15 minutos a 176º de temperatura (horno moderado), o hasta que estén doradas.

Sacar del molde mientras estén tibias; no calientes.

Se obtienen 30 porciones.

Galletetas de miel y pasas de uva

De Horiey - some Ways to use it - U. S. A.

½ taza de manteca
1/3 taza de miel líquida
2 huevos
1 ¼ de harina común cernida
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ cucharadita de bicarbonato
¼ cucharadita de sal
2/3 de pasas de uva sin semilla
¼ cucharadita de vainilla

Unir la manteca con la miel. Agregar los huevos; batir hasta que esté bien unido.

Cernir juntos la harina, la nuez moscada, el polvo de hornear, soda y sal. Agregar a la preparación anterior; remover hasta que esté bien mezclado. Agregar la vainilla y las pasas de uva. Poner el batido por cucharadas en un molde enmantecado a 5 cm. de distancia.

Cocer 12 minutos a 176º de temperatura; o basta que estén doradas.

Se obtienen 2 docenas.

Galletitas de miel y nueces

De Honsy - some Ways to use it - U. S. A,

½ taza de manteca
½ taza de azúcar
1 huevo batido
½ taza de miel líquida
2 tazas de harina común cernida
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
1 taza de nueces finamente picadas
1 cucharadita de vainilla

Unir la manteca con el azúcar

Mezclar los huevos con la miel y agregar alternadamente con la mezcla de harina, polvo de hornear y sal, a la preparación anterior. Remover hasta que esté unido.

Agregar las nueces y la vainilla y continuar removiendo.

Dejar reposar la pasta hasta que ese firme para amasar.

Hacer un rollo de 3 cm. aproximadamente de diámetro, envolver en papel manteca y dejar enfriar.

Cortar en trozos de 1/16 cm.

Cocer de 10 a 15 minutos en horno de 190º de, temperatura (horno moderado), o hasta que estén un poco doradas.

Se obtienen 3 docenas aproximadamente.

Buñuelos de miel glaceados

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

2/3 taza de leche
2 cucharadas de manteca
¼ cucharadita de sal
1/3 taza de miel líquida
½ pastilla desmenuzada de levadura comprimida, o medio paquete de levadura seca
3 tazas de harina común cernida
1 huevo batido
¾ cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada

Calentar la leche; agregar la manteca, la sal y una cucharada de miel.

Dejar enfriar hasta que esté tibia.

Verter esta preparación sobre la levadura; agregar una taza de harina y batir bien. Poner 1 hora la masa en lugar caliente (o hasta que la preparación haya formado ampollas).

Mezclar la miel sobrante con el huevo y las especias, entonces unir con la masa. Agregar la harina sobrante. Poner sobre mesa enharinada y amasar 1 minuto.

Poner la masa nuevamente en un bol; cubrir y dejar reposar hasta que aumente el doble de su tamaña (1 ½ hora aprox.).

Luego, sobre mesa enharinada se estira la masa a 1 cm. de espesor.

Cortar con un cortapastas enharinado y dejar reposar (1 ¼ horas aprox.).

Echarles en el aceite con la parte leudada hacia arriba y freír a 180º; un minuto de cada lado.

Escurrir, y cubrir con un glaseado de miel (ver próxima receta).

Se obtienen 16 buñuelos.

Glaseado de miel

De Honcy - some \Vays to use it - U. S. A.

1/8 cucharadita de gelatina sin sabor
½ taza de agua
1 cucharada de miel líquida
2 ¼ taza de azúcar impalpable
1/8 cucharada de sal
¾ cucharadita de vainilla

Mezclar la gelatina con el agua; agregar la miel y poner al baño marta hasta que se caliente. Agregar azúcar, sal y vainilla, remover hasta obtener una pasta lisa.

Mantener el glaseado sobre agua caliente, introducir en él los buñuelos, y ponerlos sobre una rejilla para que se escurran.

Se obtiene cantidad suficiente para 16 buñuelos.

Torta de miel al chocolate

De Honey - some «\Vays to use it - U. S. A.

2/3 taza de manteca
1 taza de miel líquida

1 huevo
2 tazas de harina de repostería cernida
½ taza de cacao
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharaditas de polvo de hornear
¾ taza de leche cremosa
1 cucharadita de vainilla

Unir la manteca y la miel. Batir con los huevos.

Cernir juntos la harina, el cacao, la sal, soda y polvo de hornear tres veces.

Agregar a la preparación anterior los ingredientes secos alternadamente con la leche cremosa y la vainilla y batir cuidadosamente.

Poner la preparación en dos moldes enmantecados y enharinados de 16 centímetros.

Cocer 18 minutos a 176° de temperatura (horno moderado). Dejar enfriar.

Poner entre las capas 1 taza de azucarado a gusto y cubrir la torta con 1 taza del mismo azucarado.

Torta de especias con nuez y miel

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

½ taza de manteca
½ taza de azúcar
½ taza de miel líquida
1 yema de huevo
½ taza de nueces picadas
2 tazas de harina de repostería cernida
2 cucharaditas de polvo de hornear
¼ cucharadita de bicarbonato
¼ cucharadita de sal
¾ cucharadita de canela
¼ cucharadita de clavo de olor
¼ cucharadita de nuez moscada
½ taza de agua

1 clara de huevo

Mezclar la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar la miel, la yema de huevo y las nueces; batir durante 1 minuto.

Cernir juntos la harina, el polvo de hornear, la soda, la sal, la canela, el clavo de olor y la nuez moscada.

Agregar a la preparación los ingredientes secos alternadamente con el agua; batir todo junto.

Batir la clara de huevo a punto de nieve. Agregar a la masa y mezclar con cuidado.

Verter la preparación en dos moldes enmantecado y enharinados de 16 cm. de diámetro.

Cocer durante 25 minutos a 176º de temperatura (horno moderado).

Unir las capas con crema azucarada de limón (ver próxima receta), o con cualquier otro azucarado a gusto.

Crema azucarada de limón

De Honey - somc Ways to use it-U.S.A.

¼taza de manteca o margarina
2 tazas de azúcar impalpable cernida
3 cucharadas de leche caliente
¾ cucharadita de sal
2 cucharaditas de jugo de limón

Batir la manteca o margarina hasta que esté liviana y cremosa.

Agregar alternadamente el azúcar impalpable y la leche caliente. Batir bien antes de cada agregado.

Mezclar dentro de esta preparación la sal y el jugo de limón. Batir hasta que esté liviana y cremosa.

Se obtienen 2 tazas aproximadamente.

Budín de pan con miel

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

1 2/3 taza de cubos de pan del día anterior
¼ taza de miel líquida
2 cucharadas de manteca o margarina
1/8 cucharadita de sal
2 huevos batidos
½ cucharadita de vainilla
1 2/3 de leche caliente

Colocar los cubos de pan en un molde pequeño para horno.

Mezclar la miel, la manteca o margarina, la sal los huevos y la vainilla. Agregar lentamente la leche. Verter esta preparación sobre el pan.

Cocer de 30 a 40 minutos al baño maría en horno a 176º de temperatura (horno moderado), o hasta que el budín esté a punto.

Plan de manteca de maní con miel

De Honey - soine Ways to use it - U. S. A.

1 1/3 taza de leche colada o de leche en polvo desgrasada
1/3 taza de manteca de maní
2 huevos
3 cucharadas de miel líquida
¾ cucharadita de sal

Agregar poco a poto la leche a la manteca de maní; batir hasta que esté cremosa.

Batir ligeramente los huevos; agregarles la miel y la sal y remover hasta unir.

Combatir las dos mezclas. Verter en una fuente pequeña para horno.

Cocer aproximadamente 30 minutos al baño maría en horno a 157º de temperatura (horno baje), o hasta que el flan esté a punto.

Cuatro porciones.

Torta betty de manzanas y miel

De Hon-;y-some Ways to use it-U.S.A.

2 cucharadas de manteca o margarina
1 taza de migas de pan blando
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharadita de cáscara de limón rallado
2 tazas de manzanas peladas y cortadas en rebanadas
¼ taza de miel líquida
¼ taza de agua caliente
¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada

Batir la manteca o margarina y agregarle las migas de pan.

Agregar el jugo de limón y la cáscara rallada a las manzanas (suprimir el limón si las manzanas son muy acidas).

Mezclar la miel y el agua. Colocar una capa de migas de pan en una fuente para horno enmantecado y cubrir con una capa de manzanas.

Mojar ligeramente con la mezcla de miel y sazonar con parte de los condimentos.

Repetir las capas, terminando con una capa de migas de pan.

Cocer de 30 a 45 minutos a 176º de temperatura (horno moderado) hasta que las migas estén bien doradas. Cubrir el molde durante los primeros 15 minutos.

Cuatro porciones.

Salsa de miel al chocolate

De Honey - somc Way.s lo use it-U.S.A.

1 taza de miel líquida
]/2 taza de agua
60 grs. de chocolate amargo rallado grueso
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal

Cocinar la miel y el agua a punto de hilo flojo (110 ºC.). Retirar del fuego agregar el chocolate.

Batir suavemente; agregar vainilla y sal.

Se obtiene 1 taza.

Tostado de manzanas y miel

De Honey - some Ways to use it-U.S.A.

2 tazas de manzanas peladas y cortadas en rebanadas
2 cucharadas de azúcar
1 ½ cucharada de jugo de limón
¼ taza de miel líquida
¼ taza de harina común
2 cucharadas de azúcar moreno
1/8 cucharadita de sal
2 cucharadas de manteca o margarina

Colocar las manzanas en un molde chato, unir el azúcar con el jugo de limón y la miel. Rociar sobre las manzanas.

Mezclar la harina, el azúcar moreno y la sal; trabajar con la manteca o margarina hasta que la mezcla esté lisa.

Cubrir las manzanas con esta mezcla y cocer de 30 a 40 minutos a 190º de temperatura (horno moderado)o hasta que las manzanas estén blandas y la capa esté dorada.

Se sirve con crema batida y se espolvorea con canela.

Cuatro porciones.

Aderezamiento de miel para ensaladas

De Honey - some Ways to use it-U.S.A.

1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de nuez moscada en polvo
½ cucharadita de sal
½ taza de miel líquida
3 cucharadas de jugo de limón

¼ taza de vinagre
1 taza de aceite

Mezclar los ingredientes secos. Agregar la miel, el jugo de limón, y el vinagre. Agregar lentamente el aceite, batiendo hasta que todo esté bien mezclado.

Se obtienen 2 tazas aproxi.

Salsa de naranjas y miel

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

½ taza de miel líquida
¼ taza de jugo de naranjas
1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
1 pizca de sal

Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien unidos. Se obtiene ¾ de taza.

Adereazmiento acido de miel para ensalada

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

½ taza de miel líquida
½ cucharadita de sal
1/3 taza de salsa de ají
1/3 taza de vinagre
1 cucharada de cebolla rallada
1 cucharada de salsa inglesa
1 taza de aceite

Mezclar la miel con la sal, la salsa de ají, el vinagre, la cebolla y la salsa inglesa. Agregar lentamente el aceite; batir hasta que todo esté bien mezclado. Se obtienen 2 tazas.

Rellenos de miel para sandwich

De Honey - some «Ways to use it - U. S. A.

3 cucharadas de miel líquida o sólida
120 grs. de queso crema

Batir juntos la miel y el queso crema hasta obtener una pasta liviana y lisa.

Usar 2 cucharadas aproximadamente de relleno para cada sandwich.

Se obtiene 1 ¼ taza, suficiente para 10 sandwiches aproximadamente.

Otros rellenos

De Honey - some Ways to use it - U. S. A.

Miel con fruttas secas cortadas y con nueces picadas si se desea.

Miel y cáscara de naranja picada o rallada.

Miel y manteca de maní o de almendras.

Rociado de miel

Rociado de miel con nueces picadas o con cáscara de naranja rallada.

Nougat de miel

De Hon-'y-some Ways to use it-U.S.A.

½ taza de miel líquida
3 tazas de azúcar
2/3 tazas de agua hirviendo
2 claras de huevo batidas
2/3 taza de nueces picadas
2/3 taza de cidra picada o cerezas confitadas

Calentar la miel, el azúcar y el agua hasta obtener una pasta blanda (230°).

Sacar 2/3 de taza del jarabe y verter sobre las claras batidas a punto nieve; batir mientras se vierte el jarabe.

Cocinar el jarabe restante hasta obtener una pasta consistente (129 °C).

Verter sobre las claras, batiendo bien.

Continuar batiendo hasta que comience a espesar. Agregar las nueces y la fruta confitada.

Verter la preparación en un molde profundo forrado con papel mantecado o de aluminio. Cortar en trozos alargados.

Se obtienen 4 docenas aproxi. de 2 ½ cm. por 1 cm.

Ponche de frutas y miel

De Honey - some Ways to use it-U.S.A.

1 litro de agua hirviendo
1 ½ cucharadita de té negro
5 clavos de olor enteros
1 taza de jugo de naranjas
1 litro de jugo de lima
½ taza de jugo de limón
½ taza de miel líquida
1 taza de agua fría

Verter el agua hirviendo sobre el té y los clavos de olor.

Cubrir; dejar reposar 5 minutos y colar.

Mezclar el té con los otros ingredientes y poner sobre hielo picado para helar.

Adornar con trozos finos de naranja, cerezas rojas; o bien, con hojas de menta.

Se obtienen 24 porciones de ½ taza aprox.

Delicia doble a

Traducción

American Bee Jorunal - Volumen 106 N9 5- pág. 180.

1 taza de harina cernida
1 ½ cucharada de azúcar
1 ½ cucharada de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de manteca o margarina blanda
6 cucharadas de leche
1 huevo
1 taza de manzanas peladas y cortadas en rebanadas finas
½ taza de almendras cortadas en forma de cubos

1/3 taza de miel
½ cucharadita de canela
Crema

Cernir la harina con el azúcar, polvo de hornear y sal; agregar dos cucharadas de manteca cortada en trozos. Agregar la leche y el huevo.

Verter la preparación en un molde cuadrado de 20 cm. y enmantecado; cubrir con las manzanas. Mezclar las almendras, la miel, la canela y la manteca sobrante; rociar sobre las manzanas. Cocer de 25 a 30 minutos a 190º de temperatura (horno moderado) o hasta que las manzanas estén blandas y la torta a punto. Servir caliente con crema.

Se obtienen de 6 a 9 porciones.

Lonjas de jamón glaseadas con miel

1.300 grs. de jamón cocido envasado
3 tazas de manzanas acidas
1 cucharada de pimienta
1 cucharadita de clavo de olor
3 ramas de canela
1 taza de miel
1 cucharada de jugo de limón.

Un día antes de servir: Retirar la gelatina del jamón y cortar en lonjas delgadas. Cubrir con estas lonjas un molde para horno de 30 cm. por 25 cm. Mezclar los cuatro ingredientes restantes en una cacerola; hacer hervir. Cubrir la cacerola y hacer hervir 10 minutos. Colar y verter sobre el jamón. Dejar enfriar. Cubrir la fuente y dejar enfriar durante la noche.

Al día siguiente: Desmoldar el escabeche. Mezclar la miel y el jugo de limón. Cubrir con la mitad de la miel glaseada. Cocer 15 minutos en horno moderado precalentado (190º). Cubrir con el resto del glaseado. Cocer 15 o 20 minutos más, o hasta que la preparación esté a punto. Antes de servir, poner el glaseado del molde sobre el jamón Se obtienen 10 porciones.

Rociado de miel

½taza de margarina blanda

¼ taza de miel

A la margarina blanda, agregar gradualmente la miel, mezclar hasta que esté unido. Servir sobre galletitas calientes, panqueques, bizcochos, tostadas o arrollados.

Cantidad: ¾ taza de rociado.

Exquisitas — batatas con naranja

(8 porciones)

1 lata de 1 Kg. de batatas
2 cucharaditas de cáscara rallada de naranja
3 naranjas peladas y cortadas en rodajas
½ taza de jugo de naranjas
1 lata de salsa de arándano (¾ taza)
¼ taza de miel
2 cucharadas de manteca o margarina

Cortar las batatas a lo largo. Cubrir con ellas una cacerola, usando solamente la mitad. Rociar ron una cucharadita de cáscara rallada de naranja. Cubrir con la mitad de las rodajas de naranja. Repetir la operación, usando las batatas, la cáscara rallada y las rodajas de naranja restantes. Mezclar el jugo de naranja, la salsa de arándano y la miel. Batir en licuadora durante 20 segundos; o bien, batir con batidor de alambre hasta que esté unido.

Calentar la salsa hasta que comience a hervir. Hervir a fuego lento durante 5 minutos; verter en la cacerola. Agregar la manteca.

Cocer durante 30 minutos a 200º.

Pollo adobado a la naranja

(4 porciones)

1 ½ kg. de pollo cortado en presas
1 o 2 cucharaditas de curry en polvo
½ taza de jugo de naranjas

½ taza de miel
¼ taza de mostaza preparada
2 naranjas peladas y cortadas en medias rodajas

Lavar las presas de pollo y secarlas cuidadosamente.

Condimentar las presas con el curry, de ambos lados. Acomodar las presas en una fuente para horno, con la piel para abajo. Mezclar el jugo de naranja, la miel y la mostaza en una cacerola; hervir a fuego lento durante 5 minutos. Verter esta preparación sobre el pollo y cocer durante 30 minutos a 190º de temperatura. Dar vuelta las presas y cocer 20 ó 30' más hasta que esté tierno y dorado.

Poner el pollo en una fuente. Agregar las medias rodajas de naranja a la salsa y calentar 1 minuto. La salsa puede servirse sobre el pollo; o bien, puede ponerse en otra fuente y servir sobre el arroz.

PUBLICACIONES

Impreso en junio de 2008 en Sección Publicaciones de la Facultad de Agronomía y Zootecnia de la Universidad Nacional de Tucumán.